

4

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΡΑΚΗΣ

Τ.Ε.Φ.Α.Α. ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ

ΠΡΩΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΤΑΕΚWONDO



ΘΕΜΑ

ΝΕΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΣΤΟ
ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΤΑΕΚWONDO



26 , 27 , και 28 ΜΑΙΟΥ 1995

ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Ωρα - 900 έως 1300
Αίθουσα - 112 ΤΕΦΑΑ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Ωρα - 1600 έως 2000
Στο Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο [Μεταλλουργική]

Είσοδος ελεύθερη

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 26/5/95

ΘΕΜΑ

9.00-10.00 π.μ. Χαρακτηριστικά ανάπτυξης - προπονητικοί και μαθησιακοί στόχοι ,στην ηλικία των 5-12 ετών. [Ανδρέας Αυγερινός, Καθ. Φυσ. Αγ.]

10.00-11.00 π.μ. Αθλητικές κακώσεις - παθήσεις των αθλητών του ΤΑΕΚWONDO , Πρόληψη-Διάγνωση-Θεραπεία . [Μάλλιου Παρασκευή , Msc]

11.00-12.00 π.μ. Ψυχολογικές Τεχνικές ενίσχυσης της αυτοσυγκέντρωσης και της αυτοπεποίθησης των αθλητών του ΤΑΕΚWONDO. [Ιωάννης Θεοδωράκης , Λέκτορας]

12.00-13.00 π.μ. Η μέγιστη δύναμη σε σχέση με την άλιπη μάζα σώματος, για την διατήρηση της αγωνιστικής κατηγορίας βάρους των αθλητών του ΤΑΕΚWONDO. [Ιωάννης Δήλιας , Ε.Ε.Π.]

16.00-17.00 μ.μ. Βασικές τεχνικές του 1ου και 2ου και 3ου ΠΟΥΜΣΕ

17.00-18.00 μ.μ. Αυτοάμυνες κίτρινης και πράσινης ζώνης.

18.00-19.00 μ.μ. Βασικοί αγωνιστικοί βηματισμοί ΣΤΕΠ.

19.00-20.00 μ.μ. Βασικές αγωνιστικές Τεχνικές.

ΣΑΒΒΑΤΟ 27/5/95

ΘΕΜΑ

9.00-10.00 π.μ. Η Νευροφυσιολογία των Τεχνικών κινήσεων στο Αγωνιστικό ΤΑΕΚWONDO. [Νικόλαος Σοφιάδης , Διδάκτωρ Νευροφυσιολογίας]

10.00-11.00 π.μ. Επιβάρυνση στον Αγώνα . Ενα "ΠΡΕΠΕΙ " για την αγωνιστική προπόνηση του ΤΑΕΚWONDO. [Κων/νος Λαπαρίδης , Λέκτορας]

11.00-12.00 π.μ. Ετήσιος Προπονητικός Προγραμματισμός [Κυριάκος Ταξιδάρης , Επίκουρος Καθηγητής]

12.00-13.00 π.μ. Εβδομαδιαίος Προγραμματισμός Προπόνησης - Προπονητική μονάδα . [Κυριάκος Ταξιδάρης , Επίκουρος Καθηγητής]

16.00-17.00 μ.μ. Βασικές τεχνικές 4ου, 5ου και 6ου ΠΟΥΜΣΕ

17.00-18.00 μ.μ. Αυτοάμυνες Μπλέ και Κόκκινης ζώνης.

18.00-19.00 μ.μ. Σύνθετες αγωνιστικές Τεχνικές.

19.00-20.00 μ.μ. Βασική αγωνιστική Τακτική.

ΚΥΡΙΑΚΗ 28/5/95

ΘΕΜΑ

9.00-10.00 π.μ. Ανάλυση των σύνθετων αγωνιστικών Κανονισμών με στόχο την μεγίστη αγωνιστική απόδοση . [Δημήτρης Κεχαγιάς , Ε.Ε.Π.]

10.00-11.00 π.μ. Επιθετική - Αμυντική Αγωνιστική Τακτική . Με πόσους τρόπους μπορείς να εκδηλώσεις μία επίθεση ή μία άμυνα. [Δημήτρης Κεχαγιάς , Ε.Ε.Π.]

11.00-12.00 π.μ. Εφαρμογές της Αθλητικής εργοφυσιολογίας στο Αγωνιστικό ΤΑΕKWONDO. [Σάββας Τοκμακίδης , Λέκτορας]

12.00-13.00 π.μ. Ανάλυση βίντεο [αργή εκτέλεση] - Σύνθετων τεχνικών κτυπημάτων, κατά την διάρκεια αγωνιστικής αναμέτρησης .

16.00-17.00 μ.μ. Βασική τεχνική του 7ου και 8ου ΠΟΥΜΣΕ.

17.00-18.00 μ.μ. Αυτοάμυνες Μαύρης ζώνης.

18.00-19.00 μ.μ. Σύνθετη Αγωνιστική Τακτική.

19.00-20.00 μ.μ. Αγώνας επίδειξη, των Πρωταθλητών.

Το Θεωρητικό μέρος θα διεξάγεται στην αίθουσα Νο 109 του Τ.Ε.Φ.Α.Α. και το Πρακτικό στο Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο [Μεταλλουργική].

Το Πρακτικό μέρος του Σεμιναρίου, καθοδηγείται από τον Γεώργιο Γραμματόπουλο [Διοικητικό μέλος Ομοσπονδίας TKD, πρώην Προπονητής Εθνικής Ομάδας]

ΣΗΜΕΙΩΣΗ . Οι συμμετέχοντες στο πρακτικό μέρος του Σεμιναρίου , θα πρέπει να φέρουν την άσπρη στολή [τομπόκ]