

ΣΑΒΒΑΤΟ ΠΡΩΙ 10/5/25

9.00-9.30 Εγγραφές -Προσέλευση

9.30-10.00

Καρατράντου Κωνσταντίνα - Προώθηση υγιεινών συμπεριφορών (φυσική δραστηριότητα, εργονομία, διατροφή κ.α.) στις αναπτυξιακές ηλικίες

10.00-10.20 Συζήτηση

10.20-10.50

Παυλοπούλου Αναστασία - "Ενεργειακή ισορροπία, θρεπτικά συστατικά και ενυδάτωση για βέλτιστη απόδοση στην άσκηση"

10.50-11.10 Συζήτηση

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

11.30-12.00

Γεροδήμος Βασίλειος & Καρατράντου Κωνσταντίνα:
«Αποφάσισα να αρχίσω το τρέξιμο, τι πρέπει να κάνω;». Βήματα και ενέργειες για την ασφαλή και αποτελεσματική ενασχόληση με το τρέξιμο αποστάσεων.

12.00-12.30 Συζήτηση

ΣΑΒΒΑΤΟ ΑΠΟΓΕΥΜΑ 10/5/25

17.00 -17.30

Τζανετάκης Γιάννης - Αρχική αξιολόγηση του αθλητή

- Ανάλυση φυσιολογικών δεικτών με εργομετρική αξιολόγηση
- Σημασία της εξατομικευμένης προσέγγισης στη διαμόρφωση προπονητικών πρωτοκόλλων

Προπονητικός σχεδιασμός & διαχείριση προπονητικών φορτίων

- Χρήση αντικειμενικών αλλά προσωποποιημένων μετρήσεων για την παρακολούθηση της κόπωσης και της αποκατάστασης
- Ανάπτυξη προπονητικών στρατηγικών με βάση την επιστημονική τεκμηρίωση

17.30 - 18.00 Συζήτηση

18.00 -18.30

Γεροδήμος Βασίλειος - Σχεδιασμός, εφαρμογή και καθοδήγηση προγραμμάτων άσκησης - προπόνησης στις αναπτυξιακές ηλικίες

18.30-18.50 Συζήτηση

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

19.10 -19.40

Τζανετάκης Γιάννης -Εφαρμοσμένη εργομετρία & βιοαισθητήρες στην προπόνηση

-Lactate-guided training: Ενσωμάτωση μετρήσεων γαλακτικού στη ρύθμιση εντάσεων

-Χρήση wearables και βιοαισθητήρων για συνεχή παρακολούθηση της φυσιολογικής κατάστασης

19.40-20.00. Συζήτηση

9.30- 10.00

Θερμοεγκλιματισμός και προσαρμογές στην προπόνηση

- Πρωτόκολλα προπόνησης σε θερμές συνθήκες και μηχανισμοί προσαρμογής
- Βέλτιστες στρατηγικές για διαχείριση της θερμικής καταπόνησης σε αγώνες

Παραμονή σε υψόμετρο και προπόνηση σε υψόμετρο ;

- Μεθοδολογίες και βιολογικές προσαρμογές από την έκθεση στο υψόμετρο
- Εφαρμογή σχετικών πρωτοκόλλων στην προετοιμασία αθλητών αντοχής

10.00 – 10.20 Συζήτηση

10.20 -10.40

Κούτρας Βαγγέλης Παρουσίαση Διελκυστίνδας

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

11.00-12.00

Πρακτική του αθλήματος της Διελκυστίνδας

