

ΕΠΕΛΕΚ:
ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΠΘ –
ΑΥΤΕΠΙΣΤΑΣΙΑ

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
Η' ΕΞΑΜΗΝΟ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ
&
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ

Το Ετήσιο Πλάνο I:
Στόχοι & Μέθοδοι Προπόνησης

Το ετήσιο πλάνο

Στόχοι και μέθοδοι προπόνησης για κάθε περίοδο

Γενική προπαρασκευαστική περίοδος

Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος

Προαγωνιστική περίοδος

Στόχοι προπόνησης

Μέθοδοι προπόνησης

Οδηγίες για προγραμματισμό

Γενική προπαρασκευαστική περίοδος
Στόχοι

- Βελτίωση αερόβιας ικανότητας
- Βελτίωση αναερόβιας ισχύος για σπρίντερς
- Διατήρηση αναερόβιας ισχύος για κολυμβητές μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων
- Βελτίωση τεχνικής στυλ, στροφών και εκκινήσεων
- Αύξηση μυϊκής δύναμης
- Βελτίωση ευλιγισίας
- Συντήρηση αερόβιας και αναερόβιας αντοχής

Γενική προπαρασκευαστική περίοδος
Μέθοδοι προπόνησης

- Διάρκεια: 8 - 12 εβδομάδες (ανάλογα με διάστημα προηγούμενης αποκατάστασης ή αποχής από συστηματική προπόνηση)
- Έμφαση στη βασική προπόνηση αντοχής (En1)
- Προπόνηση παραγωγής γαλακτικού οξέος (Sp2) και ισχύος (Sp3)
- Προπόνηση αναερόβιου κατωφλιού (En2)
- Σπάνια προπόνηση υπερφόρτωσης (En3), ρυθμού αγώνα (R-P) και ανοχής γαλακτικού οξέος (Sp1) - ένα ή δύο σύντομα σετ την εβδομάδα (για όλα, όχι για το καθένα)

Γενική προπαρασκευαστική περίοδος
Μέθοδοι προπόνησης

- Σημαντική ποσότητα κολύμβησης με έμφαση στην τεχνική
- Ήπρη προπόνηση για δύναμη
- Ήπρη προπόνηση για ευλυγσία
- Μεγάλοι μεσόκυκλοι με προοδευτική επιβάρυνση
- Προοδευτική επιβάρυνση της ποσότητας προπόνησης

Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος
Στόχοι

- Βελτίωση αερόβιας ικανότητας
- Βελτίωση αερόβιας και αναερόβιας αντοχής
- Βελτίωση ισχύος και ταχύτητας για σπρίντερς
Διατήρηση ταχύτητας για κολυμβητές μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων

Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος
Στόχοι

- Βελτίωση μήκους προώθησης σε ρυθμό αγώνα, με διατήρηση κατάλληλου ρυθμού χεριάς
- Ήπρη προπόνηση για βελτίωση δύναμης και ευλυγσίας για τους κολυμβητικούς μύες

Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος
Μέθοδοι προπόνησης

Γενικές κατευθύνσεις

- Διάρκεια: 4 - 12 βδομάδες (ανάλογα με ειδικευση κολυμβητή, συνήθως 6-8 εβδομάδες)
- Προπόνηση στο βασικό στυλ
- Βελτίωση ισορροπίας μήκους και ρυθμού προώθησης
Έμφαση στην προώθηση χωρίς διαταραχή της αναλογίας

Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος
Μέθοδοι προπόνησης

Γενικές κατευθύνσεις

- Ήπρη προπόνηση για ειδική δύναμη
- Ήπρη προπόνηση για ειδική ευλυγισία
- Μικρότεροι μεσόκυκλοι για πιο αποτελεσματική προοδευτική επιβάρυνση και αποκατάσταση

Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος
Μέθοδοι προπόνησης

Κολυμβητές Μεσαίων – Μεγάλων Αποστάσεων (MM)

- Αύξηση προπόνησης En2 και En3 - βελτίωση κατανάλωσης οξυγόνου και αποβολής γαλακτικού οξέος
- Αποφυγή προπόνησης Sp1 - (En3 παρόμοιες και πιο ειδικές προσαρμογές)
- Μερική προπόνηση Sp2 - αποφυγή απώλειας αναερόβιας ισχύος

Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος
Μέθοδοι προπόνησης

Κολυμβητές MM

- Υψηλά επίπεδα προπόνησης En1 - βελτίωση αερόβιας ικανότητας
- Αύξηση προπόνησης Rec μέσα σε κάθε ενότητα, αλλά και ολόκληρων ενοτήτων για αποκατάσταση
- Αύξηση ποσότητας και έντασης ή/και πυκνότητας

Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος
Μέθοδοι προπόνησης

Σπρίντερς

- Διατήρηση προπόνησης En1 με μείωση χρόνων - βελτίωση κατανάλωσης οξυγόνου και αποβολής γαλακτικού οξέος χωρίς επιπτώσεις στη αναερόβια ισχύ
- Μικρή αύξηση προπόνησης Sp1 (+ 1 φορά τη βδομάδα) - προετοιμασία για αύξηση επιβάρυνσης

Ειδική προπαρασκευαστική περίοδος
Μέθοδοι προπόνησης

Σπρίντερς

- Έμφαση προπόνησης Sp2 και μερική προπόνηση Sp3-βελτίωση ταχύτητας
- Αύξηση προπόνησης Rec μέσα σε κάθε ενότητα, αλλά και ολόκληρων ενοτήτων για αποκατάσταση
- Αύξηση επιβάρυνσης με αύξηση ποσότητας και αύξηση έντασης (ταχύτητα επαναλήψεων)

Προαγωνιστική περίοδος
Στόχοι

- Βελτίωση αερόβιας και αναερόβιας αντοχής
- Επίτευξη επιθυμητής ταχύτητας ρυθμού αγώνα
- Βελτίωση ταχύτητας για σπρίντερς
- Βελτίωση αναερόβιας ισχύος για κολυμβητές μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων

Προαγωνιστική περίοδος
Στόχοι

- Βελτίωση ικανότητας για διατήρηση τεχνικής σε κατάσταση κόυρασης
- Αύξηση μυϊκής ισχύος κολυμβητικών μυών
- Βελτίωση ευλυγισίας κολυμβητικών συνδέσμων
- Συντήρηση αερόβιας ικανότητας

Προαγωνιστική περίοδος
Μέθοδοι προπόνησης

Γενικές κατευθύνσεις

- Διάρκεια: 4 - 8 εβδομάδες (ανάλογα με ειδίκευση κολυμβητή)
- Προπόνηση στο βασικό στυλ
- Έμφαση στην προπόνηση R-P - επίτευξη επιθυμητής ταχύτητας

Προαγωνιστική περίοδος
Μέθοδοι προπόνησης

Γενικές κατευθύνσεις

- Διακοπή προπόνησης En3 και Sp1 (προπόνηση R-P παρόμοιες προσαρμογές)
- Μείωση προπόνησης En1 - συντήρηση αερόβιας ικανότητας
- Διατήρηση, αλλά μείωση, της προπόνησης Sp2
- Αύξηση προπόνησης Rec

Προαγωνιστική περίοδος
Μέθοδοι προπόνησης

Γενικές κατευθύνσεις

- Τελειοποίηση συνδυασμού ρυθμού και μήκους προώθησης
- Ξηρή προπόνηση για ισχύ
- Ξηρή προπόνηση για ειδική ευλυγισία
- Μικροί μεσόκυκλοι για πιο αποτελεσματική προοδευτική επιβάρυνση και αποκατάσταση
- Αύξηση επιβάρυνσης με αύξηση έντασης (ταχύτητα) ή αύξηση πυκνότητας (μειωμένο διάλειμμα)

Προαγωνιστική περίοδος
Μέθοδοι προπόνησης

Κολυμβητές MM

Προπόνηση R-P προσανατολισμένη στην αντοχή (μεγαλύτερα σετ από σπρίντερς)

Μείωση προπόνησης En2

Ξηρή προπόνηση με μικρότερες αντιστάσεις για συντήρηση μυϊκής δύναμης και αύξηση μυϊκής αντοχής

Προαγωνιστική περίοδος
Μέθοδοι προπόνησης

Σπρίντερς

- Η προπόνησης En1 σε μέτριους χρόνους και περιστασιακά σε χαμηλούς (πιο γρήγορα)
- Διατήρηση, αλλά μείωση, της προπόνησης Sp3

Οδηγίες για τον προγραμματισμό της προπόνησης

- Καθορίστε τον αριθμό των περιόδων της χρονιάς με βάση τους σημαντικούς αγώνες και την ποσότητα προπόνησης που αντέχουν οι κολυμβητές - λιγότερες περιόδους σημαίνει περισσότερη προπόνηση
- Καθορίστε διάρκεια και τύπο των μακρόκυκλων - ξεκινήστε ανάποδα
 - Φορμάρισμα
 - Προαγωνιστική
 - Ειδική προπαρασκευαστική
 - Γενική προπαρασκευαστική

Οδηγίες για τον προγραμματισμό της προπόνησης

- Φορμάρισμα
Η διάρκεια εξαρτάται από τη σημαντικότητα του αγώνα και το αγώνισμα
- Ειδική προπαρασκευαστική και Προαγωνιστική
Διάρκεια με κριτήριο το αγώνισμα - ειδική προπαρασκευαστική κρίσιμη για μεγάλες και μεσαίες αποστάσεις / προαγωνιστική κρίσιμη για σπρίντερς
- Γενική προπαρασκευαστική
συνήθως 6-8 βδομάδες κρίσιμη για την πρώτη περίοδο της χρονιάς - μπορεί να είναι μικρότερη σε επόμενες περιόδους

Οδηγίες για τον προγραμματισμό της προπόνησης

- Καθορίστε τους στόχους κάθε μακρόκυκλου. Όλα τα συστατικά απόδοσης πρέπει να προπονούνται σε κάθε κύκλο, αλλά με διαχωρισμό ως προς την έμφαση ή τη συντήρηση.
- Καθορίστε μεσόκυκλους που περιλαμβάνουν φάσεις έντασης και αποκατάστασης. Για πιο αποτελεσματική πρόοδο συμπεριλάβετε τουλάχιστον 2 μεσόκυκλους σε κάθε μακρόκυκλο. Οι φάσεις αποκατάστασης μπορούν να συμπίπτουν με δευτερεύοντες αγώνες.

Οδηγίες για τον προγραμματισμό της προπόνησης

- Καθορίστε την ποσότητα και την ένταση της προπονητικής επιβάρυνσης για κάθε μεσόκυκλο.
- Καθορίστε την ένταση της κάθε μορφής προπόνησης για κάθε μεσόκυκλο.
- Καθορίστε τον τρόπο επίτευξης προοδευτικής επιβάρυνσης από μεσόκυκλο σε μεσόκυκλο.
- Καθορίστε τρόπους αξιολόγησης των συστατικών της απόδοσης.

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.