



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ
ΚΑΙ ΑΠΛΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ
ΣΤΗΝ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ

Το πρώτο συναίσθημα που πρέπει να νιώσουν οι αθλητές-τριες ερχόμενοι-νες στο γυμναστήριο μετά από τόσους μήνες, πρέπει να είναι η **χαρά** και όχι το άγχος και η ανασφάλεια.

Γι' αυτό η στάση του προπονητή είναι καθοριστική. Πρέπει να πλησιάσουμε τα παιδιά με αγάπη και κατανόηση και να εκπέμπουμε σιγουριά και ελπίδα.

Στις πρώτες προπονήσεις δεν εστιάζουμε στις αλλαγές στην εξωτερική εμφάνιση (ύψος, βάρος). Το αναφέρουμε απλά, σαν ένα γεγονός που πρέπει να διαχειριστούμε μαζί.

Κάνουμε μια συζήτηση μαζί τους για το πως πέρασαν όλους αυτούς τους μήνες, γενικά (όχι απαραίτητα σε σχέση με προπονητικές διαδικασίες) και για το πως αισθάνονται τώρα που επέστρεψαν στο γυμναστήριο.

Ενημερώνουμε για τα υγειονομικά πρωτόκολλα που θα ισχύουν για την ασφάλεια όλων.

ΓΟΝΕΙΣ

Συνεργαζόμαστε στο κομμάτι της σωστής διατροφής των παιδιών και της ομαλής επανένταξης στην προπονητική διαδικασία.

Ενημερώνουμε για τα υγειονομικά πρωτόκολλα που θα ισχύουν έτσι ώστε τα παιδιά τους να γυμνάζονται με ασφάλεια.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Εστιάζουμε στο κάθε παιδί ξεχωριστά. Σωματομετρικές αλλαγές, ποσοστό ενασχόλησης με τη γυμναστική όλο αυτό το διάστημα, φυσική άλλα και ψυχολογική κατάσταση, διαφέρουν από παιδί σε παιδί.

Αρχικά, επικεντρωνόμαστε στην ατομική βελτίωση του κάθε αθλητή-τριας. Δεν τους βλέπουμε απαραίτητα ως μέλη ζευγαριών ή ομάδων.

Είμαστε προετοιμασμένοι ότι κάποια ζευγάρια δεν θα υφίστανται, είτε λόγω εξωτερικών αλλαγών (ύψος, βάρος), είτε γιατί κάποια παιδιά δεν θα επιστρέψουν. Οπότε σε πρώτη φάση, ετοιμάζουμε τους αθλητές μας.

Στη συνέχεια, προσθέτουμε την ειδική προετοιμασία βάσεων-κορυφών, σε συνδυασμό με την ατομική προπόνηση.

Κάνουμε το σχεδιασμό των ζευγαριών-ομάδων, αλλά **δεν** βιαζόμαστε να δουλέψουμε ολοκληρωμένα. Βάζουμε εύκολους και προσιτούς στόχους και προχωράμε.

Τελικά, διαμορφώνουμε τα ζευγάρια-ομάδες και ξεκινάμε τις ομαδικές ασκήσεις, χωρίς να ξεχνάμε τα παραπάνω βήματα. Αρχίζουμε πλέον να έχουμε συγκεκριμένους στόχους.

Μεγάλη προσοχή στην **ασφάλεια** και την **πρόληψη-αποφυγή τραυματισμών** (κάτι που είναι σύνηθες μετά από μεγάλη αποχή).

Χρειάζεται ψυχραιμία, γιατί οι αλλαγές σε όλους τους τομείς είναι μεγάλες, υπομονή και δουλειά.

Για να είμαστε ακόμη εδώ, είμαστε ήδη νικητές και αυτό είναι το μήνυμα που πρέπει να περάσουμε στους αθλητές-τριες μας.

ΚΑΛΗ ΑΡΧΗ!

Τεχνική Επιτροπή

Ακροβατικής Γυμναστικής ΕΓΟ