



Το επόμενο Σαββατοκύριακο (5-6 Ιουνίου) θα διεξαχθεί στα πλαίσια της Διεθνούς Έκθεσης Αθλητισμού, Διατροφής και Υγείας ένα σεμινάριο που αφορά τη φυσική κατάσταση και το μπάσκετ, που έχει τίτλο "Ανάπτυξη Φυσικών Ικανοτήτων των Καλαθοσφαιριστών - Θεωρία και πρακτική". Το Σεμινάριο απευθύνεται σε προπονητές καλαθοσφαίρισης (θα υπάρχει ειδική τιμή για τα μέλη του ΣΕΠΚ), τους πτυχιούχους Φυσικής Αγωγής και τους Φοιτητές ΤΕΦΑΑ.

Ομιλητές θα είναι ο γυμναστής του Αμαρουσίου, Γιώργος Βαβέτσας κι ο εργοφυσιολόγος Γιώργος Σκόλιας.

Το Σεμινάριο ξεκινά το Σάββατο (5/6) στο Αμφιθέατρο του Δήμου Αγ. Δημητρίου (10.00-14.00) και συνεχίζεται από τις 15.00 ως τις 19.00 στο γυμναστήριο Bodyfit (πλησίον σταθμού μετρό Αγ. Ιωάννης). Τη δεύτερη μέρα θα ξεκινήσει στις 10.00 στο Αμφιθέατρο Δήμου Αγ. Δημητρίου και θα ολοκληρωθεί από τις 15.00 ως τις 19.00 στο κλειστό γυμναστήριο Αγ. Δημητρίου.

Για τα μέλη του ΣΕΠΚ το δικαίωμα συμμετοχής ανέρχεται στα 35 ευρώ (με επίδειξη ταυτότητας).

Η Θεωρητική ενότητα περιλαμβάνει: φυσικές ικανότητες του αθλητή - ανάπτυξη δύναμης - ανάπτυξη ταχυδύναμης, εκρηκτικότητας, αλτικότητας - ανάπτυξη γενικής αντοχής, αερόβιας ικανότητας - ανάπτυξη ειδικής αντοχής - η ταχύτητα στην καλαθοσφαίριση - η ικανότητα ευκινησίας στην καλαθοσφαίριση - ο ρόλος της ευλυγισίας και τεχνικές διατάσεων - σύγχρονες μορφές προθέρμανσης - μορφές προπόνησης για την πρόληψη και την αποφυγή μυοσκελετικών κακώσεων - προπόνηση ιδιοδεκτικότητας - προπόνηση σταθεροποίησης.

Η πρακτική θενότητα θα περιλαμβάνει παρουσίαση και πρακτική επίδειξη ειδικού ασκησιολογίου για την ανάπτυξη της δύναμης, της ταχυδύναμης, της εκρηκτικότητας, της αλτικότητας, της ταχύτητας, της ευκινησίας, της ευλυγισίας, της ιδιοδεκτικότητας, της σταθεροποίησης και της λειτουργικής προθέρμανσης.

Για πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής: τηλ. 210 9765100