

Πρόγραμμα 1^{ου} σεμιναρίου:
«Δρόμοι ημιαντοχής - αντοχής στην Ελλάδα»

Οργάνωση ΣΕΓΑΣ - ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Αθήνας

Αμφιθέατρο «Μίκης Θεοδωράκης»

Χολαργός 9 Μαρτίου 2024

10:00 Προσέλευση - Έναρξη	Εναρξη/Χαιρετισμοί 1. ΠΑΧΑΤΟΥΡΙΔΟΥ ΒΟΥΛΑ Πρόεδρος επιτροπής επιμόρφωσης και επιστημονικής κατάρτισης ΣΕΓΑΣ 2. ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΜΠΑΜΠΗΣ Πρόεδρος ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Αθηνών
10.30-11.15 ΑΝΤΩΝΗΣ ΒΑΝΤΑΡΑΚΗΣ Καθηγητής Σχολής Ναυτικών Δοκίμων (στίβος)	<u>Εφαρμογή της προπονητικής στους δρόμους ημιαντοχής</u> Στην εισήγηση θα συνδυαστεί η επιστήμη και η εφαρμογή της προπονητικής στους δρόμους ημιαντοχής και θα περιγραφούν προτάσεις για την προπόνηση των δρόμων της ημιαντοχής. Επίσης, θα αναλυθεί ο τρόπος με τον οποίο πρέπει να εφαρμόζονται οι αρχές και οι μέθοδοι της προπόνησης για την απόδοση των δρομέων μεσαίων αποστάσεων 800 & 1500 μέτρων.
11.15-12.00 ΣΤΑΥΡΟΣ ΚΑΡΡΕΣ Ομοσπονδιακός Προπονητής ΣΕΓΑΣ	<u>Παράγοντες απόδοσης ημιμαραθωνίου και μαραθωνίου δρόμου: προπονητική προσέγγιση</u> Η εισήγηση θα περιλαμβάνει ερευνητικά δεδομένα σχετικά με τις κυριότερες παραμέτρους που επηρεάζουν την επίδοση αθλητών στον ημιμαραθώνιο και τον μαραθώνιο. Στην συνέχεια θα παρουσιαστεί ένα υπόδειγμα προπονητικού προγραμματισμού ενός αθλητή μαραθωνίου υψηλού επιπέδου.
12.00-12.30	διάλειμμα
12.30-13.15 ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΘΕΟΔΩΡΙΔΗΣ Συντονιστής μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων ΣΕΓΑΣ	<u>Παπούτσια τελευταίας τεχνολογίας (super shoes) και η χρήση τους στην προπόνηση</u>
13.15-14.00 ΗΛΙΑΣ ΖΑΧΑΡΟΓΙΑΝΝΗΣ Αναπληρωτής καθηγητής ΕΚΠΑ	<u>Δρόμοι ημιαντοχής - αντοχής στην Ελλάδα, παρελθόν παρόν μέλλον</u>