



Ο Σύνδεσμος Ελλήνων Προπονητών Καλαθοσφαίρισης συνδιοργανώνει με το Scienceweb (www.scienceweb.gr) **το διαδικτυακό σεμινάριο "ανάπτυξης της ειδικής φυσικής κατάστασης των μπασκετμπολιστών μέσα στο γήπεδο κατά την προετοιμασία: πρακτικός οδηγός σχεδιασμού ασκήσεων και προγράμματος"**. Διαβάστε λεπτομέρειες

Το πρώτο διαδικτυακό Σεμινάριο του ΣΕΠΚ θα προβληθεί **την Τρίτη 30 Ιουλίου από τις 20.00 μέχρι τις 22.00**

Ομιλητές θα είναι ο

Κώστας Χατζηχρήστος

(γυμναστής του Πανιωνίου) και ο

Θανάσης Χατζηνικολάου

(λέκτορας προπονητικής στο ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής). Το Σεμινάριο θα συντονίζει ο Λέκτορας Αθλητικών Αλμάτων στο ΤΕΦΑΑ Αθηνών,

Απόστολος Θεοδώρου

Αποτελεί μια πολύ καλή ευκαιρία για τους προπονητές να ακούσουν τους ειδικούς να μιλούν για τον σχεδιασμό και την εκτέλεση της προπόνησης φυσικής κατάστασης, που αποτελεί ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της προαγωνιστικής περιόδου.

Θα συζητηθούν θέματα όπως:

α) *Η σημασία της αντοχής και ιδιαίτερα της ειδικής αντοχής για την επίτευξη υψηλής απόδοσης στο μπάσκετ*

β) *Χαρακτηριστικά επιβάρυνσης κατά τη διάρκεια ενός αγώνα μπάσκετ και ανάλυση της δρομικής επιβάρυνσης*

γ) *Ανάπτυξη των μεθόδων προπόνησης αντοχής*

δ) *Ασκησιολόγιο για την ανάπτυξη της ειδικής φυσικής κατάστασης σε συνδυασμό με την τεχνική εκτέλεσης δεξιοτήτων με μπάλα και χωρίς μπάλα (παρουσίαση ασκήσεων που θα είναι εναρμονισμένες με τις μεθόδους προπόνησης)*

ε) *Ασκησιολόγιο για την ανάπτυξη της ειδικής φυσικής κατάστασης σε συνδυασμό με*

*στοιχεία από την προπόνηση τακτικής (παρουσίαση ενδεικτικών ασκήσεων)
στ) Ο προγραμματισμός αυτού του είδους προπόνησης κατά τη διάρκεια της περιόδου προετοιμασίας, παρουσίαση πλάνων για προετοιμασία 8 εβδομάδων.*

Θα ακολουθήσουν οι ερωτήσεις του κοινού και συζήτηση με τους ομιλητές.