

3^ο Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης

Πρόγραμμα φροντιστηρίων

(Γραμματεία φροντιστηρίων στο κολυμβητήριο)

Παρασκευή 8/11/2013

Φροντιστήριο 2

Τίτλος: Αξιολόγηση της σύστασης σώματος σε αθλητές και ασκούμενους

Χώρος διεξαγωγής: Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Αθηνών

8:30 - 9:00	Θέματα Θεωρητικού μέρους		Αίθουσα
8:30 – 8:40	Κινανθρωπομετρία, σύσταση σώματος και αθλητική απόδοση		
Ομιλητής	Δούδα Ελένη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ		
8:40 – 8:50	Σύσταση σώματος και υγεία		Αίθουσα Υγρού Στίβου
Ομιλητής	Γιαννοπούλου Ιφιγένεια, Λέκτορας, ΤΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ		
8:50 – 9:00	Μέθοδοι προσδιορισμού της σύστασης σώματος		
Ομιλητής	Σταυρόπουλος Αντώνιος, PhD, Επιστημονικός συνεργάτης ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας		
9:00 - 11:15	Πρακτική εξάσκηση σε ομάδες		
	Ομάδα 1	Ομάδα 2	
9:00 – 9:50	Αξιόπιστη μέτρηση και αξιολόγηση περιφερειών σώματος	Προσδιορισμός σύστασης σώματος με υδροστατική ζύγιση	Ομάδα 1: Αίθουσα Υγρού Στίβου
	Προσδιορισμός σύστασης σώματος με χρήση δερματοπτυχών και βιοηλεκτρικής εμπέδησης		Ομάδα 2: Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας
Συντονιστές	Δούδα Ελένη Σταυρόπουλος Αντώνιος	Γιαννοπούλου Ιφιγένεια	
9:50 – 10:00	Αλλαγή ομάδων		
	Ομάδα 1	Ομάδα 2	
10:00 - 10:50	Προσδιορισμός σύστασης σώματος με υδροστατική ζύγιση	Αξιόπιστη μέτρηση και αξιολόγηση περιφερειών σώματος	Ομάδα 1: Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας
		Προσδιορισμός σύστασης σώματος με χρήση δερματοπτυχών και βιοηλεκτρικής εμπέδησης	Ομάδα 2: Αίθουσα Υγρού Στίβου
Συντονιστές	Γιαννοπούλου Ιφιγένεια	Δούδα Ελένη Σταυρόπουλος Αντώνιος	
10:50 - 11:15	Σύνοψη, συμπεράσματα, ερωτήσεις (και οι δύο ομάδες στην Αίθουσα Υγρού Στίβου)		

Φροντιστήριο 3

Τίτλος: *Μέτρηση και αξιολόγηση μυϊκής απόδοσης: δύναμη και ισχύς στην αθλητική πρακτική*

Χώρος διεξαγωγής: Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Αθηνών

	Ομάδα 1	Ομάδα 2	Ομάδα 3
11:30 – 12:30	Χαρακτηριστικά μυϊκών ινών για παραγωγή ισχύος και δύναμης. Πρακτική εξάσκηση (διαχωρισμός – ταυτοποίηση μυϊκών ινών)	Αξιολόγηση μυϊκής απόδοσης: Μέγιστη δύναμη και ρυθμός ανάπτυξης δύναμης (RFD). Πρακτική εξάσκηση	Αξιολόγηση μυϊκής απόδοσης: Σχέσεις φορτίου – ταχύτητας και φορτίου – ισχύος, αλτική ικανότητα. Πρακτική εξάσκηση
Ομιλητές	Τερζής Γεράσιμος, Επίκουρος Καθηγητής, Πανεπιστήμιο Αθηνών	Μπογδάνης Γρηγόρης, Λέκτορας, Πανεπιστήμιο Αθηνών	Σμήλιος Ηλίας, Λέκτορας, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
Αίθουσα	Εργαστήριο Κλασικού Αθλητισμού (Σ1)	Εργαστήριο Κλασικού Αθλητισμού (νέο κτήριο 3ος όροφος)	Γυμναστήριο Μυϊκής Ενδυνάμωσης (Αλκμήνης 7)
12:30 – 12:40	Διάλειμμα αλλαγής ομάδων		
12:40 - 13:40	Αξιολόγηση μυϊκής απόδοσης: Μέγιστη δύναμη και ρυθμός ανάπτυξης δύναμης (RFD). Πρακτική εξάσκηση	Αξιολόγηση μυϊκής απόδοσης: Σχέσεις φορτίου – ταχύτητας και φορτίου – ισχύος, αλτική ικανότητα. Πρακτική εξάσκηση	Χαρακτηριστικά μυϊκών ινών για παραγωγή ισχύος και δύναμης. Πρακτική εξάσκηση (διαχωρισμός – ταυτοποίηση μυϊκών ινών)
Ομιλητές	Μπογδάνης Γρηγόρης, Λέκτορας, Πανεπιστήμιο Αθηνών	Σμήλιος Ηλίας, Λέκτορας, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης	Τερζής Γεράσιμος, Επίκουρος Καθηγητής, Πανεπιστήμιο Αθηνών
Αίθουσα	Εργαστήριο Κλασικού Αθλητισμού (νέο κτήριο 3ος όροφος)	Γυμναστήριο Μυϊκής Ενδυνάμωσης (Αλκμήνης 7)	Εργαστήριο Κλασικού Αθλητισμού (Σ1)
13:40 – 13:50	Διάλειμμα αλλαγής ομάδων		
13:50 - 14:50	Αξιολόγηση μυϊκής απόδοσης: Σχέσεις φορτίου – ταχύτητας και φορτίου – ισχύος, αλτική ικανότητα. Πρακτική εξάσκηση	Χαρακτηριστικά μυϊκών ινών για παραγωγή ισχύος και δύναμης. Πρακτική εξάσκηση (διαχωρισμός – ταυτοποίηση μυϊκών ινών)	Αξιολόγηση μυϊκής απόδοσης: Μέγιστη δύναμη και ρυθμός ανάπτυξης δύναμης (RFD). Πρακτική εξάσκηση
Ομιλητές	Σμήλιος Ηλίας, Λέκτορας, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης	Τερζής Γεράσιμος, Επίκουρος Καθηγητής, Πανεπιστήμιο Αθηνών	Μπογδάνης Γρηγόρης, Λέκτορας, Πανεπιστήμιο Αθηνών
Αίθουσα	Γυμναστήριο Μυϊκής Ενδυνάμωσης (Αλκμήνης 7)	Εργαστήριο Κλασικού Αθλητισμού (Σ1)	Εργαστήριο Κλασικού Αθλητισμού (νέο κτήριο 3ος όροφος)
14:50 – 15:00	Διάλειμμα		
15:00 - 15:30	Σύνοψη φροντιστηρίου (όλες οι ομάδες στην Αίθουσα Υγρού Στίβου)		
Ομιλητές	Μπογδάνης Γρηγόρης, Σμήλιος Ηλίας, Τερζής Γεράσιμος		

Υπεύθυνος φροντιστηρίων:

Τουμπέκης Αργύρης (atoubekis@phed.uoa.gr)