



Το απόγευμα της Παρασκευής 13 Νοεμβρίου πραγματοποιήθηκε ακόμη ένα διαδικτυακό σεμινάριο του Συνδέσμου Ελλήνων Προπονητών Καλαθοσφαίρισης, με ομιλητή τον Θανάση Χατζηνικολάου. Ο αναπληρωτής καθηγητής του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης ανέλυσε το θέμα της "Η προπόνηση των αθλητών καλαθοσφαίρισης το χρονικό διάστημα της καραντίνας".

Ο Θανάσης Χατζηνικολάου στάθηκε αρχικά στη δόμηση του ασκησιολογίου, εξετάζοντας τις ανάγκες του εκάστοτε αθλητή, τους τραυματισμούς που τυχόν έχει περάσει, την κατάσταση της υγείας του, τις τεχνικές των ασκήσεων, αλλά και της δυνατότητας της άσκησης στο σπίτι ή σε εξωτερικό χώρο.

Όπως τόνισε μάλιστα, δεδομένου ότι την περίοδο της καραντίνας δεν είναι εφικτό να γίνει προπόνηση σε ταχύτητα, ευκινησία και τεχνική/τακτική, όλο το βάρος πέφτει σε κομμάτια που αφορούν στη δύναμη, την αντοχή και την ευλυγισία. Παρουσίασε μάλιστα μια σειρά από προτάσεις προκειμένου να υπάρξει το μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα.

Η ομιλία του Θανάση Χατζηνικολάου θα είναι διαθέσιμη τις προσεχείς ημέρες για όλα τα μέλη του ΣΕΠΚ, τα οποία θα μπορούν να τη δουν -όπως και όλα τα διαδικτυακά σεμινάρια που έγιναν στη διάρκεια της πρώτης καραντίνας την άνοιξη- μέσω της ιστοσελίδας του Συνδέσμου, χρησιμοποιώντας τον κωδικό τους.