

**ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΓΚΩΜΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΝΕΟΚΛΕΟΥΣ  
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ**



Ιστοσελίδα: [gym-egkomi-lef.schools.ac.cy](http://gym-egkomi-lef.schools.ac.cy)

Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: [gym-athlitiko-lef@schools.ac.cy](mailto:gym-athlitiko-lef@schools.ac.cy)

Τηλ: 22666150

16 Νοεμβρίου 2020

**Εργομετρικός έλεγχος στους Κολυμβητές/τριες του Αθλητικού Σχολείου**

Το Αθλητικό Σχολείο σε συνεργασία με το ΚΑΕΕΚ (Κέντρο Αθλητικών Ερευνών Κύπρου) έχει ξεκινήσει τον εργομετρικό έλεγχο στους κολυμβητές και κολυμβήτριες στον χώρο προπόνησης τους και συγκεκριμένα στο κολυμβητήριο Λευκωσίας.

Η εργομέτρηση γίνεται κατά τη διάρκεια της προπόνησης σε προεπιλεγμένα στάδια και αξιολογά τις πιο κάτω παραμέτρους :

Α. Αναερόβια και Αερόβια ικανότητα με ανάλυση γαλακτικού οξέος.

Β. Καρδιακή συχνότητα σε διάφορες προπονητικές εντάσεις.

Γ. Αποτελεσματικότητα της τεχνικής με μέτρηση της απόστασης ανά κύκλου χεριάς.

Δ. Χρόνος - Επίδοση σε προοδευτικά αυξανόμενη ένταση και απόσταση.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες προς το προσωπικό του ΚΑΕΕΚ και προς τον ΚΟΑ (Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού) για την επιστημονική στήριξη που διαχρονικά παρέχουν στους αθλητές και στις αθλήτριες του Αθλητικού Σχολείου.

Ρένος Πιττάλης

Υπεύθυνος Συντονιστής Α.Σ.

