



Κολυμβητική
Ομοσπονδία
Ελλάδας

Hellenic
Swimming
Federation

swimming
κολύμβηση

water polo
υδατοσφαίριση

synchro
συγχρονισμένη

diving
καταδύσεις

finswimming
τεχνική κολύμβηση

open water
μεγάλες αποστάσεις

Αριθμ.πρωτ. 6199/Ε
Αθήνα, 30/11/2017

Προς:
ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
ΑΤΤΙΚΗΣ

Κύριε Πρόεδρε,

Η ΚΟΕ στα πλαίσια του Αναπτυξιακού Προγράμματος Κολύμβησης, υλοποιεί το πρόγραμμα επιλέκτων κολυμβητών-τριών και για την περίοδο 2017-18, ηλικίας 12-13-14-15 ετών γεννηθέντων τα έτη 2003-2004-2005-2006.

Όλες οι προπονητικές συναντήσεις και διαλέξεις θα πραγματοποιηθούν στο Ολυμπιακό κολυμβητήριο του ΟΑΚΑ τις κάτωθι ημερομηνίες:

Σάββατο 16 Δεκεμβρίου 2017	13-14-15 ετών
Σάββατο 13 Ιανουαρίου 2018	12 ετών
Σάββατο 27 Ιανουαρίου 2018	13-14-15 ετών
Σάββατο 3 Μαρτίου 2018	12-13-14-15 ετών
Σάββατο 24 Μαρτίου 2018	12-13-14-15 ετών
Σάββατο 21 Απριλίου 2018	12-13-14-15 ετών

Το περιεχόμενο των προπονητικών συναντήσεων και των επιστημονικών και επιμορφωτικών παρεμβάσεων είναι:

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
ΠΕΡΙΟΔΟΣ 2017-18

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΠΙΛΕΚΤΩΝ
ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ ΤΡΙΩΝ 12-15 ΕΤΩΝ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

1. Επίλεκτοι κολυμβητές τριες 12 - 13 ετών.

Α. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
& ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ.

Λεωφόρος
Συγγρού 137
17121 Νέα Σμύρνη

Τηλ. 210 98 51 020
Fax. 210 98 50 964

137, Syngrou
Avenue
17121 Nea Smirni

Tel. 30 210 98 51 020
Fax. 30 210 98 50 964

e-mail: info@koe.org.gr
www.koe.org.gr

α. Σωματομετρήσεις (στην πρώτη & τελευταία συνάντηση)

β. Αθλητική Ψυχολογία για την ηλικία των 12 ετών:

- i. Άγχος-Στρατηγικές αντιμετώπισης, μείωση αγωνιστικών ανησυχιών
- ii. Τοποθέτηση στόχων, ανάπτυξη και ενίσχυση κινήτρων
- iii. Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης – Εκμάθηση τεχνικής νοερής προπόνησης
- iv. Διαχείριση αγωνιστικών συνθηκών: Εργαλεία & δεξιότητες

Αθλητική Ψυχολογία για την ηλικία των 13 ετών:

- i. Χορήγηση ερωτηματολογίων-Παρουσίαση Προγράμματος-Θεωρητική εισαγωγή
- ii. Ασκήσεις αναπνοής, τεχνικές χαλάρωσης και στοχοθεσία
- iii. Νοερή απεικόνιση και θετικός αυτοδιάλογος
- iv. Σταμάτημα σκέψεων και χτίσιμο αυτοπεποίθησης
- v. Χορήγηση ερωτηματολογίων-Ανάδειξη χρήσιμων τεχνικών-Κλείσιμο.

B. ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

α. Διαλέξεις για θέματα Διατροφής & Υγείας των παιδιών προς τους γονείς

β. Διαλέξεις για θέματα Διατροφής & Υγείας προς τους κολυμβητές-τριες

γ. Ανάλυση Τεχνικής των 4 στυλ κολύμβησης με τις στροφές και τις εκκινήσεις τους, καθώς και στα αγωνίσματα της Μικτής.

Γ. ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ & ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ.

α. Προπονητικά προγράμματα στοχευμένα και σύμφωνα και με τους κύκλους προπόνησης του ετήσιου πλάνου. Δείγματα προπονήσεων και υποδειγματικά προπονητικά προγράμματα.

- β. Διδακτική και μεθοδολογία στροφών & εκκινήσεων των 4 συλ κολύμβησης καθώς και της Μικτής, με επίδειξη και καθοδήγηση από κορυφαίους Έλληνες κολυμβητές-τριες.
- γ. Πρακτική εξάσκηση στις Στροφές & εκκινήσεις των 4 συλ κολύμβησης καθώς και της Μικτής. Προπονήσεις με πρακτική εξάσκηση στα ασκησιολόγια των 4 συλ.
- δ. Πραγματοποίηση κολυμβητικών τεστ αξιολόγησης και εκτίμησης της φυσικής και κολυμβητικής κατάστασης των κολυμβητών.

2. Επίλεκτοι κολυμβητές τριες 14-15 ετών.

A. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ & ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ.

- α. Επιστημονική αξιολόγηση και παρακολούθηση διαχρονικά στα πλαίσια του περιοδικού ελέγχου παραμέτρων σύστασης σώματος και επιλεγμένων αθλητικών ικανοτήτων για ταλαντούχους νεαρούς κολυμβητές. Οι κολυμβητές τριες αυτών των ηλικιών παρακολουθούνται στα πλαίσια του προγράμματος "Sports Excellence" της "Αναγέννηση & Πρόοδος" το οποίο υλοποιείται υπό την επιστημονική επίβλεψη της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ και με αποκλειστική δωρεά από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος.

B. ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

- α. Διαλέξεις για θέματα Διατροφής & Υγείας των παιδιών προς τους γονείς
- β. Διαλέξεις για θέματα Διατροφής & Υγείας προς τους κολυμβητές-τριες
- γ. Διαλέξεις από ειδικούς επιστήμονες και προπονητές για θέματα όπως,
 - i. Κατανόηση βασικών στοιχείων & αρχών της προπόνησης
 - ii. Κατάλληλη ψυχοσωματική & νοητική προετοιμασία για τους αγώνες

iii. Χάραξη σωστής στρατηγικής και τακτικής για όλα τα αγωνίσματα

Γ. ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ & ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ.

- α. Προπονητικά προγράμματα στοχευμένα και σύμφωνα και με τους κύκλους προπόνησης του ετήσιου πλάνου. Δείγματα προπονήσεων και υποδειγματικά προπονητικά προγράμματα.
- γ. Πρακτική εξάσκηση στις Στροφές & εκκινήσεις των 4 συλ κολύμβησης καθώς και της Μικτής. Προπονήσεις με πρακτική εξάσκηση στα ασκησιολόγια των 4 συλ.
- δ. Πραγματοποίηση κολυμβητικών τεστ αξιολόγησης και εκτίμησης της φυσικής και κολυμβητικής κατάστασης των κολυμβητών.

Το αναλυτικό πρόγραμμα κάθε προπονητικής συνάντησης καθώς και η θεματολογία των λοιπών δραστηριοτήτων θα ανακοινώνεται έγκαιρα στην επίσημη ιστοσελίδα της ΚΟΕ (www.koe.org.gr).

Ειδικότερα για την πρώτη συνάντηση στις 16 Δεκεμβρίου 2017 το πρόγραμμα έχει ως εξής:

16.00-17.00 Σωματομετρήσεις κολυμβητών-τριων 13 ετών.

16.00-17.00 Επιμορφωτική παρέμβαση, κατανόηση βασικών στοιχείων και αρχών προπόνησης, 14-15 ετών.

17.15-19.00 Προπόνηση: Αερόβιο τεστ T.2000.

Οι αθλητές-τριες πρέπει να προσέλθουν για τις μετρήσεις, με αθλητική ενδυμασία (φόρμα και αθλητικά υποδήματα).

Σε όλες τις δραστηριότητες κάθε προπονητικής συνάντησης, μπορούν να παρευρίσκονται και οι σωματειακοί προπονητές, των οποίων οι αθλητές-τριες μετέχουν στο πρόγραμμα.

Για το Δ.Σ.
Ο Γενικός Γραμματέας



v/χ