

Σεμινάρια - Ημερίδες - Παρουσιάσεις - Διαλέξεις Ποδηλασίας

Κύπρος

Η Body & Mind Sports Consulting με την συνεργασία της Ιεράς Μητρόπολης Ταμασού και Ορεινής Λευκωσίας και του Ποδηλατικού Ομίλου Άγιος Μνάσων πραγματοποίησαν στην Δευτέρα της Κύπρου **Εκπαιδευτικά Σεμινάρια με θέμα «Εισαγωγή στο άθλημα της Ποδηλασίας»** με σκοπό τη βασική εκπαίδευση νέων κύπριων προπονητών ποδηλασίας σε θέματα προπονητικής.

Οι εισηγητές των σεμιναρίων παρουσίασαν τα παρακάτω θέματα:

Σωτήρης Μαύρος από την Body & Mind Sports Consulting (Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Προπονητής Ποδηλασίας)

- Εισαγωγή στο άθλημα της ποδηλασίας
- Είδη ποδηλασίας
- Διεθνής και Κυπριακή πραγματικότητα
- Έντυπα καταγραφής δραστηριότητας
- Μοντέλο ανάπτυξης αθλήματος ποδηλασίας
- Βασικοί κανονισμοί αγώνων ποδηλασίας
- Προθέρμανση – Αποθεραπεία – Διατάσεις

Παναγιώτης Κάσπαρης από το Podilato.eu (Προπονητής Ποδηλασίας, Ομοσπονδιακός Κριτής Ποδηλασίας)

- Ο Προπονητής Γενικά
- Προπονητικός Σχεδιασμός
- Εργοφυσιολογία
- Ο ρόλος του Προπονητή στους αγώνες
- Προπόνηση στις Μικρές Ηλικίες
- Σωματομετρία
- Προπόνηση Τεχνικής
- Διατροφή
- Θερμορύθμιση
- Αθλητική Ψυχολογία

Ανδρέας Παπάς από την By Sports Organizers (Προπονητής Εθνικής Κύπρου & Ομίλου Αγ. Μνάσων, Υπεύθυνος Ποδηλατικών Κατασκηνώσεων)

- Γενικά προπονητικά θέματα
- Θέματα Συμπεριφοράς αθλητών – προπονητών
- Πρακτική Προσέγγιση παιδιών στην προπόνηση και την κατασκηνώση

Χρόνης Κυριάκου από τους Podilates.com (Προπονητής Ομίλου Αγ. Μνάσων, Μηχανικός Ποδηλάτων)

- Επιλογή Εξοπλισμού
- Χρήση Εξοπλισμού
- Συντήρηση Εξοπλισμού

Γιαννιτσά

Οι «Ποδηλατοβόλτες Γιαννιτσών» με την συνεργασία της bikeinaction team, του καταστήματος evolution bike και των ποδηλάτων Bottecchia (Podilato.eu), πραγματοποίησαν στα Γιαννιτσά Πέλλας **Ημερίδα με θέμα «Ο κόσμος γύρω από το Ποδήλατο»** με σκοπό την ενημέρωση για την χρήση του ποδηλάτου ως μέσου μετακίνησης, άσκησης και αναψυχής για τους δημότες της πόλης καθώς και βασική ενημέρωση σε θέματα προπονητικής για τους αθλητές – ποδηλάτες της περιοχής. Ομιλητής της ημερίδας ήταν ο Παναγιώτης Κάσπαρης από το **Podilato.eu** (Αθλητής και Προπονητής Ποδηλασίας, Ομοσπονδιακός Κριτής Ποδηλασίας και Τεχνικός Ποδηλάτων) που ανέπτυξε τα παρακάτω θέματα:

A) Ποδήλατο: Μέσο μετακίνησης, άσκησης και αναψυχής

- Προβληματισμοί γύρω από τη χρήση του ποδηλάτου μέσα στη πόλη
- Συμβουλές για την ασφαλή, άνετη και ευχάριστη χρήση του ποδηλάτου
- Συμβουλές για την τεχνική οδήγηση σε συνθήκες πόλης
- Επιλογή, Μεταφορά, Αποθήκευση και Προστασία Ποδηλάτου και Εξοπλισμού
- Πλεονεκτήματα ποδηλάτου - εξοικονόμηση χρόνου, χώρου, χρημάτων, ενέργειας
- Προστασία του Περιβάλλοντος και οικολογική συνείδηση
- Συμβολή του ποδηλάτου στη Ψυχοσωματική Υγεία
- Προσφορά του ποδηλάτου στην οικογένεια, την κοινωνία και την πολιτεία
- Το ποδήλατο ως σύγχρονο μέσο μετακίνησης στην Ευρώπη
- Δράσεις για την διευκόλυνση της χρήσης ποδηλάτου στις πόλεις
- Εναλλακτικές μορφές χρήσεις του ποδηλάτου
- Δραστηριότητες με ποδήλατο για όλους

B) Βασικά θέματα Προπονητικής Ποδηλασίας

- Το ποδήλατο ως μέσο άσκησης
- Αγωνιστική Ποδηλασία – Αθλήματα
- Στόχος της Προπόνησης
- Αθλητική Προετοιμασία και Επιτυχία
- Προπονητικός Σχεδιασμός
- Εργοφυσιολογία
- Προπόνηση Τεχνικής
- Σωματομετρία
- Διατροφή
- Θερμορύθμιση
- Αθλητική Ψυχολογία
- Προπόνηση στις Μικρές Ηλικίες