



«Αξιολόγηση παραμέτρων μυϊκής δύναμης και εκρηκτικότητας κάτω άκρων με φορητά συστήματα μέτρησης: εφαρμογές στην προπονητική διαδικασία»

Εισηγητές:

Γεράσιμος Τερζής, Καθηγητής, Τ.Ε.Φ.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α.

Γρηγόριος Μπογδάνης, Καθηγητής, Τ.Ε.Φ.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α.

Γιώργος Παραδείσης, Καθηγητής, Τ.Ε.Φ.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α.

Ολύβια Δόντη, Αν. Καθηγήτρια, Τ.Ε.Φ.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α.

Αθανάσιος Τσοόκος, μέλος Ε.Ε.Π., Τ.Ε.Φ.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α.

Υποστήριξη εργαστηριακών μετρήσεων:

Ιόλη Πανίδη, Διδάκτωρ Τ.Ε.Φ.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α.

Θωμάς Μπάμπουλης, Διδάκτωρ Τ.Ε.Φ.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α.

Ιάσων Ψαρράς, Υποψήφιος Διδάκτωρ Τ.Ε.Φ.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α.

Παναγιώτης-Νικόλαος Μπελεχρής, Υποψήφιος Διδάκτωρ Τ.Ε.Φ.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α.

Δέσποινα Πετράκη, Μεταπτυχιακή φοιτήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α.

Περιεχόμενο

- Σχέση δύναμης – ταχύτητας (Force-Velocity) με οριζόντια και κατακόρυφη κατεύθυνση εφαρμογής της δύναμης
- Μέτρηση και αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης των οπίσθιων μηριαίων με Nordic Hamstring Exercise: σχέση με την απόδοση και την πρόληψη τραυματισμών
- Ισομετρική αξιολόγηση της δύναμης των προσαγωγών και απαγωγών μυών του ισχίου.
- Ισομετρική αξιολόγηση της δύναμης των εκτεινόντων και καμπτήρων μυών του γονάτου
- Υπερηχογραφική αξιολόγηση των οπίσθιων μηριαίων μυών (μακρά κεφαλή δικεφάλου μηριαίου) για την εκτίμηση της επιβάρυνσης στην άσκηση Nordic
- Χρήση τιμών αναφοράς για την αξιολόγηση της δύναμης σε διάφορες φάσεις της προπονητικής διαδικασίας σε αθλητές

Με την ολοκλήρωση του σεμιναρίου οι συμμετέχοντες θα είναι ικανοί:

- να αξιολογήσουν τη σχέση δύναμης/ταχύτητας σε οριζόντια (sprint) και κατακόρυφη κατεύθυνση (half squat)

- να αξιολογήσουν τη δύναμη των προσαγωγών και απαγωγών μυών του ισχίου και των καμπτήρων και εκτεινόντων μυών του γονάτου σε ισομετρική σύσπαση
- να εφαρμόζουν περιοδικό έλεγχο της δύναμης και της ισχύος και να σχεδιάζουν προγράμματα προπόνησης ή ανάλογα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα
- να αξιολογούν τη δύναμη και την ισχύ των κάτω άκρων στη φάση της επανένταξης στην προπόνηση μετά από περιόδους αποπροπόνησης

Χώρος Διεξαγωγής: Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης Τ.Ε.Φ.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α.

Αριθμός συμμετεχόντων: 28 άτομα