

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

Φορμάρισμα

# Φορμάρισμα

Φορμάρισμα

Τύποι

Φυσιολογικές προσαρμογές

Διάρκεια

Βασικό φορμάρισμα

Προφορμάρισμα

1η εβδομάδα

2η εβδομάδα

3η εβδομάδα

Επαναφορμάρισμα

1 εβδομάδας

2 εβδομάδων

3 - 4 εβδομάδων

Μικρό φορμάρισμα

# Φορμάρισμα

Περίοδος περιορισμένης προπόνησης που επιτρέπει αποκατάσταση και υπερπροσαρμογή

## Τύποι φορμαρίσματος

- Βασικό φορμάρισμα  
2-4 εβδομάδες πριν από τον σημαντικότερο αγώνα  
1 βασικό φορμάρισμα ανά περίοδο
- Μικρό φορμάρισμα  
2-5 μέρες πριν από αγώνα που προηγείται του στόχου
- Επαναφορμάρισμα  
Ανάμεσα σε αγώνες με διάστημα πάνω από 1 εβδομάδα  
Διάρκεια ανάλογη με διάστημα αγώνων

# Φορμάρισμα

## Φυσιολογικές προσαρμογές

Δεν υπάρχουν σαφή ερευνητικά δεδομένα σχετικά με τους φυσιολογικούς μηχανισμούς που προκαλούν την αύξηση της απόδοσης (2-4% κατά μέσο όρο σε σχέση με προηγούμενες επιδόσεις)

Αύξηση ισχύος - Αύξηση δύναμης

Αποκατάσταση μυϊκών ζημιών

Αύξηση ταχύτητας μυϊκής συστολής

Βελτίωση αερόβιας αντοχής (?)

Βελτίωση μεταφοράς αίματος στους μύες

Αντικρουόμενα ερευνητικά ευρήματα για

αερόβια ικανότητα

αερόβια/αναερόβια μυϊκή αντοχή

# Φορμάρισμα

## Διάρκεια

Η επίδραση του φορμαρίσματος μπορεί να επιτευχθεί σε 7 - 14 μέρες και να διατηρηθεί για άλλες 14 μέρες σε συνάρτηση με ιδιαιτερότητες κολυμβητή και αγωνίσματος

- Προπονητική κατάσταση

Οι καλύτερα ή περισσότερο προπονημένοι κολυμβητές χρειάζονται λιγότερο χρόνο για να φορμαριστούν

Το φορμάρισμα διατηρείται για μεγαλύτερο διάστημα σε καλύτερα ή περισσότερο προπονημένους κολυμβητές

- Επίπεδα αναερόβιας ισχύος

Για κολυμβητές με πολύ χαμηλά ή πολύ υψηλά επίπεδα χρειάζεται περισσότερος χρόνος για να φορμαριστούν

# Φορμάρισμα

## Διάρκεια

- Φύλο (?)

Οι άντρες χρειάζονται περισσότερο χρόνο από τις γυναίκες

- Απόσταση

Οι σπρίντερς χρειάζονται περισσότερο χρόνο από μεσαίων & μεγάλων αποστάσεων

- Ηλικία

Νεαροί ενήλικες και μεγαλύτεροι κολυμβητές χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να φορμαριστούν από νεαρότερους κολυμβητές

# Φορμάρισμα

## Προ-φορμάρισμα

- Μια περίοδος 1-2 εβδομάδες μπορεί να χρησιμοποιηθεί για αξιολόγηση αναγκών (διάρκειας) φορμαρίσματος (δύο εβδομάδες πριν την έναρξη του φορμαρίσματος)
- Μείωση ποσότητας 15-20% για κολυμβητές που προπονούνται από 9000μ. και πάνω τη μέρα
- Διατήρηση ποσότητας για κολυμβητές που προπονούνται μέχρι 6000μ. τη μέρα, με μείωση έντασης στην προπόνηση βασικής αντοχής (2-3” / 100μ.)

# Φορμάρισμα

## Προ-φορμάρισμα

- Στα σετ αναερόβιου κατωφλιού και προπόνησης υπερφόρτωσης η ταχύτητα διατηρείται, αλλά η ποσότητα μειώνεται κατά 15-20%
- Στα σετ ταχύτητας η ταχύτητα διατηρείται, αλλά η ποσότητα μειώνεται
- Στο τέλος της 1ης εβδομάδας αξιολογείται η κατάσταση του κολυμβητή (τεστ ή αγώνας). Αν ανιχνευτεί κούραση το προ-φορμάρισμα συνεχίζεται για άλλη μια εβδομάδα. Αν η κατάσταση είναι καλή, ο κολυμβητής συνεχίζει το φυσιολογικό πρόγραμμα προπόνησης για άλλη μια εβδομάδα και μετά ξεκινάει φορμάρισμα.



# Φορμάρισμα

## Φορμάρισμα 3 εβδομάδων

- Η ποσότητα προπόνησης μειώνεται σταδιακά, ώστε ο κολυμβητής να μη χάσει επίπεδα αντοχής
- Η ποσότητα προπόνησης αποκατάστασης αυξάνεται σημαντικά
- Η ποσότητα προπόνησης  $En1$ ,  $En2$ , και  $En3$  μειώνεται σταδιακά, αλλά η ταχύτητα σε αυτά τα σετ διατηρείται κοντά στα επίπεδα κανονικής προπόνησης (προσοχή να μην παρασύρονται οι κολυμβητές σε μεγάλες ταχύτητες λόγω της μείωσης της ποσότητας).

## Φορμάρισμα

<u>Περίοδος</u>	<u>Συχνότητα</u>	<u>Χλμ/μέρα</u>		<u>Χλμ/εβδομάδα</u>	
		ΜΜ	ΣΠ	ΜΜ	ΣΠ
προ		14-16	8-10	85	50
Εβδ. 1	9-11/εβδ.	8-9	4-5	40	25
Εβδ. 2	8-10/εβδ.	4-6	2-3	25	15
Εβδ. 3	2/μέρα		χαλαρή κολύμβηση		

# Φορμάρισμα

## 1η εβδομάδα

- Ο αριθμός προπονητικών μονάδων μειώνεται ελαφρώς (μπορούν να αφαιρεθούν 2-3 πρωϊνές προπονητικές ενότητες)
- Προπόνηση Rec αυξάνεται από 10-15% της συνολικής προπόνησης σε 30-40%
- Προπόνηση En1 μειώνεται στο 40% της συνολικής προπόνησης

# Φορμάρισμα

## 1η εβδομάδα

- Πρωινή προπόνηση 2000μ. για σπρίντερς (ΣΠ) και 3000-4000μ. για κολυμβητές μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων (ΜΜ). Περιλαμβάνει Rec, En1, και ασκήσεις χεριών και ποδιών
- Απογευματινή προπόνηση 2000-3000μ.για ΣΠ και 4000-5000μ.για ΜΜ.
- ΜΜ και ΣΠ 100/200 τρεις ενότητες με μεικτά σετ En2 και R-P (1000μ. για ΣΠ, 2000μ.για ΜΜ σε σετ μειούμενου χρόνου από En2 σε R-P). Υπόλοιπη προπόνηση σε Rec και En1.

# Φορμάρισμα

## 1η εβδομάδα

- ΣΠ 50/100 δύο ενότητες R-P (σπαστά σετ).
- ΜΜ μία απογευματινή ενότητα προπόνηση Sp2.  
ΣΠ μία απογευματινή Sp2 και μια-δύο πρωϊνές ενότητες με Sp2 ή R-P.
- Προθέρμανση και αποθεραπεία 800-1500μ. σε κάθε προπόνηση  
Ασκήσεις ευλυγισία πριν από κάθε προπόνηση  
Διακοπή ξηρής προπόνησης ενδυνάμωσης

# Φορμάρισμα

## 2η εβδομάδα

- Παρόμοιο με 1η βδομάδα, με λιγότερα χιλιόμετρα
- ΣΠ 3000-4000μ. - ΜΜ 4000-6000μ.
- ΜΜ & ΣΠ 100/200  
Πρωινή προπόνηση 2000-3000μ. σε Rec και En1  
Δύο ενότητες με μεικτά σετ En2 και R-P (όπως 1η εβδομάδα)

# Φορμάρισμα

## 2η εβδομάδα

- ΣΠ 50/100

Πρωινή προπόνηση 1000-2000μ. σε Rec και En1  
Δύο ενότητες με R-P

- MM μία ενότητα ταχύτητας

ΣΠ δύο ενότητες ταχύτητας (+ 1-2 πρωινά σετ ταχύτητας)

# Φορμάρισμα

## 3η εβδομάδα

- Συνέχιση προγράμματος 2ης εβδομάδας μέχρι 3 μέρες πριν τον αγώνα
- Τις 3 τελευταίες μέρες κολύμβηση προθέρμανσης και αποθεραπείας με λίγες ασκήσεις χεριών/ποδιών, εκκινήσεις/στροφές και μικρά σετ ρυθμού.



# Φορμάρισμα

## Γενικές κατευθύνσεις

- Έμφαση σε εκκινήσεις και στροφές (εξάσκηση τουλάχιστον κάθε δεύτερη προπονητική ενότητα)
- Επαναλήψεις σε αποστάσεις μικρότερες του αγώνα, σε ρυθμό αγώνα (μπορεί να επιτευχθεί και με εξάσκηση στην αναλογία χεριάς / απόστασης)
- Έμφαση στη σωστή τεχνική σε όλες τις εκτελέσεις (χωρίς προσπάθεια αλλαγής ή σημαντικής διόρθωσης)
- Επισήμανση προθέρμανσης και αποθεραπείας αγώνα

# Φορμάρισμα

## Γενικές κατευθύνσεις

- Προσοχή στην ταχύτητα των σπριντ. Επειδή οι κολυμβητές νιώθουν πιο ξεκούραστοι μπορεί να παρασυρθούν σε εντάσεις ταχύτητας που δεν ενδείκνυνται
- Σχεδιασμός ρυθμού και στρατηγικής αγώνα
- Προσοχή στη διατροφή. Μικρή αύξηση βάρους είναι αναμενόμενη λόγω πρόσθετης αποθήκευσης νερού, ωστόσο, εξαιτίας της μειωμένης προπόνησης θα πρέπει να μειωθεί και η θερμιδική πρόσληψη.

# Φορμάρισμα

## Επαναφορμάρισμα

- Για αγώνες σε διάστημα 1 εβδομάδας
- Για αγώνες σε διάστημα 2 εβδομάδας
- Για αγώνες σε διάστημα 3 & 4 εβδομάδων

# Φορμάρισμα

## Επαναφορμάρισμα 1 εβδομάδας

- Κολύμβηση αποκατάστασης για 2 μέρες
- Προπόνηση για 2 μέρες
  - 50-60% φυσιολογικής ποσότητας
  - Προπονηση En1
  - Ασκήσεις χεριών/ποδιών/κολύμβησης
  - Μερικά σετ Sp2 και R-P
- Ξεκούραση για 2-3 μέρες
  - Σετ ρυθμού σε αποστάσεις μικρότερες του αγώνα

# Φορμάρισμα

## Επαναφορμάρισμα 2 εβδομάδων

- Κολύμβηση αποκατάστασης για 3 μέρες
- Προπόνηση για 5-6 μέρες  
60-70% φυσιολογικής ποσότητας  
Προπόνηση προαγωνιστικής περιόδου, κυρίως En1 και  
προπόνηση ρυθμού σε αποστάσεις μικρότερες του αγώνα,  
με 2 κορυφώσεις En2 και R-P
- Επαναφορμάρισμα για 4-5 μέρες  
Παρόμοιο με τελευταίες μέρες φορμαρίσματος

# Φορμάρισμα

## Επαναφορμάρισμα 3-4 εβδομάδων

- Κολύμβηση αποκατάστασης για 3 μέρες
- Προπόνηση μέχρι 1 εβδομάδα πριν τον αγώνα  
60-70% φυσιολογικής ποσότητας  
Προπόνηση προαγωνιστικής περιόδου, με έμφαση σε En1  
Δύο κορυφώσεις για κάθε 5 μέρες προπόνησης (En2 και  
En3 20-30% μικρότερα σετ)  
Μερικά σετ Sp2 και R-P
- Επαναφορμάρισμα για 5-7 μέρες  
Παρόμοιο με τελευταία εβδομάδα φορμαρίσματος

# Φορμάρισμα

## Μικρό φορμάρισμα

- Χρησιμοποιείται όταν χρειάζεται καλή απόδοση για κάποιο αγώνα νωρίς στην περίοδο
- Διάρκεια 2-5 μέρες
- Είναι αποτελεσματικό να συμπίπτουν με μικρόκυκλο (εβδομάδα) αποκατάστασης, ώστε να μην έχει επιπτώσεις στην προπόνηση

# Φορμάρισμα

## Μικρό φορμάρισμα

- Δραστική μείωση ποσότητας προπόνησης για 2-5 μέρες
- 3000-6000μ. προπόνησης τη μέρα
- Επιπλέον προπόνηση Rec και αποφυγή σετ υψηλής επιβάρυνσης ή ταχύτητας
- 1000-2000 Rec  
1000-2000 En1  
Μερικά μικρά σετ Sp2 και R-P



# 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.