



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΣΑΜΠΟ, ΚΟΥΡΑΣ, ΤΣΙΔΑΟΜΠΑ**  
**HELLENIC FEDERATION SAMBO, KURASH, TSIDAOPA**

**Εφέσου 36, Καλαμαριά - Θεσσαλονίκη Τ.Κ. 55132**  
**Τηλ: 2310251575, Fax:2310251300 email: [sambokurash@yahoo.gr](mailto:sambokurash@yahoo.gr)**

Αρ. Πρωτ.: 29

Θεσσαλονίκη 29/05/2020

Προς: **Γενικό Γραμματέα Αθλητισμού, κ. Γεώργιο Μαυρωτά**

**Θέμα: Προτάσεις Ομοσπονδιών σχετικά με τις ομαδικές προπονήσεις και προπονήσεις επαφής**

Έπειτα από αίτημα σας, σας αποστέλλουμε τις προτάσεις της Ομοσπονδίας μας σχετικά με τις ομαδικές προπονήσεις και προπονήσεις επαφής για μαχητικά αθλήματα. Αναμένουμε συγκεκριμένες οδηγίες από τις παγκόσμιες ομοσπονδίες στα αθλήματα Σάμπο και Κουράς μετά τις 15 Ιουνίου 2020. Πάρα ταύτα, οι προτάσεις μας βασίζονται σε διεθνείς κατευθυντήριες γραμμές για μαχητικά αθλήματα και είναι σύμφωνες με το γενικότερο πνεύμα των οδηγιών περιορισμού της διασποράς του κορωνοϊού στη χώρας μας. Στόχος των προτάσεων είναι να κάνουμε την άσκηση του αθλητισμού όσο το δυνατόν ασφαλέστερη, επιτρέποντας στους αθλητές μας να επιστρέψουν στις προπονήσεις τους.

**ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ**

**ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΕΠΑΦΗΣ**

**Προπονήσεις σε ανοικτά γήπεδα**

- Αποφυγή σωματικής επαφής αθλητών
- Ο κάθε αθλητής προπονείται σε απόσταση από τους υπόλοιπους αθλητές
- Περιορισμένος αριθμός αθλητών ανά προπόνηση (15-20 αθλητές ανά ομάδα)
- Δεν προτείνεται η χρήση ειδικής αθλητικής στολής (Sambo jacket/Kurash yakhtak)
- Έμφαση σε ασκήσεις που συνδυάζουν ενίσχυση δύναμης και αντοχής
- Προτεινόμενες δραστηριότητες: χρήση σχοινίων μάχης, ασκήσεις με λάστιχα γυμναστικής, μονόζυγο, βελτίωση ταχύτητας με σύντομα σπριντ, μικρά άλματα από σημείο σε σημείο, ασκήσεις με κώνους, κτλ.

## Προπονήσεις σε κλειστά γήπεδα και γυμναστήρια

- Αποφυγή σωματικής επαφής αθλητών
- Ο κάθε αθλητής προπονείται σε απόσταση από τους υπόλοιπους αθλητές
- Εφόσον θεωρηθεί επιτρεπτό, επαφή αθλητή με μόνο έναν συναθλούμενο του καθόλη τη διάρκεια της προπόνησης (συγκεκριμένο αθλητικό ζευγάρι)
- Περιορισμένος αριθμός αθλητών ανά προπόνηση (10-12 αθλητές ανά ομάδα)
- Ιδιαίτερη προσοχή στην ατομική υγιεινή κάθε αθλητή
- Χρήση ειδικής αθλητικής στολής (Sambo jacket/Kurash yakhtak)
- Χρήση μάσκας κατά την είσοδο στον κλειστό αθλητικό χώρο και καθόλη τη διάρκεια παραμονής έως και την έξοδο από τον κλειστό αθλητικό χώρο
- Ακολούθηση υγειονομικών μέτρων σύμφωνα με τις οδηγίες των αρχών
- Σωστή απολύμανση και καθαριότητα των αθλητικών χώρων: ταπί, αποδυτήρια, ντουζιέρες και λοιποί χώροι γυμναστηρίου
- Έμφαση σε ασκήσεις τεχνικής και τακτικής
- Προτεινόμενες δραστηριότητες: ατομική προσομοίωση λαβών, ατομική ρίψη στο ταπί, (εφόσον θεωρηθεί επιτρεπτό) προσομοίωση λαβών και ρίψη στο ταπί αθλητή με μόνο έναν συναθλούμενο του καθόλη τη διάρκεια της προπόνησης, ασκήσεις εδάφους, κάμπεις, κοιλιακοί, άρση βαρών, χρήση σχοινιών αναρρίχησης, κτλ.

Προτείνουμε, επίσης, να αυξηθεί σταδιακά ο αριθμός των αθλητών που προπονούνται μαζί κατά τη διάρκεια των ομαδικών προπονήσεων. Όταν το επιτρέψουν οι συγκυρίες, ευελπιστούμε ότι θα επανέλθει σταδιακά η ομαδική προπόνηση στους κανονικούς της ρυθμούς, έτσι ώστε να αποκατασταθεί πλήρως η σωματική επαφή αθλητών.

Με αθλητικούς χαιρετισμούς,

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ



ΗΛΙΑΔΗΣ ΜΕΡΑΜΠΙ



ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



ΧΑΤΖΟΓΛΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ