

Αθήνα, 19/06/2017
Αρ. Πρωτ.:1286/17

Προς τα Σωματεία της ΕΟΤ

ΘΕΜΑ: Επιστημονικό εκπαιδευτικό σεμινάριο προπονητών & αθλητών τοξοβολίας, για την βελτίωση της φυσικής κατάστασης του τοξότη, Θεσσαλονίκη, 24 Ιουνίου 2017

Σας ενημερώνουμε ότι, στα πλαίσια του προγράμματος της ΕΟΤ για την επιστημονική κατάρτιση των προπονητών και αθλητών τοξοβολίας, θα πραγματοποιηθεί στην Θεσσαλονίκη επιστημονικό εκπαιδευτικό σεμινάριο που απευθύνεται σε προπονητές και αθλητές της τοξοβολίας, με την υποστήριξη του Δήμου Παύλου Μελά Θεσσαλονίκης και σε συνεργασία με την Τοπική Επιτροπή Β. Ελλάδος.

Το σεμινάριο θα πραγματοποιηθεί το **Σάββατο 24/6/2017 και ώρα 17:30-19:30**, στην Αίθουσα Πολλαπλών Χρήσεων του Πνευματικού Κέντρου Μετεώρων, του Δήμου Παύλου Μελά Θεσσαλονίκης, οδός Βουλγαροκτόνου & Σκύδρας γωνία (δίπλα στο Πάρκο Βουλγαροκτόνου Δ.Δ. Πολίχνης) .

Εισηγητής του σεμιναρίου είναι ο Καθηγητής Φυσικής Αγωγής της Σχολής Φυσικής Αγωγής Αθλητισμού Κολωνίας και Τεχνικός Σύμβουλος της ΕΟΤ, κ. Γιώργος Καχριμάνης (www.gkachrimanis.gr).

Η συμμετοχή στο σεμινάριο είναι δωρεάν.

Όσοι επιθυμούν να το παρακολουθήσουν, παρακαλούνται να δηλώσουν συμμετοχή στην Τοπική Επιτροπή Β. Ελλάδος (Τ.Ε.Β.Ε.): teb.greece@gmail.com, **ως τις 22 Ιουνίου 2017**, συμπληρώνοντας τη συνημμένη κατάσταση. Για επικοινωνία:

Πρόεδρος ΤΕΒΕ: Δημήτρης Αυγερινάκης (6974 89 84 11)

Γεν. Γραμ.ΤΕΒΕ: Απόστολος Μόσχοβας (6972 22 75 76)

Ενδεικτικά, το περιεχόμενο του σεμιναρίου έχει ως εξής:

Τίτλος: Η προπόνηση φυσικής κατάστασης του τοξότη. Θεωρία και πράξη.

1η ενότητα: Ορισμός φυσικής κατάστασης
Σωματικές-ψυχικές-κοινωνικές-ειδικές βάσεις της απόδοσης
Προϋποθέσεις επιτυχίας της τοξοβολίας
Κατευθυντήριες αρχές της προπόνησης
Βάση ανάπτυξης της απόδοσης

2η ενότητα: Το μυϊκό σύστημα του τοξότη
Συμμετοχή μυών στις φάσεις βολής

3η ενότητα: Ζέσταμα-Αποθεραπεία
Προγράμματα-ασκήσεις

4η ενότητα: Ανάπτυξη φυσικής κατάστασης

ΑΝΤΟΧΗ_Μέθοδοι και περιεχόμενα

ΔΥΝΑΜΗ_Είδη-μέθοδοι ανάπτυξης

Προπόνηση με βάρη

Προπόνηση σε σταθμούς

Πυραμιδική προπόνηση

Δυναμική προπόνηση

Στατική-ισομετρική

Συνδυασμός δυναμικής-ισομετρικής προπόνησης

Προπόνηση δόνησης

Προπόνηση ιδιοδεκτικότητας

Co-ordination (νευρομυική συνέργεια)

Κυκλική προπόνηση

Προπόνηση αντοχής στη δύναμη_Ασκήσεις ενδυνάμωσης κοιλιακών-ραχιαίων

5η ενότητα: Προπόνηση δύναμης για παιδιά και εφήβους.

Μεθοδικές αρχές

Stretching

Στο τέλος της διάλεξης θα υπάρξει συζήτηση-ανταλλαγή απόψεων και θα δοθεί ασκησιολόγιο βελτίωσης της φυσικής κατάστασης για όποιον επιθυμεί.

Με αθλητικούς χαιρετισμούς,
για το ΔΣ της Ε.Ο.Τ.

ο Πρόεδρος



Δρ. Πέτρος Συναδινός



η Γενική Γραμματέας



Έβελυν Παπαδοπούλου