



Η αντιστροφή μέτρηση έχει αρχίσει για το διαδικτυακό Σεμινάριο που διοργανώνει ο ΣΕΠΚ στις 30 Ιουλίου σε συνεργασία με τη **ScienceWeb** ([www.scienceweb.gr](http://www.scienceweb.gr)) και θα αφορά την προπόνηση νεαρών καλαθοσφαιριστών. Οι

**Γιάννης Φατούρος**

και

**Θανάσης Χατζηνικολάου**

θα αναλάβουν να απαντήσουν σε καιρία ερωτήματα.

Στις 30 Ιουλίου από τις 20.00 έως τις 22.00 οι Έλληνες προπονητές θα έχουν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν ακόμα ένα διαδικτυακό Σεμινάριο. Αυτή τη φορά το θέμα που θα αναλυθεί αφορά την προπόνηση νεαρών καλαθοσφαιριστών και ο τομέας που θα αναλυθεί αφορά "την προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης με βάρη και την πλειομετρική προπόνηση κατά την παιδική και εφηβική ηλικία".

Μέσα από τις 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) θα δοθούν απαντήσεις σε ερωτήματα όπως:

- Ποιες οι ιδιαιτερότητες της προπόνησης στα στάδια ανάπτυξης;
- Είναι ασφαλής και αποτελεσματική η προπόνηση με βάρη στην παιδική και εφηβική ηλικία;
- Είναι ασφαλής και αποτελεσματική η πλειομετρική προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία;
- Ποιες οι μέθοδοι προπόνησης και ο σχεδιασμός της προπόνησης στην προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης στην παιδική και εφηβική ηλικία;

Για περισσότερες πληροφορίες πατήστε [ΕΔΩ](#)