

**ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
«Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΦΥΣΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ»**



ΣΑΒΒΑΤΟ & ΚΥΡΙΑΚΗ 26 & 27 ΙΟΥΝΙΟΥ 2021

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ

Οργάνωση: Πανελλήνιος Σύνδεσμος Γυμναστών



Συντονισμός & εκτέλεση Σεμιναρίου



Είναι κοινά παραδεκτό ότι η σύγχρονη προπονητική εδράζεται στην αξιοποίηση της επιστήμης της τεχνολογίας και της έρευνας.

Με αταλάντευτη την πεποίθηση ότι η ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων του καλαθοσφαιριστή απαραίτητα περνά μέσα από τη βελτίωση και αναβάθμιση του γνωσιολογικού επιπέδου και την συνεχή επιμόρφωση του προπονητή των φυσικών ικανοτήτων και με πρωταρχικό μέλημα την αξιόπιστη και έγκυρη ενημέρωση του προπονητή φυσικών ικανοτήτων, ο Πανελλήνιος Σύνδεσμος Γυμναστηρίων διοργανώνει αυτό το σεμινάριο με κεντρικό θεματικό άξονα την προπονητική φυσικών ικανοτήτων (φυσική κατάσταση) του καλαθοσφαιριστή.

Είμαστε σίγουροι ότι τέτοιες μορφές επικοινωνίας συντελούν αποφασιστικά στη διακίνηση της γνώσης και αποτελούν μέσο μεταφοράς των νέων ιδεών και της σύγχρονης αντίληψης, ώστε να ανανεώνεται και να αναβαθμίζεται το επίπεδο όσων εμπλέκονται με την προπόνηση των φυσικών ικανοτήτων του καλαθοσφαιριστή.

Τόσο η σημαντική θεματολογία, όσο και οι καταξιωμένοι εισηγητές του σεμιναρίου, αποτελούν μοναδική εγγύηση για την άρτια, ποιοτική και με υψηλές προδιαγραφές επιμορφωτική διοργάνωση.

Η συμμετοχή στο σεμινάριο εξασφαλίζει τη δυνατότητα πρόσβασης στην έγκυρη ενημέρωση, στις σύγχρονες προτάσεις και στις νέες ιδέες για όσους τις αναζητούν.

Η Οργανωτική Επιτροπή

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Το σεμινάριο θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά τις ακόλουθες ημέρες και ώρες:

- Σάββατο 26 Ιουνίου 2021, 11.00-18.30
- Κυριακή 27 Ιουνίου 2021, 11.00-18.30

ΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΣΕ

- ✓ Προπονητές Καλαθοσφαίρισης
- ✓ Πτυχιούχους Φυσικής Αγωγής
- ✓ Φοιτητές ΣΕΦΑΑ με ειδικότητα καλαθοσφαίρισης

ΠΑΡΟΧΕΣ ΣΤΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΟΥΣ

- Μέρος σημειώσεων των εισηγητών, οι οποίες θα αποσταλούν ηλεκτρονικά
- Δίπλωμα Συμμετοχής, το οποίο θα αποσταλεί ηλεκτρονικά

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Το κόστος συμμετοχής ορίζεται ως εξής:

ΓΕΝΙΚΗ ΤΙΜΗ: 15€

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Δήλωση συμμετοχής:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfHMH_zHTDAbgmfGIIQVXNsjV7ipH4-a0NrAPCbwcIU4bHMxw/viewform

και στο τηλέφωνο 210-9765100.

ΠΡΟΕΓΓΡΑΦΕΣ ΣΥΝΕΔΡΩΝ

Έγκυρη συμμετοχή θεωρείται μόνο από τα άτομα που έχουν συμπληρώσει την δήλωση συμμετοχής και έχουν καταθέσει το δικαίωμα συμμετοχής στον παρακάτω λογαριασμό:

Τράπεζας Πειραιώς

IBAN: GR 280 1720 3600 0503 6062 3862 18

Δικαιούχος: ΣΙΓΑ Σύλλογος Ιδιοκτητών Γυμναστηρίων Αττικής

Η Οργανωτική Επιτροπή του σεμιναρίου διατηρεί το δικαίωμα οποιασδήποτε αλλαγής του προγράμματος, η οποία θα προκύψει από λόγους ανεξάρτητους της θέλησής της.

ΘΕΜΑΤΑ & ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ

- “Παρουσίαση και ορισμός των φυσικών ικανοτήτων”
Εισηγήτρια: Ελπίδα Τσίντσιφα
Σάββατο 26 Ιουνίου 2021, 11:00 - 12:00
- “Ο ρόλος του προπονητή φυσικών ικανοτήτων και η σημασία της επιμόρφωσή του”
Εισηγητής: Νίκος Κωστόπουλος
Σάββατο 26 Ιουνίου 2021, 12:00 - 12:45
- “Η σημασία της εργομετρικής αξιολόγησης στη βελτίωση του καλαθοσφαιριστή”
Εισηγητής: Στέλιος Πούλος

Σάββατο 26 Ιουνίου 2021, 13:00 - 13:45

- “Μέγιστη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων στην προ-αγωνιστική περίοδο”
Εισηγητής: Θανάσης Αλεξανδράκης
Σάββατο 26 Ιουνίου 2021, 14:00 - 14:45

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

- “Φυσική ικανότητα της γενικής αντοχής”
Εισηγητής: Κλεάνθης Βαρελάς
Σάββατο 26 Ιουνίου 2021, 15:30 - 16:15
- “Φυσική ικανότητα της ειδικής αντοχής”
Εισηγητής: Κλεάνθης Βαρελάς
Σάββατο 26 Ιουνίου 2021, 16:30 - 17:15
- “Φυσική ικανότητα της δύναμης”
Εισηγητής: Στέλιος Πούλος
Σάββατο 26 Ιουνίου 2021, 17:30 - 18:15
- “Προπόνηση αιώρησης με ιμάντες”
Εισηγητής: Αντώνης Ζέρβας
Κυριακή 27 Ιουνίου 2021, 11:00 - 12:00
- “Φυσική ικανότητα της ταχύτητας”
Εισηγητής: Γιώργος Βαβέτσος
Κυριακή 27 Ιουνίου 2021, 12:00 - 12:45
- “Φυσική ικανότητα της ταχυδύναμης”
Εισηγητής: Γιώργος Βαβέτσος
Κυριακή 27 Ιουνίου 2021, 13:00 - 13:45

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

- “Φυσική ικανότητα της αλτικότητας”
Εισηγητής: Γιώργος Μουλίνος
Κυριακή 27 Ιουνίου 2021, 14:45 - 15:30
- “Φυσική ικανότητα της ευλυγισίας”
Εισηγητής: Γιώργος Μουλίνος
Κυριακή 27 Ιουνίου 2021, 15:45 - 16:30

- “Φυσική ικανότητα της ευελιξίας”
Εισηγητής: Γιώργος Μουλίνος
Κυριακή 27 Ιουνίου 2021, 16:45 - 17:30
- “Σημασία των διατακτικών ασκήσεων”
Εισηγητής: Σάκης Λιάκος
Κυριακή 27 Ιουνίου 2021, 17:30 - 18:15