**Σεμινάριο Προπονητικής**

**Η Γ΄ ένωση Σωματείων Αντισφαίρισης Κεντροδυτικής Μακεδονίας**

**διοργανώνει διήμερο σεμινάριο με θέμα :**

**Α.** «Φυσική κατάσταση στο tennis», **με εισηγητή τον Δημήτρη Καναβαράκη**

**Β.** «Ψυχολογία στο τennis» **με εισηγητή τον Κώστα Περγαντή**

**Τόπος διεξαγωγής :** Katerini Tennis Club – Γανόχωρα Κατερίνης

**Ημερομηνία :** Σάββατο 10 και Κυριακή 11 Δεκεμβρίου 2022

**Δηλώσεις συμμετοχής :** gesoakdm@gmail.com και τηλ. 6936 555074

**Κόστος συμμετοχής :** 70,00 €, φοιτητές 50,00 €

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ**

**Σάββατο 10 Δεκεμβρίου 2022**

9.30-10.00 : Εγγραφές.

10.00-15.00 Αίθουσα και γήπεδο

15.00-17.00 Διάλειμμα

17.00 – 21.00 Αίθουσα και γήπεδο

 **---------**

**Κυριακή 11 Δεκεμβρίου 2022**

10.00-14.00 Αίθουσα και γήπεδο

14.00-16.00 Διάλειμμα

16.00 – 18.00 Αίθουσα και γήπεδο

**Τα θέματα που θα αναπτυχθούν είναι τα εξής:**

**Α. «Φυσική κατάσταση στο tennis», με εισηγητή τον Δημήτρη Καναβαράκη**

1. Εισαγωγή γενικά και λίγα λόγια για τον εισηγητή

2. Fitness for tennis players ( αερόβια ή αναερόβια μύθοι και αλήθειες)

3. Test και Μετρήσεις

4. Διαφορές προπόνησης ανά ηλικία

5. Δυναμική Προθέρμανση - Αποθεραπεία ( Mobility - Foam Roller - Streching)

6. Footwork - Specific Patterns

7. Coordination

8. Shadow Training

9. Agility

10. Η ενδυνάμωση και η προστασία των μυών που εμπλέκονται στο tennis - Core Training (ελεύθερα βάρη, λάστιχα , κ.α.)

11. Fuctional Training ( TRX, Bosu, fitball, blocks, κ.α.)

12. Πλειομετρική προπόνηση

13. Acceleration - Decelaration ( 1st step exlosive - block and hit)

14. Combine Training

15. On-Off Training

16. Internet και fitness for tennis

17. Smart Training

18. Σχεδιασμός και πλάνο προπόνησης (προτεραιότητες, στόχοι, περιοδικότητα,  κορυφώσεις κ.α.)

19. Ερωτήσεις και απαντήσεις

20. Βιωματικό test τύπου εξέτασης

**Β. «Ψυχολογία στο tennis» με εισηγητή τον Κώστα Περγαντή**

1. Ψυχολογία αθλητών/τριών tennis

**ΑΙΤΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ**

ΔΙΗΜΕΡΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ Γ ΕΝΩΣΗΣ

10-11 Δεκεμβρίου 2020

**Α.** «Φυσική κατάσταση στο tennis», **με εισηγητή τον Δημήτρη Καναβαράκη**

**Β.** «Ψυχολογία στο τennis» **με εισηγητή τον Κώστα Περγαντή**

ΕΠΩΝΥΜΟ: ΟΝΟΜΑ:

ΟΝΟΜΑ ΠΑΤΡΟΣ: ΗΜΕΡ. ΓΕΝΝΗΣΗΣ:

ΙΔΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ TENNIS :

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ : e-mail

ΠΕΡΙΟΧΗ : Τ.Κ. :

ΤΟΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: e-mail:

ΤΗΛ. ΕΡΓΑΣΙΑΣ : Fax:

ΚΙΝΗΤΟ: ΤΗΛ. ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ.: