

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΓΚΩΜΗΣ Κυριάκος Νεοκλέους
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ 2022 – 2023

14/09/2022

Πρώτη εβδομάδα λειτουργίας των Αθλητικών Τμημάτων

Έχει ξεκινήσει το πρόγραμμα του Αθλητικού Σχολείου όπως έχει εξαγγελθεί και στην ιστοσελίδα του Α.Σ. στις 8/9/2022. Το εισαγωγικό πρόγραμμα περιλαμβάνει αριθμό διαλέξεων και προπόνηση γενικής φυσικής κατάστασης στο γήπεδο στίβου.

Οι διαλέξεις στοχεύουν στην γενική ενημέρωση των παιδιών σε σημαντικά αθλητικά θέματα όπως: Στοχοθέτηση στον αθλητισμό, Αθλητική Διατροφή, Αθλητικοί Τραυματισμοί, Παράγοντες Αθλητικής Απόδοσης, Κανονισμοί Ομαδικών Αθλημάτων, Ιστορία του Αθλητισμού και Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες. Το πρόγραμμα της γενικής φυσικής κατάστασης επικεντρώνεται στην ενδυνάμωση των μυικών ομάδων του κορμού και στην λειτουργική κινητικότητα.

Η διεύθυνση του ΑΣ εύχεται σε όλα τα παιδιά των αθλητικών τμημάτων καλή ακαδημαϊκή χρονιά γεμάτη με αθλητικές επιτυχίες.



