



**ΔΥΝΑΜΗ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΛΑΡΙΣΑΣ**



## **ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΚΑΜΠ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΔΥΝΑΜΗ ΑΣ ΛΑΡΙΣΑΣ ΜΕ ΤΟΝ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΤΗΣ ITTF ALEKSEY YEFREMOV**

Ο σύλλογος ΔΥΝΑΜΗ ΑΣ ΛΑΡΙΣΑΣ διοργανώνει το 3ο προπονητικό καμπ προετοιμασίας αθλητών για την επόμενη αγωνιστική χρονιά από τις 6-13 Αυγούστου για άλλη μια φορά στις άρτιες εγκαταστάσεις της κατασκήνωσης «ΤΟ ΠΑΝΤΣΟ» στο Σοφικό Κορινθίας.

Αυτή τη φορά καλεσμένος από τον σύλλογο της Λάρισας είναι ο κορυφαίος προπονητής Αλεξσέυ Γιεφρέμοβ (Aleksy Yefremov) ο οποίος θα συνεργαστεί για ένα υψηλού επιπέδου αποτέλεσμα με τον προπονητή της Δύναμης Στέφανο Αμπελακιώτη.

Το πρόγραμμα θα περιλαμβάνει ασκήσεις ενδυνάμωση εντός και εκτός τραπέζιου, βελτίωση τεχνικής εκτέλεσης μετακίνησης και χτυπημάτων, ειδικές ασκήσεις ταχυδύναμης, ασκήσεις ακριβείας πάνω στο τραπέζι, multiball training όπου ο Λευκορώσος προπονητής θεωρείται κορυφαίος, πληροφορίες για σωστή εκτέλεση σέρβις αλλά και απόκρουση. Η γυμναστική αλλά και η κολύμβηση θα είναι μέσα στο πρόγραμμα του καμπ όμως περισσότερη σημασία θα δοθεί στην βελτίωση του επιπέδου των αθλητών μέσα στον αγωνιστικό χώρο και ιδιαίτερα στην τεχνική όπου και οι δυο προπονητές είναι γνωστό ότι δίνουν ιδιαίτερη βάση.

Ο Γιεφρέμοβ είναι προπονητής της ITTF και αποφοίτησε σαν καθηγητής φυσικής αγωγής από το BELARUSIAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE, ήταν παίκτης και προπονητής για 7 χρόνια στην Κροατία και έχει συνεργαστεί με εθνικές ομάδες όπως Γουατεμάλα, Χιλή, Ινδία, Κολομβία, Αίγυπτος, Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα και πρόσφατα με την Νορβηγία. Ήταν επιμορφωτής και προπονητής σε πάνω από 50 σεμινάρια και προπονητικά καμπ της ITTF και της ETTU όπως και στα ITTF WORLD HOPES WEEKS και στα ETTU Eurokids και Eurotalents training camps.

Εδώ είναι το λινκ με βίντεο από μια παρουσίαση του Λευκορώσου προπονητή :  
<https://youtu.be/SIUpxBf6DEc>

Ο Στέφανος Αμπελακιώτης είναι προπονητής της επιτραπέζιας αντισφαίρισης με πτυχίο Γ΄ και είναι προπονητής της Δύναμης Λάρισας από την ίδρυση του συλλόγου το 2007. Παίκτης με 20 χρόνια εμπειρία στο Ελληνικό πρωτάθλημα της Βόρειας Ελλάδας και συμμετείχε στα σεμινάρια που διοργάνωσε η ΕΦΟΕΠΑ σε θέματα όπως τεχνική, ενδυνάμωση στο τραπέζι, ψυχολογία στην Επιτραπέζια αντισφαίριση αλλά και σε προπονητικά καμπ σε χώρες όπως η Κίνα, Γερμανία, Αγγλία, Ουγγαρία και στην Ελλάδα.

Το καμπ είναι ανοικτό και για αθλητές άλλων συλλόγων που μπορούν να βρουν πληροφορίες στην σελίδα του συλλόγου [www.dynami07.gr](http://www.dynami07.gr) στο τηλέφωνο 6976480780 αλλά και στο μαιλ του συλλόγου [dynami07@gmail.com](mailto:dynami07@gmail.com)

