

Η ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ (LA NATATION)

Η κολύμβηση είναι ένα άθλημα κίνησης στο νερό που έχει την παράδοση να είναι επιπόνηση των νεότερων χρόνων. Ως μέσο ψυχαγωγίας, συναντάται μεταξύ των πρώτων δραστηριοτήτων που δοκίμασε ο άνθρωπος επάνω στη γη. Οι αρχαίοι Έλληνες της έδιναν πολλή προσοχή και θεωρούσαν άσχημο πράγμα το να μην μπορεί κάποιος να κολυμπά. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896 συμπεριλήφθηκε ως ιδιαίτερο άθλημα και η κολύμβηση από τότε έγινε ένα από τα πιο αγαπητά αγωνίσματα.

Υπάρχουν διατάξεις και κανόνες που διέπουν την κολύμβηση, με αγωνίσματα για τους άνδρες όπως 100 μ., 200 μ., 400 μ., 1500 μ. ελεύθερης κολύμβησης, 4Χ200 μ. ομαδικό και 4Χ100 ατομικό, 200 μ. πεταλούδα, 100 μ. ύπτιο και άλλα. Τα ίδια αγωνίσματα ισχύουν και για τις γυναίκες.

Η κολύμβηση μπορεί να γίνει με πολλούς τρόπους. Ο πιο δημοφιλής είναι το κρόουλ ή ελεύθερο κολύμπι, όπου το σώμα βρίσκεται σε επίπεδη θέση και τα χέρια κινούνται ελεύθερα κάνοντας κυκλικές κινήσεις. Άλλοι τρόποι περιλαμβάνουν το πρόσθιο πεταλούδα, το ναυτικό ή πλάγιο κολύμπι, το ύπτιο κολύμπι, την κατάδυση, τη μονοπέδιλη κολύμβηση και πολλές άλλες τεχνικές.

Η πεταλούδα ή δελφίνι είναι το νεότερο από τα τέσσερα είδη κολύμβησης και έγινε επίσημα αναγνωρισμένο ως τέταρτο σπιλ κολύμβησης το 1953 από την F.I.N.A. (Διεθνής Ομοσπονδία Κολύμβησης). Στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Μελβούρνης το 1956, η πεταλούδα διεξήχθη για πρώτη φορά σαν τέταρτο είδος.

Είναι ενδιαφέρον να σημειώσουμε ότι η κολύμβηση είναι ένα πολύ δημοφιλές αθλητικό αγώνισμα που έχει βαθιές ρίζες στην ιστορία και την πολιτιστική κληρονομιά. Με διάφορες τεχνικές και αγωνίσματα, η κολύμβηση συνεχίζει να είναι ένας αγαπημένος τρόπος άσκησης και ψυχαγωγίας για πολλούς ανθρώπους σε όλο τον κόσμο.

Ολυμπιακοί αγώνες κολύμβησης (la natation) στο Παρίσι 2024



Τα αγωνίσματα της κολύμβησης στους Θερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες του 2024 στο Παρίσι έχουν προγραμματιστεί να διαρκέσουν από τις 27 Ιουλίου έως και τις 9 Αυγούστου 2024. Τα αγωνίσματα σε πισίνα (27 Ιουλίου - 4 Αυγούστου) θα πραγματοποιηθούν στην αρένα Paris La Défense, ενώ ο μααραθώνιος

ανοιχτής θαλάσσης (8 & 9 Αυγούστου) στην Γέφυρα Αλεξάνδρου Γ΄ στον ποταμό Σηκουάνα.



Ατομικά Αγωνίσματα

Για να μπορέσει ένας αθλητής να συμμετέχει στα ατομικά αγωνίσματα της κολύμβησης πρέπει να πιάσει συγκεκριμένα όρια που θεσπίζονται από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Υγρού Στίβου. Η ομοσπονδία όρισε τα όρια με βάση τους χρόνους που αντιστοιχούν στη 14η επίδοση των προκριματικών κάθε αγωνίσματος από τους Ολυμπιακούς Αγώνες του Τόκιο. Σε περίπτωση που δεν συμπληρωθεί ο απαιτούμενος αριθμός συμμετεχόντων, κολυμβητές και κολυμβήτριες που θα έχουν επίδοση κατά 0.5% πιο αργή από το όριο πρόκρισης θα λάβουν επίσης πρόσκληση συμμετοχής. Κάθε χώρα θα έχει δικαίωμα συμμετοχής με μέγιστο 2 αθλητές/ριες ανά αγώνισμα, με τον συνολικό αριθμό των συμμετεχόντων να φθάνει στους 852. Η περίοδος επίτευξης των ορίων αρχίζει την 1η Μαρτίου 2023 και θα ολοκληρωθεί στις 23 Ιουνίου 2024.

Αγωνίσματα Σκυταλοδρομίας

Κάθε αγώνισμα σκυταλοδρομίας θα περιλαμβάνει 16 ομάδες, που θα προκρίνονται ως εξής:

- Οι 3 πρώτες ομάδες με βάση τα τελικά τους αποτελέσματα στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Υγρού Στίβου 2023 στη Φουκουόκα της Ιαπωνίας
- Οι κορυφαίες 13 ομάδες, όπως προκύπτουν από το άθροισμα των ταχύτερων χρόνων που πέτυχαν οι αθλητές σε τελικούς τόσο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Υγρού Στίβου 2023 όσο και του 2024 στη Ντόχα του Κατάρ

Μαραθώνιος Ανοιχτής Θαλάσσης

Θα συμμετέχουν συνολικά 22 κολυμβητές και κολυμβήτριες (3 λιγότεροι από το Τόκιο), που θα προκύψουν ως εξής:

- Οι 3 πρώτοι στα 10 χιλιόμετρα ανοιχτής θαλάσσης στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Υγρού Στίβου 2023 στη Φουκουόκα της Ιαπωνίας
- Οι 13 κορυφαίοι στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Υγρού Στίβου 2024 στη Ντόχα του Κατάρ
- 1 εκπρόσωπος από κάθε ήπειρο (Αφρική, Αμερική, Ασία, Ευρώπη και Ωκεανία) που θα επιλεγεί από την ομοσπονδία.
- 1 θέση για την οικοδέσποινα χώρα (Γαλλία) εάν δεν καταφέρει να προκρίνει κάποιον αθλητή/ρια με άλλον τρόπο. Εάν ένας ή περισσότεροι Γάλλοι κολυμβητές προκριθούν με τους υπόλοιπους τρόπους, οι θέσεις τους

θα δοθούν στους επόμενους κολυμβητές με την υψηλότερη κατάταξη στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Υγρού Στίβου 2024.

Τα ολυμπιακά κολυμβητήρια



Georges Vallerey, Paris

Τα Ολυμπιακά Κολυμβητήρια είναι σύμβολα του αθλητισμού και της αρχιτεκτονικής σε πολλές πόλεις παγκοσμίως. Από την προηγούμενη δεκαετία του '90, τα Ολυμπιακά Κολυμβητήρια έχουν επεκταθεί και ανακαινιστεί, προσαρμόζοντας τις υπηρεσίες τους στις ανάγκες της σύγχρονης εποχής. Εκτός από τις πισίνες, προσφέρουν γυμναστήρια, προγράμματα εκγύμνασης και διάφορες άλλες δραστηριότητες για την υγεία και την ευεξία των επισκεπτών τους. Κάθε κολυμβητήριο, με την προσφορά του στην κοινότητα, αντιπροσωπεύει τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας και της υγιεινής ζωής.

Αυτές οι πισίνες είναι ιδιαίτερες διότι είναι φτιαγμένες για Ολυμπιακούς αγώνες και έχουν συγκεκριμένες διαστάσεις και χαρακτηριστικά που έχει θέσει η Διεθνής Ομοσπονδία Κολύμβησης, που ονομάζεται F.I.N.A. Μια Ολυμπιακή πισίνα κολύμβησης έχει 50 μετρα μήκος και περίπου 25 μέτρα πλάτος, με βάθος από 2 έως 3 μέτρα. Είναι χωρισμένη σε δέκα διαδρόμους, καθένας με 2,5 μέτρα πλάτος. Οι κολυμβητές κολυμπούν σε αυτούς τους διαδρόμους, και αναδυόμενες γραμμές τους βοηθούν να παραμένουν στον δικό τους διάδρομο.

Επιμέλεια: **Ζωή Καπίρη &**

Γιώργος Ευαγγελάρας (A1)