

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΕΠΕΛΕΚ:  
ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΠΘ –  
ΑΥΤΕΠΙΣΤΑΣΙΑ

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ  
Η' ΕΞΑΜΗΝΟ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ  
&  
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ

Θεωρητικό Υπόβαθρο  
για τον Προγραμματισμό της Προπόνησης

## Προπονητικός προγραμματισμός

Περιοδισμός προπόνησης

Πολυετής περιοδισμός

Ετήσιος περιοδισμός

Κύκλοι προπόνησης

Μακρόκυκλος

Μεσόκυκλος

Μικρόκυκλος

## Προπονητικός προγραμματισμός

Λογικά σχεδιασμένη στρατηγική που έχει ως στόχο να ελέγχει τη διαδικασία της προπόνησης και να επιτρέπει στον κολυμβητή να πετύχει καθορισμένους βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους απόδοσης.

## Συστατικά προπονητικού προγραμματισμού

- Χρονική περίοδος προγραμματισμού  
Χρόνος στον οποίο αναφέρεται ο προπονητικός προγραμματισμός. Καθορίζεται με βάση τις αγωνιστικές υποχρεώσεις και μπορεί να αφορά ολόκληρη χρονιά ή μέρη αυτής.
- Στόχοι προγραμματισμού  
Μερικοί στόχοι (βραχυπρόθεσμοι, π.χ. χρόνος περάσματος)  
Ενδιάμεσοι στόχοι (μεσοπρόθεσμοι, π.χ. επιδόσεις αξιολόγησης Φ.Κ.)  
Τελικοί στόχοι (μακροπρόθεσμοι, π.χ. ατομικό ρεκόρ σε αγώνα)
- Προφίλ του προγραμματισμού  
Προπονητικές μέθοδοι που θα ακολουθηθούν σε κάθε προπονητική περίοδο για την επίτευξη των στόχων του προγραμματισμού

## Επίπεδα προπονητικού προγραμματισμού (Περιοδισμός & Κύκλοι προπόνησης)

### Περιοδισμός προπόνησης

- Πολυετές πλάνο  
    Προγραμματισμός για απόδοση
- Ετήσιο πλάνο  
    Μονός περιοδισμός  
    Διπλός περιοδισμός  
    Τριπλός περιοδισμός

## Περίοδοι προπόνησης - Πολυετής περιοδισμός

Αναφέρεται στους μακροπρόθεσμους στόχους του κολυμβητή και σηματοδοτεί την καριέρα του και εξαρτάται από τις προπονητικές επιβαρύνσεις που μπορεί να δεχθεί ο κολυμβητής και τις ικανότητές απόδοσης σύμφωνα με την πρόοδό του.

## Πολυετής περιοδισμός

### Προγραμματισμός τετραετίας - Μία κορύφωση

1ος ΧΡΟΝΟΣ

Αντοχή - Δύναμη - Ταχύτητα

2ος ΧΡΟΝΟΣ

Δύναμη - Αντοχή - Ταχύτητα

3ος ΧΡΟΝΟΣ

Ταχύτητα - Δύναμη - Αντοχή

4ος ΧΡΟΝΟΣ

Ολοκλήρωση - Τελικό φορμάρισμα - Μεγιστοποίηση

## Πολυετής περιοδισμός

### Προγραμματισμός τετραετίας - Δύο κορυφώσεις

- Χρονιές αγώνων

Μεγαλύτερη ένταση και ποσότητα ειδικής προπόνησης

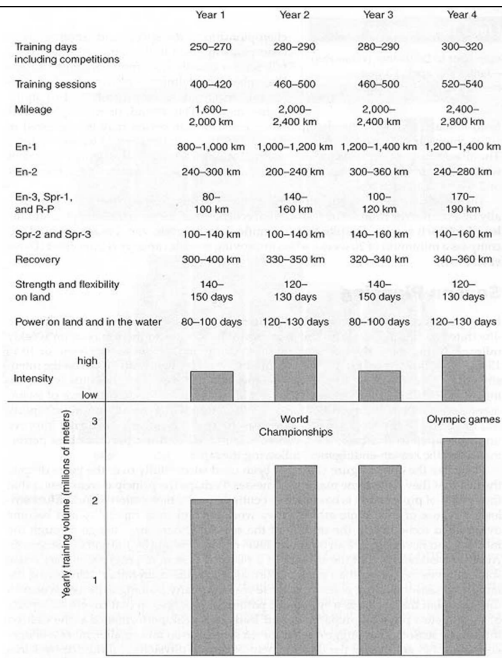
- Ενδιάμεσες χρονιές

Θεμέλια για προπόνηση μέγιστης έντασης

Ανάπτυξη αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας

Τεχνικές διορθώσεις

Βελτίωση δύναμης και ευλυγισίας



Περίοδοι προπόνησης - Ετήσιος περιοδισμός  
Αποτελεί μέρος του πολυετή περιοδισμού και αναφέρεται σε στόχους της περιόδου καθώς και στην προοδευτική εξέλιξη του κολυμβητή σε εξάρτηση από αγωνιστικά πλάνα

Απλός περιοδισμός  
Σεπτέμβριος - Αύγουστος

Διπλός περιοδισμός  
Σεπτέμβριος - Μάρτιος (28 εβδομάδες)  
Απρίλιος - Αύγουστος (24 εβδομάδες)

Τριπλός περιοδισμός  
Σεπτέμβριος - Δεκέμβριος (17 εβδομάδες)  
Ιανουάριος - Μάρτιος (14 εβδομάδες)  
Απρίλιος - Αύγουστος (21 εβδομάδες)

## Ετήσιος περιοδισμός

- Προπαρασκευαστική Περίοδος (*Έμφαση στην ποσότητα*)
  - (1) Γενική - προετοιμασία για έντονη προπόνηση
  - (2) Ειδική - έμφαση σε στυλ και κατάλληλους μεταβολικούς μηχανισμούς
- Αγωνιστική Περίοδος
  - (3) Προαγωνιστική φάση - έμφαση στην ένταση (ποιότητα)
  - (4) Φορμάρισμα - μεγιστοποίηση απόδοσης
- Μεταβατική Περίοδος
  - (5) περίοδος ξεκούρασης και ανάληψης (συντήρηση)

## Ετήσιος περιοδισμός

Απλός περιοδισμός - εβδομάδες ανά περίοδο

Πρώτη προπαρασκευαστική	12
Πρώτη αγωνιστική	12
Προαγωνιστική	20
Υπερπροπόνηση	4
Μεταβατική	4

## Ετήσιος περιοδισμός

Διπλός περιοδισμός - εβδομάδες ανά περίοδο

	Μονοήμερο / 2 μερήμερο παιχνίδι/αγωνιστής	Τετάρτη (100 / 200)	Τετάρτη (50 / 100)
<b>Α περίοδος</b>			
Γενική προπαρασκευαστική	8	2	2
Ειδική προπαρασκευαστική	12	8	8
Εξασθεσιακή	4	8	8
Φορμάρισμα	2	2	4
Μεταβατική	2	2	2
<b>Β περίοδος</b>			
Γενική προπαρασκευαστική	8	8	4
Ειδική προπαρασκευαστική	10	7	8
Εξασθεσιακή	4	8	5
Φορμάρισμα	2	2	4
Μεταβατική	2	2	2

## Ετήσιος περιοδισμός

Τριπλός περιοδισμός - εβδομάδες ανά περίοδο

	Μονοήμερο / 2 μερήμερο παιχνίδι/αγωνιστής	1 περίοδος (100 / 200)	2 περίοδος (50 / 100)
<b>Α περίοδος</b>			
Γενική προπαρασκευαστική	8	8	4
Ειδική προπαρασκευαστική	6	8	7
Εξασθεσιακή	3	3	3
Φορμάρισμα	2	1	2
Μεταβατική	1	1	1
<b>Β περίοδος</b>			
Γενική προπαρασκευαστική	3	8	3
Ειδική προπαρασκευαστική	6	8	4
Εξασθεσιακή	2	4	4
Φορμάρισμα	2	3	2
Μεταβατική	1	1	1
<b>Γ περίοδος</b>			
Γενική προπαρασκευαστική	6	8	4
Ειδική προπαρασκευαστική	8	7	8
Εξασθεσιακή	4	5	5
Φορμάρισμα	2	3	2
Μεταβατική	1	1	1

## Προπονητικοί Κύκλοι

Δομημένες προπονητικές ενότητες/περίοδοι με βάση τις προπονητικές και αγωνιστικές ανάγκες που υπαγορεύονται από τον περιοδισμό της προπόνησης και συμβάλουν στη μέγιστη αξιοποίηση των προπονητικών προσαρμογών

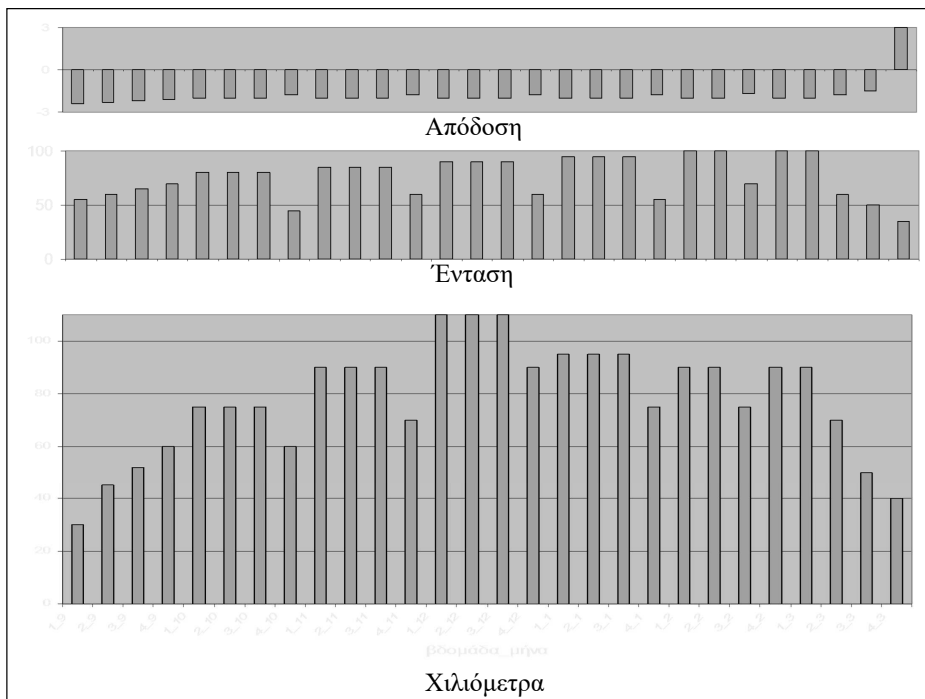
- Μικρόκυκλος - άθροισμα προπονητικών μονάδων (1 εβδομάδα)
- Μεσόκυκλος - άθροισμα μικρόκυκλων (2-8 βδομάδες)
- Μακρόκυκλος - άθροισμα μεσόκυκλων (4-20 βδομάδες)

## Μακρόκυκλος

### Μακρόκυκλος & Περιοδισμός

Κάθε προπονητική περίοδος μπορεί να περιγραφεί ως 1 μακρόκυκλος

- Μακρόκυκλος 1: Γενική προπαρασκευαστική περίοδος
- Μακρόκυκλος 2: Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος
- Μακρόκυκλος 3: Προαγωνιστική περίοδος
- (Μακρόκυκλος 4: Φορμάρισμα)
- (Μακρόκυκλος 5: Μεταβατική περίοδος)



## Μεσόκυκλος

### Μεσόκυκλος & Περιοδισμός

Κάθε μεσόκυκλος είναι ξεχωριστό στάδιο του περιοδισμού.

Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι μεσόκυκλων οι οποίοι συνδυάζονται ή/και επαναλαμβάνονται σε κάθε μακρόκυκλο.

Το περιεχόμενο, η σειρά και η διάρκεια των μεσόκυκλων καθορίζεται ανάλογα με τον περιοδισμό και το αγωνιστικό πλάνο του κολυμβητή.

## Μεσόκυκλος - Χαρακτηριστικά

### Διάρκεια

από 2 - 8 εβδομάδες

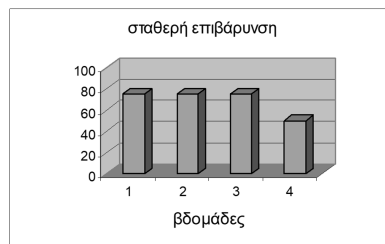
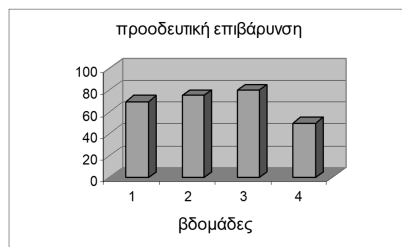
### Επιβάρυνση

Φάση έντασης

προοδευτική - αρχή περιόδου

σταθερή - μέση/τέλος περιόδου

Φάση αποκατάστασης



\*Συνίσταται ενδιάμεσοι αγώνες να συμπίπτουν με φάση αποκατάστασης

## Μεσόκυκλος - Τύποι

### Μεγάλοι μεσόκυκλοι

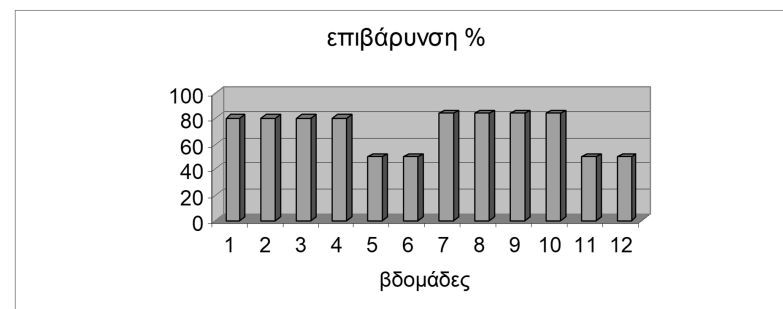
4-8 εβδομάδες

σταθερή επιβάρυνση κατά τη φάση έντασης

1-2 εβδομάδες αποκατάσταση

3-6% αύξηση επιβάρυνσης από μεσόκυκλο σε μεσόκυκλο

### Παράδειγμα 2 συνεχόμενων μεγάλων μεσόκυκλων

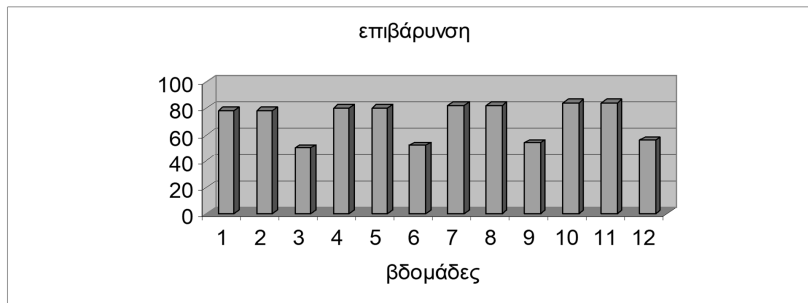


## Μεσόκυκλος - τύποι

### Μικροί μεσόκυκλοι

- 1½ - 3 βδομάδες
- σταθερή επιβάρυνση κατά τη φάση έντασης
- 3-7 μέρες αποκατάσταση
- 1½ - 3% αύξηση επιβάρυνσης από μεσόκυκλο σε μεσόκυκλο  
(Η συνολική αύξηση είναι ίδια με αυτή των μεγάλων μεσόκυκλων, αλλά πιο σταδιακή)

### Παράδειγμα 4 συνεχόμενων μικρών μεσόκυκλων

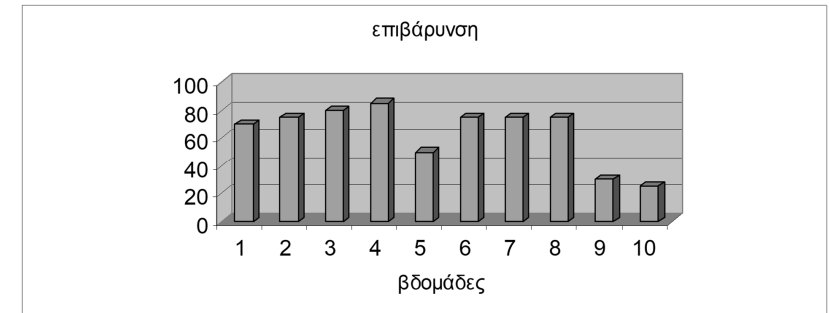


## Μεσόκυκλος - τύποι

### Μεικτοί μεσόκυκλοι

σύνθεση μεγάλων και μικρών μεσόκυκλων με σταθερή ή προοδευτική φάση έντασης

### Παράδειγμα μεικτών μεσόκυκλων



## Μεσόκυκλος - τύποι

### Μεγάλοι μεσόκυκλοι - Πλεονεκτήματα

- Προσαρμογές με μικρότερες πιθανότητες υπερπροπόνησης επειδή η αύξηση της επιβάρυνσης είναι λιγότερο συχνή
- Οι προσαρμογές σταθεροποιούνται καλύτερα επειδή πραγματοποιούνται σε μεγαλύτερο διάστημα

### Μεγάλοι μεσόκυκλοι - Μειονέκτημα

- Η βελτίωση μπορεί να είναι πιο αργή

## Μεσόκυκλος - τύποι

### Μικροί μεσόκυκλοι - Πλεονεκτήματα

- Η βελτίωση μπορεί να είναι μεγαλύτερη ή πιο γρήγορη
- Οι παρενέργειες προπόνησης (απώλεια προσαρμογών λόγω έμφασης σε κάποιο είδος προπόνησης) είναι μικρότερες επειδή η έμφαση αλλάζει πιο συχνά

### Μικροί μεσόκυκλοι - Μειονέκτημα

- Συνεχής αύξηση επιβάρυνσης μπορεί να προκαλέσει αποτυχία προσαρμογής ή υπερπροπόνηση

## Μεσόκυκλος - τύποι

### Μεικτοί μεσόκυκλοι - Πλεονεκτήματα

- Ακόμα μικρότερες πιθανότητες για ανεπιθύμητες παρενέργειες λόγω ποικιλίας
- Λιγότερο βαρετές και κουραστικές ψυχολογικά

## Μεσόκυκλος - τύποι

- Οι μεγάλοι μεσόκυκλοι πιο αποτελεσματικοί για αντοχή
- Οι μικροί μεσόκυκλοι πιο αποτελεσματικοί για ταχύτητα και αερόβια / αναερόβια μυϊκή αντοχή
- Οι μεικτοί αποτελεσματικοί για ταχύτητα

## Μικρόκυκλος

Κάθε μικρόκυκλος αποτελεί ξεχωριστό κομμάτι του μεσόκυκλου (1 βδομάδα)

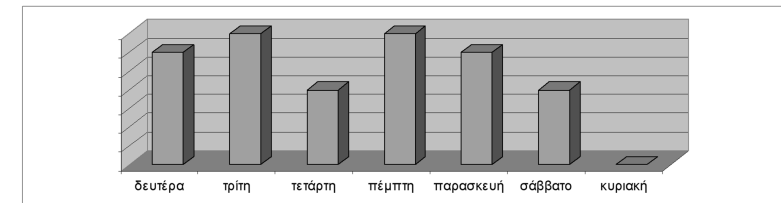
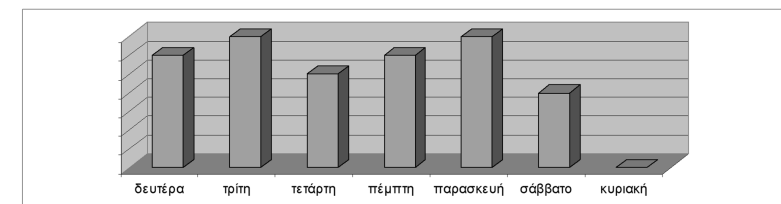
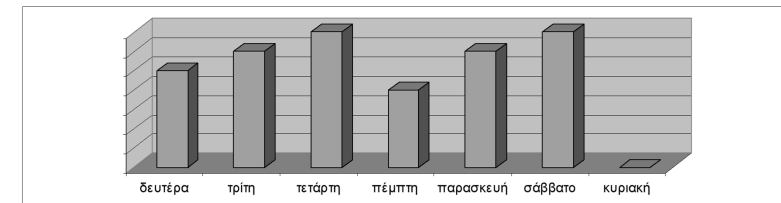
Το περιεχόμενο και η επιβάρυνση εξαρτάται από το μακρόκυκλο και το μεσόκυκλο στον οποίο βρίσκεται ο κολυμβητής (τους προπονητικούς στόχους)

Κάθε μικρόκυκλος πρέπει να περιλαμβάνει όλες τις μεθόδους προπόνησης σε διαφορετικά ωστόσο επίπεδα επιβάρυνσης

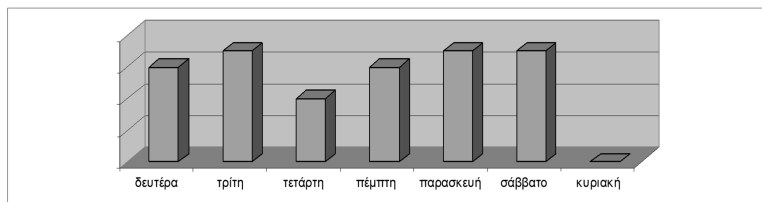
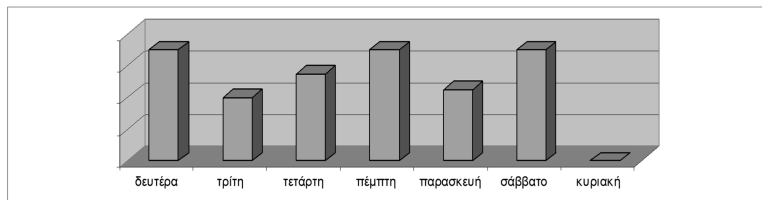
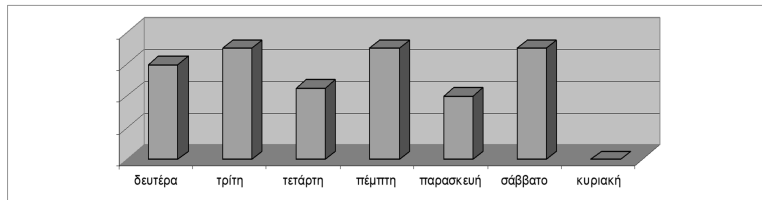
Κάθε μικρόκυκλος πρέπει να περιλαμβάνει 2-3 μέρες ψηλής επιβάρυνσης (σε κάποια ή κάποιες από τις μεθόδους προπόνησης)

\* Στο σχεδιασμό των ημερών επιβάρυνσης πρέπει να υπολογίζονται ενδιάμεσοι αγώνες που παρεμβάλλονται κατά την προετοιμασία

### Παραδείγματα μικρόκυκλων με δύο μέρες ψηλής επιβάρυνσης



## Παραδείγματα μικρόκυκλων με τρεις μέρες ψηλής επιβαρυνσης



## Άσκηση

Φτιάξτε ένα ετήσιο πλάνο με διπλό περιοδικισμό.

Προσδιορίστε

- ημερομηνίες αγώνων (5: 2 βασικοί & 3 δευτερεύοντες)
- μακρόκυκλους για όλο το έτος - 52 εβδομάδες (πίνακας ή κείμενο)
- μεσόκυκλους για 2 μακρόκυκλους (διάγραμμα)
- μικρόκυκλους για 1 μεσόκυκλο (διάγραμμα)

Βασιστείτε σε

διάρκεια μακρόκυκλων, μεσόκυκλων  
τύπους και επιβάρυνση μεσόκυκλων  
επιβάρυνση μικρόκυκλων

Στο πρόγραμμα μεσόκυκλων 2 αγώνες

Στα πρόγραμμα μικρόκυκλων 1 αγώνας

\* λάβετε υπόψη σας όσο το δυνατόν περισσότερες από τις πληροφορίες του μαθήματος

## Άσκηση

ΒΡΕΙΤΕ ΣΤΟ ΚΑΛΕΝΤΑΡΙ ΠΕΝΤΕ ΑΓΩΝΕΣ - 2 ΒΑΣΙΚΟΙ και 3 ΔΕΥΤΕΡΕΥΟΝΤΕΣ

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΤΕ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗ

ΜΑΚΡΟΚΥΚΛΟΙ (ΓΙΑ ΜΙΑ ΧΡΟΝΙΑ)



ΜΕΣΟΚΥΚΛΟΙ (ΓΙΑ ΔΥΟ ΜΑΚΡΟΚΥΚΛΟΥΣ)

Τοποθετήστε τους χρονικά μέσα στην περίοδο

Διάγραμμα με μπάρες (προσδιορίστε τύπο & φάσεις μεσόκυκλου & ημερομηνίες 2 αγώνων)

ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΙ (ΓΙΑ ΕΝΑ ΜΕΣΟΚΥΚΛΟ)

Τοποθετήστε τους χρονικά μέσα στο μακρόκυκλο

Διάγραμμα με μπάρες (προσδιορίστε μέρες κορύφωσης & ημερομηνία 1 αγώνα)

## Βιβλιογραφία

Consilman, J. E. & Counsilman, B. E. (1994). The new science of swimming. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Maglisco, E. W. (2003). Swimming fastest. Champaign, IL: Human Kinetics.

Sweetenham, B. & Atkinson, J. (2003). Championship swim training. Champaign, IL: Human Kinetics.

Hannula, D. & Thorton, N. (2001). The swim coaching bible. Champaign, IL: Human Kinetics.

Costill, D., Maglisco, E., & Richardson, A. (2007). Κολύμβηση. Εκδόσεις ΠΑσχαλίδης.