

Workshop Προπονητικής

Περιεχόμενα & πρόγραμμα

Παρασκευή 20/03

17.00-19.00

Προπονητική και προπόνηση

- Ορισμοί

Βασικές αρχές προπόνησης

Ειδικές απαιτήσεις αθλήματος

19.00-19.30

Διάλειμμα

19.30-22.00

Αναπτυξιακές ηλικίες, κρίσιμες περίοδοι

Σάββατο 21/03

10.00-12.00

Δομή προπόνησης

- Ζέσταμα
- Κυρίως μέρος
- Αποθεραπεία

Δομή προπονητικού σχεδιασμού

- Προπονητική μονάδα
- Μικρόκυκλος

12.00-12.30

Διάλειμμα

12.30-15.00

Στοιχεία απόδοσης στον αθλητισμό

- Φυσική κατάσταση
- Τεχνική
- Ψυχολογία
- Τακτική

Χαρακτηριστικά προπόνησης

- Προπόνηση Δύναμης
- Προπόνηση ενεργειακών συστημάτων
- Προπόνηση τεχνικής

15.00-17.00

Διάλειμμα

17.00 -20.00

Αξιολόγηση

Πρακτική εφαρμογή αξιολόγησης σε αθλούμενους

- Τεχνική
- Τακτική

20.00-20.30

Διάλειμμα

20.30-21.30

Συζήτηση/ανασκόπηση ημέρας (προπονητές)

Κυριακή 22/03

10.00-12.30

Αξιολόγηση

Πρακτική εφαρμογή αξιολόγησης σε αθλούμενους

- Δύναμη Δάχτυλα
- Δύναμη κορμός (pull ups)

12.30-13.00

Διάλειμμα

13.00-14.30

Πρακτική εφαρμογή, τεχνικές διορθώσεις, ανατροφοδότηση αθλουμένων

14.45-15.30

Συζήτηση/ανασκόπηση ημέρας (προπονητές)

***Παρατηρήσεις:**

Η διάρκεια και οι χρόνοι του προγράμματος μπορεί να τροποποιηθούν ελαφρώς ανάλογα με τον αριθμό και το επίπεδο των συμμετεχόντων.