

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ

ΤΑ ΥΠΕΡ ΚΑΙ Η ΠΡΟΣΟΧΗ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ
ΝΑ ΔΙΝΕΤΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ

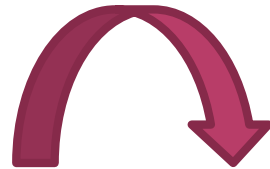
- Οι προπονήσεις σίγουρα θα βοηθήσουν να μη γίνουν τελείως αδρανείς οι αθλητές μας.
- Θα συντελέσουν στη διατήρηση της φυσικής τους κατάστασης .
- Με αυτόν τον τρόπο δε θα χάσουν την επαφή τους με προπονητές και συναθλητές .
- Θα είναι ψυχολογικά και σωματικά έτοιμοι για επανεκκίνηση.

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Η επιλογή των διαδικτυακών μέσων πρέπει να είναι ασφαλής(τήρηση προσωπικών δεδομένων των αθλητών).
2. Οι αθλητές που δεν μπορούν ή δεν επιθυμούν να συμμετέχουν ,θα πρέπει να ασκούνται μόνοι τους με ειδικά προπονητικά προγράμματα.
3. Ο χώρος θα πρέπει να είναι επαρκής ...Μέριμνα για απομάκρυνση επίπλων ,αιχμηρών αντικειμένων και ο,τι θεωρείται επικίνδυνο .

4. Απαραίτητος είναι και ένας εξοπλισμός ..Στρώμα ,βαράκια ,λάστιχα ...και ο,τι άλλο έχει φροντίσει να ζητήσει ο προπονητής (από πριν).
5. Το μάθημα δε θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα απαιτητικό τόσο ως προς τον χρόνο-διάρκεια του όσο και ως προς τις απαιτήσεις . Έμφαση στη διατήρηση μέρους της φυσικής κατάστασης(δύναμη ,ευλυγισία ..)και λιγότερο εκτέλεση τεχνικής και χορογραφιών.

6. Η παρουσία κάποιου ατόμου (γονέα) στον χώρο κρίνεται απαραίτητη τόσο για παροχή βοήθειας(τεχνογνωσίας- ιδιαίτερα αν ο αθλητής είναι πολύ μικρός σε ηλικία),όσο και σε περίπτωση ατυχήματος



ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ ΟΤΙ

- ⊙ Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΕΙΝΑΙ ΕΚΕΙΝΟΣ ΠΟΥ ΘΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΣΤΗ ΓΡΗΓΟΡΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗ ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ
- ⊙ Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΕΙΝΑΙ ΕΚΕΙΝΟΣ ΠΟΥ ΘΑ ΣΤΗΡΙΞΕΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΗ ΣΤΗΝ ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗ

- ◎ **ΕΛΠΙΖΟΥΜΕ ΟΛΟΙ ΝΑ ΕΠΙΣΤΡΕΨΟΥΜΕ
ΣΥΝΤΟΜΑ ΣΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ
ΝΕΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΚΑΙ ΝΕΑ ΟΝΕΙΡΑ!!!**

