**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ**

Ο Πανελλήνιος Αθλητικός Σύλλογος Κινητικά Αναπήρων (Π.Α.Σ.Κ.Α.) διοργανώνει υπό την αιγίδα της ΕΑΟΜ-ΑΜΕΑ στις εγκαταστάσεις του συλλόγου στο χώρο του Ε.Κ.Α. (Λ. Χασιάς 8η Στάση & Σπύρου Θεολόγου 1, 131 22, Ίλιον) στις 12 Νοεμβρίου του 2016 και ώρα 11:00 πμ σεμινάριο με θέμα:

**«Τρόποι εκγύμνασης και ενδυνάμωσης αθλητών με αναπηρία αναλόγως του τύπου της αναπηρίας τους».**

**«Workout Modes and strength of disabled athletes according to the type of disability»**

Το σεμινάριο θα έχει διάρκεια τέσσερις ώρες και εισηγητές θα είναι ο διακεκριμένος Σλοβένος καθηγητής φυσικής αγωγής με εξειδίκευση στα Α.Μ.Ε.Α. Primož Kirn (προπονητής της Σλοβενικής Παραολυμπιακής ομάδας), και ο κ. Μιχάλης Κατσικαδέλης καθηγητής φυσικής αγωγής και προπονητής επιτραπέζιας αντισφαίρισης Α’ κατηγορίας (εξωτερικός συνεργάτης του Π.Α.Σ.Κ.Α και της Προεθνικής ομάδας Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης).

|  |
| --- |
| **«Workout Modes and strength of disabled athletes according to the type of disability»** |
| **SEMINAR PROGAM** |
| * **Primož Kirn** |
| 1. What is GPP (General physical preparation) and SPP (specific physical preparation) |
| 2. What is Power |
| 2. Strength |
| 3. Core Power (Stability and mobility) |
| 4. Speed |
| 5. Speed VS Condition |
| 6. How To Make A Good Program (micro cycles, macro cycles, exercises, exercises in swimming pool, band exercises....) |
| 7. Workshop |
| 8. Nutrition |
| * **Michail Katsikadelis** |
| 9. Implementation of MultiBall training in the annual training cycle |

Το σεμινάριο απευθύνεται σε Προπονητές καθώς και σε αθλητές με αναπηρία, το κόστος συμμετοχής είναι 10 ευρώ ανά άτομο με μέγιστο αριθμό τους 30 συμμετέχοντες.

Η γλώσσα του σεμιναρίου θα είναι η Αγγλική και θα υπάρχει μετάφραση στην Ελληνική.

Δηλώσεις συμμετοχής στο email: [paska.athens@gmail.com](mailto:paska.athens@gmail.com)

Πληροφορίες, διευκρινήσεις στα τηλέφωνα: 6970016860 και 2102387157.