



NEWSLETTER

www.phyed.duth.gr

ΤΕΥΧΟΣ 13

Σεπτέμβριος | 2016

Προς τους **ΑΠΟΦΟΙΤΟΥΣ ΤΟΥ** **Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.**

Περιεχόμενα

- Ευρωπαϊκό πρόγραμμα «Θεραπευτική άσκηση στον εργασιακό χώρο» - THEWS
- Δράσεις διάχυσης και ενημέρωσης του κοινού και των εταιρειών για το THEWS
- Εθελοντική αιμοδοσία
- Συνάντηση αποφοίτων 2016
- Επισκέψεις σχολείων στη Σ.Ε.Φ.Α.Α./ Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ.
- 1ο Φοιτητικό Τουρνουά Καλαθοσφαίρισης του Δ.Π.Θ.
- 11ο εσωτερικό πρωτάθλημα κολύμβησης Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ.
- Πρακτική εξάσκηση φοιτητών της Ειδικότητας Κολύμβησης σε μαθητές δημοτικού σχολείου
- Προσκεκλημένοι ομιλητές στην Ειδικότητα Κολύμβησης
- Το Τ.Ε.Φ.Α.Α. στο «Cosmogym Gymnastics for All Festival» & «Cosmogym Contest» 2016
- Εκπαιδευτικό camp αντισφαίρισης
- 10ο φοιτητικό πρωτάθλημα στίβου
- Προσκεκλημένος ομιλητής της Ειδικότητας Κλασικού Αθλητισμού
- Εκπαιδευτική εκδρομή στη Θεσσαλονίκη της Ειδικότητας Κλασικού Αθλητισμού

Ευρωπαϊκό πρόγραμμα «Θεραπευτική άσκηση στον εργασιακό χώρο» - THEWS

Με συντονισμό από τις Καθηγήτριες του Τμήματος Αναστασία Μπενέκα και Βίβιαν Μάλλιου, μία ομάδα από καθηγητές Πανεπιστημίων και εξειδικευμένους ορθοπαιδικούς γιατρούς προερχόμενους από ιδρύματα 5 χωρών της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ελλάδα, Κύπρο, Νορβηγία, Γερμανία, Πορτογαλία), στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού προγράμματος «Θεραπευτική άσκηση στον εργασιακό χώρο» - THEWS, το οποίο συγχρηματοδοτείται από το ΙΚΥ και την Ε.Ε., δημιούργησε ένα δωρεάν καινοτόμο εργαλείο, σκοπός του οποίου είναι η βελτίωση της ποιότητας ζωής και εργασίας των εργαζόμενων.

Why visit THEWS web-based multimedia application?

■ Do you complain of **neck pains and headaches** in some of the areas A,B,C,D shown in the figure? (Please ✓) Yes ☐ No ☐

■ Do you need some special exercise combined with Stress Management Techniques which you can do yourself at the office to ease your pain? (Please ✓) Yes ☐ No ☐

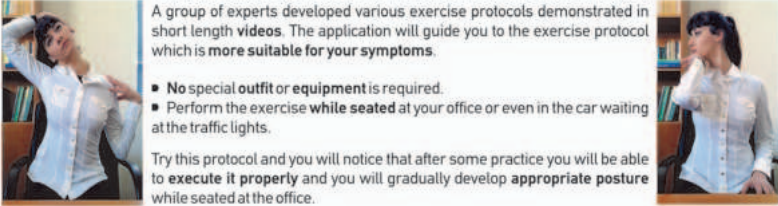
If you have answered **YES** to the above questions and you want to successfully address or prevent your neck or back pain symptoms then consider joining **THEWS**, a **customized web-based multimedia application** connecting **YOUR** symptoms with **YOUR** own tailor-made exercise program.

Sign in <http://thews.las.ipn.pt/>

A group of experts developed various exercise protocols demonstrated in short length **videos**. The application will guide you to the exercise protocol which is **more suitable for your symptoms**.

- **No special outfit or equipment** is required.
- Perform the exercise **while seated** at your office or even in the car waiting at the traffic lights.

Try this protocol and you will notice that after some practice you will be able to **execute it properly** and you will gradually develop **appropriate posture** while seated at the office.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να έχουν δωρεάν πρόσβαση σε ειδικά σχεδιασμένες ασκήσεις για το γραφείο στην ηλεκτρονική πλατφόρμα <http://thews-platform.eu>. Μακροπρόθεσμος στόχος του έργου είναι οι επιχειρήσεις να υιοθετήσουν εκπαιδευτικά προγράμματα θεραπευτικής άσκησης με εξειδικευμένους καθηγητές φυσικής αγωγής, έτσι ώστε να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά οι μυοσκελετικές διαταραχές που προέρχονται από την καθιστική εργασία.

Δράσεις διάχυσης και ενημέρωσης του κοινού και των εταιρειών για το THEWS



Στις 16 Απριλίου 2016, στο πλαίσιο της Metropolitan Expo, πραγματοποιήθηκε παρουσίαση και ενημέρωση σε επαγγελματίες υγείας σχετικά με τη χρήση της νέας ηλεκτρονικής πλατφόρμας του προγράμματος THEWS από την Επιστημονική Υπεύθυνη του προγράμματος, σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης.

Στις 20 Μαΐου 2016, στο πλαίσιο του 24ου Διε-

Εθελοντική αιμοδοσία

Την Τρίτη 8 Δεκεμβρίου του 2015 και από τις 09:00 ως τις 14:00 διοργανώθηκε στο Αίθριο του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. η 17η Εθελοντική Αιμοδοσία του Τμήματος, σε συνεργασία με το Τμήμα Αιμοδοσίας του Σισμανόγλειου Νοσοκομείου Κομοτηνής. Η προσέλευση φοιτητών, διδασκόντων και μελών του διοικητικού προσωπικού τόσο του Τ.Ε.Φ.Α.Α., όσο και άλλων Τμημάτων του Δ.Π.Θ., ήταν ιδιαίτερα μεγάλη. Υπολογίζεται ότι 200-250 άτομα επισκέφθηκαν το χώρο της Αιμοδοσίας με την πρόθεση της εθελοντικής συμμετοχής. Τελικά συλλέχθηκαν 71 φιάλες για την Τράπεζα Αίματος του Νοσοκομείου. Την ίδια ημέρα συλλέχθηκαν ρούχα και ξηρά τροφή για πρόσφυγες και συμπολίτες μας που βρίσκονται σε ανάγκη.

1ο Φοιτητικό Τουρνουά Καλαθοσφαίρισης του Δ.Π.Θ.

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε στις 28 και 29 Μαΐου 2016, στο Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο Αλεξανδρούπολης (Δραγάνα), το 1ο Φοιτητικό Τουρνουά Καλαθοσφαίρισης του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης, στο οποίο συμμετείχαν έξι ομάδες που διαμορφώθηκαν με πρωτοβουλία των φοιτητών, εκπροσωπώντας την πλειονότητα των Τμημάτων των τεσσάρων πόλεων που εδρεύει το Πανεπιστήμιο. Σε πέντε από αυτές συμμετείχαν μόνο άνδρες, ενώ μία ήταν μικτή. Παράλληλα, πραγματοποιήθηκε διαγωνισμός σουτ τριών πόντων, στον οποίο νικητής αναδείχθηκε ο φοιτητής του Τμήματος Ιατρικής, κ. Γεράσιμος Φωτιάδης. Στα διαλείμματα μεταξύ των αγώνων έγινε παρουσίαση χορευτικού προγράμματος από φοιτητές του Τ.Ε.Φ.Α.Α. και επίδειξη του αγωνίσματος Καλαθοσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο, από τους φοιτητές της ειδικότητας Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή-Δραστηριότητα του ίδιου Τμήματος, υπό την εποπτεία της Επ. Καθηγήτριας κ. Σοφίας Μπάτσιου. Η διοργάνωση πραγματοποιήθηκε χάρη στην εθελοντική προσφορά των φοιτητών της ειδικότητας Καλαθοσφαίρισης, άλλων προπτυχιακών και μεταπτυχιακών φοιτητών του Τ.Ε.Φ.Α.Α., του μέλους Ε.Δι.Π. κ. Ιωάννη Μπάρμπα, του Επ. Καθηγητή κ. Αθανάσιου Χατζηνικολάου και της Επ. Καθηγήτριας κ. Ευστρατίας Τσίσκαρη. Πέρα από την πλήρη ικανοποίηση των στόχων της, αυτή η πρώτη διοργάνωση κατέγραψε την έντονα θετική στάση και πρόθεση όλων των εμπλεκομένων, φοιτητών, διδασκόντων και υπαλλήλων του Ιδρύματος για τη συνέχισή της και την καθιέρωση άλλων παρόμοιων δράσεων.

θνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΣΕΦΑΑ, πραγματοποιήθηκε στρογγυλή τράπεζα με τίτλο «Θεραπευτική Άσκηση στον εργασιακό χώρο - THEWS».

Στις 24 Μαΐου 2016, το Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, σε συνεργασία με το ALBA Graduate Business School, διοργάνωσε εκδήλωση με θέμα «Άσκηση στο γραφείο — Υγεία και Ευεξία στον Εργασιακό Χώρο».

Συνάντηση αποφοίτων 2016



Ιδιαίτερο στόχο του 24ου Δ.Σ.Φ.Α.Α. αποτέλεσε και η διοργάνωση της συνάντησης των απόφοιτων του Τμήματος, υπό την ευθύνη της Όλγας Κούλη, Επίκουρης Καθηγήτριας του Σ.Ε.Φ.Α.Α.-Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ. Η 9η κατά σειρά συνάντηση αφορούσε τους απόφοιτους του 1996 (δηλαδή όσους εισήλθαν στο Τμήμα το 1992) και πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 21 Μαΐου 2016. Στη φετινή συνάντηση, η οποία κάλυψε τις προσδοκίες οργανωτών και συμμετεχόντων και αποκόμισε πολύ θετικά σχόλια, προσήλθαν 60 απόφοιτοι του 1996, οι οποίοι μετά από 20 χρόνια ξανασυναντήθηκαν και έζησαν μοναδικές στιγμές χαράς και συγκίνησης. Ξεχωριστές στιγμές της εκδήλωσης, αποτέλεσαν το γεμάτο αναμνήσεις video το οποίο ήταν φτιαγμένο από φωτογραφικό υλικό των φοιτητικών χρόνων των απόφοιτων, καθώς και ένα τραγούδι το οποίο γράφτηκε αποκλειστικά για τους συγκεκριμένους απόφοιτους, σε στίχους του Δημήτρη Γκαϊδατζή (απόφοιτου 1993) και μελοποίηση του Σπύρου Σαμοϊλή!

Επισκέψεις σχολείων στη Σ.Ε.Φ.Α.Α. / Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ.



Δεκατρία (13) σχολεία, έξι (6) της Πρωτοβάθμιας (1ο Δημοτικό Κομοτηνής, Μειονοτικό Δημοτικό Σχολείο Μύκης, 7ο Δημοτικό Σχολείο Ξάνθης, Δημοσίο Δημοτικό Σχολείο Διομήδειας, Νηπιαγωγείο Κοππερού, Μειονοτικό Δημοτικό Σχολείο Κοππερού) και επτά (7) της

Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (5ο Γυμνάσιο Καβάλας, ΓΕΛ Ιάσμου, 2ο Γυμνάσιο Κομοτηνής, 2ο ΓΕΛ Ορεστιάδας, Μειονοτικό Γυμνάσιο-Λύκειο Κομοτηνής, Γυμνάσιο Εξαπλάτανου, 3ο Γυμνάσιο Κομοτηνής) επισκέφθηκαν, το θερινό εξάμηνο του ακαδημαϊκού έτους 2015-2016, τις εγκαταστάσεις της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΔΠΘ, κατόπιν έγκρισης σχετικού αιτήματός τους.

Συντονίστριες της δράσης ήταν οι κκ. Βασιλική Δέρρη, Καθηγήτρια και Όλγα

Κούλη, Επίκουρος Καθηγήτρια της Σχολής. Σημαντική υποστήριξη παρείχαν τα μέλη ΔΕΠ, με τους φοιτητές/τριες των ειδικοτήτων τους ή/και το εργαστηριακό προσωπικό (μεταπτυχιακούς και διδακτορικούς φοιτητές) καθώς και η Γραμματεία της Σχολής. Οι μαθητές και οι μαθήτριες είχαν την ευκαιρία α) να ενημερωθούν για το Πρόγραμμα Σπουδών της Σχολής και τις δυνατότητες επαγγελματικής αποκατάστασης των αποφοίτων της, β) να επισκεφθούν τα εργαστήρια και να λάβουν πληροφορίες αναφορικά με τις επιστήμες που υπηρετούν, το σκοπό και τα όργανα που διαθέτουν, γ) να παρακολουθήσουν δραστηριότητες ή αθλήματα στο χώρο διεξαγωγής τους, δ) να γνωρίσουν τη βιβλιοθήκη, και ε) να συμμετέχουν σε κινητικές δραστηριότητες, παραδοσιακό χορό και σε αθλήματα όπως στίβο, μπάσκετ, βόλεϊ, ποδόσφαιρο, πάλη, τae κβο ντο, ρυθμική γυμναστική, μπάντμιντον κ.ά., όταν αυτό συμπεριλαμβανόταν στο σκοπό της επίσκεψής τους. Η συνεργασία μεταξύ όλων ήταν άριστη και οι φοιτητές ολοκλήρωσαν με επιτυχία το έργο τους.

11ο εσωτερικό πρωτάθλημα κολύμβησης Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ.



Στις 17 Μαΐου 2016, στο Πανεπιστημιακό Κολυμβητήριο, πραγματοποιήθηκε το 11ο Εσωτερικό Πρωτάθλημα του Τμήματος. Τη διοργάνωση έφεραν σε αίσιο πέρας οι 34 φοιτητές – τριες της Ειδικότητας Κολύμβησης του 4ου έτους, σε συνεργασία με

τους 59 φοιτητές – τριες της Ειδικότητας Κολύμβησης του 3ου έτους. Συνολικά διεξήχθησαν 20 αγωνίσματα (25 μ. και 50 μ. ανδρών – γυναικών στο ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο και πεταλούδα, 100 μ. μικτής ατομικής ανδρών – γυναικών και σκυταλοδρομία 4 X 50 μ. ελεύθερο τμημάτων ανδρών – γυναικών. Συμμετείχαν 132 φοιτητές / τριες, ενώ πραγματοποιήθηκαν και αγώνες επίδειξης μονοπέδλου και υδατοσφαίρισης.

Πρακτική εξάσκηση φοιτητών της Ειδικότητας Κολύμβησης σε μαθητές δημοτικού σχολείου



Σε όλη τη διάρκεια της χρονιάς και σε εβδομαδιαία βάση, στο πλαίσιο της πρακτικής τους άσκησης, οι φοιτητές – τριες της Ειδικότητας Κολύμβησης του 3ου έτους πραγματοποίησαν μαθήματα εκμάθησης κολύμβησης στους μαθητές όλων των τμημάτων της 5ης και

6ης τάξης του 10ου Δημοτικού Σχολείου Κομοτηνής.

Εκπαιδευτικό camp αντι-σφαίρισης

Στη Νέα Ιωνία του Βόλου, στις 18-20 Απριλίου 2016, οι ειδιότητες αντι-σφαίρισης των ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής και Θεσσαλονίκης πραγματοποίησαν εκπαιδευτικό camp, στο πλαίσιο του οποίου οι φοιτητές προπονήθηκαν στα πέντε δημοτικά γήπεδα συνθετικού χόρτου του Δήμου, διοργάνωσαν ένα εσωτερικό τουρνουά, παρακολούθησαν προπονήσεις του Ομίλου Αντισφαίρισης Μαγνησίας και συνομήλυσαν με τους προπονητές του Ομίλου, παρακολούθησαν σεμινάρια «μίνι-τένις» και «beach-tennis» και γνώρισαν τα «μυστικά της ρακέτας» από τον κ. Πέτρο Μπίρη, Καθηγητή Φυσικής Αγωγής της Διεύθυνσης Αθλητισμού του Δ.Ο.Ε.Π.Α.Π-ΔΗ.ΠΕ.ΘΕ., ο οποίος συγκαταλέγεται στους καλύτερους τεχνικούς ρακετών του κόσμου. Οι υπεύθυνοι καθηγητές των ειδικοτήτων κ. Κων/νος Μάντης και κ. Αλέξανδρος Μαββίδης δεσμεύτηκαν να καθιερώσουν το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό camp σε ετήσια βάση δίνοντας με αυτόν τον τρόπο όσο το δυνατόν περισσότερα γνωστικά εφόδια, τα οποία θα είναι απαραίτητα στους φοιτητές για την μετέπειτα επαγγελματική τους πορεία.

Χρήσιμες Διευθύνσεις

- Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Α.Π.Θ.: web.auth.gr/phed
- Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Τρικάλων: www.pe.uth.gr
- Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Ε.Κ.Π.Α.: www.phed.uoa.gr
- Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Σερρών: www.phed-sr.auth.gr
- Ένωση Γυμναστών Βορείου Ελλάδος: www.egve.gr
- Πανελλήνια Ένωση Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής: www.perfa.gr
- Εταιρεία Αθλητικής Ψυχολογίας: www.sportpsychology.gr
- Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής: www.hape.gr
- Ελληνική Εταιρεία Διοίκησης Αθλητισμού: www.elleda.gr
- Ελληνική Επιστημονική Εταιρεία Χορού: www.elepe.gr

Προσκεκλημένοι ομιλητές στην Ειδικότητα Κολύμβησης

Στο πλαίσιο της εκπαιδευτικής διαδικασίας, προσκλήθηκαν σε προγραμματισμένες εκδηλώσεις της Ειδικότητας Κολύμβησης του 3ου και 4ου έτους:



- Ο κ. Παναγιώτης Τζελάτης, M.Sc., Κ.Φ.Α. και προπονητής υδατοσφαίρισης στις Η.Π.Α., ο οποίος, μέσω τηλεδιάσκεψης, ανέπτυξε το θέμα «Water polo: Its status in Greek sports, technique development and physical conditioning» (07.03.2016).
- Ο κ. Αναστάσιος Καλλισάρης, M.Sc., Κ.Φ.Α., προπονητής κολύμβησης και εκπαιδευτής ναυαγοσώστης, ο οποίος ανέπτυξε το θέμα «Ναυαγοσωστική: εργασιακό περιβάλλον και προοπτικές» (08.03.2016).
- Η κα Ευαγγελία Μακρή, Κ.Φ.Α., υπεύθυνη αποκατάστασης του συλλόγου «ΠΕΡΓΙΑΤΩ», η οποία πραγματοποίησε διάλεξη με θέμα «Εισαγωγή στα χαρακτηριστικά της κινητικής αναπηρίας – Μεθοδολογικά θέματα κολύμβησης στην κινητική αναπηρία» (09.03.2016), ενώ ακολούθησε και πρακτική εφαρμογή στην κολύμβηση στην κινητική αναπηρία (16.03.2016).
- Η κα Luda Vartsenko, υπεύθυνη καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής του συλλόγου γονέων, κηδεμόνων και φίλων, Παιδιών και Ενηλίκων με Διάχυτη Αναπτυξιακή Διαταραχή, Αυτισμό & Asperger (Δ.Α.Δ.Α.Α.) Ν. Ροδόπης, η οποία πραγματοποίησε διάλεξη με θέμα «Κολύμβηση για παιδιά με αυτισμό» (30.03.2016) και πρακτική επίδειξη (06.04.2016).
- Ο κ. Αργύρης Τουμπέκης, Ph.D., Επίκουρος Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Ε.Κ.Π.Α., ο οποίος, μέσω τηλεδιάσκεψης, ανέπτυξε το θέμα «Ενεργειακή συμμετοχή στον αγώνα και την προπόνηση κολύμβησης» (28.04.2016).
- Ο κ. Ιωάννης Βαλκούμας, M.Sc., Κ.Φ.Α. και προπονητής κολύμβησης, ο οποίος πραγματοποίησε διάλεξη με θέμα «Οργάνωση και διοίκηση του πρώτου ιδιωτικού κολυμβητικού κέντρου της Θεσσαλονίκης» (05.05.2016).
- Η κα Μαργαρίτα Κοντζιά, M.Sc., Κ.Φ.Α., εκπαιδευτρια προπονητών Baby Swimming, η οποία πραγματοποίησε διάλεξη με θέμα «Νέες τάσεις και καλές πρακτικές στη βρεφική, νηπιακή και παιδική κολύμβηση». Ακολούθησε πρακτική εξάσκηση στο Πανεπιστημιακό Κολυμβητήριο (23.05.2016).

Το Τ.Ε.Φ.Α.Α. στο «Cosmogym Gymnastics for All Festival» & «Cosmogym Contest» 2016

Στη «Cosmogym Gymnastics for All Festival», το οποίο πραγματοποιήθηκε στις 21-26 Ιουνίου 2016, στο Ολυμπιακό Κέντρο Πυγμαχίας «Γιώργος Στεφά



νόπουλος», στο Περιστερί, Αθήνα. Στην εκδήλωση συμμετείχε και φέτος ενεργά το ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ, με την: Επικ. Καθηγήτρια κα Όλγα Κούλη ως πρόεδρο της επιτροπής αξιολόγησης του. Η διοργάνωση τελούσε υπό την αιγίδα της Εθνικής Ολυμπιακής Ακαδημίας της Ελλάδος, της Ελληνικής Γυμναστικής Ομοσπονδίας, του Συλλόγου Ελλήνων Ολυμπιονικών, του Δήμου Περιστερίου και διοργανώθηκε από το αθλητικό σωματείο «ΑΠΕ Γιτάνη». Στο πλαίσιο της διοργάνωσης εντάχθηκαν και οι Πανελλήνιοι Αγώνες Ρυθμικής Γυμναστικής Special Olympics, στους οποίους πήραν μέρος περίπου 30 αθλήτριες από όλη την Ελλάδα.

10ο φοιτητικό πρωτάθλημα στίβου

Στις 25 Μαΐου 2016 διοργανώθηκε από τους φοιτητές-τριες της Ειδικότητας Κλασικού Αθλητισμού, στο Πανεπιστημιακό Στάδιο, το 10ο φοιτητικό πρωτάθλημα στίβου, στο οποίο συμμετείχαν συνολικά 170 φοιτητές-τριες και πραγματοποιήθηκαν αξιόλογες επιδόσεις. Οι αγώνες ήταν αφιερωμένοι στο Νίκο Ζαχαριάδη, προπονητή στίβου του ΗΡΑΚΛΗ Θεσσαλονίκης (φωτό 9 – 10). Σκοπό είχαν: α) την άσκηση των φοιτητών-τριών, β) την απόκτηση εμπειριών των φοιτητών-τριών της ειδικότητας κλασικού αθλητισμού στη διοργάνωση αγώνων, και γ) στη δημιουργία αγωνιστικών ευκαιριών σε φοιτητές του πανεπιστημίου και σε αθλητές της Κομοτηνής και της ευρύτερης περιοχής της Θράκης. Στην εκδήλωση βραβεύτηκαν ως οι καλύτεροι φοιτητές-αθλητές του στίβου για την αγωνιστική περίοδο 2015 η Άλκηστις - Σουλτάνα Γεωργίου και ο Ιάσων Θανόπουλος με βάση τις επιδόσεις που πέτυχαν στα 100 μ. με εμπόδια και τη δισκοβολία αντίστοιχα.



Προσκεκλημένος ομιλητής της Ειδικότητας Κλασικού Αθλητισμού

Στις 23 Μαΐου 2016 ο κ. Ηλίας Ζαχαρόγιαννης, Επίκουρος Καθηγητής στο ΤΕΦΑΑ Αθηνών, πραγματοποίησε δύο διαλέξεις στους φοιτητές-τριες της Ειδικότητας Κλασικού Αθλητισμού με θέμα: α) καρδιοαναπνευστική αντοχή και απόδοση στον αθλητισμό και β) περιοριστικοί παράγοντες απόδοσης μέγιστης

Επικοινωνία

Διαδώστε το newsletter και σε άλλους αποφοίτους. Για να λαμβάνουν κάθε νέα έκδοση του θα πρέπει να συμπληρώσουν την φόρμα συμμετοχής των αποφοίτων:

<http://www.phyed.duth.gr/undergraduate/index.php/el/register96>

Δημιουργική Ομάδα Newsletter

- Δημήτρης Γαργαλιάνος, Αναπληρωτής Καθηγητής
- Δημήτρης Γουλιμάρης, Αναπληρωτής Καθηγητής
- Ευάγγελος Μπεμπέτσος, Αναπληρωτής Καθηγητής
- Φίλιππος Φιλίππου, Επίκουρος Καθηγητής
- Νικόλαος Βερναδάκης, Επίκουρος Καθηγητής



προσπάθειας >2h (Μαραθώνιος δρόμος). Οι φοιτητές/τριες της ειδικότητας κλασικού αθλητισμού, καθώς και πολλοί άλλοι φοιτητές/τριες του Τμήματος παρακολούθησαν τις διαλέξεις και ακολούθως αντάλλαξαν απόψεις με τον κ. Ζαχαρόγιαννη.

Εκπαιδευτική εκδρομή στη Θεσσαλονίκη της Ειδικότητας Κλασικού Αθλητισμού



Στις 19-20 Μαρτίου 2016 πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία στη Θεσσαλονίκη η 1η Διημερίδα των Ειδικότητων Κλασικού Αθλητισμού όλων των ΤΕΦΑΑ της χώρας, την οποία διοργάνωσε το ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης. Στο πλαίσιο της διημερίδας οι φοιτητές-τριες:

α) παρουσίασαν εργασίες τους, β) παρακολούθησαν διαλέξεις σε θέματα προπονητικής των αγωνισμάτων στίβου από καθηγητές των ΤΕΦΑΑ, γ) πραγματοποίησαν επίσκεψη στο Ολυμπιακό Μουσείο και στο Καυτατζόγλειο Στάδιο (φωτό 12), δ) ξεναγήθηκαν στο εργομετρικό κέντρο «Μέτρησης» από τον καθηγητή προπονητικής κ. Κέλλη και παρακολούθησαν την αξιολόγηση αθλητών της Εθνικής ομάδας ρίψεων, ε) γνωρίστηκαν με συναδέλφους τους από τα άλλα ΤΕΦΑΑ και αντάλλαξαν απόψεις σε θέματα σπουδών και προπόνησης αθλητών στίβου και στ) διασκέδασαν όλοι μαζί το βράδυ στην όμορφη Θεσσαλονίκη.