

# Workshop Προπονητικής

Περιεχόμενα & πρόγραμμα

**Παρασκευή 8/5**

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 9/5**

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 10/5**

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.**