

Αγαπητοί γονείς,

για 11η συνεχόμενη χρονιά, ο **Αθλητικός Όμιλος Υμηττού Αμύντας**, στέκεται δίπλα στους αθλητές φροντίζοντας να βρει λύσεις και υπηρεσίες που να καλύπτουν τις ανάγκες των νεαρών αθλητών για βελτίωση, ανάπτυξη και επίσης να προσφέρει στους γονείς την παροχή αξιόλογης βοήθειας και καθοδήγησης στον δρόμο της αθλητικής βελτίωσης και αγωνιστικής εξέλιξης των παιδιών σας.

Πρόγραμμα ηλικιών 2004 - 2009

Για άλλη μια φορά καινοτομούμε και είμαστε έτοιμοι να προσφέρουμε στους αθλητές μας, (ακόμη και σε αυτές τις δύσκολες στιγμές της πανδημίας) ασφαλή και υψηλού επιπέδου προπόνηση με περιορισμένη ή και χωρίς την παρέμβαση ανθρώπου, χρησιμοποιώντας και πάλι το ρομποτικό προπονητικό "εργαλείο" **Dr Dish**, το οποίο βοηθάει στην προπόνηση του σουτ αλλά και της εφαρμοσμένης φυσικής κατάστασης, όντας ένα προϊόν τελευταίας τεχνολογίας. Εμείς ρυθμίζουμε τις παραμέτρους και τα δεδομένα μέσω του κατάλληλου προγράμματος για τον κάθε αθλητή μας και φροντίζουμε για τη βελτίωση της τεχνικής του. Το Dr Dish χρησιμοποιείται στο **NBA** και το **NCAA**, και από τις κορυφαίες ομάδες σε όλη την Ευρώπη και καταφέραμε για άλλη μια χρονιά να το εξασφαλίσουμε για μία εβδομάδα για το Σύλλογό μας.

Το **Camp** για ηλικίες **2004 - 2009** θα πραγματοποιηθεί για μία εβδομάδα, 28 Ιουνίου έως 2 Ιουλίου 2021 με δυνατότητα για επιπλέον πρόγραμμα προπόνησης την Κυριακή 4 Ιουλίου 2021, στο κλειστό γυμναστήριο Υμηττού (Πυρκάλ). Θα έχει χαρακτήρα shooting camp, strength & conditioning camp και οι προπονήσεις θα γίνονται σε γκρουπ που θα αποτελούνται από 2 έως 8 άτομα με αυστηρά περιορισμένο αριθμό. Οι προπονητικές ώρες θα καλύπτονται με τη σειρά εγγραφής και γι' αυτό θα πρέπει να δηλώσετε έγκαιρα συμμετοχή για τα παιδιά σας μέσω της φόρμας που σας επισυνάπτουμε και στη συνέχεια μέχρι τις 20 Ιουνίου να καταβάλετε το κόστος συμμετοχής προκειμένου να κλείσετε την θέση σας.

Οι προπονήσεις ξεκινάνε στις 08:00 π.μ. για το πρώτο γκρουπ και ανά μια ώρα μπαίνει το νέο γκρουπ στο γήπεδο ενώ το προηγούμενο περνάει στην αίθουσα ενδυνάμωσης. Προσφέρονται τα τρία παρακάτω διαφορετικά προγράμματα από τα οποία κάθε γονιός μπορεί να επιλέξει αυτό που ταιριάζει καλύτερα στο παιδί του ή να τα συνδυάσει:

1. Πρόγραμμα ομαδικής προπόνησης

Elite Shooters Training σε ομάδες των 4 έως 8 ατόμων αγόρια και κορίτσια ανά επίπεδο

Προπόνηση 3 ωρών:

A) Τεχνική του σουτ και εφαρμοσμένη φυσική κατάσταση του σουτέρ με τη χρήση του **Dr Dish**

B) Ασκήσεις τεχνικής βελτίωσης του σουτ στο γήπεδο.

Γ) Πρόγραμμα strength & conditioning στη αίθουσα ενδυνάμωσης και στο γήπεδο

* Έναρξη προπονήσεων 08:00 π.μ.

* Αυστηρά περιορισμένος αριθμός συμμετεχόντων. Συμμετοχή αθλητών στο πρόγραμμα μόνο με προεγγραφή μέσω της ηλεκτρονικής φόρμας συμμετοχής και καταβολή κόστους συμμετοχής στη γραμματεία του Συλλόγου μέχρι τις 20 Ιουνίου 2021. Θα τηρηθεί αυστηρή σειρά προτεραιότητας.



2. Πρόγραμμα ατομικής προπόνησης

Advanced Personal Development Program

Από 28 Ιουνίου έως 2 Ιουλίου 2021, σε ομάδες των 1 έως 3 ατόμων αγόρια ή κορίτσια

Προπόνηση 1 ώρας (καθημερινά με επιλογή ώρας από 14:00-17:00):

Ο αθλητής που παίρνει μέρος στο πρόγραμμα, θα δουλέψει σε ατομικό επίπεδο, με τη χρήση του ασύρματου ψηφιακού καρδιογράφου **Polar Heart Rate**. Το PHR μεταδίδει τους σφυγμούς του αθλητή στο Computer του Dr Dish το οποίο ταυτόχρονα ρυθμίζει την ένταση της προπόνησης και την προσαρμόζει σε αγωνιστικό επίπεδο ωθώντας την απόδοσή του στο ανώτερο επίπεδο. Η συγκεκριμένη μέθοδος προπόνησης είναι απολύτως ασφαλής και στοχευμένη, αποτελεί την πεμπτούσια της σύγχρονης προπόνησης με την καθοδήγηση της επιστήμης και της τεχνολογίας αιχμής και επομένως είναι αποτελεσματική.β. Πρόγραμμα strength & conditioning στη αίθουσα ενδυνάμωσης και στο γήπεδο

* Το ωράριο της προπόνησης ορίζεται ύστερα από συνεννόησή σας με τον υπεύθυνο του προγράμματος σε επικοινωνία με τη Γραμματεία.

* Αυστηρά περιορισμένος αριθμός συμμετεχόντων. Συμμετοχή αθλητών στο πρόγραμμα μόνο με προεγγραφή μέσω της ηλεκτρονικής φόρμας συμμετοχής και καταβολή κόστους συμμετοχής στη γραμματεία του Συλλόγου μέχρι τις 20 Ιουνίου 2021. Θα τηρηθεί αυστηρή σειρά προτεραιότητας.

3. Ομαδικό πρόγραμμα

Sunday Shooting Madness

Κυριακή 4 Ιουλίου 2021, ανοικτό σε όλες τις ηλικίες

A) Τρίωρο πρόγραμμα με "εξαντλητική" προπόνηση στο σουτ και πολλά διαγωνιστικά.

B) Ανάπτυξη της τεχνικής του σουτ και εφαρμοσμένη φυσική κατάσταση του σουτέρ με το Dr Dish.

Γ) Ασκήσεις τεχνικής βελτίωσης στο γήπεδο.

* Έναρξη προπόνησης 09:00 π.μ.

* Αυστηρά περιορισμένος αριθμός συμμετεχόντων. Συμμετοχή αθλητών στο πρόγραμμα μόνο με προεγγραφή μέσω της ηλεκτρονικής φόρμας συμμετοχής και καταβολή κόστους συμμετοχής στη γραμματεία του Συλλόγου μέχρι τις 20 Ιουνίου 2021. Θα τηρηθεί αυστηρή σειρά προτεραιότητας

Δηλώστε συμμετοχή και κρατήστε θέση ακολουθώντας τον ακόλουθο σύνδεσμο,

<https://forms.gle/2UkU74vM69SbnSJQA>

Πληροφορίες για το κόστος του κάθε προγράμματος, αλλά και για τη δυνατότητα να επιλέξετε κάποια ή όλα τα προγράμματα "πακέτο" με διαφορετική τιμή, μπορείτε να λαμβάνετε από τη γραμματεία μας (ανοικτό γήπεδο, Μαινεμένης 4 , Υμηττός - Δευτέρα έως Παρασκευή, από τις 18:00 έως 20:00 - τηλ. 210 7610339, κιν. 6944 474227 , 6955 481474).

Με εκτίμηση,

Αθλητικός Όμιλος Υμηττού Αμύντας