



Την Δευτέρα 5/11/2018 πραγματοποιήθηκε Συγκέντρωση των Προπονητών της Β. Ελλάδας στα γραφεία του ΣΕΠΚ στην Μίκρα.



Ήταν η 1^η συγκέντρωση της σεζόν η οποία είχε ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Ο βασικός ομιλητής ήταν ο coach Σίμος Συρόπουλος ο οποίος ανέπτυξε το θέμα του Γυναικείου Μπάσκετ.

Τον παρόν έδωσαν αρκετοί προπονητές, μεταξύ των οποίων ο Πρόεδρος του ΣΕΠΚ κ. Παναγιώτης Γιαννάκης, ο Αντιπρόεδρος κ. Σούλης Μαρκόπουλος και ο Ταμείας κ. Σωκράτης Ηλιάδης, ο καθηγητής κ. Νίκος Μεντηλίδης και πολλοί άλλοι. Την ΕΚΑΣΘ εκπροσώπησαν ο Πρόεδρος κ. Σάββας Λόρτος και ο coach Παναγιώτης Βαφειάδης.

Ο Αντιπρόεδρος του ΣΕΠΚ κ. Σούλης Μαρκόπουλος, καλωσόρισε τους προπονητές στην 1^η συγκέντρωση για την σεζόν 2018-2019. Παρουσίασε τους ομιλητές κ. Μεντηλίδη Νίκο, κ. Συρόπουλο Σίμο, κα Ραζάκου Φωτεινή και τον κ. Πανουτσακόπουλο Βασίλη.

Τον λόγο πήρε ο Πρόεδρος της ΕΚΑΣΘ κ. Λόρτος ο οποίος είπε ότι η Ένωση προβληματίζεται πολύ για το Γυναικείο μπάσκετ και μαζί με τον κ. Βαφειάδη θέσανε το ερώτημα για το τι φταίει και το τι πρέπει να κάνουμε για να βελτιωθεί.

Ο κ. Μεντηλίδης Νίκος πήρε τον λόγο και αναφέρθηκε στις κινήσεις που γίνονται από την ΕΚΑΣΘ αλλά και από τον ΣΕΠΚ για τα θέματα του Γυναικείου μπάσκετ και αναφέρθηκε στην εξέλιξη αλλά και τα στάδια που έχει περάσει το Γυναικείο.

Την ομιλία ξεκίνησε η κα Ραζάκου Φωτεινή, καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής και διατροφολόγος, η οποία ανέπτυξε το θέμα της διατροφής των αθλητριών. Αναφέρθηκε στους στόχους της αθλητικής διατροφής, επίσης στην εξατομικευμένη διατροφική υποστήριξη, το ιδανικό αγωνιστικό βάρος και ποσοστό λίπους. Αναφέρθηκε στα ιδιαίτερα προβλήματα των αθλητριών σε σχέση με την διατροφή και τέλος



έδωσε γενικές οδηγίες για την διατροφή τους. Έγιναν ερωτήσεις προς την ομιλήτρια και ακολούθησε συζήτηση επί του θέματος.

Συνεχίστηκε η παρουσίαση από τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής κ. Πανουτσακόπουλο Βασίλη, ο οποίος αναφέρθηκε στις διαφορές στην εκγύμναση εξαιτίας του φύλου, για τις ιδιαιτερότητες στις αθλήτριες καλαθοσφαίρισης και για τους στόχους και τα κέρδη που θα πρέπει να έχουμε από την προπόνηση.

Τον λόγο πήρε ο κ. Συρόπουλος και αναφέρθηκε σε τεχνικά θέματα και συγκεκριμένα στην ατομική τεχνική στις γυναίκες. Έγινε συζήτηση επί των θεμάτων και ιδιαίτερα για το σουτ στις Γυναίκες.

Συνέχισε ο κ. Μεντηλίδης ο οποίος αναφέρθηκε στην αναγκαιότητα της ανάπτυξης της ταχύτητας και της δύναμης στις γυναίκες. Επεσήμανε ότι λείπουν οι “allaround” παίκτριες, οι αθλήτριες δηλαδή που μπορούν να ανταπεξέλθουν στις ανάγκες 2 ή και 3 θέσεων.

Ακολούθησαν ερωτήσεις και συζήτηση και δόθηκε το ραντεβού για την επόμενη συγκέντρωση που θα πραγματοποιηθεί την 1^η Δευτέρα του Δεκεμβρίου.