

Η ΚΟΕ σε συνεργασία με τον σύνδεσμο Σύνδεσμο Προπονητών Σ.Ε.Π.Κ.Υ.Κ.ΣΚ διοργανώνουν σεμινάριο επιμόρφωσης προπονητών κολύμβησης στις 30/9 έως 2/10/16 στο Αμφιθέατρο του κτιρίου της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής επί της Λεωφ. Κηφισίας και Δ.Βικέλα 52 στο Χαλάνδρι.

Στο πιο πάνω σεμινάριο βασικοί ομιλητές θα είναι οι διακεκριμένοι επιστήμονες-προπονητές κολύμβησης κος Α. Voronstov Ph.D επικεφαλής των προπονητών κολύμβησης των Εθνικών ομάδων κολύμβησης της Σουηδίας καθώς και ο κος G. Sokolovas Ph.D επιστημονικός συνεργάτης στην κολύμβηση στο Ολυμπιακό κέντρο των ΗΠΑ στο Κολοράντο.

Ο κος Voronstov παρουσιάσει θέματα σχετικά με:

- α) Σχεδιασμό της προπόνησης της Κολύμβησης
- β) Προπόνηση κολύμβησης (ενεργειακές ζώνες, προπονητικές επιβαρύνσεις και άλλες κατηγορίες προπόνησης) Υλικό για συζήτηση με του προπονητές.
- γ) Προπόνηση πριν την Αγωνιστική περίοδο και φορμάρισμα σε επίπεδο elite κολυμβητών. Παραδείγματα και ανάλυση.
- δ) Περιοδισμός της πολύχρονης προπόνησης κολυμβητών νεαρών ηλικιών. Ανάπτυξη της αντοχής των κολυμβητών νεαρών ηλικιών
- ε) Οργάνωση, δομή και περιεχόμενο της προπόνησης στην κολύμβηση  
Σύγκριση: Ηνωμένο Βασίλειο-Ρωσίας και Νέας Ζηλανδίας.

Ο κος Sokolovas θα ασχοληθεί με θέματα όπως:

- α) Ασκήσεις για βελτίωση της Τεχνικής όλων των στυλ.
- β) Εκκινήσεις και στροφές για επίπεδο elite κολυμβητών
- γ) Παρουσίαση του επιτυχούς προγράμματος προπόνησης στις ΗΠΑ για κολυμβητές νεαρών ηλικιών
- δ) Σχεδιασμός εποχιακής προπόνησης χρησιμοποιώντας τον βαθμό προσαρμογής
- ε) Προπόνηση κορυφαίων κολυμβητών μεσαίων αποστάσεων (200,400μ.)

Οι ομιλίες των ανωτέρω θα γίνουν στα Αγγλικά. Θα υπάρχει ταυτόχρονα παράλληλη μετάφραση στα Ελληνικά την οποία θα μπορούν να παρακολουθούν οι συμμετέχοντες μέσω ακουστικών.

Τους πιο πάνω ομιλητές θα πλαισιώσουν καταξιωμένοι στο χώρο τους Έλληνες επιστήμονες οι οποίοι θα αναπτύξουν θέματα όπως:

- α) Προγραμματισμός για την πορεία των κολυμβητών-τριών προς το Ρίο
- β) Ανάπτυξης, Ωρίμανσης, Αθλητικής εξειδίκευσης σε νεαρές ηλικίες
- γ) Δραστικές μορφές οξυγόνου (ελεύθερες ρίζες) στην προπόνηση κολύμβησης
- δ) Αποτελεσματική εφαρμογή των προωθητικών δυνάμεων και επίδραση της κολύμβησης με αντιστάσεις
- ε) Προσδιορισμού της προπονητικής επιβάρυνσης για αποτελεσματικό σχεδιασμό της προπόνησης
- στ) Προετοιμασία κολυμβητών νεαρών ηλικιών στα αγωνίσματα της Μικτής Ατομικής

Επίσης θα υπάρχουν ενότητες όπως:

- α) Εισαγωγή του αντικειμένου της κολύμβησης στην Εκπαιδευτική Διαδικασία της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης
- β) Το πρόγραμμα των επίλεκτων της ΚΟΕ
- γ) Απολογισμός του αγωνιστικού-Προπονητικού σχεδιασμού της ΚΟΕ

Το σεμινάριο θα διεξαχθεί σε 4 εκπαιδευτικές ενότητες:

1 ενότητα	Παρασκευή	30/9	14:00-20:45
2 »»	Σάββατο	1/10	08:50-13:30
3 »»			16:00-20:30
4 »»	Κυριακή	2/10	08:30-15:30

Αναλυτικό πρόγραμμα με ακριβείς ώρες των διαφόρων διαλέξεων θα δημοσιευθεί τις προσεχείς ημέρες.

Στο σεμινάριο, εκτός από προπονητές και φοιτητές, μπορούν να συμμετάσχουν και άλλοι παράγοντες όπως αθλητικοί επιστήμονες κλπ.

Το παράβολο συμμετοχής ορίζεται:

1. Για όσους αποστέλλουν την σχετική αίτηση με το αντίγραφο του καταθετηρίου μέχρι και 15 Σεπτεμβρίου 2016 ορίζεται:
  - α) 30 € για τους φοιτητές
  - β) 65 € για όλους τους υπόλοιπους
  
2. Από τις 16/9/2016 και μετά και μέχρι την έναρξη των εργασιών του σεμιναρίου θα είναι:
  - α) 40 € για τους φοιτητές
  - β) 90 € για όλους τους υπόλοιπους

Όσοι επιθυμούν να δηλώσουν συμμετοχή θα πρέπει να αποστέλλουν συμπληρωμένη την συνημμένη αίτηση καταβάλλοντας ταυτόχρονα το παράβολο (είτε με κατάθεση στο λογαριασμό της ΚΟΕ για τους διαμένοντες στην περιφέρεια, είτε στο ταμείο της ΚΟΕ)

Μόνο με την εισροή του παραβόλου στο ταμείο της ΚΟΕ κατοχυρώνεται η συμμετοχή.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ  
ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ  
30/9-2/10/16

**ΑΙΤΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

ΕΠΩΝΥΜΟ .....

ΟΝΟΜΑ .....

Ιδιώτης

Φοιτητής

Προπονητής Κολύμβησης

« άλλου αθλήματος

(παράκληση αναγραφή του αθλήματος)

Άλλη ειδικότητα

(παράκληση αναγραφή ειδικότητας)

Μέλος ΣΕΠΚΥΚΣΚ

ΝΑΙ

ΟΧΙ

Δ/ση κατοικίας: Οδός .....

Πόλη .....

Αρ. Τηλεφώνου: .....E-mail:.....

Αρ. Λογαριασμού ΚΟΕ GR 060110 0800 0000 080 48057205 (ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ)

Ημερομηνία .....

Υπογραφή .....

Μαζί με την αίτηση συμμετοχής θα πρέπει οπωσδήποτε να αποσταλλεί και αντίγραφο του καταθετηρίου.

Αποστολή Αίτησης και Καταθετηρίου στο Fax: 210-9850964 είτε στα email:

[kaskara@koe.org.gr](mailto:kaskara@koe.org.gr)

[papavlassopoulou@koe.org.gr](mailto:papavlassopoulou@koe.org.gr)