



Κολυμβητική
Ομοσπονδία
Ελλάδας

Hellenic
Swimming
Federation

swimming
κολύμβηση

water polo
υδατοσφαίριση

synchro
συγχρονισμένη

diving
καταδύσεις

finswimming
τεχνική κολύμβηση

open water
μεγάλες αποστάσεις

Αθήνα, 28/2/2018
Αριθμ.πρωτ. 1195/Ε

Προς:
Σωματεία Κολύμβησης
ΑΤΤΙΚΗΣ-ΧΑΛΚΙΔΑΣ-ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

Κύριε Πρόεδρε,

Σας ενημερώνουμε ότι το Σάββατο 3 Μαρτίου 2018, θα πραγματοποιηθεί η προγραμματισμένη προπονητική συνάντηση των επίλεκτων κολυμβητών-τριών ηλικίας 12-13-14-15 ετών, στο κλειστό κολυμβητήριο του ΟΑΚΑ και ώρα 16.00-19.00 με το κάτωθι πρόγραμμα:

12 ΕΤΩΝ

- Διδακτική και μεθοδολογία στροφών και εκκινήσεων ελεύθερου καύπτιου με επίδειξη από κορυφαίους Έλληνες κολυμβητές-τριες.
- Πρακτική εξάσκηση των ανωτέρω.
- Ψυχολογία: Άγχος-Στρατηγικές αντιμετώπισης.
- Τεχνική ανάλυση της πεταλούδας.

13 ΕΤΩΝ

- Παρουσίαση ασκησιολογίου της πεταλούδας.
- Ψυχολογία: Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης .Εκμάθηση τεχνικής νοερής προπόνησης.
- Προπόνηση: Προπονητικά test. α) Step test 5X200 μ. Μ.Α. β) 2X15 μ. γλίστρημα.

14 -15 ΕΤΩΝ

- Διάλεξη: Πρακτικές οδηγίες διατροφής. Κα Μαμαλάκη Ειρήνη-κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος.
- Προπόνηση: Προπονητικά test α) step test 5X200 μ. Μ.Α. β) 2X15 μ. γλίστρημα.

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



v/x