



Ανακοινώθηκαν τα θέματα που θα αναλύσουν οι τρεις γυμναστές (Χατζηχρήστος, Αλεξανδράκης, Βαβέτσης) στο Διεθνές Σεμινάριο "Αθήνα 2011" που θα διεξαχθεί 1-3 Ιουλίου.

Για πρώτη φορά ο Σύνδεσμος Ελλήνων Προπονητών Καλαθοσφαίρισης θα εντάξει στο ημερήσιο πρόγραμμα του Διεθνούς Σεμιναρίου ομιλίες με θέματα γύρω από τη φυσική κατάσταση και τη βελτίωση των αθλητικών ικανοτήτων των παικτών, οι οποίες και θα έχουν πολύ ενδιαφέρον, βοηθώντας καταλυτικά τους προπονητές που εργάζονται σε τμήματα υποδομής, αλλά και μικρότερες κατηγορίες, όπου δεν υπάρχει η δυνατότητα πρόσληψης γυμναστή.

Συγκεκριμένα το θέμα που θα καταπιαστεί ο Κώστας Χατζηχρήστος είναι το εξής: "Μέθοδοι προθέρμανσης: προπόνηση εκρηκτικότητας και ευκινησίας κατά την αγωνιστική περίοδο".

Ο Γιώργος Βαβέτσης θα μιλήσει για την "προπόνηση με αντιστάσεις: αλήθειες και μύθοι", ενώ η ομιλία του Θανάση Αλεξανδράκη θα χωριστεί σε δύο διαφορετικά κομμάτια: στην "πρόληψη τραυματισμών κάτω άκρων - Ασκησιολόγιο" και στον "Έλεγχο και αξιολόγηση καλαθοσφαιριστών".