

**ΠΡΟΣ**

1. Σωματεία- Μέλη Κ.Ο.Ε.
2. Περιφερειακές επιτροπές Κ.Ο.Ε.

**Θέμα: «Πρόγραμμα 1<sup>ης</sup> Προπονητικής συνάντησης Επίλεκτων Κολυμβητών-τριων 2023-2024, ανά Περιφέρεια διεξαγωγής, Σάββατο ή Κυριακή 2 ή 3.3.2024»**

swimming  
κολύμβηση

water polo  
υδατοσφαίριση

artistic swimming  
καλλιτεχνική κολύμβηση

diving  
καταδύσεις

finswimming  
τεχνική κολύμβηση

open water  
μεγάλες αποστάσεις

Κύριε Πρόεδρε,

Σε συνέχεια της εγκυκλίου με αριθμό πρωτοκόλλου 1001/ε από 27.2.2024, σας γνωστοποιούμε το πρόγραμμα διεξαγωγής των 1<sup>ων</sup> προπονητικών συναντήσεων, όπως αυτό έχει διαμορφωθεί για την κάθε Περιφέρεια:

**Περιφέρεια Κρήτης, ΕΑΚ Ηρακλείου, Σάββατο 2.3.2024**

- **10.00-11.00:** Διάλεξη από φυσικοθεραπευτή στους κολυμβητές-τριες με θέμα *“Πρόληψη τραυματισμών στην ωμική ζώνη”*
- **11.00-12.00:** Διάλεξη στους κολυμβητές από αθλητικό ψυχολόγο με θέμα *“Διαχείριση καθημερινότητας και άγχους στον Πρωταθλητισμό”*
- **12.00-13.00:** Διάλεξη από αθλητικό ψυχολόγο στους γονείς των κολυμβητών με θέμα *“Ο ρόλος των γονέων στον Πρωταθλητισμό”*
- **12.00-12.30:** Σωματομετρήσεις (παρακαλούμε οι αθλητές να προσέρχονται με αθλητική περιβολή)
- **12.40- 14:30:** Προπόνηση στο νερό- εξάσκηση εκκινήσεων και στροφών
- **14.30:** Λήξη προγράμματος

\*Παρακαλούμε για την παρουσία των γονέων των κολυμβητών-τριών κατά τη διάρκεια του προγράμματος

\*\*Οι κολυμβητές θα πρέπει να βρίσκονται στο χώρο της συνάντησης 20' πριν την έναρξη του προγράμματος.

\*\*\*Στη συνάντηση θα συμμετέχουν και αθλητές της Προεθνικής ομάδας Ε-φήβων Νεανίδων

Λεωφόρος  
Συγγρού 137  
17 121 Νέα Σμύρνη  
Τηλ. 210 98 51 020

137, Syngrou  
Avenue  
17 121 Nea Smirni  
Athens Greece  
Tel. 30 210 98 51 020

**Περιφέρεια Δυτικής Στερεάς – Ηπείρου & Β. Ιονίων Νήσων, Κολυμβητήριο Ιωαννίνων, 3.3.3034**

- **12.00-13.00:** Διάλεξη από φυσικοθεραπευτή στους κολυμβητές με θέμα “*Πρόληψη τραυματισμών στην ωμική ζώνη*”
- **13.00-14.00:** Διάλεξη στους κολυμβητές από αθλητικό ψυχολόγο με θέμα “*Διαχείριση καθημερινότητας και άγχους στον Πρωταθλητισμό*”
- **14.00-15.00:** Διάλεξη από αθλητικό ψυχολόγο στους γονείς των κολυμβητών με θέμα “*Ο ρόλος των γονέων στον Πρωταθλητισμό*”
- **14.00-14.30:** Σωματομετρήσεις (παρακαλούμε οι αθλητές να προσέρχονται με αθλητική περιβολή)
- **14.30-16.00:** Προπόνηση στο νερό- εξάσκηση εκκινήσεων και στροφών
- **16.00:** Λήξη προγράμματος

\*Παρακαλούμε για την παρουσία των γονέων των κολυμβητών-τριών κατά τη διάρκεια του προγράμματος

\*\*Οι κολυμβητές θα πρέπει να βρίσκονται στο χώρο της συνάντησης 20’ πριν την έναρξη του προγράμματος.

\*\*\*Στη συνάντηση θα συμμετέχουν και οι κολυμβητές-τριες που ανήκουν σε ομάδες της Κοζάνης και της Πτολεμαΐδας καθώς και αθλητές της Προεθνικής ομάδας Εφήβων Νεανίδων

**Περιφέρεια Θεσσαλίας, Κολυμβητήριο Νέας Πολιτείας, Λάρισα 3.3.2024**

- **12.00-13.00:** Διάλεξη από αθλητικό διατροφολόγο στους κολυμβητές/τριες και τους γονείς με θέμα “*Διατροφή & Πρωταθλητισμός*”
- **13.00-14.00:** Διάλεξη στους κολυμβητές από αθλητικό ψυχολόγο με θέμα “*Διαχείριση καθημερινότητας και άγχους στον Πρωταθλητισμό*”
- **14.00-15.00:** Διάλεξη από αθλητικό ψυχολόγο στους γονείς των κολυμβητών με θέμα “*Ο ρόλος των γονέων στον Πρωταθλητισμό*”
- **14.00-14.30:** Σωματομετρήσεις (παρακαλούμε οι αθλητές να προσέρχονται με αθλητική περιβολή)
- **14.30-16.00:** Προπόνηση στο νερό- εξάσκηση εκκινήσεων και στροφών
- **16.00:** Λήξη προγράμματος

\*Παρακαλούμε για την παρουσία των γονέων των κολυμβητών-τριών κατά τη διάρκεια του προγράμματος

\*\*Οι κολυμβητές θα πρέπει να βρίσκονται στο χώρο της συνάντησης 20’ πριν την έναρξη του προγράμματος.

\*\*\* Στη προπονητική συνάντηση θα συμμετέχουν και οι κολυμβητές/τριες που ανήκουν σε ομάδες του Καρπενησίου και της Λαμίας καθώς και κολυμβητές/τριες της Προεθνικής ομάδας Εφήβων Νεανίδων.

**Περιφέρεια Κεντρικής & Δυτικής Μακεδονίας, Εθνικό Κολυμβητήριο Θεσσαλονίκης,**  
3.3.2024

---

- **10.00-11.00:** Διάλεξη από αθλητικό διατροφολόγο στους κολυμβητές/τριες και τους γονείς με θέμα *“ Διατροφή & Πρωταθλητισμός”*
- **11.00-12.00:** Διάλεξη στους κολυμβητές από αθλητικό ψυχολόγο με θέμα *“Διαχείριση καθημερινότητας και άγχους στον Πρωταθλητισμό”*
- **12.00-13.00:** Διάλεξη από αθλητικό ψυχολόγο στους γονείς των κολυμβητών με θέμα *“Ο ρόλος των γονέων στον Πρωταθλητισμό”*
- **12.00-12.30:** Σωματομετρήσεις (παρακαλούμε οι αθλητές να προσέρχονται με αθλητική περιβολή)
- **12.30-14.00:** Προπόνηση στο νερό - εξάσκηση εκκινήσεων και στροφών
- **16.00:** Λήξη προγράμματος

\*Παρακαλούμε για την παρουσία των γονέων των κολυμβητών-τριών κατά τη διάρκεια του προγράμματος  
\*\*Οι κολυμβητές θα πρέπει να βρίσκονται στο χώρο της συνάντησης 20' πριν την έναρξη του προγράμματος.  
\*\*\*Στη συνάντηση θα συμμετέχουν και αθλητές της Προεθνικής ομάδας Εφήβων Νεανίδων

**Περιφέρεια Πελοποννήσου & Νοτίων Ιονίων Νήσων, Κολυμβητήριο Κορίνθου**  
2.3.2024

---

- **10.30-11.30:** Διάλεξη από φυσικοθεραπευτή στους κολυμβητές με θέμα *“ Πρόληψη τραυματισμών στην ωμική ζώνη”*
- **11.30-12.30:** Διάλεξη στους κολυμβητές και τους γονείς από διατροφολόγο με θέμα *“Διατροφή και Πρωταθλητισμός”*
- **12.30-13.00:** Σωματομετρήσεις (παρακαλούμε οι αθλητές να προσέρχονται με αθλητική περιβολή)
- **13.00-14.30:** Προπόνηση στο νερό -εξάσκηση εκκινήσεων και στροφών
- **14.30:** Λήξη προγράμματος

\*Παρακαλούμε για την παρουσία των γονέων των κολυμβητών-τριών κατά τη διάρκεια του προγράμματος  
\*\*Οι κολυμβητές θα πρέπει να βρίσκονται στο χώρο της συνάντησης 20' πριν την έναρξη του προγράμματος.  
\*\*\*Στη συνάντηση θα συμμετέχουν και αθλητές της Προεθνικής ομάδας Εφήβων Νεανίδων

## Περιφέρεια Αιγαίου, Ιωνικό Κολυμβητήριο Χίου, 2.3.2024

- **09.00-09.30:** Σωματομετρήσεις (παρακαλούμε οι αθλητές να προσέρχονται με αθλητική περιβολή)
- **09.30-11.00:** Προπόνηση στο νερό - εξάσκηση εκκινήσεων και στροφών
- **10.00-11.00:** Διάλεξη από αθλητικό ψυχολόγο στους γονείς των κολυμβητών με θέμα *“Ο ρόλος των γονέων στον Πρωταθλητισμό”*
- **11.10-12.10:** Διάλεξη στους κολυμβητές από αθλητικό ψυχολόγο με θέμα *“Διαχείριση καθημερινότητας και άγχους στον Πρωταθλητισμό”*
- **12.10-13.00:** Διάλεξη από αθλητικό διατροφολόγο στους κολυμβητές/τριες και τους γονείς με θέμα *“ Διατροφή & Πρωταθλητισμός”*
- **13.00:** Λήξη προγράμματος

\*Παρακαλούμε για την παρουσία των γονέων των κολυμβητών-τριών κατά τη διάρκεια του προγράμματος

\*\*Οι κολυμβητές θα πρέπει να βρίσκονται στο χώρο της συνάντησης 20' πριν την έναρξη του προγράμματος.

## Περιφέρεια Αν. Μακεδονίας & Θράκης, Κολυμβητήριο Κομοτηνής, 2.3.2024

- **12.00-12.30:** Σωματομετρήσεις (παρακαλούμε οι αθλητές να προσέρχονται με αθλητική περιβολή)
- **12.30-14.00:** Προπόνηση στο νερό - εξάσκηση εκκινήσεων και στροφών
- **13.00-14.00:** Διάλεξη από αθλητικό ψυχολόγο στους γονείς των κολυμβητών με θέμα *“Ο ρόλος των γονέων στον Πρωταθλητισμό”*
- **14.10-15.10:** Διάλεξη στους κολυμβητές/τριες από αθλητικό ψυχολόγο με θέμα *“Διαχείριση καθημερινότητας και άγχους στον Πρωταθλητισμό”*
- **15.10-16.00:** Διάλεξη από Ιατρό στους κολυμβητές/τριες με θέμα *“Πρόληψη τραυματισμών στην ωμική ζώνη”*
- **16.00:** Λήξη προγράμματος

\*Παρακαλούμε για την παρουσία των γονέων των κολυμβητών-τριών κατά τη διάρκεια του προγράμματος

\*\*Οι κολυμβητές θα πρέπει να βρίσκονται στο χώρο της συνάντησης 20' πριν την έναρξη του προγράμματος.

\*\*\*Στη συνάντηση θα συμμετέχουν και αθλητές της Προεθνικής ομάδας Εφήβων Νεανίδων

Περιφέρεια Αττικής & Περιφέρεια Αν. Στερεάς και Εύβοιας, Κολυμβητήριο ΟΑΚΑ,  
2.3.2024

- **12.00-12.45:** Διάλεξη από αθλητικό διατροφολόγο στους κολυμβητές/τριες και τους γονείς με θέμα “ Διατροφή & Πρωταθλητισμός”
- **12.45-13.30:** Διάλεξη στους κολυμβητές από αθλητικό ψυχολόγο με θέμα “Διαχείριση καθημερινότητας και άγχους στον Πρωταθλητισμό”
- **13.30-14.30:** Διάλεξη από αθλητικό ψυχολόγο στους γονείς των κολυμβητών με θέμα “Ο ρόλος των γονέων στον Πρωταθλητισμό”
- **13.30-14.30:** Σωματομετρήσεις (παρακαλούμε οι αθλητές να προσέρχονται με αθλητική περιβολή)
- **14.30-16.00:** Προπόνηση στο νερό , εξάσκηση εκκινήσεων και στροφών
- **16.00:** Λήξη προγράμματος

\*Παρακαλούμε για την παρουσία των γονέων των κολυμβητών-τριών κατά τη διάρκεια του προγράμματος

\*\*Οι κολυμβητές θα πρέπει να βρίσκονται στο χώρο της συνάντησης 20’ πριν την έναρξη του προγράμματος.

Με τιμή,

Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



★ ΣΤΕΦΑΝΟΣ Γ. ΑΥΓΟΥΛΕΑΣ