ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΙΠΠΟΚΑΜΠΟΣ

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ – ΑΘΛ. ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗ – ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ – ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ

Ενημέρωση γονέων & κηδεμόνων
Αθήνα Μάιος 2016

Δράσεις του Συλλόγου

- ✓ **Γιορτή Χριστουγέννων** όλων των κολυμβητικών επιπέδων → τέλη Δεκεμβρίου
- ✓ **Εσωτερική ημερίδα αξιολόγησης** με χορήγηση διπλωμάτων σε όλους τους αθλητές → αρχές Ιουνίου
- ✓ **Ηλεκτρονική εφημερίδα** → κάθε δίμηνο, αναρτητέα στον ιστότοπο του Ομίλου
- ✓ **Συμμετοχή σε κολυμβητικούς αγώνες**: ημερίδες, διασυλλογικούς, φιλανθρωπικού χαρακτήρα & πρωταθλήματα των Ομοσπονδιών που ανήκει ο Όμιλος
- ✓ Συχνή ενημέρωση γονέων με συναντήσεις ανά κολυμβητικό επίπεδο έπειτα από ειδοποίησή μας. **Οι γονείς μπορούν να προσέρχονται καθημερινά και ώρα 18.00-18.50** για οποιοδήποτε θέμα και να το θέτουν υπό συζήτηση με τον επικεφαλή προπονητή.
- ✓ Συμμετοχή σε μαθητικές παρελάσεις Εθνικών εορτών (28η Οκτωβρίου & 25η Μαρτίου)

Επικοινωνία

- Με **email στον Όμιλό μας**:
  Προπονητικά θέματα: nmpeintaris@aoippokampos.gr
  Διοικητικά θέματα: nrepousis@yahoo.gr

- Στο **Τετράδιο Επικοινωνίας** που βρίσκεται στο γραφείο, μπορούμε να καταγράψουμε οποιοδήποτε συμβάν εντός κολυμβητηρίου επιθυμούμε για να έχει γνώση το Δ.Σ. του Ομίλου μας ή οι προπονητές.

- Με **email στον ΟΠΑΝΔΑ** :
  grafeioproed.poda@cityofathens.gr
  CC: secrgeneral@cityofathens.gr;
  antidkathim@cityofathens.gr; apogeorge@cityofathens.gr;
  ktsibliaris@cityofathens.gr

Κατευθύνσεις Ομίλου

- **Ε.Ο.Υ.Δ.Α.Α.** → Ελληνική Ομοσπονδία Υποβρυχίων Δραστηριοτήτων → Καλλιέργεια αθλήματος:

1) Αθλ. Ναυαγοσωστική

- **Κ.Ο.Ε.** → Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος → Καλλιέργεια αθλημάτων:

2) Κολύμβηση,

3) Τεχνική Κολύμβηση,

4)Κολύμβηση Μεγάλων Αποστάσεων

Προς γονείς & κηδεμόνες

1. Παρακαλούνται να εκδώσουν **δελτία της Κ.Ο.Ε**., όσοι αθλητές συμμετέχουν στην Προαγωνιστική Ομάδα & **είναι γεννημένοι το 2007 ή είναι μεγαλύτεροι ηλικιακά.**
2. Όσα μέλη μας επιθυμούν να συμμετάσχουν σε **αγώνες Τεχνικής Κολύμβησης** να προμηθευτούν τον απαραίτητο εξοπλισμό, κατόπιν συνεννοήσεως με τη γραμματεία μας.
3. **Όσοι γονείς εισέρχονται στο κολυμβητήριο να φοράνε παντόφλες**, όπως πράττουν οι προπονητές μας για να μην διασπείρονται μικρόβια εντός του χώρου.
4. **Η ηλεκτρονική εφημερίδα** του Ομίλου μας, που υπάρχει στον ιστότοπό μας (www.aoippokampos.gr), περιέχει όλα τα τελευταία νέα και ενημερώνεται κάθε δίμηνο.
5. Για συναπτές χρονιές, **όλοι οι προπονητές του Ομίλου μας είναι ασφαλισμένοι**.
6. Παρακαλείσθε **να ενημερώνεστε από τον ιστότοπό μας,** για γιορτές, αργίες ή απεργίες **& σημαντικές ανακοινώσεις** στο πεδίο Δραστηριότητες στην αρχική σελίδα (οι γενικές απεργίες αναρτώνται την ίδια ημέρα έως τις 13.00).

Προς γονείς & κηδεμόνες

7. Σημαντικές ενημερώσεις εγγράφων θα γίνονται, αφού προμηθευτείτε & εισάγεται τον απαραίτητο κωδικό ασφαλείας από τη γραμματεία μας. **Η δήλωση τμημάτων για την περίοδο Σεπτεμβρίου 2016 έως & Ιουνίου 2017, θα γίνεται & ηλεκτρονικά.**
8. **Η είσοδος των αθλητών των επιπέδων Ιππόκαμπος 1, 2 & 3 από τη Δευτέρα 9 Μαίου**, θα γίνεται υποχρεωτικά με την κάρτα – **Δελτίο Ελευθέρας Εισόδου του Ομίλου.**
9. Στις 19/10/2015 **ο Όμιλος μας αριθμούσε 104 νέα εγγεγραμμένα** μέλη & σήμερα 06/05/2016 ξεπερνάει τον αριθμό των **240 ενεργών μελών.**
10. **Υπακούμε στις εντολές των προπονητών & των μελών του Δ.Σ. του Ομίλου μας.** Αναφέρουμε στη Γ. Γ. του Ομίλου μας, που βρίσκεται καθημερινά στο γραφείο μας (Ιφιγενείας 4 & Λεάνδρου), όποιο πρόβλημα μας απασχολεί. Για ηλεκτρονική επικοινωνία με μέλη του Δ.Σ. στο πεδίο Επικοινωνία του ιστότοπού μας.

Είσοδος αθλητών στο κολυμβητήριο

- Έπειτα από τηλεφωνικές συνομιλίες, τόσο τον Ιούνιο 2015 όσο & τον Οκτώβριο 2015, του υπευθύνου επικοινωνίας του Α.Ο. Ιππόκαμπος επετεύχθη προφορική συμφωνία με τον ΟΠΑΝΔΑ:
  Α) **Εισερχόμαστε 18.55 στα αποδυτήρια** αντί για 19.15 &
  Β) Τελειώνουν τα προγράμματα του Ομίλου 22.00 αντί για 21.45

Είσοδος αθλητών στο κολυμβητήριο

- **Όλοι οι αθλητές** υποχρεούνται πριν εισέλθουν στο νερό να **κάνουν ντουζ**, για λόγους υγιεινής.

- Παρακαλείστε να εισέρχεται **ένας γονέας στα αποδυτήρια,** για να αποφευχθεί ο συνωστισμός. Επιπρόσθετα **καλείστε να χρησιμοποιείται & τα δύο αποδυτήρια (δεξιά & αριστερά της εισόδου)** & ειδικά εάν οι αθλητές είναι ηλικιακά 6 ετών & άνω (επίπεδα Ιππόκαμπος 2, 3 & άνω).

- **Οι αθλητές ηλικίας 6 ετών & άνω, να προσπαθούν να ντύνονται μόνοι τους.**

- **Όποιος αθλητής έχει ανοικτή πληγή**, πρέπει να το δηλώσει στον υπεύθυνο προπονητή. Εάν επρόκειτο για επιφανειακό τραύμα επικαλύπτεται με αδιάβροχο επίδεσμο, ειδάλλως απαγορεύεται να κολυμπήσουμε.

- **Όλοι οι αθλητές πρέπει να φοράνε σκουφάκι του Ομίλου μας** & αντιολισθητικές παντόφλες. **Η ομοιομορφία της εμφάνισης στις προπονήσεις, ισχυροποιεί την ομοιογένεια της Ομάδας μας.**

Παιδαγωγικές συμβουλές

- Στο σπίτι→ φτιάχνουμε την κολυμβητική τσάντα μαζί με το παιδί (για μικρές ηλικίες)

  Στο κολυμβητήριο→ φτιάχνει μόνο του τη τσάντα, ντύνεται χωρίς βοήθεια.
- Αν είχε μία ‘’δύσκολη ημέρα’’ στο σχολείο ή στο σπίτι, το λέμε στους προπονητές πριν από το μάθημα.
- Ποτέ δεν πιέζουμε ή καθοδηγούμε κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Κανονισμοί κολύμβησης

1. Να τρώμε 3-4 ώρες πριν την άθληση & μισή ώρα μετά την άθληση.
2. **Τα γαλακτοκομικά να αποφεύγονται τουλάχιστον 2 ώρες πριν την προπόνηση γιατί είναι δύσπεπτα.**
3. **Να κάνουμε ντους πριν το μάθημα & οποτεδήποτε πηγαίνουμε τουαλέτα.**
4. **Φροντίζουμε τα παιδιά να πάνε στην τουαλέτα πριν το μάθημα** & προσέχουμε αν χρειαστεί κατά τη διάρκεια του μαθήματος, να συνοδεύσουμε τα παιδιά σε αυτήν.
5. Απαγορεύεται άλλη είσοδος στο κολυμβητήριο, πλην της κεντρικής. **Μπορούμε να κάνουμε χρήση και των δύο αποδυτηρίων, δεξιά & αριστερά της κεντρικής εισόδου, όπως εισερχόμαστε.**
6. **Απαγορεύεται αυστηρά η είσοδος εντός του κολυμβητηρίου για τους γονείς. Η είσοδος επιτρέπεται μόνο σε προπονητές, αθλητές και έχοντες ειδική άδεια με παντόφλες.**
7. **Δεν τρέχουμε μέσα στο κολυμβητήριο, πάντα περπατάμε**. Δεν σπρώχνουμε, δεν φωνάζουμε ασκόπως και γενικώς η συμπεριφορά μας είναι κόσμια.
8. Απαγορεύεται να αφήνουμε αφύλαχτα προσωπικά αντικείμενα κατά τη διάρκεια της προπόνησης, καθώς & μετά το τέλος της προπόνησης στα ντουλαπάκια του κολυμβητηρίου.
9. **Όλοι οι αθλούμενοι απαγορεύεται να φοράνε τιμαλφή (βραχιόλια, κοσμήματα κ.τ.λ.).**
10. Σκουφάκι με το σήμα του Ομίλου μας, γυαλάκια, μπανιερό, μπουρνούζι με το σήμα του Ομίλου μας & παντόφλες είναι τα βασικά εξαρτήματα για την κολύμβηση.
11. **Υπακούμε σε εντολές των προπονητών μας και μελών του Δ.Σ. του Ομίλου μας.**
12. **Όλα τα μέλη μας είναι πρότυπα καλής συμπεριφοράς και σύμφωνα με τις αρχές της ευγενούς άμιλλας και των υψηλών αξιών του αθλητισμού.**

Δήλωση Αγώνων

- **Οι γονείς δηλώνουν στη γραμματεία του Ομίλου μας**, κατόπιν συνεννοήσεως με τον προπονητή, **τους αθλητές στους αγώνες έως και μία εβδομάδα πριν τους αγώνες**.

- **Εάν κάποιος αθλητής αρρωστήσει ή υπάρξει κώλυμα για τη συμμετοχή του** σε αγωνιστικές δραστηριότητες, ενώ έχει δηλωθεί στη γραμματεία, **οφείλει να το δηλώσει έως & την Τετάρτη πριν τους αγώνες.** Ειδάλλως η συμμετοχή του θεωρείται ως έγκυρη.

- **Αθλητές μικρότεροι του έτους γεννήσεως 2007** (όπως 2008 & 2009), **μπορούν να συμμετάσχουν σε αγώνες στις 21 & 22 Μαίου στο Χαϊδάρι.**

- Όλοι οι αθλητές που συμμετέχουν **σε αγωνιστικές δραστηριότητες, επιβάλλεται να φοράνε T-shirt με το σήμα του ΙΠΠΟΚΑΜΠΟΥ,** για να είναι εμφανώς διακριτοί και να έχουμε ομοιογένεια ως Ομάδα.

Αγώνες στο Παπαστράτειο

Δήλωση Αγώνων

- Οι επόμενοι **αγώνες Κλασικής Κολύμ-βησης** θα διεξαχθούν 21-22 Μαίου (”15ο Κύπελλο Χαϊδαρίου”, 7-12 ετών) και 20-22 Μαίου (Τσίτεια, Ιλίσια, 13 ετών & >). Οι επόμενοι **αγώνες της Τεχνικής Κολύμ-βησης** θα διεξαχθούν στις 5/06/2016 (διασυλλογική ημερίδα). Για το πρόγραμμα των αγώνων να μπείτε στη σελίδα του Ομίλου στο facebook Α.Ο. ΙΠΠΟΚΑΜΠΟΣ & να το ”κατεβάσετε” από τα αρχεία.

Αθλητικές Επιτυχίες

- Σημαντική στιγμή του πρόσφατου 1ου Πανελληνίου Πρωταθλήματος Αθλητικής Ναυαγοσωστικής, **η απονομή στον Α.Ο. ΙΠΠΟΚΑΜΠΟ** από την Ε.Ο.Υ.Δ.Α. **βραβείου ΕΥ ΑΓΩΝΙΖΕΣΘΑΙ**, διότι κατ' εντολήν του Δ.Σ. επετράπη να προπονούνται μαζί με τους αθλητές μας και αθλητές άλλων σωματείων των οποίων οι ομάδες τους δεν είχαν την υλικοτεχνική υποδομή. Ο Όμιλός μας σε αυτή τη διοργάνωση, κατέκτησε **14 μετάλλια.**

Ε.Ο.Υ.Δ.Α.
1952

Βραβείο Ευ Αγωνίζεσθαι Αθλητικής Ναυαγοσωστικής

Απονέμεται στον

Α.Ο. ΙΠΠΟΚΑΜΠΟ

από την Επιτροπή Αθλητικής Ναυαγοσωστικής της ΕΟΥΔΑ
«εις αναγνώριση πράξεων εφαρμογής ευ αγωνίζεσθαι»
στο 1ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Αθλητικής Ναυαγοσωστικής
www.sportlifesaving.blogspot.gr - Γέρακας, 13 Δεκεμβρίου 2015

Κώστας Αναγνώστου	**Στάθης Αβραμίδης, PhD**	**Ιωάννα Μάστορα, PhD**
Α' Αντιπρόεδρος ΕΟΥΔΑ	Διευθυντής ΑΘΝα, ΕΟΥΔΑ	Σύμβουλος Ευ Αγωνίζεσθαι ΑΘΝα

Ε.Ο.Υ.Δ.Α. 1952
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗΣ - ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠ�ονδΙΑ ΥΠΟΒΡΥΧΙΑΣ ΑΡΣΕΝΙΟΚΙΤΙΣΣΑΣ & ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΛΙΕΙΑΣ

Αθλητική Ναυαγοσωστική

ΕΥ ΑΓΩΝΙΖΕΣΘΑΙ

Αθλητικές Επιτυχίες

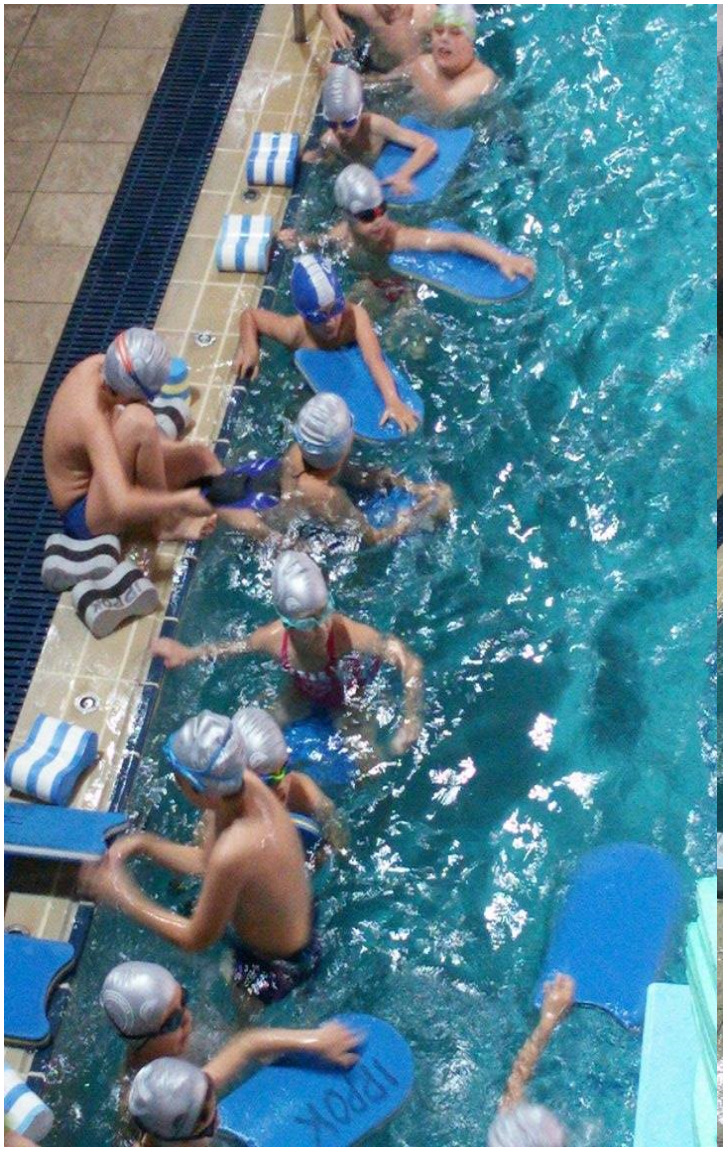
- 12 αθλητές μας, συμμετείχαν στους Χειμερινούς Αγώνες Κατηγοριών, οι οποίοι διεξήχθησαν στον Πειραιά στις 05 & 06 Μαρτίου 2016. **Η Κατερίνα Κυράννα κατέκτησε το ασημένιο μετάλλιο (2η θέση, 2003, Διπλά πέδιλα)**, ενώ αρκετοί αθλητές μας ήταν στην πρώτη οκτάδα **συγκεντρώνοντας συνολικά 31 βαθμούς**. Ευχόμαστε ακόμα μεγαλύτερες επιτυχίες στους επόμενους αγώνες. Εριπαρέλη Μυρτώ 7η-2β., Εριπαρέλη Μαρία 5η-5β., Κυράννα Κ. 2η-7β., Κόκοτος Δ. 5ος-4β., Χαλκιάς Γ. 8ος- 1β., Εριπαρέλης Δ. Α-ΕΚΚ., Σίρμπου Αλ. 7ος-2β., Μακρής Χ. 8ος-1β., Ασημακόπουλος 4ος-5β., Μπέκος Τρ. 5ος-4β

Κατερίνα Κυράννα (2003)

Πρόσφατα Αθλητικά νέα

- Ο Όμιλός μας συμμετείχε σε αγώνες **κλασικής κολύμβησης**με 10 αθλητές-τριες στο Ανοικτό Κολυμβητήριο Περιστερίου (9 & 10 Απριλίου) & με 2 αθλητές στο Ανοικτό Κολυμβητήριο Περιστερίου (23 & 24 Απριλίου). Επίσης ο Όμιλός μας συμμετείχε σε αγώνες **Τεχνικής κολύμβησης** με 7 αθλητές-τριες στο Κλειστό Κολυμβητήριο Πειραιά – Παπαστράτειο (10 Απριλίου). **Μπορείτε να παρακολουθήσετε video του Ομίλου μας στο Youtube.**

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ



ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ 22/02/2016

- Με την παρουσία **120 μελών** των τμημάτων Προαγωνιστικής, Αγωνιστικής & Ενηλίκων πραγματοποιήθηκε η κοπή πίτας του Α.Ο. ΙΠΠΟΚΑΜΠΟΣ στην καφετέρια ΑΚΡΟΝ (Λένορμαν 123-125, Κολωνός).

- **Σημαντική η σύσσωμη παρουσία των μελών του Δ.Σ. η οποία δια του εκπροσώπου τους Προέδρου κ. Νιμέε Γ.** δήλωσε: ''Είναι σημαντική και αποτελεί ιδιαίτερη τιμή η συγκέντρωση αυτή, καθώς για πρώτη φορά εκπροσωπείται ο Δήμος Αθηναίων σε εκδήλωσή μας δια μέσω της **Διευθύντριας του κλειστού κολυμβητηρίου Κολοκυνθούς κ. Φωτίου Αθηνάς**, καθώς και η ΕΟΥΔΑΑ δια μέσω του Διευθυντή της Αθλ. Ναυαγοσωστικής κ. Στάθη Αβραμίδη'' και συνέχισε, ''ευχαριστούμε τους προπονητές, αθλητές, γονείς και όλα τα μέλη μας που ασχολούνται με αθλήματα του υγρού στίβου και την κολύμβηση, ευχόμενος σε όλους υγεία και ακόμα μεγαλύτερες αθλητικές επιτυχίες το 2016''.

- Ακολούθησε η **διανομή 120 μπρελόκ με το σήμα του ΙΠΠΟΚΑΜΠΟΥ & ενημέρωση των μελών δια μέσω της ηλεκτρονικής εφημερίδας** η οποία μοιράστηκε σε έντυπη μορφή.

ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ 22/02/2016

ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ 22/02/2016

- Στη συνέχεια τιμήθηκαν **11 αθλητές του Ομίλου, οι οποίοι συμπλήρωσαν συμμετοχές σε τρία αθλήματα (Κολύμβηση, Τεχνική κολύμβηση, Αθλ. Ναυαγοσωστικής, Κολύμβηση μεγάλων αποστάσεων).**

- Επιπρόσθετα κληρώθηκαν 15 t-shirts με το έμβλημα του Ομίλου καθώς και ένα ξύλινο δελφίνι το οποίο ήταν **δωρεά γονέα (κ. Μπέκου Αντώνη).** Τα ονόματα των κληρωθέντων ήταν: 1) Αναστασοπούλου Βασιλική, 2) Παππάς Χρήστος, 3) Γληγόρης Γαβριήλ, 4) Χαλκιάς Γεώργιος, 5) Χαλακατεβάκη Όλγα, 6) Παναγιωτόπουλος Αντώνης, 7) Καραγιάννη Μάρθα, 8) Ασημακόπουλος Χρήστος, 9) Κακαβά Ευγενία, 10) Μπόθος Γιάννης, 11) Καραγιάννη Μαρία, 12) Τζανέτου Ευαγγελία, 13) Μπέκος Αντώνης, 14) Αγγέλης Χρήστος, 15) Αγγέλη Θάλια. **Επίσης οι κ. Τριμανδήλης Κώστας και κ. Παππάς Αλέξανδρος, βραβεύτηκαν για την εθελοντική προσφορά τους**

ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ 22/02/2016

ΕΠΟΜΕΝΗ ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ 2017

- Αποφασίστηκε η επερχόμενη κοπή πίτας για το νέο έτος 2017, να διεξαχθεί & πάλι την προτελευταία Κυριακή του Φεβρουαρίου (19/02/2017) & να γίνει προσπάθεια να κληθούν άπαντα τα μέλη μας όλων των επιπέδων, ούτως ώστε να ενημερωθούν & για κολυμβητικά ή/και εκπαιδευτικά θέματα.

Προπονητικά θέματα & κολύμβηση

❖ **Ηλικία**

(βρεφική κολύμβηση, σε ‘’μεγάλη’’ πισίνα από 4 ετών & άνω)

❖ **Θερμαινόμενο νερό**

(26±1 βαθμούς κελσίου)

❖ **Παμμερή γύμναση του σώματος**

1. Ισορροπία, 2. αναπνοή, 3. προώθηση

Αερόβια προπόνηση : φυσιολογικές προσαρμογές

- ✓ η πυκνότητα των τριχοειδών αγγείων, ο όγκος του αίματος και της αιμοσφαιρίνης, η καλή χοληστερόλη, η αύξηση της αιματικής ροής στον εγκέφαλο, η αναπνευστική χωρητικότητα, ο αριθμός και ο όγκος των μιτοχονδρίων, η οστική πυκνότητα.

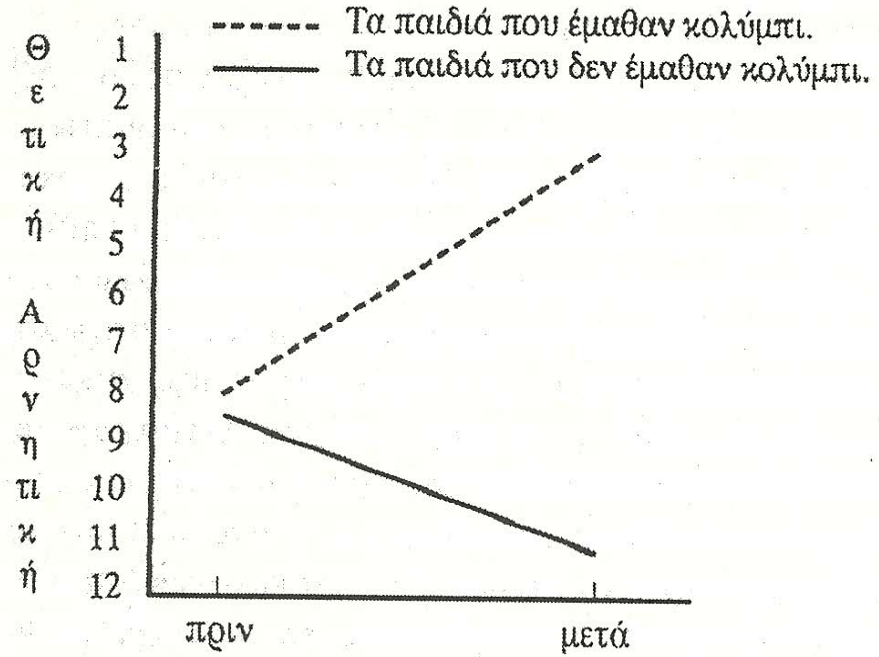
- ✓ Τα αποθέματα μυϊκού γλυκογόνου, η κατανάλωση λιπαρών οξέων, η έκκριση ενδομορφινών**, η ευαισθησία της ινσουλίνης**, η κυκλοφορία των κυττάρων του ανοσοποιητικού, **η καθυστέρηση της φθοράς των χρωμοσωμάτων**, η αύξηση του μεταβολισμού, η **αντικαρκινική δράση, η δημιουργία νέων εγκεφαλικών κυττάρων.**

Αερόβια προπόνηση : καρδιακή λειτουργία

- ✓ βέλτιστη απόδοση συμπαθητικού τόνου, υπεροχή παρασυμπαθητικού στην ηρεμία,
- ✓ υπερτροφία,
- ✓ **αριστερή κοιλία με μεγάλη χωρητικότητα, έλεγχος της αρτηριακής πίεσης**
- ✓ ανάπτυξη πλούσιου δικτύου παράπλευρης κυκλοφορίας,
- ✓ ενδυναμωμένη επάρκεια της φυσικής διαστολής.

Ψυχολογικό στρες & κολύμβηση

Διαφορά στην αυτοαντίληψη και στην ιδανική αυτοαντίληψη



Σχήμα 2.1. Η εξέλιξη της αυτοαντίληψης πριν και μετά από τα μαθήματα κολύμβησης (Koocher, 1971)

❑Stress-Άγχος

→Ερέθισμα που προκαλεί: αβεβαιότητα, αίσθηση απειλής, φόβο για αποτυχία

→Αντίδραση άγχους

- **Σωματικό άγχος**

  (αυξημένη Κ.Σ., μυϊκή ένταση, ανεπάρκεια αναπνοής, ιδρωμένα χέρια, διαταραχές στο στομάχι)

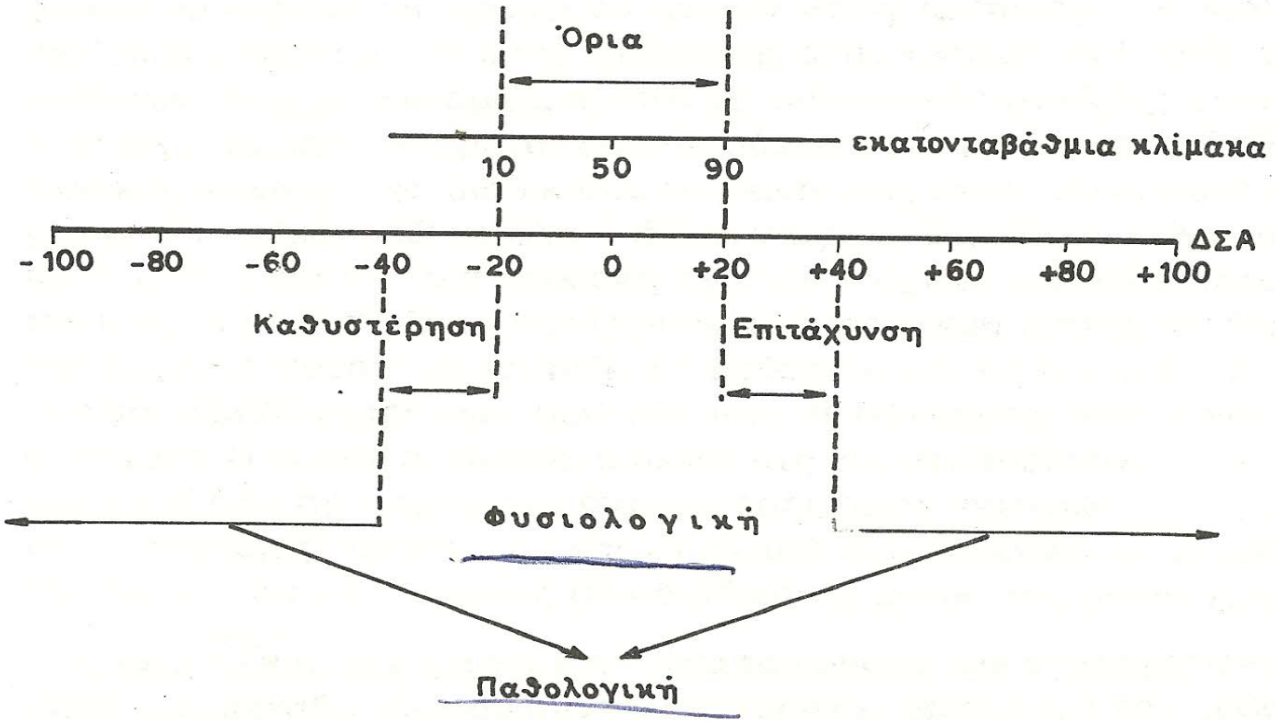
- **Γνωστικό άγχος**

  (αρνητικές προσδοκίες για απόδοση και επιτυχία, αρνητική αυτοξιόλόγηση)

Κίνητρα & η σημασία τους

— Οταν τα παιδιά κάνουν κάτι για να ικανοποιήσουν εξωτερικούς παράγοντες, όπως π.χ. τους γονείς τους (ουσιαστικά τις ανάγκες των γονιών τους), τότε μειώνεται το εσωτερικό ενδιαφέρον των παιδιών αυτών. Αυτό συμβαίνει σ' αθλήματα όπως ή κολύμβηση και η ενόργανη γυμναστική, όπου οι γονείς βρίσκονται πολύ κοντά στην αθλητική προσπάθεια των παιδιών τους. Από την πλευρά τους, τα παιδιά αισθάνονται ότι πρέπει να καταβάλουν κάθε προσπάθεια για να ικανοποιήσουν τους γονείς τους. Δυστυχώς, πολλοί γονείς αναζητούν την ικανοποίηση από τη συμμετοχή των παιδιών τους και τα παροτρύνουν να κερδίσουν πάση θυσία. Σ' αυτήν την πίεση προστίθενται και οι εξωτερικές αμοιβές με αποτέλεσμα οι ίδιοι οι γονείς να υπονομεύουν τα εσωτερικά κίνητρα των παιδιών τους (Halliwell, 1980).

Όρια ανάπτυξης



Σχήμα 29. Όρια ανάπτυξης προσαρμοσμένα στην κλίμακα των εκατοστιαίων τιμών (A. Malinowski και J. Cieślik 1980).

Χρονολογική ηλικία & ηλικία σωματικής ανάπτυξης

- Ύψος
- Βάρος
- Περίμετρος Θώρακα
- Μήκος κορμού
- Χρονολογική ηλικία
- Πελματόγραμμα
- Λιπομέτρηση
- Καταγραφή καρδιακής συχνότητας
- Ανάλυση στάσης σώματος

Ερωτήσεις γονέων

- **Επηρεάζει το χλώριο την υγεία των παιδιών μου;**

Για τους κολυμβητές ο κίνδυνος του καρκίνου είναι αμελητέος από την έκθεση στο χλώριο (Lee et al., 2009). Ο κίνδυνος του καρκίνου σε ποσοστό είναι 10^{-6}. Ιδανικά θα ήταν η χρήση όζοντος & χλωρίου με μεικτή μέθοδο απολύμανσης. Η κολύμβηση προτείνεται ανεπιφύλακτα για την άθληση παιδιών & ενηλίκων. Μπορείτε να διαβάσετε το πλήρες άρθρο του προπονητή κ. Μπεϊντάρη Ν. στο πεδίο **Research Gate – Σύνδεσμος εργασιών** που βρίσκεται στον ιστότοπό μας & στο αναρτημένο βιογραφικό του.

Lagopoulos Giorgos

Ερωτήσεις γονέων

- **Πώς μπορώ να επικοινωνήσω με τον Όμιλο;**

1.Στο email του Ομίλου μας

2.Στο τετράδιο επικοινωνίας που βρίσκεται στο γραφείο για να απευθυνθείτε άμεσα με τους προπονητές και αφορά αθλητές-μέλη των επιπέδων Ιππόκαμπος 1, 2 & 3

3. Στα τηλέφωνα του Ομίλου μας

Ερωτήσεις γονέων

- **Γιατί να κάνουμε σωματομετρήσεις?**

Για να υπάρχει αρχείο αθλητή, να μπορούμε να ανα-τρέξουμε βλέποντας την πρόοδό του & να εξάγουμε άμεσα επιστημονικώς τεκμηριωμένα συμπεράσματα. Μπορούμε να κάνουμε & μετρήσεις εντός νερού με ειδικά όργανα. Αθλητές του Ομίλου μας έχουν ήδη συμμετάσχει σε ερευνητικά πρωτόκολλα & δημοσιευ-μένες έρευνες.

Lagopoulos Giorgos

Ερωτήσεις γονέων

- Τι είναι η ηλεκτρονική εφημερίδα?

Αφορά όλα τα τμήματα του Ομίλου. Είναι διμηνιαία και συντάσσεται από τους προπονητές & τα παιδιά, με θέματα κυρίως από τον αθλητισμό. Το πρώτο φύλλο δημοσιεύθηκε τον Ιούνιο του 2014.

Α.Ο. ΙΠΠΟΚΑΜΠΟΣ
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
Α.Ο. ΙΠΠΟΚΑΜΠΟΣ
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
Α.Ο. ΙΠΠΟΚΑΜΠΟΣ
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Ερωτήσεις γονέων

- **Γιατί κάνουμε εσωτερική ημερίδα?**

Για την καταγραφή χρόνων επίδοσης και την αξιολόγηση των αθλητών. Έτσι υπάρχει ανατροφοδότηση & μπορούν να επιλεχθούν μελλοντικά οι αθλητές που θα συμμετάσχουν στους αγώνες. Επίσης τα παιδιά μαθαίνουν να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους (φόβος, άγχος, αγωνία κ.τ.λ.) και διαπιστώνουν την αξία της νίκης, της άμιλλας και του ευ αγωνίζεσθαι. Φέτος η ημερίδα έχει ως στόχο να είναι μία αθλητική εορτή, με προπονητικό χαρακτήρα.

29.03.2015 09:20