SPORTS EXCELLENCE

4th

Interactive Training Loads Seminar

4ο Διαδραστικό Σεμινάριο «Διαχείριση Προπονητικών Φορτίων»

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν Πανεπιστήμιον Αθηνών
Α' Ορθοπαιδική Κλινική, Ιατρική Σχολή
Μονάδα Αθλητιατρικής - Τμήμα Αθλητικής Αριστείας

Με αποκλειστική δωρεά

ΙΣΝ SNF
ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

Αναγέννηση & Πρόοδος

Η δια βίου επαγγελματική & προπονητική εξέλιξη καθώς και η προσωπική ανάπτυξη των προπονητών αθλημάτων είναι για το Sports Excellence υψηλή προτεραιότητα και σημαντικός πυλώνας της στρατηγικής μας. Είναι κοινώς αποδεκτό ότι η εκπαίδευση των προπονητών στη σύγχρονη εποχή δεν ολοκληρώνεται μετά την ολοκλήρωση των ακαδημαϊκών σπουδών ή τη λήψη μίας προπονητικής πιστοποίησης αλλά είναι μία διαρκής διαδικασία καθόλη της διάρκεια της προπονητικής καριέρας. Είναι ζητούμενο για τους προπονητές να αναζητούν εκπαιδευτικές εμπειρίες για να επεκτείνουν και να προκαλούν τις γνώσεις και τις πεποιθήσεις τους.

Σε συνέχεια του παραπάνω και αναγνωρίζοντας ότι είναι σημαντικό οι προπονητές να εμπλουτίζουν τις γνώσεις και να βελτιώνουν τις δεξιότητές τους στη διαχείριση των προπονητικών φορτίων και ύστερα από τρία πιλοτικά σεμινάρια προχωρούμε σε αναβάθμιση τους καλώντας εκλεκτούς προσκεκλημένους για να καλύψουν όλο το φάσμα αυτού που ονομάζουμε «Διαχείριση Αθλητικών Φορτίων».

Σας καλούμε να παρακολουθήσετε όλη τη σειρά των σεμιναρίων, ένα πρωινό μία φορά τον μήνα, ξεκινώντας τον Δεκέμβριου του 2018 (Πέμπτη 6 Δεκεμβρίου 2018 - 9:00) και ολοκληρώνοντας την σειρά των σεμιναρίων τον Ιούλιο του 2019.

Μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας για οτιδήποτε αφορά θέματα δια βίου μάθησης προπονητών.

4th
Interactive
Training Loads Seminar

Με αθλητικούς χαιρετισμούς

Γιάννης Ψαρέλης
Sports Excellence, Sports Director
Email : gpsarelis@randp.gr

www.sportsexcellence.gr

4ο Διαδραστικό Σεμινάριο «Διαχείριση Προπονητικών Φορτίων»

Ανακοίνωση

Την **Πέμπτη 06 Δεκεμβρίου** και ώρες 09:00πμ -15:00μμ, το Κέντρο Υψηλού Αθλητισμού - Sports Excellence, διοργανώνει το 4ο κατά σειρά μηνιαίο διαδραστικό εργαστήριο εκπαίδευσης ομοσπονδιακών και σωματειακών προπονητών & τεχνικών συμβούλων στη χρήση νέων τεχνολογιών, στην καταγραφή και στην αξιολόγηση προπονητικών φορτίων.

Πρόγραμμα Σεμιναρίου

Πέμπτη 06 Δεκεμβρίου

Ώρα	Θέμα	Ομιλητής
09:00	Καταγραφή και Διαχείριση της προπονητικής επιβάρυνσης	Τουμπέκης Αργύρης
10:00	Συνδέοντας την παρακολούθηση των φορτίων με την προπονητική	Τσολάκης Χάρης
11:15	Διάλειμμα	
11:30	Δείκτες Κόπωσης και Προπονητικά Φορτία	Κουλουβάρης Παναγιώτης
12:15	Διατροφικές Συστάσεις κατά την περίοδο υψηλών ενεργειακών απαιτήσεων	Τσεκούρας Γιάννης
13:00	Διαχείριση και Καταγραφή ψυχολογικών φορτίων	Ψυχουντάκη Μαρία
14:00	Πρακτική Άσκηση στο Athletes Monitoring	Ηλιόπουλος Γιάννης

Οι ομιλητές

Ηλιόπουλος Γιάννης,
Sports Performance Analyst & IT Manager, Sports Excellence
Κουλουβάρης Παναγιώτης,
Ορθοπαιδικός Χειρουργός, Επίκουρος Καθηγητής, Α΄ Ορθοπαιδική Κλινική ΕΚΠΑ
Τουμπέκης Αργύρης,
Επίκουρος Καθηγητής Υγρού Στίβου, ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ, Πρόεδρος ΕΕΒΦΑ
Τσεκούρας Γιάννης,
Βιοχημικός Άσκησης, Sports Excellence
Τσολάκης Χάρης,
Καθηγητής ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, Υπεύθυνος Εργαστηρίου Sports Excellence
Ψυχουντάκη Μαρία,
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ψυχολογίας - Αθλητικής Ψυχολογίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Δηλώσεις συμμετοχής

Παρακαλείσθε, για τη δήλωση της συμμετοχής σας, όπως αποστείλετε μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου έως την **Δευτέρα 03/12/2018** στο: **se@randp.gr**

*** Σεμινάριο: Διαθέσιμες θέσεις, 40** *** Εργαστήριο: Διαθέσιμες θέσεις, 20**

*Το πρόγραμμα «**Sports Excellence**» υλοποιείται με την συνεργασία της της ΑΜΚΕ «Αναγέννηση & Πρόοδος» υπό την επιστημονική επίβλεψη της: Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου «ΑΤΤΙΚΟΝ», ΕΚΠΑ με αποκλειστική δωρεά από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος.*

4ο Διαδραστικό Σεμινάριο «Διαχείριση Προπονητικών Φορτίων»

Ηλιόπουλος Γιάννης

Ο Γιάννης Ηλιόπουλος έχει σπουδάσει Ηλεκτρονικός Μηχανικός στα ΤΕΙ Πειραιά και Ηλεκτρολόγος Μηχανικός στο Εθν. Μετσόβιο Πολυτεχνείο. Εργάζεται στον χώρο της Πληροφορικής από το 1988. Υπήρξε Αναλυτής Προγραμματιστής και Υπεύθυνος Μηχανογράφησης (1992-2000) και παράλληλα ασχολήθηκε ιδιαίτερα με την εκπαίδευση και υποστήριξη χρηστών. Ως Σύμβουλος Μηχανογράφησης και Διευθυντής Πληροφορικής (2001-2016) συνεργάστηκε με γνωστές ελληνικές επιχειρήσεις σχεδιάζοντας και υλοποιώντας ολοκληρωμένες πληροφοριακές δομές κατάλληλες για αναπτυσσόμενες εταιρείες και τα υποκαταστήματά τους, οι οποίες περιλαμβάνουν ασφαλή δίκτυα, επιχειρηματικό λογισμικό, υπηρεσίες, προγράμματα εκπαίδευσης προσωπικού. Από το 2016 συνεργάζεται μόνιμα με την Αναγέννηση και Πρόοδος ως Sports Performance Analyst και IT Mgr.

Κουλουβάρης Παναγιώτης

Ο Δρ. Παναγιώτης Κουλουβάρης γεννήθηκε στην Αθήνα. Είναι απόφοιτος της Ιατρικής Σχολής και της Σχολής Φυσικοθεραπείας του Πανεπιστημίου Αθηνών. Έχει ειδικευτεί στην Ορθοπαιδική Χειρουργική και Τραυματολογία. Είναι Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Έχει εξειδικευτεί στο Hospital For Special Surgery Cornell University, New York, στην Επανορθωτική Χειρουργική των Μεγάλων Αρθρώσεων, καθώς και στις Αθλητικές Κακώσεις. Η ερευνητική του δραστηριότητα άρχισε στο Memorial Sloan Kettering και συνεχίστηκε στο Hospital For Special Surgery. Έχει εργαστεί στην Πολυκλινική Ολυμπιακού Χωριού, ενώ από το 2014 είναι Επίκουρος Καθηγητής στην Α΄ Πανεπιστημιακή Ορθοπαιδική Κλινική του ΕΚΠΑ. Απόαπό το 2009 είναι Διεθνής Πρεσβευτής του Hospital For Special Surgery. Είναι επιστημονικά υπεύθυνος του Μεταπτυχιακού της Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, με τίτλο «Άθληση & Υγεία», του προγράμματος Αθλητικής Αριστείας - Sports Excellence καθώς και των Κινητών Ιατρικών Μονάδων, που δημιουργήθηκαν με πρωτοβουλία και αποκλειστική δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος. Είναι μέλος της ομάδας FOCOS στην Γκάνα και μέλος της συντονιστικής επιτροπής του ΕΚΠΑ για τη «Διαχείριση Κρίσεων και Καταστροφών». Έχει διατελέσει Υπεύθυνος Παιδείας & Αθλητισμού στον Δήμο Βουλιαγμένης (2000 - 2004). Υπήρξε αθλητής της Εθνικής Ομάδας Τριάθλου 1995-1997, ενώ έχει λάβει μέρος σε 15 Μαραθωνίους Δρόμους καθώς και σε 8 Μαραθωνίους Κολύμβησης. Επίσης, υπήρξε Ιατρός της Εθνικής Ομάδας Τριάθλου και Κωπηλασίας κατά τους Ολυμπιακούς Αγώνες 2004-2008.

Τσεκούρας Γιάννης

Το 2009 ολοκλήρωσε τη διδακτορική του διατριβή στο τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, μελετώντας την επίδραση διαφορετικών τύπων άσκησης στον μεταβολισμό των λιπιδίων. Από το 2006 έως και το 2016 συνεργάστηκε με την ΠΑΕ Παναθηναϊκός στελεχώνοντας το Panathinaikos Performance Lab με στόχο την αξιολόγηση και βελτίωση των φυσικών χαρακτηριστικών που καθορίζουν την αθλητική απόδοση. Από το 2015 στελεχώνει την επιστημονική ομάδα της Αναγέννησης & Προόδου και μέσω του προγράμματος Sports Excellence, αναλαμβάνει την εξατομικευμένη παρακολούθηση νεαρών επίλεκτων αθλητών. Από το 2016 αποτελεί μέλος της ιατρικής ομάδας της ΚΑΕ Παναθηναϊκός. Όσον αφορά στην ακαδημαϊκή του δραστηριότητα, από το 2010 διδάσκει στο πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών «Διατροφή & Άσκηση» του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου και από το 2017 στο πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών «Άθληση & Υγεία» της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής του ΕΚΠΑ. Έχει συνολικά 12 δημοσιεύσεις σε έγκριτα διεθνή επιστημονικά περιοδικά.

4ο Διαδραστικό Σεμινάριο «Διαχείριση Προπονητικών Φορτίων»

Τσολάκης Χαρίλαος

Ο Χαρίλαος Τσολάκης απόφοιτος ΤΕΦΑΑ, είναι κάτοχος διδακτορικού τίτλου με θέμα την επίδραση της προπόνησης αντιστάσεων στην μυϊκή δύναμη, μυϊκή μάζα και στα επίπεδα της τεστοστερόνης σε άρρενα άτομα προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας (1996). Υπότροφος ΙΚΥ για μεταδιδακτορική έρευνα (2000-2001). Εξελέγη Λέκτορας ΤΕΦΑΑ το 2002, ενώ σήμερα κατέχει τη θέση του Αναπληρωτή Καθηγητή. Έχει δημοσιεύσει 50 επιστημονικές εργασίες σε ελληνικά και διεθνή ερευνητικά περιοδικά. Υπήρξε εθνικός προπονητής ξιφασκίας από το 1991 έως το 2008 και Τεχνικός Διευθυντής της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ξιφασκίας από το 2008 έως το 2014. Τεχνικός Σύμβουλος της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής (2006-2016). Από το 2015 είναι επιστημονικός συνεργάτης της ΜΚΕ Αναγέννηση και Πρόοδος.

Τουμπέκης Ανάργυρος

Ο Ανάργυρος Τουμπέκης είναι Επίκουρος Καθηγητής στη Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και Διευθυντής του Τομέα Υγρού Στίβου. Είναι μέλος του διοικητικού συμβουλίου του Εθνικού Συμβουλίου Καταπολέμησης του Ντόπινγκ (ΕΣΚΑΝ) και Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης. Πενήντα ερευνητικές μελέτες του έχουν δημοσιευτεί σε ξενόγλωσσα και Ελληνικά περιοδικά.

Ψυχουντάκη Μαρία

Ψυχολόγος και αθλητική ψυχολόγος, Αναπληρώτρια καθηγήτρια στη Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Διδάσκει τα μαθήματα «Αναπτυξιακή Ψυχολογία», «Αθλητική Ψυχολογία» και «Άσκηση και ψυχική Υγεία». Διευθύνει το Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς και Αθλητικής Ψυχολογίας της ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ. Από το 1989 έχει εμπειρία τόσο στην κλινική όσο και στην αθλητική ψυχολογία ως σύμβουλος αθλητών υψηλού επιπέδου (Αθλητικές Ομοσπονδίες Ελλάδας και Κύπρου και Ολυμπιακή Επιτροπή Κύπρου). Μεταφέρει τις γνώσεις και την εμπειρία της με διαλέξεις προς αθλητές, προπονητές, γονείς και το ευρύτερο κοινό. Καλύπτει ένα μεγάλο εύρος θεματολογίας τόσο από την αθλητική ψυχολογία -όπως είναι η ανάπτυξη και η προετοιμασία των αθλητών, επικοινωνία και ηγετική συμπεριφορά προπονητών, θέματα που αφορούν στους γονείς-, όσο και θέματα από τη γενική ψυχολογία όπως ο εκφοβισμός, η διατήρηση της ψυχικής υγείας, η προσωπική ανάπτυξη του ατόμου κ.ά. Τα ερευνητικά της ενδιαφέροντα εστιάζουν σε θέματα εφαρμοσμένης αθλητικής ψυχολογίας (ατομικά και ομαδικά αθλήματα), στην αθλητική αυτοπεποίθηση, στη διαχείριση του άγχους, στις ψυχολογικές παραμέτρους των αθλητικών τραυματισμών, στη συνοχή και την επικοινωνία σε αθλητικές ομάδες, στην ψυχοδιάγνωση, στη βιοανάδραση, στην επίδραση της άσκησης στην ψυχική διάθεση και υγεία. Από το 2000 έως το 2010 ήταν υπεύθυνη έκδοσης του περιοδικού της Αθλητικής Ψυχολογίας στην Ελλάδα. Από το 2000 έως το 2004 ήταν Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Αθλητικής Ψυχολογίας και από το 2003 έως το 2007 ήταν Αντιπρόεδρος της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Αθλητικής Ψυχολογίας (FEPSAC). Είναι μέλος διαφόρων εθνικών και διεθνών επιστημονικών εταιρειών ψυχολογίας και αθλητικής ψυχολογίας.

Παρακαλείσθε, για τη δήλωση της συμμετοχής σας, όπως αποστείλετε μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου έως την **Δευτέρα 03/12/2018** στο: **se@randp.gr**