



Κολυμβητική
Ομοσπονδία
Ελλάδας

Hellenic
Swimming
Federation

swimming
κολύμβηση

water polo
υδατοσφαίριση

synchro
συγχρονισμένη

diving
καταδύσεις

finswimming
τεχνική κολύμβηση

open water
μεγάλες αποστάσεις

Λεωφόρος
Συγγρού 137
17121 Νέα Σμύρνη

Τηλ. 210 98 51 020
Fax. 210 98 50 964

137, Syngrou
Avenue
17121 Nea Smirni

Tel. 30 210 98 51 020
Fax. 30 210 98 50 964

e-mail: info@koe.org.gr
www.koe.org.gr

Αριθμ.πρωτ. 1106/Ε
Αθήνα, 28 Φεβρουαρίου 2017

Προς
Ενδιαφερόμενα Σωματεία
Κολύμβησης Αττικής

Κύριε Πρόεδρε,


Σας ενημερώνουμε ότι το Σάββατο 4 Μαρτίου 2017 θα πραγματοποιηθεί προπονητική συνάντηση του προγράμματος επίλεκτων κολυμβητών-τριών ηλικίας **12-15 ετών** της Περιφέρειας Αττικής στο κλειστό κολυμβητήριο του ΟΑΚΑ, και ώρες **16.00-19.15** η οποία θα περιλαμβάνει:

12 ΕΤΩΝ

1. Αθλητική ψυχολογία: Άγχος-Στρατηγικές αντιμετώπισης, μείωση αγωνιστικών ανησυχιών.
2. Διδακτική μεθοδολογία στροφών ελευθέρου-υπτίου με επίδειξη από κορυφαίους Έλληνες κολυμβητές-τριες.
3. Προπόνηση: Πρακτική εξάσκηση στις στροφές ελευθέρου και υπτίου.

13-15 ΕΤΩΝ

1. Αθλητική ψυχολογία: Νοερή απεικόνιση και θετικός αυτοδιάλογος.
2. Παρουσίαση ασκησιολογίου του υπτίου.
3. Προπόνηση: Αερόβια πρακτική εξάσκηση στο ασκησιολόγιο του υπτίου.

Για το Δ.Σ
Ο Γενικός Γραμματέας

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ

v/x