

Η ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΣΤΗΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ 14 ΜΑΙΟΥ 2011

Αίθουσα Πολλαπλών Χρήσεων Παγκρητίου Σταδίου
Δήμου Ηρακλείου

Θύρα 17

ΕΝΑΡΞΗ: 09:30

Διοργάνωση:

Science Technologies

Συνδιοργάνωση:



ΜΕ ΤΗΝ ΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ

ΕΝΩΣΗ ΠΤ. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΝΟΜΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ, ΡΕΘΥΜΝΟΥ, ΛΑΣΙΘΙΟΥ

ΣΥΝΔΕΣΜΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΚΡΗΤΗΣ

ΓΡΑΦΕΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ, ΛΑΣΙΘΙΟΥ, ΡΕΘΥΜΝΟΥ

Η ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΣΤΗΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

ΣΑΒΒΑΤΟ 14 ΜΑΙΟΥ 2011

**Αίθουσα Πολλαπλών Χρήσεων Παγκρητίου Σταδίου
Δήμου Ηρακλείου - Θύρα 17**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΙΔΑΣ

10:05 –10:15	Χαιρετισμοί/ Εγγραφές
10:15 –10:25	Εισαγωγή στο αντικείμενο της εκδήλωσης Εισηγητής: Ιωάννης Γαλάνης
10:25 –10:40	Αναπνευστικά ασκησιόμετρα Εισηγητής: Ιωάννης Γαλάνης
10:40 –11:00	Φορητά καρδιοσυχνόμετρα – παλμογράφοι Εισηγητές: Ιωάννης Γαλάνης , Φοίβος Καρβελάς
11:00 –11:40	Συστήματα ομαδικής τηλεμετρικής παρακολούθησης της έντασης κι επιβάρυνσης, βάσει παλμών Εισηγητές: Φοίβος Καρβελάς , Παναγιώτα Δραγωνέα
11:40 –12:00	Φορητό εργομετρικό σύστημα για αξιολόγηση ταχυδύναμης Εισηγητής: Φοίβος Καρβελάς
12:00 –12:15	Διάλειμμα
12:15 –12:45	Σύστημα ανταλλαγής αναπνευστικών αερίων Εισηγητής: dr.Αθανάσιος Μουρτζιάπης
12:45 –13:00	Εφαρμογές Λογισμικών στην Αθλητική Επιστήμη Εισηγητές: Ιωάννης Γαλάνης , Φοίβος Καρβελάς
13:00 –13:15	Διαγνωστικά συστήματα – αξιολόγηση καρδιακού στρες Εισηγητές: Παναγιώτα Δραγωνέα , Ιωάννης Γαλάνης
13:15 –13:30	Βηματομετρητές Εισηγητής: Ιωάννης Γαλάνης
13:30 –13:45	Συζήτηση / Ερωτήσεις / Διευκρινήσεις
14:00	ΛΗΞΗ ΗΜΕΡΙΔΑΣ - Παράδοση βεβαιώσεων

ΜΕ ΤΗΝ ΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ

ΕΝΩΣΗ ΠΤΥ. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΝΟΜΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ, ΡΕΘΥΜΝΟΥ ΚΑΙ ΛΑΣΙΘΙΟΥ
ΣΥΝΔΕΣΜΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΚΡΗΤΗΣ
ΓΡΑΦΕΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΝΟΜΩΝ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ, ΡΕΘΥΜΝΟΥ ΚΑΙ ΛΑΣΙΘΙΟΥ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΗΜΕΡΙΔΑΣ

ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΑ ΑΣΚΗΣΙΟΜΕΤΡΑ

Θεωρητική παρουσίαση για την ικανότητα των εισπνευστικών μυών και την ενδυνάμωσή τους με αναπνευστικά ασκησιόμετρα με πρωτόκολλο 30 αναπνοών, 2 φορές την ημέρα που θα βελτιώσει την απόδοσή τους και θα μειώσει το λαχάνιασμα σε λιγότερο από 1 μήνα.

Πρακτική εφαρμογή με 3 άτομα σε άσκηση 30 εισπνοών με αναπνευστικό ασκησιόμετρο, με διαβαθμισμένη αντίσταση ανάλογη του επιπέδου φυσικής κατάστασης.

ΦΟΡΗΤΑ ΚΑΡΔΙΟΣΥΧΝΟΜΕΤΡΑ –ΠΑΛΜΟΓΡΑΦΟΙ

Θεωρητική παρουσίαση για την καρδιακή συχνότητα και καρδιακή μεταβλητότητα, την άμεση συσχέτισή τους με την ένταση της άσκησης. Δυνατότητα άσκησης με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα με χρήση καρδιοσυχνομέτρου, και πώς ακόμα μπορεί να μας βοηθήσει ο παλμογράφος κατά τη διάρκεια της άσκησης, και μετά από αυτήν -ή και πριν.

Πρακτική εφαρμογή με τεστ σε ηρεμία, για εκτίμηση φυσικής κατάστασης (fitness test), και για αποκατάσταση, με άμεσα αποτελέσματα σε 5', βάσει νορμών.

ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΤΗΛΕΜΕΤΡΙΚΗΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΚΙ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ, ΒΑΣΕΙ ΠΑΛΜΩΝ

Θεωρητική παρουσίαση για την ταυτόχρονη παρακολούθηση της έντασης -και σε επιθυμητή ζώνη- και προπονητικής επιβάρυνσης κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης (ή και μετά) μέσω καρδιακής συχνότητας. Πως μπορεί να εφαρμοστεί και να βοηθήσει σε ένα ομαδικό πρόγραμμα γυμναστηρίου ή στις προπονήσεις μίας ολόκληρης ομάδας.

Πρακτική εφαρμογή σε 4 άτομα σε κυκλική προπόνηση με αναπροσαρμογή έντασης ανάλογα με τα δεδομένα.

Πρακτική εφαρμογή σε 4 άτομα στο στίβο σε αερόβιο πρόγραμμα και αναερόβιο ως προς αποκατάσταση

ΦΟΡΗΤΟ ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΓΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗΣ

Θεωρητική παρουσίαση για μετρήσεις εργαστηριακής ακρίβειας με φορητό σύστημα, σε πρωτόκολλα και τεστ για ταχυδύναμη, εκρηκτικότητα, επιτάχυνση και ταχύτητα, ταχύτητα αντίδρασης, επιδεξιότητα, αερόβια και αναερόβια ισχύ (πχ Ajax Shuttle test, 505 test, Illinois agility run test, Take off reaction time test, παλίνδρομο, dropjumps σε πλατφόρμα αλμάτων κ.α.)

Πρακτική εφαρμογή με τεστ ταχύτητας με φωτοκύτταρα, με τελικό κι ενδιάμεσο χρόνο σε ορισμένη απόσταση

ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗΣ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΝ ΑΕΡΙΩΝ

Θεωρητική παρουσίαση για τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου και το αναερόβιο κατώφλι με έμφαση στο ποδόσφαιρο

Πρακτική εφαρμογή με μέτρηση της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου και εκτίμηση για το αναερόβιο κατώφλι, μέσω πρωτοκόλλου τεστ υπομέγιστης έντασης σε κυκλοεργόμετρο, λαμβάνοντας τιμές αναπνευστικών αερίων και καρδιακής συχνότητας

ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΛΟΓΙΣΜΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ

Παρουσίαση λογισμικών εφαρμογών α) αξιολόγηση παραμέτρων φυσικής κατάστασης και πρόταση προπονητικού προγράμματος σε γυμναστήριο ή χώρους άθλησης, βάσει ηλικιακής κατηγορίας, ή με πιο προπονητική προσέγγιση και με στοιχεία περιοδικού, βάσει αθλήματος. β) πρόγραμμα για έλεγχο βάρους και σύστασης σώματος, με λιπομέτρηση βάσει 4 ή 7 σημείων ή άλλων εξισώσεων ανάλογα με πληθυσμιακή κατηγορία, σωματόγραμμα 12 περιφερειών, και προφίλ στρες γ) πρόγραμμα διαιτολογικής παρέμβασης-υποστήριξης για τους επαγγελματίες χρήστες όπου ο χρήστης βασιζόμενος στο σύστημα των ισοδυνάμων μπορεί να δημιουργήσει διαιτολόγιο και να κάνει αναλυτικές καταγραφές

ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΣΤΡΕΣ

Θεωρητική παρουσίαση για τον προσδιορισμό του καρδιακού στρες και την επίδρασή του σε άσκηση, και αναπροσαρμογή της έντασης στην αερόβια άσκηση με επίπεδα καρδιακής συχνότητας.

Πρακτική εφαρμογή με δίλεπτη μέτρηση δοκιμαζομένου μέσω φορητού συστήματος, απεικόνιση ηλεκτρο-καρδιακού πορτραίτου και προσδιορισμός ιδανικής έντασης άσκησης βάσει των αποτελεσμάτων

ΒΗΜΑΤΟΜΕΤΡΗΤΕΣ

Θεωρητική παρουσίαση για τον απαιτούμενο ημερήσιο αριθμό βημάτων και το στόχο των 10χιλιάδων βημάτων, και παρακίνηση για αύξηση της φυσικής δραστηριότητας μέσω βηματομετρητή.

Πρακτική εφαρμογή με χρήση βηματομετρητή από 4 άτομα σε διαφορετικές προσδιορισμένες και απροσδιόριστες αποστάσεις.

ΠΑΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:



ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ & ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

**Ν. Ξυλούρη και Φούμη
Περιοχή Πατελλών**

Τηλ: 0030 2810 215080 / 2810215085

Φαξ: 0030 2810 215090/ 2810215095

ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΣΤΑΔΙΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ- ΚΩΠΗΛΑΤΗΡΙΟ

Σπύρου Μουστακλή – Περιοχή Λίντο

Τηλ: 0030 2810 264560 & Φαξ : 0030 2810 264573

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ

Σπύρου Μουστακλή – Περιοχή Λίντο

Τηλ: 0030 2810 264570 & Φαξ: 0030 2810 264573

EMAILS:

INFO@AAHAEOTA

D-KOLIMBITIRIO@AAHAEOTA

D-GYMNASTIRIO@AAHAEOTA

HELPDESK@AAHAEOTA

WWW.AAHAEOTA.GR