



Κολυμβητική
Ομοσπονδία
Ελλάδας

Hellenic
Swimming
Federation

swimming
κολύμβηση

water polo
υδατοσφαίριση

synchro
συγχρονισμένη

diving
καταδύσεις

finswimming
τεχνική κολύμβηση

open water
μεγάλες αποστάσεις

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

Αθήνα, 21/3/2018
Αριθμ.πρωτ. 1640/Ε

Προς:

ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
ΑΤΤΙΚΗΣ-ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ-ΧΑΛΚΙΔΑΣ

Κύριε Πρόεδρε,

Σας ενημερώνουμε ότι το Σάββατο 24 Μαρτίου 2018, θα πραγματοποιηθεί η προγραμματισμένη προπονητική συνάντηση των επίλεκτων κολυμβητών-τριών ηλικίας 12-13-14-15 ετών, στο κλειστό κολυμβητήριο του ΟΑΚΑ, σύμφωνα με το κάτωθι πρόγραμμα:

12 ΕΤΩΝ ΩΡΑ 16.00-19.00

- Διδακτική και μεθοδολογία στροφών και εκκινήσεων του πρόσθιου και της πεταλούδας με επίδειξη από κορυφαίους Έλληνες κολυμβητές-τριες.
- Πρακτική εξάσκηση των ανωτέρω.
- Ανάλυση τεχνικής του προσθίου (θεωρία).
- Ψυχολογία: Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης -Εκμάθηση τεχνικής νοερής προπόνησης.

13 ΕΤΩΝ ΩΡΑ 16.00-19.00

- Προπονητικό τεστ κρίσιμης ταχύτητας.
- Ψυχολογία: Νοερή απεικόνιση και θετικός αυτοδιάλογος.
- Παρουσίαση ασκησιολογίου πεταλούδας (θεωρία).

14-15 ΕΤΩΝ ΩΡΑ 17.30-19.15

- Προπόνηση και προπονητικό τεστ κρίσιμης ταχύτητας.



v/x