

Οργάνωση αποστολών και αγώνων

- Η προκήρυξη του αγώνα είναι το σημείο εκκίνησής μας, τον οποίο θα πρέπει να κατατάξουμε σε:
 - Αγώνα απλής προετοιμασίας (διασυλλογικοί, αγώνες εξοικείωσης πριν τις μεγάλες διοργανώσεις στο ίδιο μέρος)
 - Αγώνες προετοιμασίας με στόχο και σημασία στο αποτέλεσμα (διοργανώσεις εξωτερικού, περιφερειακά πρωταθλήματα)
 - Αγώνες στόχοι της προετοιμασίας μας (πανελλήνια, προκρίσεις, πανευρωπαϊκά, παγκόσμια)
- Ανάλογη με τη βαρύτητα του αγώνα είναι και η οργάνωση της αποστολής στα παρακάτω σημεία:
 - Ανάγκη ξεκούρασης και φορμάρισμά πριν τον αγώνα
 - Υλικά που θα χρησιμοποιηθούν
 - Περίοδο γνωριμίας με τις τοπικές συνθήκες ή camp στο ίδιο μέρος νωρίτερα
 - Ψυχολογική προετοιμασία και υποστήριξη
 - Συνθήκες διαμονής, διατροφής και συμπαράστασης

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΝΑΛΟΓΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

- **Αγώνας απλής προετοιμασίας:**

1. Δεν ενδιαφερόμαστε για το αποτέλεσμα
2. Χωρίς να εξοικειωθούμε με το να τα παρατάμε αγωνιζόμαστε μόνο στους αγώνες που μας ενδιαφέρουν από άποψη συνθηκών και διαχείρισης δυνάμεων
3. Προφανώς δεν χρειάζεται προετοιμασία ή καλά υλικά παρά μόνο στο πλαίσιο δοκιμής
4. Κρατάμε όμως λεπτομερείς σημειώσεις για όλα (καιρό, αντιπάλους κ.τ.λ)

- **Αγώνας προετοιμασίας με στόχο:**

1. Ενδιαφερόμαστε απόλυτα για το αποτέλεσμα ειδικά στις συνθήκες για τις οποίες διαλέξαμε τον συγκεκριμένο αγώνα
2. Μας επιτρέπεται να υπερπροσπαθήσουμε χωρίς να φοβόμαστε αν θα μας εγκαταλείψουν οι δυνάμεις μας πριν το τέλος, έτσι ώστε να εξοικειωθούμε με τα όρια
3. Καλό θα είναι τα υλικά μας να είναι αξιόπλοα και να υπάρχει κάποια στοιχειώδη ξεκούραση πριν
4. Οι σημειώσεις μας εδώ είναι συμπεράσματα για την προηγούμενη προπονητική περίοδο που θα τροφοδοτήσουν την επόμενη

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΝΆΛΟΓΗ ΤΟΥ ΑΓΏΝΑ

- **Αγώνας στόχος της προετοιμασίας μας:**

1. Μόνο το αποτέλεσμα μετράει
2. Όλη μας η παρουσία είναι αποτέλεσμα της προετοιμασίας:
 - Χρησιμοποιούμε τα υλικά στα οποία καταλήξαμε στις δοκιμές ταχύτητας
 - Έγινε το κατάλληλο φορμάρισμα πριν τον αγώνα και ξεκουραστήκαμε σύμφωνα με τις υποδείξεις γυμναστή και προπονητή
 - Έχουμε συλλέξει και επεξεργαστεί όλες τις τοπικές πληροφορίες μετά από τα camp που προηγήθηκαν
 - Έχουμε προετοιμαστεί ψυχολογικά σε συνεργασία με τον προπονητή και τον ψυχολόγο
3. Η βαθμολογία και οι ανακοινώσεις παρακολουθούνται συνεχώς έτσι ώστε καμία λεπτομέρεια να μη διαφύγει από τον προπονητή (ενστάσεις, αλλαγές προγράμματος, μετεωρολογικό κ.τ.λ.)
4. Έγινε η καλλίτερη προσπάθεια για σωστή διαβίωση και διατροφή κατά τη διάρκεια των αγώνων
5. Γίνεται καθημερινός απολογισμός και επανατροφοδότηση για την επόμενη μέρα
6. Οι σημειώσεις αφορούν την επόμενη προπονητική και αγωνιστική περίοδο

Λίστα προετοιμασίας ενός αγώνα

- Προκήρυξη και οι ιδιαίτερες απαιτήσεις της:
 1. Λήξεις προθεσμιών (συμμετοχής, καταβολής χρημάτων, ενοικίασης φουσκωτού, βίζες κ.τ.λ.)
 2. Ιδιαίτερα διακριτικά πανιών (GRE, σημαίες, ρόμβοι και certificate καταμέτρησης).
 3. Ασφάλειες σκαφών και φουσκωτού, σωσίβια, άδεια οδήγησης φουσκωτού
- Εισιτήρια: αεροπορικά, καραβιού αυτοκινήτου – τρέιλερ
- Ασφάλεια μεταφοράς, άδεια ρυμούλκησης, πράσινη κάρτα αυτοκινήτου και τρέιλερ, ιδιαίτερη νομοθεσία χωρών που θα ταξιδέψουμε
- Επέκταση της κρατικής ιατρικής ασφάλειας για χώρες της Ε.Ε
- Ξενοδοχεία (όσο νωρίτερα τόσο καλύτερα)
- Ιδιαίτερες συνθήκες για τις ανάλογες προμήθειες (νερό, διατροφή κ.τ.λ)
- Συντήρηση τρέιλερ (ρουλεμάν, λάστιχα, κοτσαδόρος, φώτα, ανακλαστικά, μεγαλύτεροι καθρέφτες)
- Αν μεταβούμε νωρίτερα προετοιμασία προπόνησης (συνεργασία με άλλους προπονητές – ιστιοπλόους, πρόγραμμα, σημαδούρες κ.τ.λ.)
- Αμοιβά και εργαλεία γενικώς