

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΕΠΕΑΕΚ:
ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΠΘ –
ΑΥΤΕΠΙΣΤΑΣΙΑ

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
Η' ΕΞΑΜΗΝΟ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ
&
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ

Το Εβδομαδιαίο και το Ημερήσιο Πλάνο

Το εβδομαδιαίο και το ημερήσιο πλάνο

Εβδομαδιαίο πλάνο

Επιβάρυνση και Προσαρμογές

Μυϊκό γλυκογόνο

Μυϊκός ιστός

Οδηγίες για σχεδιασμό

Παραδείγματα

Ημερήσιο πλάνο

Περιεχόμενα

Κατευθύνσεις

Παραδείγματα

Εβδομαδιαίο πλάνο

Προτεραιότητες

- Επιλογή των μορφών προπόνησης που συμπεριλαμβάνονται στο πλάνο
- Καθορισμός της ποσότητας κάθε μορφής προπόνησης που επιλέγεται για το πλάνο
- Κατανομή των επιλεγμένων μορφών προπόνησης μέσα στην εβδομάδα με στόχο τις αποτελεσματικότερες προσαρμογές
- * Η τοποθέτηση προπονητικών μονάδων μέσα στην εβδομάδα γίνεται με βάση το χρόνο αποκατάστασης μυϊκού γλυκογόνου και επιδιόρθωσης μυϊκών ιστών

Μυϊκό γλυκογόνο

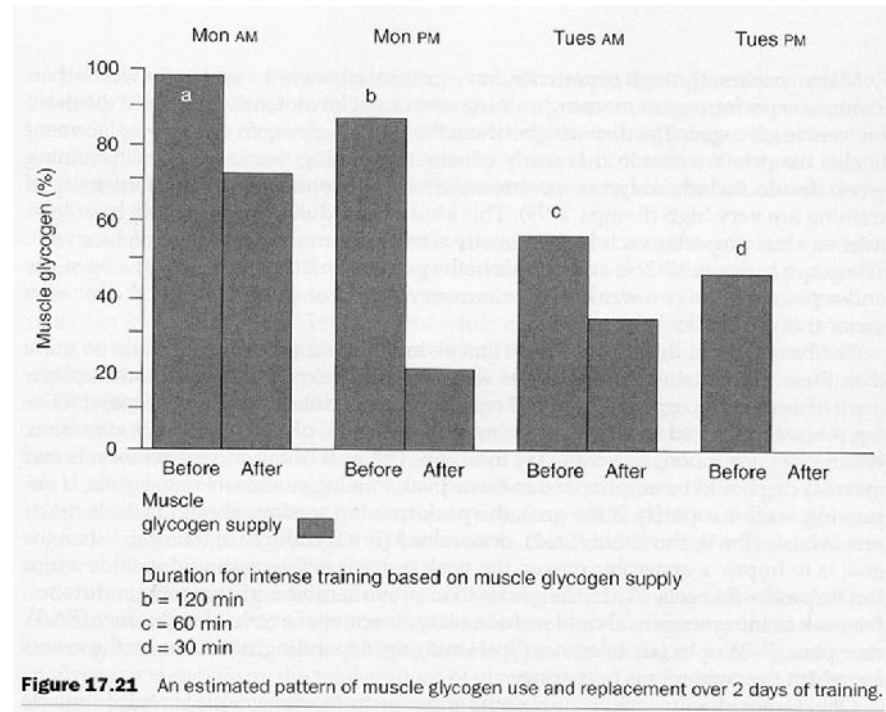
- Πιο βασική πηγή ενέργειας
άμεσα διαθέσιμο στους μύες
μεταβολίζεται από αερόβιο & αναερόβιο μεταβολισμό
- Σημεία αναφοράς για εβδομαδιαίο πλάνο
Ο βαθμός μείωσης γλυκογόνου ανάλογα με τον τύπο προπόνησης
Ο απαραίτητος χρόνος αποκατάστασης

*** Έλλειψη γλυκογόνου συνεπάγεται μείωση απόδοσης επειδή η ενέργεια πρέπει να παραχθεί από λίπος και πρωτεΐνες . Το λίπος μεταβολίζεται μόνο σε πολύ χαμηλές εντάσεις που δεν μπορούν να υποστηρίξουν γρήγορη κολύμβηση. Το ίδιο ισχύει και για τις πρωτεΐνες επειδή η ενέργεια που παράγεται από πρωτεΐνες απελευθερώνεται με μικρό ρυθμό. Επίσης, όταν μεταβολίζεται πρωτεΐνη ελλείψη γλυκογόνου δημιουργούνται απώλειες στους μύες που είναι επιβλαβείς για τη δύναμη και την αντοχή

Μυϊκό γλυκογόνο

Κατανάλωση και αποκατάσταση

- 70-85% του μυϊκού γλυκογόνου καταναλώνεται σε μια τυπική προπόνηση 2 ωρών που περιλαμβάνει 6000- 8000μ. κολύμβησης
- Χρειάζονται από 24-48 ώρες για πλήρη αποκατάσταση

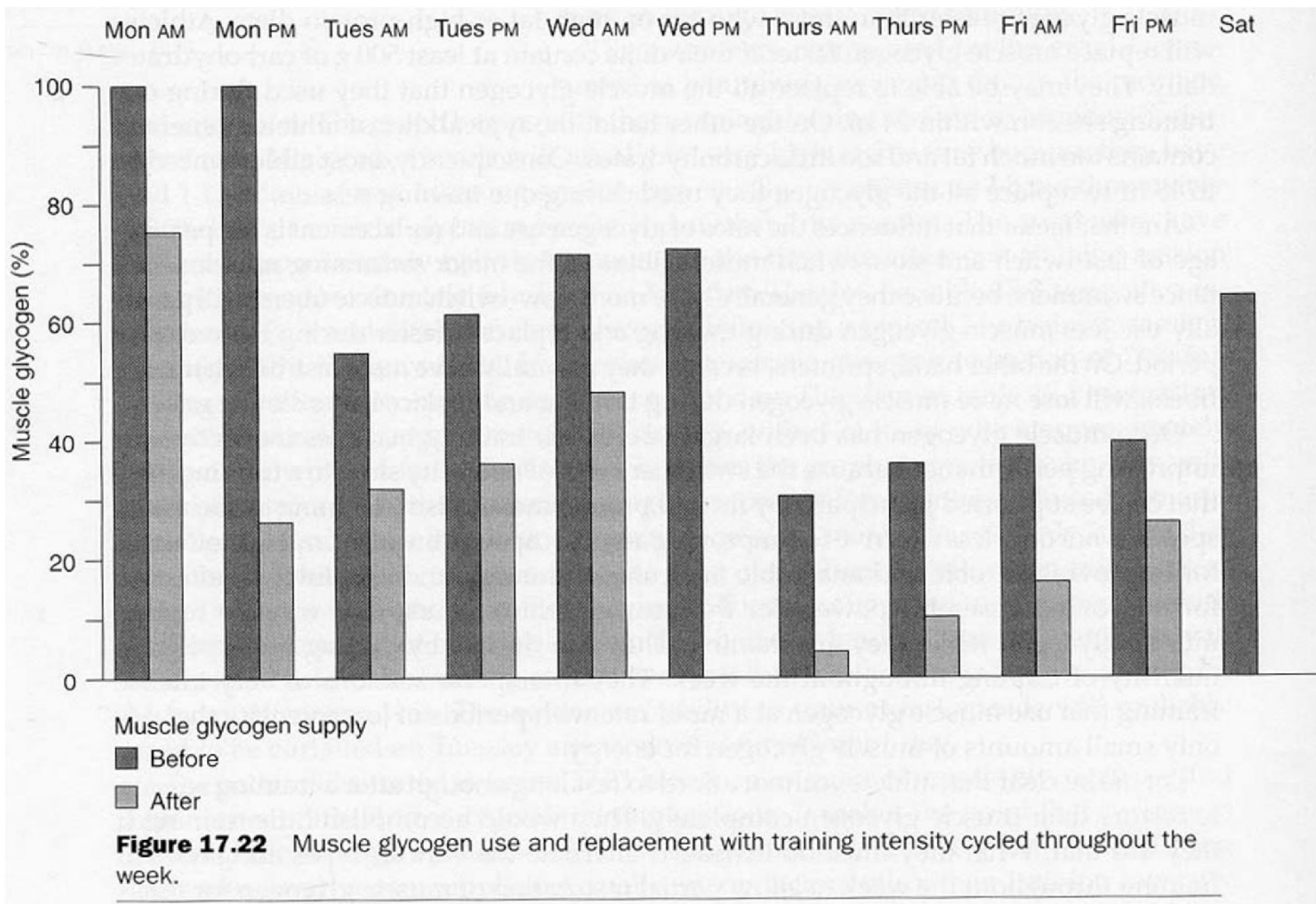


Μυϊκό γλυκογόνο

Παράγοντες κατανάλωσης και αποκατάστασης

- Δίαιτα
 - Πλούσια σε υδατάνθρακες
- Ειδίκευση κολυμβητή
 - Κολυμβητές MM γρηγορότερα από ΣΠ
- Επιβάρυνση
 - Εναλλαγή τύπου προπόνησης για αποκατάσταση κατά τη διάρκεια της προπόνησης
- Πρωϊνή προπόνηση
 - Χαμηλής έντασης πρωινή προπόνηση για αποκατάσταση κατά τη διάρκεια της προπόνησης
- Κορυφώσεις
 - Μέχρι 3 κορυφώσεις την εβδομάδα για 36-48 ώρες αποκατάστασης ανάμεσα σε προπονήσεις υψηλής έντασης

Μυϊκό γλυκογόνο



Μυϊκό γλυκογόνο

Μέρες χαμηλής επιβάρυνσης

- Προπόνηση κυρίως σε En1 και Rec
- Κάποια σετ υψηλής έντασης σε άλλο στυλ ή ασκήσεις ποδιών
- Μικρά σετ υψηλής έντασης οποιουδήποτε τύπου προπόνησης
- Προπόνηση ταχύτητας για κολυμβητές ΜΜ
- Προπόνηση αντοχής για κολυμβητές ΣΠ

Παραδείγματα εβδομαδιαίας επιβάρυνσης

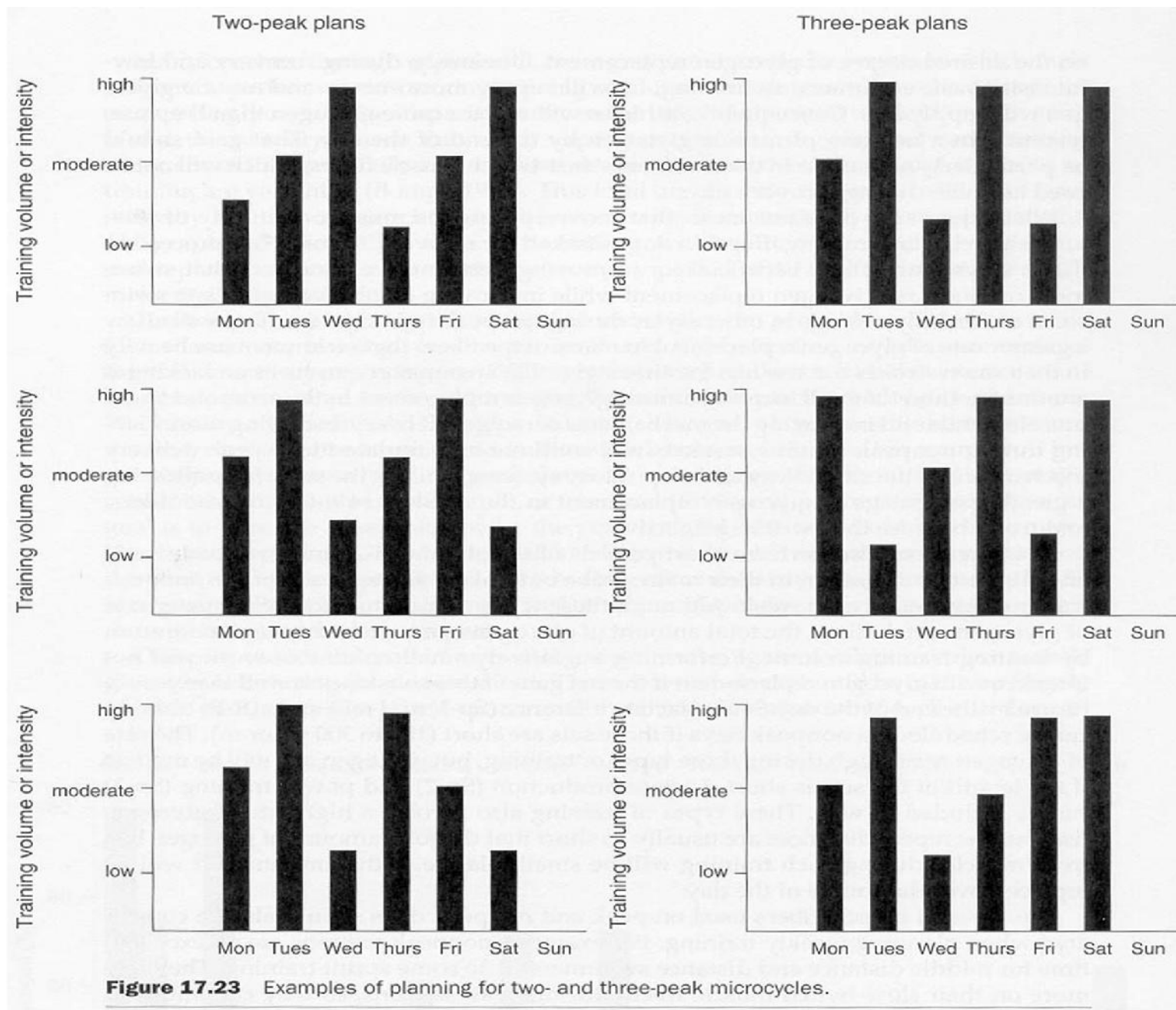


Figure 17.23 Examples of planning for two- and three-peak microcycles.

Μυϊκός ιστός

- Μυϊκή καταστροφή - Μυϊκή αναπλήρωση / υπερπλήρωση
- Αναπλήρωση σε μερικές μέρες
Υπερπλήρωση σε μερικές εβδομάδες
- Σε περιόδους μεγάλης επιβάρυνσης η καταστροφή είναι μεγαλύτερη από την αποκατάσταση
- Μικρόκυκλοι αποκατάστασης απαραίτητοι σε κάθε μεσόκυκλο για αναπλήρωση
- 24-72 ώρες αποκατάστασης όταν υπάρχει σοβαρή οξέωση και μυϊκή καταστροφή
- Επιπλέον χρόνος αποκατάστασης όταν παρατηρείται έλλειψη προσαρμογής (πτώση απόδοσης, απώλεια βάρους, ανορεξία, νευρικότητα)

Εβδομαδιαίο πλάνο

Οδηγίες

- Όλοι οι μέθοδοι προπόνησης (αντοχή, ταχύτητα, αποκατάσταση) πρέπει να συμπεριλαμβάνονται στο εβδομαδιαίο πλάνο. Οι στόχοι μικρόκυκλου και μεσόκυκλου καθορίζουν σχετική ποσότητα και ένταση
- Σετ υψηλής επιβάρυνσης (αντοχής και/ή ταχύτητας) από 2 φορές τη βδομάδα (σε κύκλους μέτριας έντασης) μέχρι 3 σε κύκλους μέγιστης έντασης.

Ταξινόμηση μεθόδων

Αερόβια ικανότητα (En1) (En2)

Αερόβια και αναερόβια μυϊκή αντοχή (En3) (Sp1) (R-P)

Αναερόβια ισχύ (Sp2) (Sp3)

Αποκατάσταση (Rec)

Εβδομαδιαίο πλάνο

Οδηγίες

- Η έμφαση πρέπει να δίνεται σε μία ή δύο από τις παραπάνω κατηγορίες για την προπονητική μονάδα, αλλά και οι υπόλοιπες θα πρέπει να συμπεριλαμβάνονται στο ημερήσιο πρόγραμμα
- Η προπόνηση βασικής αντοχής πρέπει να συμπεριλαμβάνεται σε (σχεδόν) όλες τις προπονητικές μονάδες της εβδομάδας
- Μικρά σετ αποκατάστασης θα πρέπει να συμπεριλαμβάνονται σε όλες τις προπονήσεις μετά από σετ υψηλής έντασης (ιδίως για τα αναερόβια σετ), ενώ και 1-2 προπονητικές μονάδες τη εβδομάδα θα πρέπει να είναι προπόνηση αποκατάστασης

Εβδομαδιαίο πλάνο

Βήματα για το σχεδιασμό

- Διαλέξτε μορφή κύκλου (δύο ή τρεις κορυφώσεις)
- Καθορίστε τις μέρες υψηλής επιβάρυνσης (1½ - 3 μέρες ενδιάμεσα, ιδανικά 36-72 ώρες). Όχι περισσότερες από δύο μονάδες επιβάρυνσης σε συνεχείς μέρες (σπάνια).
- Καθορίστε τη μορφή προπόνησης στην οποία θα δοθεί έμφαση στις μέρες κορύφωσης
- Προσπαθήστε να βρείτε τις μέρες που οι κολυμβητές θα έχουν περισσότερη ενέργεια και όρεξη για ψηλή ένταση
- Συμπεριλάβετε προπόνηση βασικής αντοχής και αποκατάστασης σε σχεδόν όλες τις ενότητες

Εβδομαδιαίο πλάνο για κολυμβητές MM

Διπλές προπονήσεις - Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος

IMM	Λευτέρη 1 μεσοση Αερόβια ικανότητα Αερόβια / Αναερόβια αντοχή	Τρίτη * 1 μεσοση Αερόβια ικανότητα	Πέμπτη 1 μεσοση Ανακαταπόληση	Πέμπτη * 1 μεσοση Αερόβια ικανότητα Αερόβια / Αναερόβια αντοχή	Παρασκευή 1 μεσοση Αερόβια ικανότητα	Σάββατο * 1 μεσοση Αερόβια / Αναερόβια αντοχή	Κυριακή
	Εκπαικτέ σπρ Μικρό I n1, I n2, I n3	Εκπαικτέ σπρ I n1 (4-6 χλμ.)	Εκπαικτέ σπρ Ανακαταπόληση	Εκπαικτέ σπρ Μικρό I n1, I n2, I n3 (2-3χλμ.)	Εκπαικτέ σπρ I n1 (4-6 χλμ.)	Εκπαικτέ σπρ I n3 (2 χλμ.)	...
	>ύψωλο 6000μ.	>ύψωλο 6000μ.	>ύψωλο 6000μ.	>ύψωλο 6000μ.	>ύψωλο 6000μ.	>ύψωλο 6000μ.	
MM	1 μεσοση Αερόβια ικανότητα Ταχύτητα	1 μεσοση Αερόβια ικανότητα	1 μεσοση Ανακαταπόληση Ταχύτητα	1 μεσοση Αερόβια ικανότητα Αερόβια / Αναερόβια αντοχή	1 μεσοση Αερόβια ικανότητα Ταχύτητα		
	Εκπαικτέ σπρ I n1 (4-6 χλμ.) Sp2 (200-600μ.)	Εκπαικτέ σπρ I n1 (4-6 χλμ.)	Εκπαικτέ σπρ Ανακαταπόληση Sp2 (200-600μ.)	Εκπαικτέ σπρ Μικρό I n2, I n3 (3χλμ.)	Εκπαικτέ σπρ I n1 (3-4 χλμ.) Sp2 (200-600μ.)
	>ύψωλο 6000μ.	>ύψωλο 4000μ.	>ύψωλο 6000	>ύψωλο 4000μ.	>ύψωλο 4000μ.		

* ημέρες κορύφωσης

Εβδομαδιαίο πλάνο για κολυμβητές MM

Διπλές προπονήσεις - Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος

- 3 κορυφώσεις

Τρίτη μμ (En1) - αερόβια ικανότητα

Πέμπτη μμ (En2, En3) - αερόβια ικανότητα, αερόβια/αναερόβια
αντοχή

Σάββατο πμ (En3) - αερόβια/αναερόβια αντοχή

- Υπόλοιπη προπόνηση κυρίως En1

Χαμηλή ένταση - Βελτίωση αερόβιας ικανότητας

- 1 μέρα αποκατάστασης

Τετάρτη - αποκατάσταση γλυκογόνου στη μέση της εβδομάδας

Εβδομαδιαίο πλάνο για κολυμβητές MM

Διπλές προπονήσεις - Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος

- 3 σετ Sp2

Δευτέρα μμ, Τετάρτη μμ, Παρασκευή μμ

Μείωση επιδράσης προπόνησης αντοχής σε αναερόβιο μεταβολισμό

Τουλάχιστον 24 ώρες μετά από κορυφώσεις - προσθήκη ποιότητας σε μέρες με χαμηλότερη επιβάρυνση αντοχής

- 2 σετ μεικτά En1 En2 En3

Δευτέρα πμ, Πέμπτη πμ

1½ μέρα μετά από κορύφωση

Πρόσληψη οξυγόνου και απομάκρυνση γαλακτικού οξέος

- 4 σετ En1

Τρίτη πμ, Τρίτη μμ, Παρασκευή πμ, Παρασκευή μμ

Βασική αντοχή

Εβδομαδιαίο πλάνο για κολυμβητές ΣΠ (100/200)

Διπλές προπονήσεις - Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος

	Δευτέρα	Τρίτη *	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο *	Κυριακή
11M	Τροχιακή Αερόβια ικανότητα Αερόβια / Αναερόβια αντοχή	Τροχιακή Αερόβια ικανότητα	Τροχιακή Ανακαταπόνηση	Πέμπτη Τροχιακή Αερόβια ικανότητα Αερόβια / Αναερόβια αντοχή	Παρασκευή Τροχιακή Ανακαταπόνηση	Σάββατο * Τροχιακή Αερόβια / Αναερόβια αντοχή	Κυριακή
	Εκπαικτέ οργ. F n1, F n2, F n3 (2-3 χλμ.)	Εκπαικτέ οργ. F n1	Εκπαικτέ οργ. Ανακαταπόνηση	Εκπαικτέ οργ. F n1, F n2, F n3 (3-4 χλμ.)	Εκπαικτέ οργ. Ανακαταπόνηση	Εκπαικτέ οργ. 12-F* (800-1200μ.)	...
	>ύψωμα 6000μ.	>ύψωμα 6000μ.	>ύψωμα 6000μ.	>ύψωμα 6000μ.	>ύψωμα 6000μ.	>ύψωμα 6000μ.	
11Mf	Τροχιακή Αερόβια ικανότητα Αερόβια / Αναερόβια αντοχή Ταχύτητα	Τροχιακή Αερόβια / Αναερόβια αντοχή	Τροχιακή Αερόβια ικανότητα Ταχύτητα	Τροχιακή Αερόβια ικανότητα Αερόβια / Αναερόβια αντοχή	Τροχιακή Αερόβια ικανότητα Ταχύτητα		
	Εκπαικτέ οργ. 5p2 (1000-1500μ.) F n1, F n2, F n3 (3-4 χλμ.)	Εκπαικτέ οργ. F n3 (1500μ.)	Εκπαικτέ οργ. F n1 5p2 (800-1200μ.)	Εκπαικτέ οργ. F n2, F n3, 5p1	Εκπαικτέ οργ. F n1 5p2 (1000-1500μ.)
	>ύψωμα 6000μ.	>ύψωμα 6000μ.	>ύψωμα 6000μ.	>ύψωμα 6000μ.	>ύψωμα 6000μ.		

* ημέρες κορύφωσης

Εβδομαδιαίο πλάνο για κολυμβητές ΣΠ (100/200)

Διπλές προπονήσεις - Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος

- 2 κορυφώσεις (τουλάχιστον 72 ώρες ανάμεσα)
Τρίτη μμ (En3) - αερόβια /αναερόβια αντοχή (κυρίως αερόβια)
Σάββατο πμ (R-P) - αερόβια/αναερόβια αντοχή (κυρίως αναερόβια)
- 3 σετ Sp2
Δευτέρα μμ, Τετάρτη μμ, Παρασκευή μμ
Βελτίωση ταχύτητας
- 2 ενότητες αποκατάστασης
Τετάρτη πμ, Παρασκευή πμ
Αποκατάσταση μετά από 1η κορύφωση και πριν τη 2η

Εβδομαδιαίο πλάνο για κολυμβητές ΣΠ (100/200)
Διπλές προπονήσεις - Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος

- 4 σετ μεικτά En1, En2, En3

Δευτέρα πμ / μμ, Πέμπτη πμ / μμ

Αερόβια ικανότητα και αποβολή γαλακτικού οξέος

- 3 σετ En1

Τρίτη πμ, Τετάρτη μμ, Παρασκευή μμ

Βασική αντοχή

Εβδομαδιαίο πλάνο για κολυμβητές ΣΠ (50/100)

Διπλές προπονήσεις - Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος

	Λευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη*	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο *	Κυριακή
11M	Τμexαση Aερόβια ικανότητα Aερόβια / Aναερόβια αντοχή	Τμexαση Aναεραερόβιαση	Τμexαση Aερόβια ικανότητα	Τμexαση Aναεραερόβιαση Ισχύς	Τμexαση Aναεραερόβιαση	Τμexαση Aερόβια / Aναερόβια αντοχή	
	Εκπαιδ. σετ I n1, I n2, I n3 (2-3 χλμ.)	Εκπαιδ. σετ Aναεραερόβιαση	Εκπαιδ. σετ I n1 (2-3 χλμ.)	Εκπαιδ. σετ Aναεραερόβιαση Sp3 (300-600μ.)	Εκπαιδ. σετ Aναεραερόβιαση	Εκπαιδ. σετ I n1* (800-1200μ.)	...
	>ήνωλο 6000μ.	>ήνωλο 4000μ.	>ήνωλο 6000μ.	>ήνωλο 4000μ.	>ήνωλο 4000μ.	>ήνωλο 6000μ.	
11M	Τμexαση Aερόβια ικανότητα Ισχύς	Τμexαση Aερόβια ικανότητα Ισχύς	Τμexαση Aερόβια / Aναερόβια αντοχή	Τμexαση Aερόβια ικανότητα Aερόβια / Aναερόβια αντοχή	Τμexαση Aερόβια ικανότητα Ισχύς
	Εκπαιδ. σετ Sp2 (1000-1500μ.) I n1 (2-3 χλμ.)	Εκπαιδ. σετ I n1 (2-3 χλμ.) Sp3 (300-600μ.)	Εκπαιδ. σετ I n1 Sp1 (800-800μ.)	Εκπαιδ. σετ I n1, I n2, Sp1 (2-3 χλμ.)	Εκπαιδ. σετ Sp2 (1000-1500μ.) I n1
	>ήνωλο 6000μ.	>ήνωλο 6000μ.	>ήνωλο 4000μ.	>ήνωλο 6000μ.	>ήνωλο 6000μ.		

* ημέρες κορύφωσης

Εβδομαδιαίο πλάνο για κολυμβητές ΣΠ (50/100)
Διπλές προπονήσεις - Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος

- 2 κορυφώσεις (τουλάχιστον 60 ώρες ανάμεσα)
Τετάρτη μμ (Sp1) - αερόβια /αναερόβια αντοχή
Σάββατο πμ (R-P) - αερόβια /αναερόβια αντοχή
- 4 σετ με ταχύτητα 2 x Sp2 / 2 x Sp3
Δευτέρα μμ, Παρασκευή μμ / Τρίτη μμ, Πέμπτη πμ
Βελτίωση ταχύτητας σε μέρες με πρόγραμμα χαμηλής έντασης
- 3 ενότητες αποκατάστασης
Τρίτη πμ, Πέμπτη πμ, Παρασκευή πμ
Αποκατάσταση πριν και μετά από κορυφώσεις

Εβδομαδιαίο πλάνο για κολυμβητές ΣΠ (50/100)
Διπλές προπονήσεις - Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος

- 2 σετ μεικτά En1, En2, En3

Δευτέρα πμ, Πέμπτη μμ

Αερόβια ικανότητα και αποβολή γαλακτικού οξέος

- 2 σετ Sp1

Τετάρτη μμ, Πέμπτη μμ

αντοχή στην ταχύτητα

- 4 σετ En1

Δευτέρα μμ, Τρίτη μμ, Τετάρτη πμ, Παρασκευή μμ

Βασική αντοχή

Εβδομαδιαίο πλάνο για κολυμβητές ΣΠ (100/200)

Μονές προπονήσεις - Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος

Περισσότερος χρόνος για αποκατάσταση
Μεγαλύτερη ένταση και ποσότητα προπόνησης

Λευτέρα	Τρίτη *	Τετάρτη	Πέμπτη *	Παρασκευή	Σάββατο *	Κυριακή
Εμφαση Αερόβια ικανότητα Αερόβια / Αναερόβια αντοχή	Εμφαση Αερόβια / Αναερόβια αντοχή Ταχύτητα	Εμφαση Ανακαταπόληση	Εμφαση Αερόβια / Αναερόβια αντοχή Ταχύτητα	Εμφαση Αερόβια ικανότητα Αερόβια / Αναερόβια αντοχή	Εμφαση Αερόβια / Αναερόβια αντοχή Ταχύτητα	
Πασκά οστ F n1, F n2, F n3 (2-3 χλμ.)	Πασκά οστ Sp2 (600-800μ.) F n3 (1500μ.)	Πασκά οστ Ανακαταπόληση	Πασκά οστ Sp2 (600-800μ.) F n3 (1500μ.)	Πασκά οστ F n1, F n2, F n3	Πασκά οστ Sp2 (400-600μ.) E P (100-1200μ.)	...
>όνολο 8000μ.	>όνολο 8000μ.	>όνολο 6000μ.	>όνολο 8000μ.	>όνολο 7000μ.	>όνολο 6000μ.	

* ημέρες κορύφωσης

Ημερήσιο πλάνο

Ο βασικός προσανατολισμός κάθε ημέρας καθορίζεται από το εβδομαδιαίο πλάνο

Το ημερήσιο πλάνο εστιάζει

- Στην τοποθέτηση των σετ στο προπονητικό πρόγραμμα
- Στον καθορισμό δευτερευόντων σετ και δραστηριοτήτων εκτός πισίνας

Ημερήσιο πλάνο

Περιεχόμενα

- Ήπρη προπόνηση για ενδυνάμωση και ευλυγισία
- Προθέρμανση
- Ένα βασικό σετ (αερόβια ικανότητα, αερόβια/αναερόβια μυϊκή αντοχή, αναερόβια ισχύ)
- Δευτερεύοντα σετ (αερόβια ικανότητα, αερόβια/αναερόβια μυϊκή αντοχή, αναερόβια ισχύ)
- Δευτερεύοντα σετ (ασκήσεις χεριών/ποδιών)
- Δευτερεύοντα σετ (δεξιότητες εκκινήσεων, στροφών)
- Προπόνηση αποκατάστασης
- Αποθεραπεία

Ημερήσιο πλάνο

Γενικές κατευθύνσεις

- *Πρωϊνές ενότητες* μικρότερη ένταση από απογευματινές
Βασική αντοχή, ασκήσεις τεχνικής, ασκήσεις ποδιών/χεριών
Σετ αντοχής και ταχύτητας σε κάποιες ενότητες κυρίως για προετοιμασία για βασικά απογευματινά σετ
- *Προθέρμανση* για προετοιμασία μυών, και παροχή οξυγόνου - ελάχιστη διάρκεια 10-15'
- *Κυρίως σετ* συνήθως προς το τέλος της ενότητας, ιδίως αν είναι μεγάλης διάρκειας ή επιβάρυνσης για να μην προκαλείται οξέωση στη μέση της ενότητας που απαιτούν αποκατάσταση και τρώνε χρόνο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για άλλους σκοπούς

Ημερήσιο πλάνο

Γενικές κατευθύνσεις

- *Δευτερεύοντα σετ ταχύτητας και ισχύος στην αρχή της ενότητας. Όταν τοποθετούνται προς το τέλος θα πρέπει να προηγείται σετ βασικής αντοχής χαμηλής έντασης 10-20'*
- *Δευτερεύοντα σετ αερόβιας και αναερόβιας αντοχής προς το τέλος της ενότητας*
- *Προπόνηση βασικής αντοχής σε άλλα στυλ ή σε ασκήσεις χεριών/ποδιών στην αρχή της ενότητας όταν έχουν μέτρια προς ψηλή ένταση και προς τη μέση ή τέλος της ενότητας όταν είναι χαμηλής έντασης για αποκατάσταση*

Ημερήσιο πλάνο

Γενικές κατευθύνσεις

- *Σετ αποκατάστασης πρέπει να εκτελούνται μετά από κυρίως σετ, μετά από έντονα δευτερεύοντα σετ και στο τέλος της ενότητας για τουλάχιστον 10'*
- *Ξηρή προπόνηση για ευλυγισία πριν την προπόνηση*
- *Ξηρή προπόνηση για ενδυνάμωση πριν ή μετά από προπόνηση έχει πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα (σχετικά με κούραση και οξέωση) - αντιμετώπιση με ανάλογη αποκατάσταση (αρχή ή τέλος προπόνησης)*

Ημερήσιο πλάνο

Παράδειγμα - κολυμβητές MM

1. Προθέρμανση

Κολύμβηση 500μ

Χέρια 300 μ.

Σύνολο 800μ.

2. Χει 1ηπ1

10 x 100 σια 2'

(σε άοικητη χειρών

25μ. αριστερο, 25μ. δεξι, 50μ. και τα δύο)

Σύνολο 1000 μ.

3. Χει Sp2

6 x 50 σια 3'

(με 150μ. χαλαρά ενδιάμεσα)

Σύνολο 300 μ. Sp2

Σύνολο 150μ. Rec

4. Χει 1ηπ1 (πόδια)

6 x 200 σια 4'

Σύνολο 1200μ.

5. Χει 1ηπ1 (χέρια)

2 x 1000 σια 12'

Σύνολο 2000μ.

6. Χει 1ηπ3

8 x 200 σια 2:45

Σύνολο 1600μ.

7. Αλακκατάσταση

4 x 200 σια 2:45

Σύνολο 800μ.

ΣΥΝΟΛΟ 8450μ.

Άσκηση

Συνθέστε ένα ολοκληρωμένο ημερήσιο πλάνο για κάθε μία από τις παρακάτω απαιτήσεις

- (1) Έμφαση σε Αερόβια Ικανότητα
- (2) Έμφαση σε Ταχύτητα και Ισχύ
- (3) Έμφαση σε Αερόβια και Αναερόβια Αντοχή
- (4) Έμφαση σε Ρυθμό Αγώνα
- (5) Έμφαση σε Αποκατάσταση

Σε κολυμβητές

- (α) μεγάλων αποστάσεων
- (β) μεσαίων αποστάσεων
- (γ) ταχύτητας

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.

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

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.