



Δ. Δρώμενα	Αθλητισμός	Θέματα	Πολιτισμός	Κοινωνία	Επιστήμες - Εκπαίδευση
----------------------------	----------------------------	------------------------	----------------------------	--------------------------	--

[Home](#)

Για Τρίτη συνεχόμενη χρονιά ο διευθυντής του Δημοτικού κολυμβητηρίου Πανοράματος Χρήστος Γαρέφης κατακτά την πρώτη θέση στο αγώνισμα του τριάθλου

Navigation

◦ [Recent posts](#)

[Log In](#) | [Register](#)

Submitted by Panagiotis Kagias on Fri, 13/03/2015 - 20:03 [Δ. Πυλαίας - Χορτιάτη](#)



Για Τρίτη συνεχόμενη χρονιά ο διευθυντής του Δημοτικού μας κολυμβητηρίου Χρήστος Γαρέφης κατακτά την πρώτη θέση στο αγώνισμα του τριάθλου, στους αγώνες Παγκόσμιας σειράς που έγινε την προηγούμενη εβδομάδα στο Αμπου Νταμπι των Ηνωμένων Αραβικών Εμιράτων.

Η επίδοση του Χρήστου θεωρήθηκε αναλογικά η κορυφαία του αγώνα επειδή εκτός του ότι νίκησε στην κατηγορία των (60-64) με μεγάλη διαφορά τερμάτισε και στην 9η θέση της γενικής κατάταξης μεταξύ 541 αθλητών πράγμα το οποίο έκανε ιδιαίτερη εντύπωση. Οι αγώνες age group στο εξωτερικό έχουν μεγάλη εξάπλωση και όλα τα κράτη δίνουν μεγάλη σημασία. Στόχος μέσα από αυτήν την διάδοση του ηλικιακού αθλητισμού αγώνων είναι να δοθούν παραδείγματα ανθρώπων οι οποίοι θα αποτελέσουν πόλους έλξης σε μεγάλες αριθμητικά ομάδες και με αυτό τον τρόπο – σχέδιο θα αλλάξουν δραστικά τα πληθυσμιακά ποσοστά της επίπτωσης του χρόνου επάνω στο ανθρώπινο σώμα και κατ' επέκταση στην ψυχολογία του καθενός για μια καλύτερη ζωή χωρίς προβλήματα μετά τα 35. Να φανταστείτε πως οι Άγγλοι βραβεύουν δίπλα στους χρυσούς ολυμπιονίκες και τους παγκόσμιους πρωταθλητές age group επειδή πιστεύουν ότι δικαιοδικά είναι περισσότερο χρήσιμοι επειδή τα επιτεύγματα τους εμπνέουν και δίνουν κουράγιο σχεδόν σε όλους και όχι μόνο στα νιάτα. Ήδη στο Δημοτικό μας κολυμβητήριο γυμνάζονται ή κολυμπούν πάνω από 60 ενήλικες στα συγκεκριμένα προγράμματα ενώ πέρυσι είχαμε 25.

Στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Πανοράματος λοιπόν εφαρμόζονται πολλά και ποικίλα προγράμματα γυμναστικής μέσα και έξω από το νερό για μικρούς και μεγάλους.

Τόσο ο κ. Γαρέφης όσο και οι καθηγητές κολύμβησης προπονητές διδάσκουν θεωρητικά και πρακτικά την τεχνική της κολύμβησης με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Στις 20 Απριλίου θα πραγματοποιηθεί ομιλία του κ. Γαρέφη στο αμφιθέατρο του Δημαρχείου με θέμα : η σωματική διάπλαση των παιδιών και η σημασία –δράση της κολύμβησης στο νευρομυϊκό σύστημα της νεολαίας,

Το κολυμβητήριο λειτουργεί όλο τον χρόνο. Τα τελευταία 10 χρόνια έχει υποδεχθεί 9000 παιδάκια και 6000 ενήλικες. Οι στόχοι της προπονητικής μας ομάδας για τα παιδιά έχουν ως ακολούθως:

1. Να μην κινδυνεύουν τα παιδιά το καλοκαίρι όταν κολυμπούν στην θάλασσα.
2. Να τους διδάξουμε τα 4 στυλ κολύμβησης με αποτέλεσμα να μπορούν να προπονηθούν μέσα στο νερό, ώστε να γυμνάζουν το σώμα τους με τον καλύτερο δυνατό τρόπο . Ο άριστος τρόπος διάπλασης των παιδιών είναι η κολύμβηση!!
3. Να δώσουμε τη δυνατότητα σε όλα τα παιδιά όταν ενηλικιωθούν να χρησιμοποιούν την γνώση του αθλήματος για να γυμνάζονται και να αποθεραπεύονται από τραυματισμούς . Όλοι οι ορθοπαιδικοί προτείνουν κολύμβηση για αποθεραπεία αλλά μόνον αν γνωρίζεις να κολυμπάς αποθεραπεύεσαι .

Για όλα αυτά χρειαζόμαστε 3 χρόνια με 8-9 προπονήσεις ανά μήνα. Κάθε 30 μαθήματα τα παιδιά θα λαμβάνουν μέρος σε κολυμβητικές επιδείξεις παρουσία των γονέων επειδή αφ' ενός θέλουμε να παρακολουθούμε την πρόδο τους και αφ' έτερου επιδιώκουμε να αποκτούν αυτοπεποίθηση μέσα από την προσπάθεια και την οργάνωση.

Με την συνεργασία της επιστήμης και της παιδοψυχολογίας δημιουργήσαμε ένα προπονητικό πρόγραμμα εκμάθησης με στόχο το ΠΑΙΔΙ και όχι τον μαθητή – αθλητή. Θέτει ως προϋπόθεση η διαδικασία διδασκαλίας

να θυμίζει συνεχές παιχνίδι χωρίς άγχος λάθους, νικητές και ηττημένους. Εκτός από τα πρώτα σημαντικά βήματα τεχνικής κατάρτισης, αξίες όπως η συμμετοχή, η επικοινωνία, η συνεργασία, η αποδοχή κανόνων και η ευχαρίστηση που προκύπτει από όλα αυτά, είναι σημαντικές διδακτικές προτεραιότητες για όλους τους καθηγητές μας που θα συνοδέψουν τα παιδιά στη δημιουργική χρονιά του 2014 - 2015

Η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΑΣ ΟΜΑΔΑ ΕΧΕΙ ΔΙΔΑΞΕΙ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΣΕ 14000 ΠΑΙΔΙΑ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 16 ΧΡΟΝΙΑ

Ιδεολογία μας τα λόγια του ποιητή και συγγραφέα ΧΑΛΙΛ ΓΚΙΜΠΡΑΝ:

“ Τα παιδιά ανήκουν στον κόσμο του αύριο .

Μπορούμε να τους δώσουμε την αγάπη μας , να τα διδάξουμε, να τα προσέξουμε.

Όμως πρωταρχικά πρέπει να τα σεβόμαστε γιατί είναι ανώτερα όντα από εμάς .

Οι ψυχές τους θα ζήσουν στον χώρο του μέλλοντος με ιδέες δικές τους , που εμείς ούτε στα όνειρα μας μπορούμε να φθάσουμε. Μπορούμε αν θέλουμε να προσπαθήσουμε να τα μοιάσουμε. Δεν πρέπει όμως να επιχειρούμε να τα κάνουμε όμοια μας.

Γιατί η ζωή δεν οπισθοχωρεί αλλά καλπάζει και εξελίσσεται .

Το μόνο που μας μένει είναι να τα δώσουμε αγάπη και χαρά .

Με την αρωγή ολόκληρης της τοπικής αυτοδιοίκησης προσπαθούμε να επιτελέσουμε το καθήκον μας και θα συνεχίσουμε με τον ίδιο ζήλο την προσπάθεια μας.

Θέλουμε να ευχαριστήσουμε θερμά τον Δήμαρχο Ιν.Καιτεζίδη για την 10χρονη στήριξη σε όλους τους τομείς.

Τέλος θέλουμε να χαιρετίσουμε όλους τους δημότες που μας εμπιστεύονται τα παιδιά τους και τους διαβεβαιώνουμε ότι πάντα θα είμαστε κοντά τους σαν προπονητές , δάσκαλοι και φίλοι.

[Login](#) or [register](#) to post comments
