

ΣΑΚΑ



ΣΑΚΑ SWIMMINGTEAM

Αγαπητά μας παιδιά

Ο δεύτερος υποχρεωτικός εγκλεισμός μας στο σπίτι για λόγους δημόσιας υγείας είναι ήδη μια πραγματικότητα που μας φέρνει μπροστά στις ευθύνες μας και ταυτόχρονα μας ανοίγει νέους δρόμους εξέλιξης και προσωπικής βελτίωσης. Πολλά από όσα είχαμε μέχρι σήμερα δεδομένα άλλαξαν και θα συνεχίσουν να αλλάζουν στο μέλλον και έχουμε καθήκον κυρίως απέναντι στον εαυτό μας να αποδείξουμε ότι είμαστε ικανοί να προσαρμοζόμαστε στις αλλαγές της ζωής μας. Η ικανότητα προσαρμογής και η ταχύτητα με την οποία αντιλαμβανόμαστε τα εξωτερικά ερεθίσματα είναι τα δύο στοιχεία που τελικά θα ξεχωρίσουν τους ικανούς από τους μέτριους και γιατί όχι.....τους (πρώτ-)αθλητές από τον μέσο άνθρωπο.

Ανάλογα λοιπόν θα πρέπει από εδώ και στο εξής να διαμορφώσουμε το πρόγραμμά μας με τρόπο όπου θα διασφαλίζουμε αρχικά την καλή υγεία μας και εν συνεχεία θα καλλιεργούμε και θα βελτιώνουμε κάθε προσωπικό χαρακτηριστικό (ταλέντο-χάρισμα) ώστε επιστρέφοντας στην κανονικότητα να συνεχίσουμε από το ίδιο σκαλοπάτι που σταματήσαμε ή αν είναι δυνατόν και ακόμα πιο ψηλά.

Οι παρακάτω οδηγίες σκοπό έχουν να μας κρατήσουν με τρόπο απλό και ευχάριστο << μέσα στο παιχνίδι>> και επιπλέον να μας δώσουν να καταλάβουμε τις προσωπικές μας ελλείψεις και αδυναμίες και να τις βελτιώσουμε. Σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να αντικατασταθεί η προπόνηση και η επαφή μας με το νερό αλλά έχουμε την ευκαιρία να δουλέψουμε στοχευμένα πάνω σε ατομικά μας χαρακτηριστικά και να καλύψουμε κάποια κενά που σίγουρα όλοι έχουμε.

Η φύση όπως έχουμε αρκετές φορές πει δεν χάρισε σε όλους τις ίδιες ικανότητες. Έχουμε λοιπόν υποχρέωση με την συμμετοχή στην προπόνηση να διατηρήσουμε σε υψηλό επίπεδο τα καλά στοιχεία μας και ταυτόχρονα να εργαστούμε σκληρά για να αναπτύξουμε επιπλέον ικανότητες που ή μας λείπουν εντελώς ή είναι σε χαμηλό επίπεδο (όλοι γνωρίζουμε καλά τις αδυναμίες μας γιατί είναι ακριβώς αυτό που βρίσκουμε δικαιολογίες και αποφεύγουμε συστηματικά να κάνουμε!!!!).

Κρατώντας λοιπόν τα παραπάνω στο μυαλό μας , παρακαλώ θερμά τον κάθε κολυμβητή-κολυμβήτρια της ομάδας μας να οργανώσει ένα κατάλληλο πρόγραμμα καθημερινής διαβίωσης (ρουτίνα) όπου θα συμπεριλάβει τα παρακάτω.

ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ

36' έως 60' γρήγορο δυναμικό περπάτημα

ή 30' έως 45' χαλαρό τρέξιμο σε ελεγχόμενες επιφάνειες

ή 45' έως 90' ποδήλατο

ή 30' χορό με μουσική

Γεννημένοι 2007-2008 4 φορές την εβδομάδα

Γεννημένοι 2006 και μεγαλύτεροι 5-6 φορές την εβδομάδα

ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Κάμψεις βραχιόνων (push-ups) όλοι κάθε ημέρα 6x15 επ. με 40'' ξεκούραση

Κοιλιακοί όλοι κάθε ημέρα 8x40 επ.

Ραχιαίοι όλοι κάθε ημέρα 4x40 επ. ή 8x20 επ.

Λάστιχα

Όσο αφορά την προπόνηση με λάστιχα ισχύει το εξής:

Επειδή είναι η πιο κοντινή άσκηση με την κίνηση που εκτελούμε όταν είμαστε στο νερό θα πρέπει να φέρουμε στο μυαλό μας το μέτρημα των χεριών που ζητούσαμε στα 50άρια. Γνωρίζοντας ο καθένας λοιπόν πόσες χεριές είναι αναγκαίες για να κολυμπήσει 50 ή 100 μέτρα θα εκτελεί την άσκηση με τα λάστιχα σαν να κολυμπάει ένα σετ 16x50μ. ή 8x100μ. ή 6x200μ. ακριβώς με τους χρόνους που θα πετύχαινε στην προπόνηση και την ανάλογη ανάπαυση.

Π.χ. για έναν κολυμβητή με ρεκόρ στα 50 μ. 32'' και 24 χεριές/50μ. θα ήταν πολύ καλή προπόνηση ένα σετ 16x28 κινήσεις ή 16x 34 δευτερόλεπτα χωρίς μέτρημα χεριών αλλά μόνο συγκέντρωση στη σωστή τεχνική. Με το ίδιο σκεπτικό 100άρια ή 150άρια ή 200άρια ανεξάρτητα από στυλ.

ΣΗΜΕΙΑ ΠΡΟΣΟΧΗΣ :

1. Δεν ξεκινάω ποτέ χωρίς προθέρμανση.
2. Ολοκληρώνω πάντα με χαλάρωμα και διατάσεις.
3. Δεν ξεκινάω το πρόγραμμα μας χωρίς να ενημερώσω κάποιον ενήλικο ο οποίος θα έχει την ευθύνη της ασφάλειας μου.
4. Διατηρώ πάντα την αυτοσυγκέντρωσή μου.
5. Προετοιμάζω σχολαστικά τον χώρο που θα εκτελέσω το πρόγραμμά μου με ασφάλεια.
6. Φροντίζω να έχουν περάσει το λιγότερο 2 ώρες από το τελευταίο γεύμα.
7. Ενυδατώνομαι συστηματικά καθ' όλη την διάρκεια του προγράμματος μου.

8. ΔΕΝ κάνω υπερβολές,
9. Σταματάω αμέσως μόλις νιώσω αδιαθεσία και ενημερώνω τον ενήλικο που με επιβλέπει.
10. Χρησιμοποιώ ΠΑΝΤΑ κατάλληλο εξοπλισμό ώστε να μειώσω στο ελάχιστο πιθανότητα τραυματισμών.
11. Ενημερώνω με τηλεφωνική κλήση ή με γραπτό μήνυμα τον προπονητή μου για την πορεία του προγράμματος και την ανάγκη αλλαγών ή βελτιώσεων.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Κάνω χρήση μουσικής.
2. Μειώνω την χρήση υπολογιστή και την ενασχόληση μου με ηλεκτρονικά παιχνίδια.
3. Μειώνω την λήψη ζάχαρης και υδατανθράκων.
4. Εμπλουτίζω την διατροφή μου με όσπρια, λαχανικά και φρούτα εποχής.
5. Επικοινωνώ με συναθλητές μου συχνά και με άτομα που έχουν κοινό με εμένα στόχο και πρόγραμμα.
6. Παρακινώ τον φίλο/φίλη μου να συμμετέχει με ενδιαφέρον και συνέπεια.
7. ΔΕΝ ξενυχτάω άσκοπα.
8. Νέες ασκήσεις και προγράμματα που βρίσκω στο διαδίκτυο δεν τα εκτελώ αν πρώτα δεν συνεννοηθώ με τον προπονητή μου.
9. Επαναπροσδιορίζω τους στόχους μου.
10. Καταγράφω την καθημερινότητα μου και κάνω με εντιμότητα αλλαγές όταν βλέπω τα λάθη μου.

Όλα τα παραπάνω είναι μια καλή ευκαιρία να συντονιστούμε ατομικά και ομαδικά και να βρούμε έναν κατάλληλο ρυθμό εργασίας με στόχο την ομαλή επιστροφή μας.

Θα περιμένω με αγωνία ανατροφοδότηση από όλους και νέα που θα μας βοηθούν όλους να προχωράμε μπροστά

ΚΑΛΗ ΑΡΧΗ σε κάθε έναν ξεχωριστά!!!!!!!

Νικήτας Σμυρνιός

Σέργιος Πλιάκος