



Προς:  
Κύριο Ιωάννη Βασιλειάδη  
Πρόεδρο ΕΠΟΠ

Αθήνα, 08 Ιουλίου 2014

## ΠΡΟΤΑΣΗ ΠΡΟΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΞΟΒΟΛΙΑΣ

### **ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΠΡΟΤΑΣΗ ΠΡΟΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΞΟΒΟΛΙΑΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2015-2016**

Κύριε Πρόεδρε,

#### ΕΙΣΑΓΩΓΗ:

Η πρόταση προολυμπιακής προετοιμασίας **περιόδου 2015-2016**, αποτελεί συνέχεια του επιτυχημένου έργου της Ομοσπονδίας Τοξοβολίας που απαριθμεί από ιδρύσεως της (1999) έως και σήμερα τέσσερις συνεχόμενες συμμετοχές στους Ολυμπιακούς αγώνες (2000-2004-2008-2012).

Προκρίσεις οι οποίες προέκυψαν μέσα από συστηματική και σκληρή προετοιμασία με σύγχρονες τεχνικές και επιστημονικές τεκμηριώσεις.

Βασική φιλοσοφία που διέπει το πρόγραμμα-πρόταση είναι η όσο το δυνατόν πληρέστερη και λεπτομερής περιγραφή των στόχων, του τρόπου και των μέσων υλοποίησης.

Είναι γενικά αποδεκτό ότι όσο ποιο ξεκάθαρη είναι η γνώση των στόχων τόσο ποιο θετική επίδραση υπάρχει στην υλοποίησή τους.

Η ομοσπονδία τοξοβολίας (ΕΦΟΤ) στα πλαίσια σχεδίασης και οργάνωσης ενός διετούς πλάνου προετοιμασίας, λαμβάνοντας υπ όψιν τις δυνατότητες της, τις δυνατότητες των αθλητών και την οικονομική κατάσταση που επικρατεί στην χώρα, έχει προχωρήσει στις παρακάτω

ενέργειες που αποτελούν και τον **μακροπρόθεσμο** σχεδιασμό της (2 έτη), προκειμένου να επιλέξει με ακρίβεια τους καλύτερους και ικανότερους αθλητές και αθλήτριες που θα κλιθούν να λάβουν μέρος στην διαδικασία επιλογής για την εκπροσώπηση της χώρας μας στους Διεθνείς αγώνες το 2015 και το 2016 που αποτελούν πρόκριση για τους Ολυμπιακούς αγώνες του 2016 στο Ρίο.

### **ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:**

1. Συμμετοχή στους Διεθνείς αγώνες 2015-16 που αποτελούν κριτήρια πρόκρισης για τους ολυμπιακούς αγώνες.
2. Επιλογή συμμετοχής σε διεθνείς αγώνες το 2015-16 που θα αποτελούν αγώνες υψηλής αγωνιστικής προετοιμασίας.
3. Οργάνωση αγώνων εθνικού πρωταθλήματος έτσι ώστε να εξυπηρετούνται οι λειτουργικοί στόχοι του προγράμματος.
4. Οργάνωση προπονητικών καμπ σε σταθερό μηνιαίο κύκλο και επιπρόσθετα πριν από κάθε διεθνή συμμετοχή
5. Συνεργασία με εξειδικευμένους επιστήμονες του αθλητισμού.
6. Κίνητρα προς τους αθλητές.
7. Εξοπλισμός αθλητών.
8. Κριτήρια αξιολόγησης έλεγχος -μετρήσεις.

### **ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ**

1. **Οι διεθνείς αγώνες** που αποτελούν **κριτήρια πρόκρισης** σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο για το χρονικό διάστημα 2015-2016 είναι οι παρακάτω :
  - α) Το παγκόσμιο πρωτάθλημα ανοικτού χώρου 2Χ70 μέτρα με ολυμπιακό γύρο το οποίο θα διεξαχθεί από **26/7-2/8/2015 στην Δανία.**
  - β) Το πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα ανοικτού χώρου 2 Χ70 μέτρα με ολυμπιακό γύρο που θα διεξαχθεί από **23-29/5/2016 στην Αγγλία.**
  - γ) Το τελευταίο στάδιο του **Παγκοσμίου Κυπέλλου 2016** του οποίου δεν έχει καθορισθεί ούτε ημερομηνία ούτε χώρα διεξαγωγής.
2. Οι επιλεγμένοι αθλητές πριν από κάθε αγώνα-πρόκρισης επιβάλλεται να συμμετέχουν σε αγώνες υψηλής αγωνιστικής προετοιμασίας με σκοπό να δοκιμασθούν οι δυνατότητές τους τα υλικά τους και η πορεία του προπονητικού τους προγράμματος.



Οι αγώνες προετοιμασίας για το 2015 που προτείνονται είναι :

- α) 24-28/3/2015 το Ευρωπαϊκό GRAND PRIX (ΑΘΗΝΑ)
- β) 5-10/5/2015 WORLD-CUP (SHANGAI)
- γ) 26-30/5/2015 WORLD-CUP (ANTALYA)

Οι αγώνες προετοιμασίας για το 2016 δεν έχουν ορισθεί ακόμη γιατί δεν έχει ολοκληρωθεί το Διεθνές αγωνιστικό πρόγραμμα του 2016. Σε κάθε περίπτωση όμως δεν μπορεί να είναι λιγότεροι από δύο.

**3. Ο σχεδιασμός του εθνικού αγωνιστικού προγράμματος** θα στοχεύει στην εξυπηρέτηση των στόχων προετοιμασίας των αθλητών που είναι :

- α) Διεξαγωγή ικανοποιητικού αριθμού αγώνων αυξανόμενης δυσκολίας για αξιόπιστο έλεγχο επιδόσεων.
- β) Διεξαγωγή αγώνων τελικής επιλογής πριν από κάθε διεθνή αγώνα.
- γ) Επιλογή κατάλληλων αγωνιστικών χώρων ώστε να αποφεύγονται ακραία καιρικά φαινόμενα που θα αλλοιώνουν την πραγματική εικόνα της κατάστασης των αθλητών.

**4. Προπονητικά καμπ.** Τα προπονητικά καμπ θα στοχεύουν στην συγκρότηση ομαδοποίηση και εφαρμογή ποιοτικότερου ελέγχου στους επιλεγμένους αθλητές. Θα συμμετέχουν αθλητές που θα έχουν τα ελάχιστα όρια της προολυμπιακής επετηρίδας και θα συμπληρώνονται από αθλητές της εθνικής επετηρίδας ανεξαρτήτως ηλικιακής κατηγορίας και μέχρι έξι στον αριθμό για τις κατηγορίες ανδρών-γυναικών.

Θα δίνεται η δυνατότητα να συμμετέχει επί πλέον ένας νέος και μια νέα αθλήτρια που οι επιδόσεις τους θα είναι πολύ κοντά στα όρια μετά από πρόταση του προπονητή και έγκριση της Τεχνικής Επιτροπής. Η διεξαγωγή των καμπ θα γίνεται σε :

**A)** Μηνιαία βάση που θα καθορίζεται και θα ανακοινώνεται στην αρχή κάθε μήνα.

Το πρόγραμμά τους θα περιλαμβάνει ασκήσεις τεχνικής, τακτικής, τεστ φυσικής κατάστασης, σωματομετρικές μετρήσεις, έλεγχο -ρυθμίσεις εξοπλισμού, ψυχολογική προσέγγιση του αγώνα -ψυχολογική προετοιμασία, βιντεοσκόπηση και ανάλυση της κίνησης του κάθε αθλητή.

**B)** Πριν από κάθε Διεθνή αγώνα και θα περιλαμβάνει :αγωνιστικές μετρήσεις επίδοσης, έλεγχο ειδικής αντοχής, ασκήσεις ακρίβειας σκόπευσης, ασκήσεις επαναλαμβανόμενων ολυμπιακών γύρων, ανάλυση καταστάσεων αγώνα ,ψυχολογική προετοιμασία, έλεγχος ρυθμίσεων εξοπλισμού.

Γ) Προπονητικά καμπ σε οργανωμένα κέντρα του εξωτερικού με την συμμετοχή και άλλων εθνικών ομάδων που θα πραγματοποιούν αντίστοιχη προετοιμασία.

- 5. Η συνεργασία με εξειδικευμένους επιστήμονες** από τον χώρο του αθλητισμού κρίνεται απαραίτητη για την μεγιστοποίηση της απόδοσης των αθλητών. Για τον λόγο αυτό προτείνεται η χρήση: a ) ειδικού αθλητικού ψυχολόγου ,  
b) ειδικού βιοκινητικού αναλυτή καθώς και  
c) ειδικού διατροφολόγου καθώς η σωστή διατροφή είναι πολύτιμο αγαθό στην υψηλή αθλητική απόδοση. Η συνεργασία με το παραπάνω επιστημονικό προσωπικό μπορεί να γίνει κατά την διάρκεια των προπονητικών καμπ ,και αν δεν επαρκεί η βοήθεια τους να συνεχίζεται και εκτός καμπ.
- 6** Κάθε αθλητής για να μπορεί να συνεχίζει και να βελτιώνει την επίδοσή του εκτός της σκληρής προπόνησης του χρειάζεται και κίνητρα. Τα κίνητρα μπορεί να είναι οικονομικά με την μορφή κάλυψης οδοιπορικών, αθλητικός εξοπλισμός, απαλλαγή από την εργασία για την συμμετοχή σε αγώνες εθνικούς και διεθνείς και συμμετοχή σε προπονητικά καμπ .
- 7. Ο εξοπλισμός** είναι πολύ βασικό στοιχείο και καθορίζει σε πολύ μεγάλο βαθμό την επίδοση του αθλητή. Προτείνεται ο έλεγχος και η βελτίωση του εξοπλισμού σε κάθε επιλεγμένο αθλητή ,η αντικατάσταση μερών του όπου επιβάλετε αλλά και η δημιουργία ενός πανομοιότυπου δεύτερου εξοπλισμού. Ο λόγος είναι ότι στην διάρκεια του ολυμπιακού γύρου που κρίνει την τελική θέση του αθλητή ,δεν δίνεται εξτρά χρόνος στον αθλητή εάν προκύψει κάποιο πρόβλημα στον εξοπλισμό του. Αν δεν υπάρχει δεύτερος εξοπλισμός ώστε άμεσα να τον χρησιμοποιήσει ο αθλητής τότε ο αγώνας θα χαθεί μαζί και όλη η προσπάθεια ετών καμιά φορά.
- 8. Ως κριτήρια επιλογής αθλητών** προτείνεται το σύστημα μιας προολυμπιακής επετηρίδας που θα έχει ως όρια για την ένταξη κάποιου αθλητή τις παρακάτω επιδόσεις:
- α)** Για την κατηγορία ανδρών την επίδοση 630/720 στην αγωνιστική απόσταση των 70 μέτρων .  
**β)** Για την κατηγορία των γυναικών την επίδοση 615/720 στην αγωνιστική απόσταση των 70 μέτρων.



Οι παραπάνω ελάχιστες επιδόσεις προτείνονται μετά από μελέτη των επιδόσεων των αθλητών στο τελευταίο WORLD-CUP που διεξήχθη στην Αντάλυα της Τουρκίας .

Σύμφωνα λοιπόν με τα αποτελέσματα αυτά στην κατηγορία ανδρών ο αθλητής της 95 θέσης είχε επίδοση 630/720 και η αθλήτρια της 75 θέσης είχε επίδοση 615/720.

Σε ομαδικό επίπεδο η ομάδα των ανδρών που κατέλαβε την 25 θέση είχε μέσο όρο και των τριών αθλητών που την αποτελούσαν την επίδοση των 631/720 ,και η ομάδα των γυναικών που κατέλαβε την 21 θέση είχε μέσο όρο και των τριών αθλητριών την επίδοση των 614/720

Οι επιδόσεις για την ένταξη στην προολυμπιακή επετηρίδα θα αρχίσουν να υπολογίζονται από την 1/9/2014 μετά από σχετική ενημέρωση όλων των σωματείων και των αθλητών. Η ίδια ημερομηνία μπορεί να ορισθεί και ως ημερομηνία έναρξης ενημέρωσης για επικείμενο προπονητικό καμπ.

Η παραπάνω πρόταση αποτελεί τον βασικό κορμό λειτουργίας ενός διετούς προγραμματισμού με στόχο την πληρέστερη προετοιμασία των επίλεκτων αθλητών που θα κληθούν να διεκδικήσουν μια ακόμη πρόκριση στους ολυμπιακούς αγώνες του 2016.

Σύμφωνα με τα παραπάνω, παρακαλώ όπως τεθεί στην ΕΠΟΠ η συνημμένη πρόταση.

Τα εκτός οικονομικών προϋποθέσεων θέματα, π.χ. βοήθεια για άδειες στους αθλητές, ιατρική κάλυψη, κάμπ, κλπ., θα πρέπει να αντιμετωπιστούν στην βάση συνεργασίας ΕΟΕ και με άλλες Ομοσπονδίες. Το οικονομικό σκέλος της πρότασης υπολογίσαμε κατ' εκτίμηση σε 100.000 €, το οποίο ενδεχομένως να μειωθεί, στην περίπτωση που η προολυμπιακή ομάδα έχει μικρότερο αριθμό αθλητών, διότι ενδεχομένως κάποιои δεν θα μπορέσουν να πιάσουν τα απολύτως ορθολογικά θεσπισμένα κριτήρια - όρια.

Με Τιμή,



Πέτρος Συναδινός  
Πρόεδρος ΕΦΟΤ