

There are no translations available.



Κυκλοφόρησε το νέο βιβλίο προπονητικής "ΚΑΜΠ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ" το οποίο καταπιάνεται με τα μπασκετικά camps και την προπονητική προσέγγιση τους, που φέρει την υπογραφή του Λάκη Αναστασιάδη και του Θόδωρου Μπολάτογλου.

Τα camp και η διοργάνωση τους έχουν μπει για τα καλά στη ζωή του προπονητή, καθώς αποτελούν μια πολύ καλή ευκαιρία για τη διδασκαλία μιας ή περισσοτέρων δεξιοτήτων του αθλήματος σε συγκεκριμένο χρονικό στόχο, έχοντας μια ξεχωριστή θέση δίπλα από την ατομική και την ομαδική προπόνηση.

Στο βιβλίο "ΚΑΜΠ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ" αναλύεται η σκέψη και η μεθοδολογία γύρω από την διεξαγωγή ενός camp πάντα υπό το πρίσμα της προπονητικής προσέγγισης. Με λόγο απλό αλλά επιστημονικό το θέμα αναλύεται από το Α ως το Ω.

Από τις βασικές αρχές που πρέπει να λαμβάνει υπόψιν του ο προπονητής (αρχές της επιβάρυνσης, προοδευτικότητας, εξειδίκευσης, επανάληψης και αναστροφής), ως τις ειδικές αρχές της μπασκετικής προπόνησης (ένταση, αποκατάσταση κτλ).

Αναλύονται δεξοδικά θέματα γύρω από την ιδιαιτερότητα του συγκεκριμένου προγράμματος, τη διάρκεια, τη δομή, τους διαθέσιμους χώρους και την εφαρμογή με τη μεθοδο της κυκλικής προπόνησης, ενώ το βιβλίο συνοδεύεται στα τελευταία του κεφάλαια από πλούσιο ασκησιολόγιο, που θα φανεί ιδιαίτερας χρήσιμο σε κάθε ενδιαφερόμενο.