



ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΤΟΞΟΒΟΛΙΑΣ ΑΒΑΡΙΣ

Τ. Δ/ση: ΔΑΚΑΝ (πρώην Καραμπίνι)
Τέρμα Κωστή Παλαμά, Άνω Νεάπολη
Τ.Κ. 18452 ΝΙΚΑΙΑ
Τηλ.: 6947383860
email: avarisarchery@yahoo.com

11/11/2024

Αρ. Πρωτ.:768/24

Προς: Ελληνική Ομοσπονδία Τοξοβολίας (Ε.Ο.Τ)
Διευθ.: ΟΑΚΑ – Ανοιχτό Κολυμβητήριο – Σπύρου Λούη (Είσοδος Γ' – Ισόγειο) – 15123 – Μαρούσι
Τηλ. 2106400109 & 210 6400186
email: info@archery.org.gr

ΘΕΜΑ: ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΗΝ ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ – ΔΩΡΕΑΝ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ

Ο **ΑΣΤ Άβαρις** και το καταξιωμένο φυσιοθεραπευτικό κέντρο «**Go Physio Laboratory**» συνδιοργανώνουν ένα ενδιαφέρον σεμινάριο για κάθε αθλητή, εκπαιδευτή ή προπονητή τοξοβολίας καθώς και για κάθε επαγγελματία υγείας. Όλα όσα θα πρέπει να γνωρίζουμε για την ορθή εκτέλεση των προπονητικών προγραμμάτων, την εξατομίκευση της τεχνικής και ψυχολογικής προσέγγισης κάθε αθλητή τοξοβολίας

ΘΕΜΑΤΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

- **Ιστορική αναδρομή**
- **Ο ρόλος της ισορροπίας στην τοξοβολία**
- **Η ψυχολογία στον αθλητισμό**
- **Over head αθλήματα**
- **Τεχνικές προπόνησης και παράγοντες πρόκλησης τραυματισμών**
- **Τραυματισμοί στο άθλημα της τοξοβολίας**
- **Ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα μυών (EMG) σε αρχάριους και ελίτ τοξοβόλους**
- **Παράγοντες πρόληψης τραυματισμών**
- **Workshop – Ζωντανή επίδειξη**

Οι εισηγητές του σεμιναρίου κύριοι **Νικόλαος Βασίλης** και **Γρηγόριος Γονιδάκης** είναι φυσικοθεραπευτές (PT, MSc) και συνιδρυτές του κέντρου αποκατάστασης “**GO PHYSIO LABORATORY**”, οι οποίοι θα απαντήσουν σε μια σειρά σημαντικών αποριών των ακροατών, όπως:

1. Είναι η τοξοβολία ένα απαιτητικό άθλημα;
2. Υπάρχουν τραυματισμοί στο άθλημα της τοξοβολίας;
3. Ποιοι είναι οι πιο συνήθεις τραυματισμοί;
4. Τον πόνο τον διαχειρίζονται καλύτερα με φάρμακα ή με φυσικοθεραπεία;
5. Είναι δυνατόν ένας νεαρός αθλητής τοξοβολίας να αναπτύξει κεντρική ευαισθητοποίηση;
6. Ποιες είναι οι συστάσεις πρόληψης στους αυριανούς επιστήμονες που ασχολούνται με το άθλημα της τοξοβολίας;

Το σεμινάριο θα πραγματοποιηθεί στην αίθουσα εκδηλώσεων του **5ου Γυμνασίου Νίκαιας, Πραξιτέλους 91-Άνω Νεάπολη (ΧΑΡΤΗΣ)** την **Κυριακή 8 Δεκεμβρίου** με ώρα έναρξης 13.00 και εκτιμώμενη διάρκεια έως τις 17.00μμ.

Η συμμετοχή στο σεμινάριο είναι **ΔΩΡΕΑΝ**. Θα παρακαλούσαμε όμως οι ενδιαφερόμενοι να δηλώσουν εγκαίρως την συμμετοχή τους (έως την Τετάρτη 04/12/2024) είτε συμπληρώνοντας την σχετική φόρμα google είτε στέλνοντας email στο avarisarchery@yahoo.com, είτε τηλεφωνώντας στο 6932294444 (Μαργέτης Κωσταντίνος – Γεν. Αρχηγός Αθλητικών Τμημάτων ΑΣΤ Άβαρις).

ΦΟΡΜΑ ΔΗΛΩΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

https://docs.google.com/forms/d/1HIYueBPNnrntAgo1E6jtpTh46MQdTLpnipT5K47baHw/viewform?fbclid=IwY2xjawGeAfhleHRuA2FlbOIxMAABH0c_fbgPnHGheleFB_AEYUaY7RmeGKmKoTURWq4NvgC4eylrak0Wv5Q_EfQ_aem_YBss9VukZfBEcMAzD9_Tow&edit_requested=true

Με αθλητικούς χαιρετισμούς,

Ο Πρόεδρος



Γαβάκης Βλαδίμηρος
Τηλ.: 6947383860

Η Γεν. Γραμματέας



Καλλιτο, Ναταλία
Τηλ.: 6947807282