



## 3ο Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης "Απόδοση Ασκουμένων, Αθλητών, Πρωταθλητών"

Αθήνα 8-10 Μαΐου 2015

Η Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών διοργανώνει Επιστημονικό Συνέδριο με θέμα "**Απόδοση ασκουμένων, αθλητών, πρωταθλητών**", το οποίο θα πραγματοποιηθεί 8-10 Μαΐου 2015, στις εγκαταστάσεις της Σχολής (Εθνικής Αντίστασης 41, Δάφνη). Στο Συνέδριο θα γίνει προσπάθεια να δοθούν ερευνητικά τεκμηριωμένες απαντήσεις και να σχολιαστούν τα υπέρ και τα κατά των μεθόδων βελτιστοποίησης της απόδοσης ασκουμένων, αθλητών και πρωταθλητών.

Οι εργασίες του Συνεδρίου θα αναπτυχθούν σε τρία **θεματικά πεδία**:

- Περιοριστικοί παράγοντες της απόδοσης **ασκουμένων** στα γυμναστήρια και σε άλλους χώρους φυσικής δραστηριότητας όπως μυοσκελετικές δυσλειτουργίες, αυξημένο σωματικό βάρος, ηλικία, τρόπος ζωής, ψυχική διάθεση, κ.α. και πώς αντιμετωπίζονται μέσα από προγράμματα άσκησης.
- Αρχές βελτιστοποίησης της απόδοσης **αθλητών**: επίδραση της ηλικίας στο ρυθμό αποκατάστασης μετά τον αγώνα, διατροφική υποστήριξη, ψυχολογική και προπονητική προσέγγιση πριν τον αγώνα, αξιοποίηση δεδομένων εργομετρικού ελέγχου, προπόνηση και βιολογική ωρίμανση.
- Σύγχρονες απόψεις και μεθοδολογικές προσεγγίσεις μεγιστοποίησης της επίδοσης **αθλητών υψηλού επιπέδου**: όρια μεταξύ διάκρισης και εγκατάλειψης, χαρακτηριστικά γνωρίσματα του πρωταθλητή.

**Το πρόγραμμα του Συνεδρίου θα περιλαμβάνει:**

- Προσκεκλημένες ομιλίες
- Προφορικές ανακοινώσεις
- Αναρτημένες ανακοινώσεις
- Εργαστήρια πρακτικών εφαρμογών (workshops)

**Υποβολή επιστημονικών εργασιών:**

Η προθεσμία υποβολής περιλήψεων λήγει την **Πέμπτη 9 Απριλίου 2015**.

Όλες οι περιλήψεις θα αξιολογηθούν με ανώνυμη κρίση. Όσες εγκριθούν θα συμπεριληφθούν στα Πρακτικά του Συνεδρίου, ενώ οι άριστες θα δημοσιευτούν σε ειδικό τόμο του περιοδικού "Κινησιολογία", ως 4-σέλιδες εργασίες.

**Εργαστήρια πρακτικών εφαρμογών (workshops):**

- Αξιολόγηση (Βιο-Μηχανική) ικανοτήτων ασκούμενου, αθλητή, & πρωταθλητή
- Μέθοδοι βελτίωσης της μυϊκής ισχύος (εφαρμογή στο γυμναστήριο)
- Στατικές και δυναμικές διατάσεις: πώς, πότε και γιατί τις κάνουμε
- Φυσική αγωγή και άσκηση για παιδιά προσχολικής ηλικίας
- Αρχές & Τεχνικές "Άσκησης στο Νερό" (Aqua fitness)

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το Συνέδριο, θα βρείτε στην ιστοσελίδα:

<http://www.tefaaconggress.gr>