

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ
Ν. ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ

..ΚΑΙ ΞΑΦΝΙΚΑ COVID-19...!!! ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΑΠΟΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΦΟΡΜΑ

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2020



ΑΛΕΞΙΟΥ ΒΑΣΙΛΗΣ, PhD, ΚΦΑ, ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

www.vasilisalexou.com

Ο ΧΑΡΤΗΣ.....



ΕΓΚΛΕΙΣΜΟΣ...

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΣΤΟΝ ΜΑΖΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ



ΑΓΧΟΣ

ΦΟΒΟΣ

ΘΥΜΟΣ

ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
ΥΠΝΟΥ

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ
«ΣΚΕΨΕΙΣ»

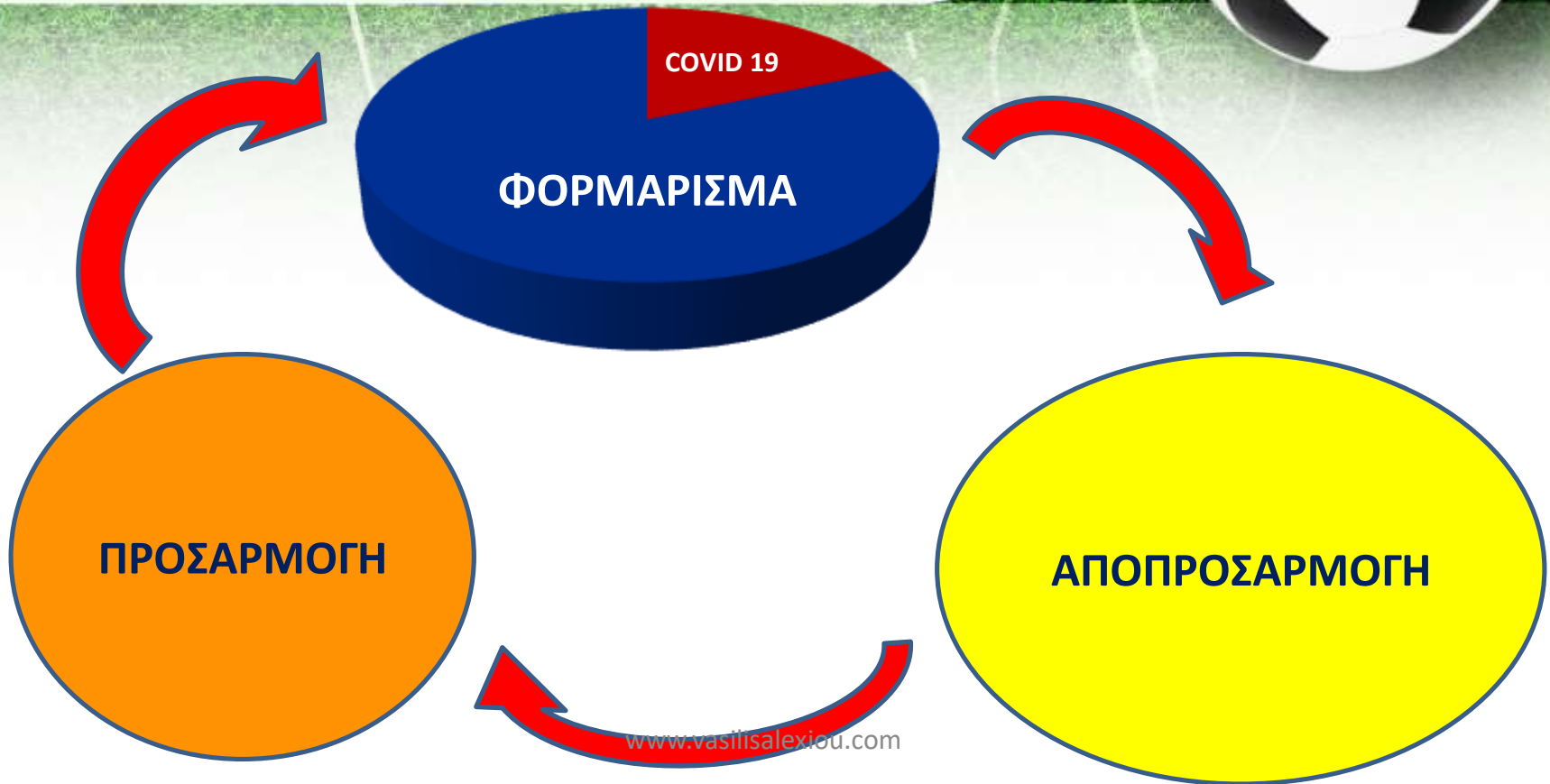
ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΗ



ΔΙΑΚΟΠΗ
ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΩΝ
Π.Μ

ΜΕΙΩΣΗ
ΑΠΟΔΟΣΗΣ

ΕΤΗΣΙΟΣ ΚΥΚΛΟΣ...



ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΦΟΡΤΙΟ



ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΦΟΡΤΙΟ



ΕΝΤΑΣΗ



ΟΓΚΟΣ

ΑΠΟΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ...



ΟΡΙΣΜΟΣ

... Η ΜΕΡΙΚΗ Η ΚΑΘΟΛΙΚΗ ΑΠΩΛΕΙΑ
ΤΩΝ **ΑΝΑΤΟΜΙΚΩΝ** &
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΩΝ
&
*Η ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΜΕΤΑ
ΑΠΟ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΗΣ
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ*

ΑΠΟΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ



USE IT or LOSE IT...

www.vasilisalexiou.com

ΑΠΟΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ...



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΗ...

ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ
ΠΕΡΙΟΔΟΣ

ΥΠΕΡΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΑΠΡΟΒΛΕΠΤΗ...

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

COVID-19

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΠΟΠΡΟΣΑΡΜΟΓΩΝ ΕΞΑΡΤΩΝΤΑΙ...

ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ

ΕΙΔΟΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ
Φ.ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

ΑΣΚΗΣΗ....



...ΠΟΛΛΑ ΩΦΕΛΗ ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΙΜΑ...

ΔΙΑΚΟΠΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΠΙΦΕΡΕΙ
ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΕ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ Φ.Κ.

ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΤΩΝ ΜΕΤΑΒΟΛΩΝ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ



ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ
ΔΙΑΚΟΠΗΣ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ
ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ...
www.vasilisalexioy.com



...ΕΑΝ Ο ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗΣ
ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ ΝΑ
ΠΡΟΠΟΝΗΘΕΙ

COVID -19 & WHO-FIFA-ΕΠΟ



WHO-FIFA

ΕΠΟ



<https://www.epo.gr>

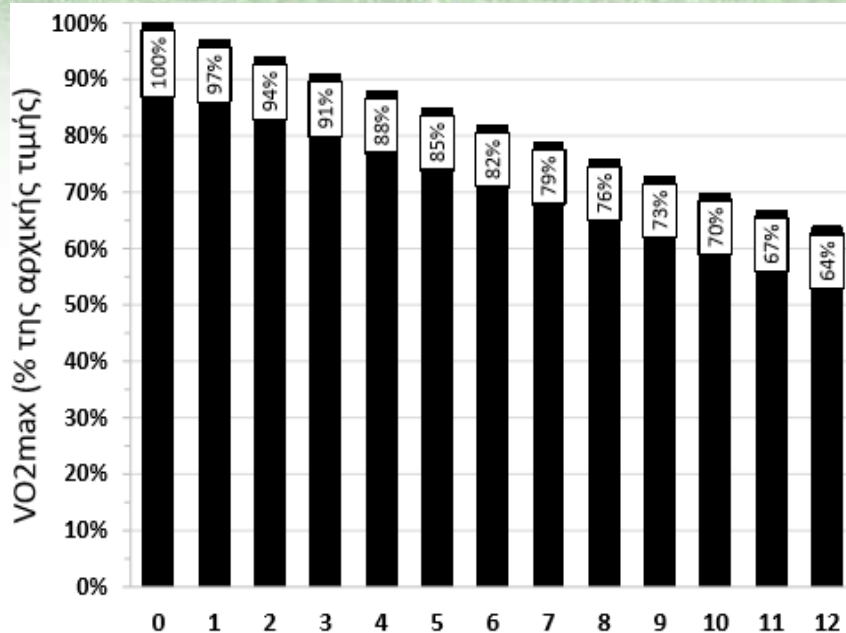
VO2max...



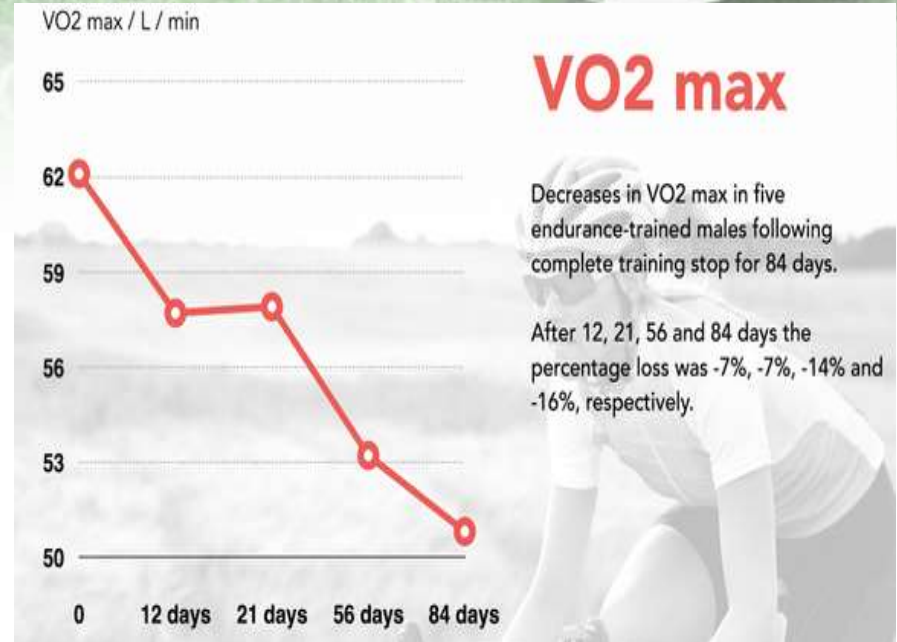
ΟΣΟ ΥΨΗΛΟΤΕΡΗ ΕΙΝΑΙ
Η VO2max
ΤΟΣΟ ΠΙΟ ΜΕΓΑΛΟΣ Ο
ΡΥΘΜΟΣ ΜΕΙΩΣΗΣ ΤΗΣ....

ΜΕΙΩΝΕΤΑΙ ΓΡΑΜΜΙΚΑ
(2.1-3.0% / ΕΒΔΟΜΑΔΑ)

VO2max...



Levine et al., 1997, Mujika 2001, Keramidas et al., 2016, Ried-Larsen et al., 2017



Edwart et al 1984

ΔΥΝΑΜΗ

- ΔΥΝΑΜΗ



4 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ



Figure 3. Percent changes in squat ability in Olympic weightlifters with training and detraining. Data from Hakkinen and Komi (7).

ΑΛΛΟΙ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ Φ. Κ...



ΤΑΧΥΤΗΤΑ



3% 3 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ

ΙΣΧΥΣ



2 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ

ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ



2 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ



ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΓΚΛΕΙΣΜΟΥ

ΧΡΗΣΗ ΜΠΑΛΑΣ...

- ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ...
- ΕΛΛΕΙΨΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΠΑΦΗΣ / ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ



© SoccerMotivators.Com

ΤΡΙΠΤΥΧΟ....

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ



**ΟΡΓΑΝΩΣΗ /
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ**

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ**

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ...



ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΩΝ
ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ
ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΔΙΑΒΑΣΜΑ/
ΣΧΟΛΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ



ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ
ΗΜΕΡΗΣΙΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΛΗΨΗ ΘΕΡΜΙΔΩΝ,
ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ
ΣΥΣΤΑΣΗΣ

SOCIAL MEDIA
SKYPE
VIBER

ΝΟΗΤΙΚΗ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ,
ΣΧΟΛΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ...



ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΜΟΥ....

ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ
ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΤΕ
ΕΝΑΣΤΑΘΕΡΟ
-ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΟΥ ΕΦΙΚΤΟΥ-
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΘΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΣΤΗ
ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ
ΧΡΟΝΟΥ ΣΑΣ.

ΩΡΕΣ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
08.00-10.00	ΠΡΩΙΝΟ
10.00-12.00	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ
12.00-14.00	NETFLIX – ΔΙΑΒΑΣΜΑ-SKYPE
14.00-14.30	ΓΕΥΜΑ
14.30-17.00	ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ – SOCIAL MEDIA
17.00-18.30	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
18.30-20.00	ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ - ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
20.00-20.30	ΔΕΙΠΝΟ
20.30-22.00	SOCIAL MEDIA-ΔΙΑΒΑΣΜΑ-SKYPE
22.00-24.00	NETFLIX
24.00-08.00	ΥΠΙΝΟΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ



ΠΩΣ...?

KEYS...

...ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ Η
ΑΜΕΣΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΕΝΤΑΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ
ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ



ΤΡΟΠΟΙ...



ΟΜΑΔΑ...



ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

- ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΕΠΑΦΗ
 - ΣΥΖΗΤΗΣΗ
 - ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑΣ
- ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΟΥ «ΑΝΗΚΕΙΝ»



ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ



GPS



**SPORTS
TRACKER**





ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ...



ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΣ...



	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙ		ΡΕΠΟ			ΡΕΠΟ		
ΑΠΟΓΕΥΜΑ							



ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗ
ΔΥΝΑΜΗ

ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗ
ΜΕΘΟΔΟΣ



ΥΨΗΛΗ
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ



ΧΑΜΗΛΗ
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ

ΜΟΡΦΕΣ...



ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗ



1 x ΕΒΔ



70 min.



15 min



50 min

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΧΑΜΗΛΗΣ ENT.



2 x ΕΒΔ



60 min.



15 min



40 min

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΥΨΗΛΗΣ ENT.



2 x ΕΒΔ



55 min.



15 min



35 min

ΔΥΝΑΜΗ



3 x ΕΒΔ



50 min.



15 min



30 min



ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗ...



24^η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

10 min. Τροχάδην 8 km/h

ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΟ ΤΡΟΧΑΔΗΝ ΓΙΑ 40 min
&
ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΗ ΚΑΛΥΨΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ 7km.

10.5
km/h



ΥΨΗΛΗ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ...



16
km/h



21.6
km/h



15
km/h



ΧΑΜΗΛΗ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ...



9^η ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

15 min. Τροχάδην 8 km/h

30 sec sprint + 60 sec Τροχάδην 10 km/h

X
4 sets

X
3 sets

4 min. Τροχάδην 8 km/h

14
km/h



ΔΥΝΑΜΗ...



ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	TETARTH	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
20 SQUATS	25 SQUATS	30 SQUATS	35 SQUATS	35 SQUATS
30 PUSH UPS	35 PUSH UPS	25 PUSH UPS	30 PUSH UPS	25 PUSH UPS
25 MOUNTAIN CLIMBER	30 MOUNTAIN CLIMBER	35 MOUNTAIN CLIMBER	40 MOUNTAIN CLIMBER	40 MOUNTAIN CLIMBER
20 PLANK JACKS	20 PLANK JACKS	35 PLANK JACKS	35 PLANK JACKS	35 PLANK JACKS
30 BURPEE	30 BURPEE	20 BURPEE	25 BURPEE	30 BURPEE
30 CRUNCHES	30 CRUNCHES	35 CRUNCHES	35 CRUNCHES	40 CRUNCHES
20 V-UPS	20 V-UPS	25 V-UPS	30 V-UPS	35 V-UPS
45 sec. PLANK	45 sec. PLANK	45 sec. PLANK	1 min. PLANK	1 min. PLANK
20 LUNGES	25 LUNGES	30 LUNGES	35 LUNGES	40 LUNGES

1^η ΕΒΔ.

2^η ΕΒΔ.

3^η ΕΒΔ.



1



20 sec.



7-9



2



2



40 sec



4-6



2



3



60 sec.

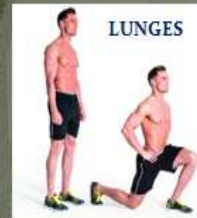


3-5



1

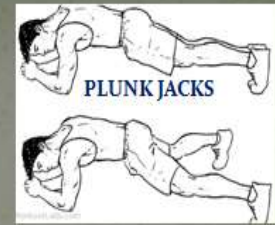
www.vasilisalexou.com



LUNGES



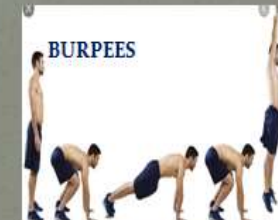
V-UPS



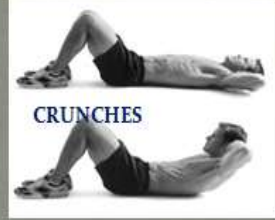
PLUNK JACKS



SQUATS



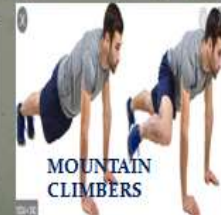
BURPEES



CRUNCHES



PLANK



MOUNTAIN CLIMBERS

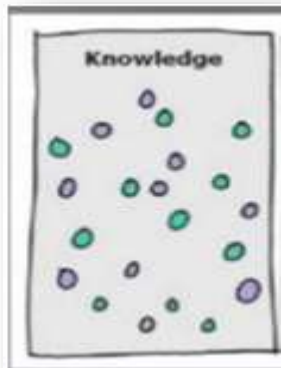


PUSH UPS

ΚΑΙ ΟΧΙ ΜΟΝΟ...



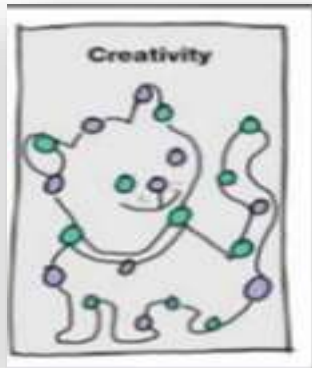
ΓΝΩΣΗ



**ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ
ΜΑΘΗΣΗ**



ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ



ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ

ΑΛΕΞΙΟΥ ΒΑΣΙΛΗΣ

PhD, ΚΦΑ



6973390130



www.vasilisalexiou.com



va@vasilisalexiou.com



Soccer fitness by Vasilis Alexiou



vasilis65

THINK POSITIVE

ΣΚΕΨΟΥ ΘΕΤΙΚΑ