



Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε χθες το τέταρτο διαδικτυακό Σεμινάριο που διοργάνωσε ο ΣΕΠΚ σε συνεργασία με την Scienceweb (www.scienceweb.gr). Για περίπου δύο ώρες οι ομιλητές **Γιάννης Φατούρος** και **Θανάσης Χατζηνικολάου** ανέλυσαν με κάθε λεπτομέρεια θέματα που άπτονταν στην προπόνηση νεαρών καλαθοσφαιριστών.

Παρά την χρονική περίοδο που βρισκόμαστε οι Έλληνες προπονητές έδειξαν ότι δεν σταματούν ούτε στιγμή να ενδιαφέρονται για την επιμόρφωση τους και να προσπαθούν να συλλέγουν γνώσεις που θα τους καταστήσουν ακόμα πιο αποτελεσματικούς στο έργο που έχουν αναλάβει. Χθες αρκετοί προπονητές κατάφεραν μέσα από το διαδικτυακό χώρο της **Scienceweb**

(www.scienceweb.gr) να παρακολουθήσουν τις λεπτομερέστετες ομιλίες των

Γιάννη Φατούρου

(Αναπληρωτής καθηγητής Βιοχημείας της Άσκησης του τμήματος Επιστήμης της Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού στο Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης) και

Θανάση Χατζηνικολάου

(Λέκτορας Προπονητικής - Τ.Ε.Φ.Α.Α. Πανεπιστημίου ΔΠΘ στην Κομοτηνή) που αφορούσαν "την προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης με βάρη και την πλειομετρική προπόνηση κατά την παιδική και εφηβική ηλικία". Όσοι παρακολούθησαν το Σεμινάριο βρήκαν απαντήσεις σε προβληματισμούς που ενδεχομένως είχαν και αφορούσαν

- Τις ιδιαιτερότητες της προπόνησης στα στάδια ανάπτυξης
- Την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα στην προπόνηση με βάρη στην παιδική και εφηβική ηλικία
- Την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα στην πλειομετρική προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία
- Τις μεθόδους προπόνησης και τον σχεδιασμό της προπόνησης στην προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης στην παιδική και εφηβική ηλικία