Πρόγραμμα Συνεδρίου για προπονητές Κολύμβησης 11-13/10/2019

1η Ενότητα: Παρασκευή 11/10/2019 – 9.30 – 13.15

Ώρα	Ομιλητής	Θέμα
8.30 – 9.30		Παραλαβή υλικού
9.30 – 10.00	Μαστροκαλος Δημήτριος, Επίκουρος Καθηγητής, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ	Ιατρικά θέματα κολυμβητών-τριών
10.00- 10.30	Παπαγιάννης Γιώργος, PhD, Φυσικοθεραπευτής, Μεταδιδακτορικός ερευνητής 1ής Ορθοπαιδικής Κλινικής Επιστημονικός Συνεργάτης «Sports Excellence»	Στρατηγικές πρόληψης τραυματισμών σε ελίτ αθλητές κολύμβησης
10.30 – 11.00	Μαρίνος Γιώργος, MD,MSc, PHD Δ/ΝΤΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΠΑΝ/ΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ «ΛΑΪΚΟ» ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ", ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ Ε.Ο.Ε και Κ.Ο.Ε.	Οργάνωση Ιατρικών υπηρεσιών για παθολογικές καταστάσεις κολυμβητών-τριών
11.00 – 11.15	ερωτήσεις	
11.15 – 11.30	Διάλλειμα	
11.30 – 12.00	Αρναούτης Γιάννης, PhD, Διδάσκων/Επιστημονικός Συνεργάτης, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο	Συμπληρώματα διατροφής για τον αθλητή του υγρού στίβου
12.00 – 12.30	Σγουράκη Ερη, PhD, Βιοχημικός της Άσκησης	Μεταβολές και Αξιολόγηση Βασικών Βιοχημικών Παραμέτρων στην Άσκηση
12.30 – 13.00	Σουλτανάκη Ελένη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ	Ασκησιογόνος Θερμοπληξία κατά την Παρατεταμένη Κολύμβηση σε Θερμά Περιβάλλοντα
13.00 – 13.15	ερωτήσεις	

2η Ενότητα: Παρασκευή 11/10/2019 – 16.00 – 20.45

Ώρα	Ομιλητής	Θέμα
16.00 – 16.15		Χαιρετισμοί – Επίσημη έναρξη
16.15 – 16.30	Σαρακατσάνης Δημήτρης, Γενικός Γραμματέας Κ.Ο.Ε. Χούμας Χριστόδουλος, Τεχνικός Σύμβουλος ΚΟΕ	Οι διακρίσεις της Ελληνικής κολύμβησης την τελευταία τριετία: το μαγικό καλοκαίρι 2019
16.30 – 17.00	Βελέντζας Παναγιώτης, Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής, Συνεργαζόμενος Ομοσπονδιακός Προπονητής κολύμβησης	Προετοιμασία του Απόστολου Χρήστου για το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα κολύμβησης στο Γουανγκτζου της Κορέας 2019
17.00 – 17.30	Οικονόμου Άκης, Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής, Συνεργαζόμενος Ομοσπονδιακός Προπονητής κολύμβησης	Το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα της Ν. Κορέας 2019 και η κατάκτηση του μεταλλίου από τον Κριστιαν Γκολομέεβ
17.30 – 18.00	Μεσσήνης Σπήλιος, MSc, Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής, Προπονητής κολύμβησης, Υπεύθυνος κολύμβησης «Sports Excellence»	Ανάλυση Εκκινήσεων και στροφών: Ερευνητικά δεδομένα
18.00 – 18.30	Παπαδόπουλος Αναστάσιος, Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής, Ομοσπονδιακός Προπονητής κολύμβησης	Ανάλυση αγώνα και εφαρμογή της στον αγωνιστικό σχεδιασμό των κολυμβητών. Η Ανάλυση και Αξιολόγηση της τεχνικής των κολυμβητών και η ενσωμάτωση τους στην προπονητική διαδικασία
18.30 – 18.45	ερωτήσεις	
18.45 – 19.00	Διάλλειμα	
19.00 – 19.30	Μεθενίτης Σπύρος, PhD, Εργοφυσιολόγος, Επιστημονικός Συνεργάτης «Sports Excellence»	Συνδυάζοντας προπόνηση με αντιστάσεις και αερόβια προπόνηση: από τη θεωρία στην πράξη
19.30 – 20.00	Μποτώνης Πέτρος, PhD, Εργοφυσιολόγος, Διδάσκων/Επιστημονικός Συνεργάτης ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ	Μελετώντας την καρδιακή συχνότητα αποκατάστασης: Η χρησιμότητα της στην προπόνηση της κολύμβησης
20.00 – 20.30	Χαιρουβείμ Ευγενία, PhD, Εργοφυσιολόγος, Επιστημονική Συνεργάτης «Sports Excellence»	Βελτιώνοντας την μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO2max).
20.30 – 20.45	ερωτήσεις	

3η Ενότητα: Σαββάτο 12/10/2019 – 9.30 – 14.00

Ώρα	Ομιλητής	Θέμα
9.30 – 9.50	Bonifazi Marco, Καθηγητής Φυσιολογίας, Πανεπιστήμιο Σιένα, Ιταλία, Συνεργάτης της Ιταλικής Ομοσπονδίας Κολύμβησης Μπέλλα Ελένη, Ιατρός Ορθοπεδικός	General overview of planning in Italian Swimming (Συνοπτική παρουσίαση του σχεδιασμού στην Ιταλική Κολύμβηση)
9.50 – 10.50	Bonifazi Marco & Μπέλλα Ελένη	The importance of the energy cost of swimming (Η σημασία του ενεργειακού κόστους στην κολύμβηση)
10.50 – 11.00	Ερωτήσεις	
11.00 – 11.15	Διάλλειμα	
11.15 – 12.15	Bonifazi Marco & Μπέλλα Ελένη	Metabolic aspects of swimming: implications for pace race strategy and training categories (Μεταβολικοί παράγοντες της κολύμβησης: η σημασία τους για τη στρατηγική του αγώνα και τις κατηγορίες προπόνησης)
12.15 – 12.30	Ερωτήσεις	
12.30 – 12.45	Διάλλειμα	
12.45 – 13.15	Γούργουλης Βασίλειος, Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΔΠΘ	Άμεση και μακροπρόθεσμη επίδραση της κολύμβησης με έλξη αντίστασης στο συγχρονισμό των χεριών στο ελεύθερο στυλ κολύμβησης
13.15 – 13.45	Νικοδέλης Θωμάς, PhD, μέλος Ε.ΔΙ.Π. ΣΕΦΑΑ, ΑΠΘ	Κρίσιμα σημεία στην τεχνική της πεταλούδας
13.45 – 14.00	Ερωτήσεις	

4η Ενότητα: Σαββάτο 12/10/2019 – 16.00 – 20.30

Ώρα	Ομιλητής	Θέμα
16.00 – 16.30	Bonifazi Marco & Μπέλλα Ελένη	Basic physiological aspects of strength training: implications for swimmers (Βασικά φυσιολογικά χαρακτηριστικά της προπόνησης δύναμης: η σημασία τους για τους κολυμβητές)
16.30 – 16.40	Ερωτήσεις	
16.40 – 18.40	Marco Lancissi, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Συνεργαζόμενος προπονητής Ιταλικής Εθνικής ομάδας κολύμβησης & Μπέλλα Ελένη	Dryland training for swimmers: practical suggestions (Προπόνηση εκτός νερού για τους κολυμβητές: πρακτικές προτάσεις)
18.40 – 19.00	Ερωτήσεις	
19.00 – 19.15	Διάλλειμα	
19.15 – 19.45	Μπαρκούκης Βασίλης, Επίκουρος Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΑΠΘ	«Αφού όλοι το κάνουν, θα το κάνω και εγώ». Ο ρόλος του προπονητή στη διαμόρφωση αντιλήψεων για το ντόπινγκ
19.45 – 20.15	Ψυχουντάκη Μαρία, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ	Έφηβος κολυμβητής: περίοδος κρίσης η δημιουργίας
20.15 – 20.30	Ερωτήσεις	

5η Ενότητα: Κυριακή 13/10/2019 – 9.00 – 16.30

Ώρα	Ομιλητής	Θέμα
9.00 – 10.00	Bonifazi Marco & Μπέλλα Ελένη	Stress factors related to training: implications to planning training, control of training intensity and functional evaluations (Παράγοντες φόρτισης στην προπόνηση: η σημασία τους στο σχεδιασμό της προπόνησης, έλεγχο της έντασης και λειτουργική αξιολόγηση)
10.00 – 10.15	Ερωτήσεις	
10.15 – 10.30	Διάλλειμα	
10.30 – 11.10	Bonifazi Marco & Μπέλλα Ελένη	Trainability and puberty: practical suggestions (προπονησιμότητα και εφηβεία: πρακτικές προτάσεις)
11.10 – 11.45	Ερωτήσεις - Συζήτηση	
11.45 – 12.00	Διάλλειμα	
12.00 – 12.30	Γελαδάς Νίκος, Καθηγητής Εργοφυσιολογίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ	Με μια ανάσα: ασφάλεια και απόδοση κατά την κολυμβητική άπνοια
12.30 – 13.00	Τουμπέκης Αργύρης, Επίκουρος Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ	Μελέτη του γαλακτικού για το σχεδιασμό της προπόνησης στην κολύμβηση
13.00 – 13.30	Καμπασακάλης Αθανάσιος, PhD, Βιοχημικός της Άσκησης, Προπονητής κολύμβησης,	Παρακολούθηση βιοχημικών δεικτών και εφαρμογές στην κολυμβητική προπόνηση: από τη μεριά του προπονητή
13.30 - 14.00	Τσολάκης Χαρίλαος, Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, Επιστημονικός Σύμβουλος Sports Excellence	Η αξιολόγηση της δύναμης και της ισχύος των κολυμβητών
14.00 – 14.15	Ερωτήσεις	
14.15 – 14.30	Διάλλειμα	
14.30 – 14.45	Κουλουβάρης Παναγιώτης, Επίκουρος Καθηγητής, Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ	Διαχείριση του monitoring ως εργαλείο υποστήριξης του προπονητή
14.45 - 15.15	Τσιλιβάκης Κώστας, Καθηγητής Φ. Α., Ομοσπονδιακός Προπονητής Κολύμβησης	Η προετοιμασία του Κολυμβητή Παπαστάμου Απόστολου στην περίοδο 2018-19 και οι προοπτικές της για το Ολυμπιακό Έτος 2020
15.15 – 15.45	Καλλίτσης Κώστας, MPhil, Προπονητής Κολύμβησης, Warrender Baths Club (Scotland)	Δημιουργώντας το περιβάλλον για υψηλές επιδόσεις age-group κολυμβητών/τριών: σχεδιασμός και εφαρμογή
15.45 – 16.15	Αθυμαρίτης Δημήτρης, Καθηγητής Φ.Α. Ομοσπονδιακός Προπονητής Κολύμβησης	Διόρθωση λαθών τεχνικής στα αγωνιστικά στυλ
16.15 – 16.30	Ερωτήσεις	