

ΕΠΕΛΕΚ:
ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΠΘ –
ΑΥΤΕΠΙΣΤΑΣΙΑ

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
Η' ΕΞΑΜΗΝΟ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ
&
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ

Το Ετήσιο Πλάνο II: Εφαρμογές & Ανάλυση Παραδειγμάτων

1

Ετήσιο πλάνο

Εφαρμογές και ανάλυση παραδειγμάτων

Διπλός περιοδισμός

Κολυμβητές μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων
Κολυμβητές ταχύτητας (100 / 200)
Κολυμβητές ταχύτητας (50 / 100)

Τριπλός περιοδισμός

Κολυμβητές μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων
Κολυμβητές ταχύτητας (100 / 200)
Κολυμβητές ταχύτητας (50 / 100)

2

Παράδειγμα ετήσιου πλάνου Διπλός περιοδισμός - Κολυμβητές MM

Σημαντικός αγώνας χρονιάς τον Αύγουστο

Περίοδοι

Χειμερινή: Σεπτέμβριος - Μάρτιος (28 εβδομάδες)

Θερινή: Απρίλιος - Αύγουστος (24 εβδομάδες)

Γενική προπαρασκευαστική περίοδος

Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος

Προαγωνιστική περίοδος

3

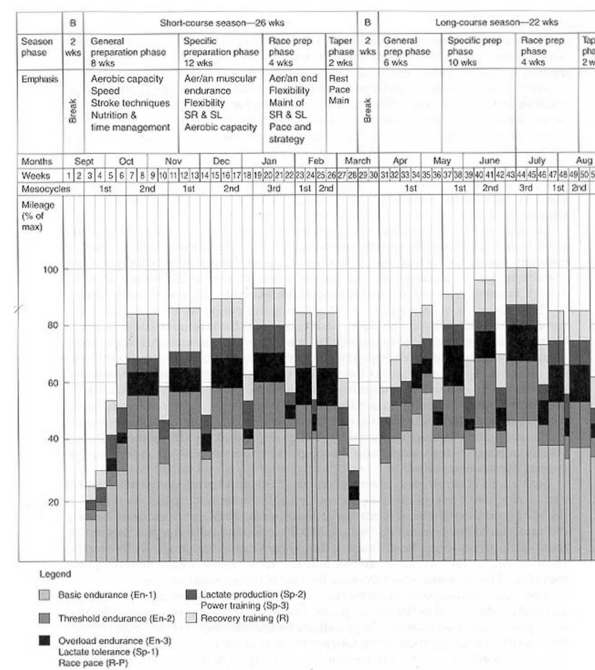


Figure 17.10 A two-season yearly training plan for middle distance and distance swimmers.

4

Γενική προπαρασκευαστική περίοδος I

- Διάρκεια 8 βδομάδες (μέσα Σεπτέμβρη - μέσα Νοέμβρη)
α' μεσόκυκλος - 4 βδομάδες - προοδευτική επιβάρυνση
β' μεσόκυκλος - 4 βδομάδες - σταθερή επιβάρυνση (3/1)
- Αύξηση επιβάρυνσης μέσω αύξησης ποσότητας (χλμ.)
από 25% την α' βδομάδα σε 80% την τελευταία (από 1 σε 2 προπονήσεις τη μέρα)
- Ένταση προπόνησης απο χαμηλή σε μέτρια - εξαρτάται και από την βελτίωση των κολυμβητών

En1 60-70%
En2 10-15%
En3 0-10%
Sp2/Sp3 5-7%
Rec 15%

5

Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος I

- Διάρκεια 12 βδομάδες (μέσα Νοέμβρη - τέλη Γενάρη)
3 (x 4 βδομάδες) μεσόκυκλοι σταθερής επιβάρυνσης (3/1)
- Αύξηση ποσότητα προπόνησης από μεσόκυκλο σε μεσόκυκλο μέχρι 90-95%
- Μεγαλύτερο μέρος των En2, En3 και Sp στο στυλ
- Αύξηση επιβάρυνσης μέσω αύξησης ποσότητας και έντασης
- Μέσος όρος χλμ./βδομάδα 75

En1 50-55%
En2 15%
En3 10-15%
Sp2/Sp3 7-10%
Rec 15%

6

Προαγωνιστική περίοδος I

- Διάρκεια 4 βδομάδες (Φεβρουάριος)
2 (x 2 βδομάδες) μεσόκυκλοι σταθερής επιβάρυνσης ($1\frac{1}{2} / \frac{1}{2} + 2$)
- Μείωση 10-15% στην ποσότητα για επίτευξη μεγαλύτερης έντασης (μέγιστη)
- Αύξηση επιβάρυνσης μέσω αύξησης έντασης και πυκνότητας
- Μέσος όρος χλμ./βδομάδα 60

En1 50%
En2 15%
R-P 12-15%
Sp2/Sp3 5-7%
Rec 15%

7

Γενική προπαρασκευαστική περίοδος II

- Διάρκεια 6 βδομάδες (Απρίλιος - μέσα Μάιου)
1 μεσόκυκλος - 6 βδομάδες - προοδευτική επιβάρυνση (5/1)
- Αύξηση επιβάρυνσης μέσω αύξησης ποσότητας από 60% την α' βδομάδα σε 85% την τελευταία

En1 55-65%
En2 10-15%
En3 0-8%
Sp2/Sp3 5-10%
Rec 15%

8

Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος II

- Διάρκεια 10 βδομάδες (μέσα Μάιου - τέλη Ιουλίου)
3 (3/3/4 βδομάδες) μεσόκυκλοι σταθερής επιβάρυνσης (2/1, 2/1, 3/1)
- Αύξηση επιβάρυνσης μέσω αύξησης ποσότητας και έντασης
- Αύξηση ποσότητα προπόνησης από μεσόκυκλο σε μεσόκυκλο μέχρι 100%

En1 45-50%

En2 20-25%

En3 10-15%

Sp2/Sp3 7-10%

Rec 10-15%

9

Προαγωνιστική περίοδος II

- Διάρκεια 4 βδομάδες (τέλη Ιουλίου - μέσα Αύγουστου)
2 (x 2 βδομάδες) μεσόκυκλοι σταθερής επιβάρυνσης (1½ / ½ + 2)
- Μείωση 15-20% στην ποσότητα
- Αύξηση επιβάρυνσης μέσω αύξησης έντασης και πυκνότητας
- Μέγιστη ένταση

En1 40%

En2 10-15%

R-P 15%

Sp2/Sp3 15%

Rec 15-20%

10

Παράδειγμα ετήσιου πλάνου Διπλός περιοδισμός - Κολυμβητές ΣΠ (100/200)

Σημαντικός αγώνας χρονιάς τον Αύγουστο

Περίοδοι

Χειμερινή: Σεπτέμβριος - Μάρτιος (28 εβδομάδες)

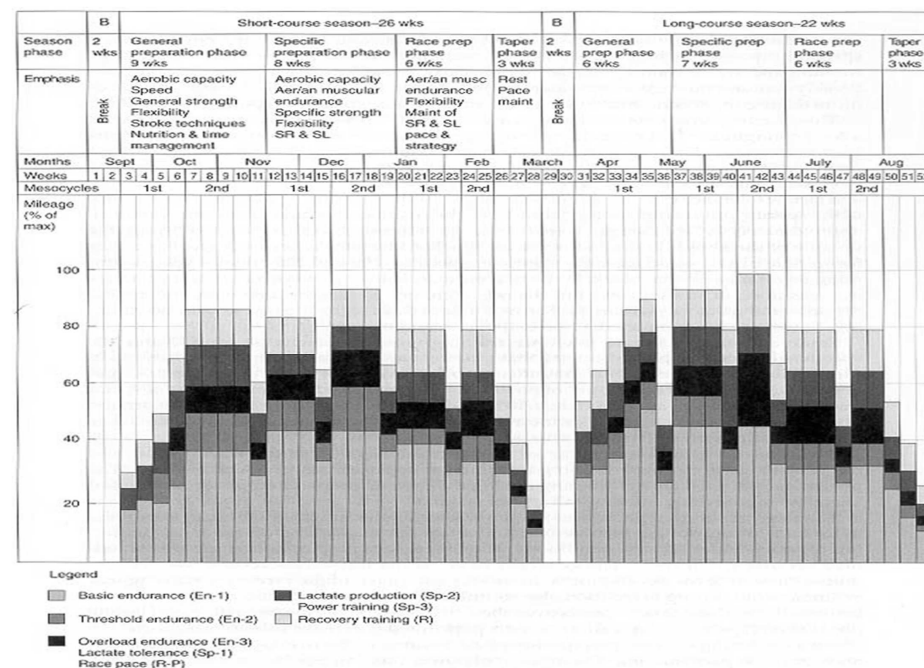
Θερινή: Απρίλιος - Αύγουστος (24 εβδομάδες)

Γενική προπαρασκευαστική περίοδος

Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος

Προαγωνιστική περίοδος

11



Σύγκριση κολυμβητών MM με ΣΠ 100/200

- Μικρότερη ειδική προπαρασκευαστική περίοδος
- Μεγαλύτερη προαγωνιστική περίοδος
- Περισσότερη έμφαση σε προπόνηση Sp1, Sp2 Sp3

13

Γενική προπαρασκευαστική περίοδος I

- Διάρκεια 9 βδομάδες (μέσα Σεπτέμβρη - μέσα Νοέμβρη)
α' μεσόκυκλος - 4 βδομάδες - προοδευτική επιβάρυνση
β' μεσόκυκλος - 5 βδομάδες - σταθερή επιβάρυνση (4/1)
- Αύξηση επιβάρυνσης μέσω αύξησης ποσότητας (χλμ.)
από 30% την πρώτη βδομάδα σε 80% την τελευταία
- Ένταση προπόνησης απο χαμηλή σε μέτρια - εξαρτάται
και από την βελτίωση των κολυμβητών
- Μέσος όρος χλμ./βδομάδα 50

En1 45-60%

En2 0-20% (3η βδομάδα)

En3 0-10% (4η βδομάδα)

Sp2/Sp3 15-25%

Rec 15-20%

14

Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος I

- Διάρκεια 8 βδομάδες (μέσα Νοέμβρη - τέλη Γενάρη)
2 (x 4 βδομάδες) μεσόκυκλοι σταθερής επιβάρυνσης (3/1)
- Αύξηση ποσότητα προπόνησης από μεσόκυκλο σε
μεσόκυκλο μέχρι 90-95%
- Αύξηση επιβάρυνσης μέσω αύξησης ποσότητας και
έντασης
- Μέσος όρος χλμ./βδομάδα 60

En1 50%

En2 10-15%

En3 10-15%

Sp1 5-10%

Sp2/Sp3 10%

Rec 15%

15

Προαγωνιστική περίοδος I

- Διάρκεια 6 βδομάδες (Φεβρουάριος)
2 (4/2 βδομάδες) μεσόκυκλοι σταθερής επιβάρυνσης (3/1 + 2)
- Μείωση 10-15% στην ποσότητα για επίτευξη μεγαλύτερης
έντασης (μέγιστη)
- Αύξηση επιβάρυνσης μέσω αύξησης έντασης και πυκνότητας

En1 40-50%

En2 6-10%

R-P 10-15%

Sp2 Sp3 12%

Rec 20%

16

Γενική προπαρασκευαστική περίοδος II

- Διάρκεια 6 βδομάδες (Απρίλιος - μέσα Μάιου)
1 μεσόκυκλος - 6 βδομάδες - προοδευτική επιβάρυνση (5/1)
- Αύξηση επιβάρυνσης μέσω αύξησης ποσότητας από 50% την πρώτη βδομάδα σε 90% την τελευταία

En1 50-55%

En2 8-13%

En3 0-9% (3η βδομάδα)

Sp2/Sp3 13-20%

Rec 15-20%

17

Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος II

- Διάρκεια 7 βδομάδες (μέσα Μάιου - τέλη Ιουνίου)
2 (3/4 βδομάδες) μεσόκυκλοι σταθερής επιβάρυνσης (3/1, 2/1)
- Αύξηση επιβάρυνσης μέσω αύξησης ποσότητας και έντασης
- Αύξηση ποσότητα προπόνησης από μεσόκυκλο σε μεσόκυκλο μέχρι 100%

En1 45-50%

En2 10% (πρώτη βδομάδα μόνο)

En3/Sp1 10-25%

Sp2/Sp3 10-25%

Rec 10-20%

18

Προαγωνιστική περίοδος II

- Διάρκεια 6 βδομάδες (τέλη Ιουνίου - μέσα Αύγουστο)
2 (4/2 βδομάδες) μεσόκυκλοι σταθερής επιβάρυνσης (3/1+ 2)
- Μείωση 20% στην ποσότητα
- Αύξηση επιβάρυνσης μέσω αύξησης έντασης και πυκνότητας
- Μέγιστη ένταση

En1 40%

En2 10%

R-P 15%

Sp2/Sp3 15%

Rec 15-20%

19

Παράδειγμα ετήσιου πλάνου Διπλός περιοδισμός - Κολυμβητές ΣΠ (50/100)

Σημαντικός αγώνας χρονιάς τον Αύγουστο

Περίοδοι

Χειμερινή: Σεπτέμβριος - Μάρτιος (28 εβδομάδες)

Θερινή: Απρίλιος - Αύγουστος (24 εβδομάδες)

Γενική προπαρασκευαστική περίοδος

Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος

Προαγωνιστική περίοδος

20

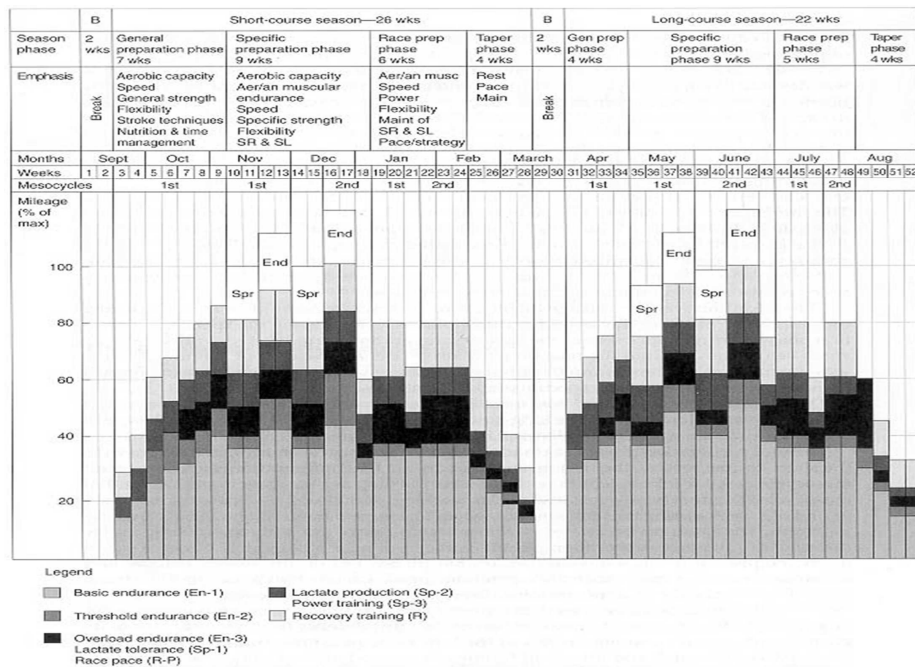


Figure 17.12 A two-season yearly training plan for 50 and 100 sprinters.

Σύγκριση κολυμβητών ΣΠ 50/100 με ΜΜ και ΣΠ 100/200

- Προτεραιότητα σε προπόνηση ταχύτητας
- Λιγότερη προπόνηση αντοχής
- Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος μεγαλύτερη από τις άλλες

22

Γενική προπαρασκευαστική περίοδος I

- Διάρκεια 7 βδομάδες (μέσα Σεπτέμβρη - αρχές Νοέμβρη)
1 μεσόκυκλος - προοδευτική επιβάρυνση
- Αύξηση επιβάρυνσης μέσω αύξησης ποσότητας (χλμ.) από 30% την πρώτη βδομάδα σε 80% την τελευταία
- Μέσος όρος χλμ./βδομάδα 40

En1 50-60%
En2 10-17% (3η βδομάδα)
En3 0-5% (4η βδομάδα)
Sp1 0-8% (4η βδομάδα)
Sp2/Sp3 10%
Rec 15-20%

23

Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος I

- Διάρκεια 9 βδομάδες (αρχές Νοέμβρη - αρχές Γενάρη)
2 (4/5 εβδομάδες) μεικτοί μεσόκυκλοι (4, 4/1)
- Ποσότητα προπόνησης 80-100%
- Αύξηση επιβάρυνσης μέσω αύξησης έντασης

En1 45%
En2 5-15%
Sp1/En3 10-15%
Sp2/Sp3 10-13%
Rec 20-25%

24

Προαγωνιστική περίοδος I

- Διάρκεια 6 βδομάδες (Φεβρουάριος)
2 (2x3 βδομάδες) μεσόκυκλοι σταθερής επιβάρυνσης (2/1 + 3)
- Μείωση 10-15% στην ποσότητα για επίτευξη μεγαλύτερης έντασης (μέγιστη)
- Αύξηση επιβάρυνσης μέσω αύξησης έντασης και πυκνότητας

En1 40-45%

En2 5%

Sp1 17-20%

Sp2 Sp3 10%

Rec 20%

25

Γενική προπαρασκευαστική περίοδος II

- Διάρκεια 4 βδομάδες (Απρίλιος)
1 μεσόκυκλος - προοδευτική επιβάρυνση
- Αύξηση επιβάρυνσης μέσω αύξησης ποσότητας (χλμ.) από 60% την πρώτη βδομάδα σε 80% την τελευταία

En1 50%

En2 5-10%

En3 0-5% (4η βδομάδα)

Sp1 0-8% (4η βδομάδα)

Sp2/Sp3 13-20%

Rec 15-20%

26

Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος II

- Διάρκεια 9 βδομάδες (Μάιος - Ιούνιος)
2 (4/5) μεικτοί μεσόκυκλοι (4, 4/1)
- Ποσότητα προπόνησης 80-100%
- Αύξηση επιβάρυνσης μέσω αύξησης έντασης

En1 50%

En2 5-10%

Sp1/En3 5-12%

Sp2/Sp3 10-16%

Rec 15-25%

27

Προαγωνιστική περίοδος II

- Διάρκεια 5 βδομάδες (Ιούλιος - αρχές Αύγουστου)
2 (3/2 βδομάδες) μεσόκυκλοι σταθερής επιβάρυνσης (2/1 + 2)
- Μείωση 10-15% στην ποσότητα για επίτευξη μεγαλύτερης έντασης (μέγιστη)
- Αύξηση επιβάρυνσης μέσω αύξησης έντασης και πυκνότητας

En1 45-50%

En2 5%

Sp1 15-17%

Sp2 Sp3 8-10%

Rec 20%

28

Παραδείγματα ετήσιου πλάνου Τριπλός περιοδοσμός

Περίοδοι

Χειμερινή: Σεπτέμβριος - Δεκέμβριος (16 εβδομάδες)

Εαρινή: Ιανουάριος - Μάρτιος (14 εβδομάδες)

Θερινή: Απρίλιος - Αυγούστος (22 εβδομάδες)

Το περιεχόμενο και η έμφαση της κάθε περιόδου (προπαρασκευαστική/προαγωνιστική) παραμένουν ίδια, ωστόσο αλλάζει η διάρκεια τους

29

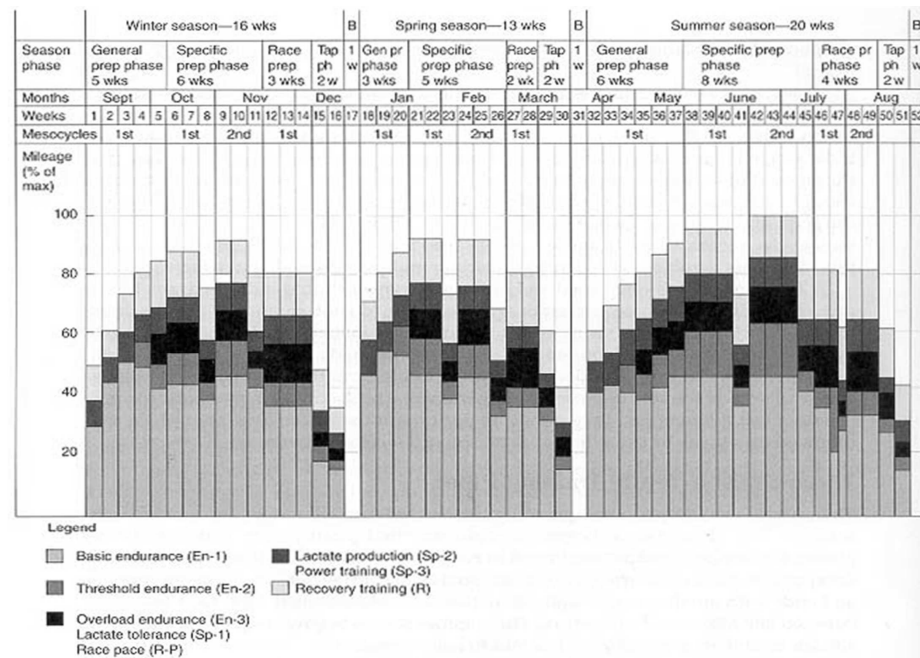


Figure 17.13 A three-season yearly training plan for middle distance and distance swimmers.

Κολυμβητές MM

Χειμερινή περίοδος

Γενική προπαρασκευαστική περίοδος
3 (Σεπτέμβριος, 1 γενεσιολογική, κωλυσιεπιδικαστική) εβδομάδες

Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος
6 (Σεπτέμβριος, 2 (C/A, 2) γενεσιολογική, κωλυσιεπιδικαστική (2/1, 2/1)) εβδομάδες

Προαγωνιστική περίοδος
4 (Σεπτέμβριος, 1 γενεσιολογική, κωλυσιεπιδικαστική) εβδομάδες

Εαρινή περίοδος

3 (Σεπτέμβριος, 1 γενεσιολογική, κωλυσιεπιδικαστική) εβδομάδες

6 (Σεπτέμβριος, 2 (C/A, 2) γενεσιολογική, κωλυσιεπιδικαστική (2/1, 2/1)) εβδομάδες

2 (Σεπτέμβριος, 1 γενεσιολογική, κωλυσιεπιδικαστική) εβδομάδες

Θερινή περίοδος

6 (Σεπτέμβριος, 1 γενεσιολογική, κωλυσιεπιδικαστική) εβδομάδες

8 (Σεπτέμβριος, 2 (C/A, 2) γενεσιολογική (1/1, 1/1), κωλυσιεπιδικαστική) εβδομάδες

4 (Σεπτέμβριος, 2 (C/A, 2) γενεσιολογική (1/1, 1/1, 2), κωλυσιεπιδικαστική) εβδομάδες

31

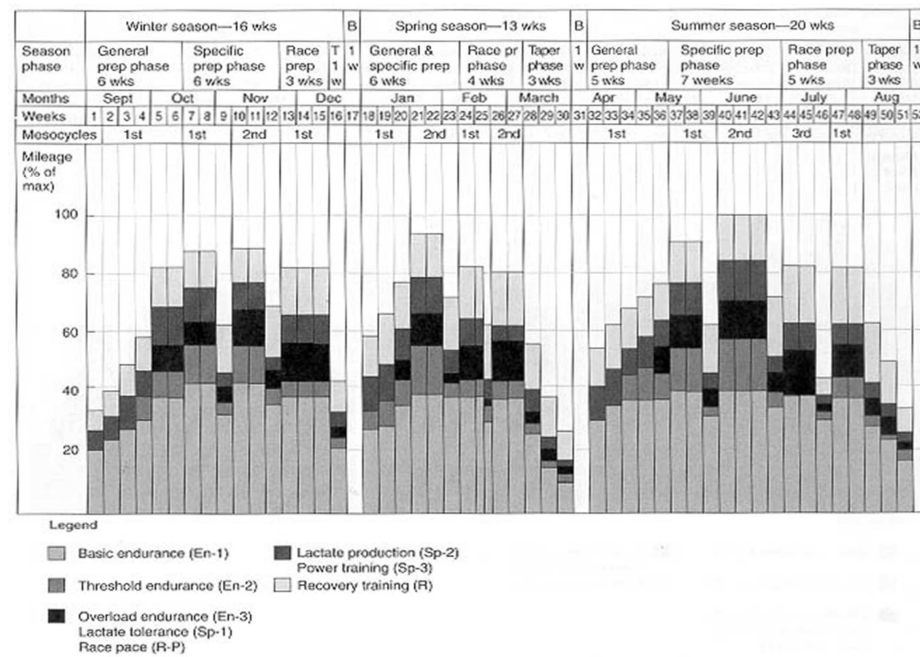


Figure 17.14 A three-season yearly training plan for 100 and 200 sprinters.

Κολυμβητές ΣΠ (100/200)

	Χειμερινή περίοδος	Εαρινή περίοδος	Θερινή περίοδος
Γενική αεροαεροαεραστική περίοδος	5 (Βραβίδες, 1 μηνιαίο/έτος κενό/επιχειρηματική αερόβια)	8 (Βραβίδες, 2 (2x2) μηνιαία/ετος κενό/επιχειρηματική αερόβια)	7 (Βραβίδες, 1 μηνιαίο/έτος κενό/επιχειρηματική αερόβια)
Ειδική αεροαεροαεραστική περίοδος	6 (Βραβίδες, 2 (2x2) μηνιαία/ετος κενό/επιχειρηματική αερόβια (2x1, 2x1))	7 (Βραβίδες, 2 (2x2) μηνιαία/ετος κενό/επιχειρηματική αερόβια (2x1, 2x1))	6 (Βραβίδες, 2 (2x2) μηνιαία/ετος κενό/επιχειρηματική αερόβια)
Προαγωνιστική περίοδος	7 (Βραβίδες, 1 μηνιαίο/ετος κενό/επιχειρηματική αερόβια)	4 (Βραβίδες, 2 (2x2) μηνιαία/ετος κενό/επιχειρηματική αερόβια)	4 (Βραβίδες, 2 (2x2) μηνιαία/ετος κενό/επιχειρηματική αερόβια)

33

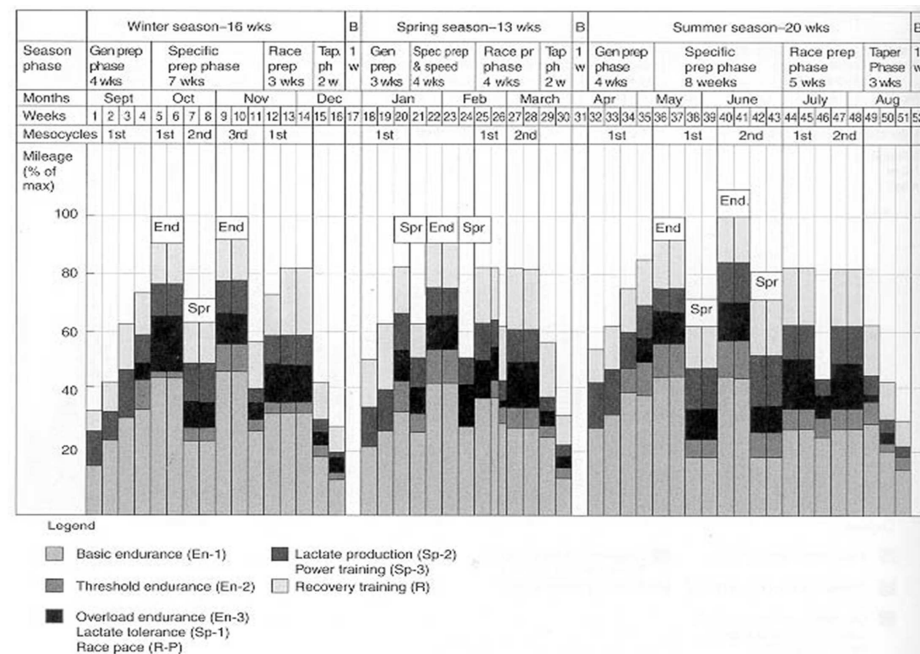


Figure 17.15 A three-season yearly training plan for 50 and 100 sprinters.

Κολυμβητές ΣΠ (50/100)

	Χειμερινή περίοδος	Εαρινή περίοδος	Θερινή περίοδος
Γενική αεροαεροαεραστική περίοδος	4 (Βραβίδες, 1 μηνιαίο/έτος κενό/επιχειρηματική αερόβια)	5 (Βραβίδες, 1 μηνιαίο/έτος κενό/επιχειρηματική αερόβια)	4 (Βραβίδες, 1 μηνιαίο/έτος κενό/επιχειρηματική αερόβια)
Ειδική αεροαεροαεραστική περίοδος	7 (Βραβίδες, 2 (2x2) μηνιαία/ετος κενό/επιχειρηματική αερόβια (1, 2, 2x1))	4 (Βραβίδες, 1 μηνιαίο/ετος κενό/επιχειρηματική αερόβια)	6 (Βραβίδες, 2 (2x2) μηνιαία/ετος κενό/επιχειρηματική αερόβια)
Προαγωνιστική περίοδος	7 (Βραβίδες, 1 μηνιαίο/ετος κενό/επιχειρηματική αερόβια)	4 (Βραβίδες, 2 (2x2) μηνιαία/ετος κενό/επιχειρηματική αερόβια)	4 (Βραβίδες, 2 (2x2) μηνιαία/ετος κενό/επιχειρηματική αερόβια)

35

ΑΣΚΗΣΗ 1. Περιγραφή σχεδιαγραμμάτων.

- Μακρόκυκλοι (διάρκεια, αριθμός μεσόκυκλων)
- Μεσόκυκλοι (τύπος, διάρκεια φάσεων)
- Τύποι προπόνησης – έμφαση
- Σύγκριση μεθόδων/επιβάρυνσης ανάμεσα σε μεσόκυκλους και μακρόκυκλους
- Σύγκριση δύο περιόδων (χειμερινή / θερινή) διάρκεια μακρόκυκλων και μεσόκυκλων μέθοδοι προπόνησης σε ανάλογους μακρόκυκλους

ΑΣΚΗΣΗ 2. Σύγκριση σχεδιαγραμμάτων Κολυμβητές μεσαίων & μεγάλων αποστάσεων Κολυμβητές ταχύτητας 100/200 Κολυμβητές ταχύτητας 50/100

36

Βιβλιογραφία

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

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

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

Γιάτσης, Σ. Γ. & Σαμπάνης, Μ. Α. (1993). *Η κολύμβηση: Τεχνική, διδασκαλία, προπονητική, ναυαγοσωστική*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.

Αυλωνίτου, Ε. (2000). *Αθλητικές επιδόσεις στην κολύμβηση*. Αθήνα: College of Sport Science Press.