



Η αντίστροφη μέτρηση για το πρώτο διαδικτυακό σεμινάριο που διοργανώνει ο ΣΕΠΚ και η Scienceweb ([www.scienceweb.gr](http://www.scienceweb.gr)) ολοκληρώνεται. Σήμερα από τις 20.00 έως τις 22.00 οι Έλληνες προπονητές θα έχουν ακόμα μία ευκαιρία για επιμόρφωση, καθώς μέσω του [scienceweb.gr](http://scienceweb.gr) θα μπορέσουν από την άνεση του χώρου τους να παρακολουθήσουν και να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους στην προαγωνιστική περίοδο.

Το θέμα που θα αναλυθεί εκτενώς είναι η ανάπτυξη της ειδικής φυσικής κατάστασης των παικτών κατά την περίοδο της προαγωνιστικής. Πρόκειται για μια πολύ καλή ευκαιρία που έχουν οι προπονητές που δεν έχουν τη δυνατότητα να συνεργάζονται με κάποιον γυμναστή να ενημερωθούν για θέματα που αφορούν τον σχεδιασμό της προπόνησης στην προετοιμασία. Μετά το τέλος των ομιλιών θα ακολουθήσει συζήτηση μέσα από ερωτήματα που θα θέλουν να θέσουν οι συμμετέχοντες προς τους ομιλητές.

Οι τομείς της φυσικής κατάστασης, της ενδυνάμωσης και της αθλητικής βελτίωσης θα αναλυθούν εκτενώς στο διαδικτυακό Σεμινάριο από τους καταξιωμένους ομιλητές Κώστα Χατζηχρήστο (γυμναστής με εμπειρία σε ομάδες όπως ο Ολυμπιακός και ο Πανιώνιος), Θανάση Χατζηνικολάου (Λέκτορας Προπονητικής - Τ.Ε.Φ.Α.Α. Πανεπιστημίου ΔΠΘ στην Κομοτηνή) και Απόστολο Θεοδώρου (Λέκτορας Αλμάτων Κλασικού Αθλητισμού, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Πανεπιστημίου Αθηνών).



