



Ο Ηλίας Ζούρος ήταν ο ομιλητής στο διαδικτυακό σεμινάριο που διοργάνωσε ο ΣΕΠΚ για την Τρίτη του Πάσχα 21 Απριλίου. Ο ομοσπονδιακός τεχνικός της Γεωργίας ανέλυσε το θέμα "οργάνωση προπόνησης", σε μία ομιλία που προβλήθηκε μέσω Facebook LIVE από τη σελίδα του Συνδέσμου.

Στην εισαγωγή του, ο πολύπειρος τεχνικός αναφέρθηκε στη σημασία της επιλογής και της εκπαίδευσης των συνεργατών, εξηγώντας πως στο δικό του μυαλό πρέπει να είναι εν δυνάμει πρώτοι προπονητές με ευθύνες και χώρο προκειμένου να δράσουν. Όπως αντίστοιχα, αναφέρθηκε στη διαρκώς αυξανόμενη σημασία της συνεργασίας με τον γυμναστή, ο οποίος αποτελεί πλέον προέκταση του τεχνικού επιτελείου και αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι αυτού.

Από εκεί και πέρα, ξεχώρισε τρία βασικά είδη προπόνησης: την προαγωνιστική περίοδο, την αγωνιστική και τη μεταβατική. Ενώ εμβάθυνε ακόμη περισσότερο στο κομμάτι που αφορά στην προπόνηση, μιλώντας για τη recovery practice (μετά από αγώνα), τη βασική προπόνηση κι αυτήν της παραμονής του αγώνα.



Η. ΖΟΥΡΟΣ

Προγραμματισμός προπόνησης

~~Αποθήκευση: Σελίδα 2 από 2 | Προγραμματισμός προπόνησης | Η. Ζούρος | 21/04/2020 17:48~~