

Πρόσκληση

Μεγιστοποίηση απόδοσης σε αγώνες μεγάλων αποστάσεων

Τετάρτη
6 Ιουνίου 2018
7:30 μμ

Αμφιθέατρο 2
Κτήριο Τάσος Παπαδόπουλος
Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου
Θέμιδος και Ιφιγενείας γωνία
Λεμεσός



Τεχνολογικό
Πανεπιστήμιο
Κύπρου



Το Γραφείο Αθλητισμού του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου και το Σωματείο Δρομέων ΕΥ ΖΗΝ σας προσκαλούν στο σεμινάριο με θέμα:

Μεγιστοποίηση απόδοσης σε αγώνες μεγάλων αποστάσεων

ΟΜΙΛΗΤΗΣ:

Άρης Μύρκου

*Καθηγητής Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Τ.Ε.Φ.Α.Α.,
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης*

** Στο πλαίσιο της εκδήλωσης, θα πραγματοποιηθούν δύο προπονήσεις υπό την καθοδήγηση του κ. Μύρκου, την Πέμπτη και Παρασκευή, 7 και 8 Ιουνίου 2018, στις 7 μμ, στο Λανίτειο Στάδιο στη Λεμεσό.*

Βιογραφικό

Ο Άρης Γ. Μύρκος είναι απόφοιτος του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής το 2011, με κατεύθυνση προπονητικής. Απόκτησε από το ίδιο Πανεπιστήμιο μεταπτυχιακό δίπλωμα σπουδών το 2014, με ειδικότητα «Μεγιστοποίηση Αθλητικής Απόδοσης & Επίδοσης». Από το 2015 είναι υποψήφιος Διδάκτωρ στο ίδιο Πανεπιστήμιο, στο γνωστικό πεδίο της εργοφυσιολογίας και φυσιολογίας της άσκησης, με στόχο την συνεχή εξέλιξη και εξεύρεση νέων μεθόδων, τεχνικών και γνώσεων για την μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης και βελτιστοποίησης της προπονητικής διαδικασίας.

Είναι επί 8 συναπτά έτη ερευνητικό μέλος του εργαστηρίου εργοφυσιολογίας του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης, πραγματοποιώντας έρευνες, εργομετρικές εξετάσεις και αξιολόγηση αθλητών όλων των επιπέδων. Από το 2015 είναι ενεργό μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης.

Έχει συγγράψει και συμμετάσχει σε πολλές μελέτες οι οποίες είναι δημοσιευμένες σε διεθνή συνέδρια. Έχει εκπονήσει δύο διατριβές με αντικείμενο την αερόβια διαλειμματική άσκηση (aerobic interval training) και τις οξείες προσαρμογές αυτής στην ανθρώπινη φυσιολογία.

Από το 2016 είναι επικεφαλής προπονητής του αθλητικού συλλόγου Ολυμπιάδα Κομοτηνής, προπονώντας αθλητές υψηλού επιπέδου να διακριθούν στο εθνικό πανελλήνιο πρωτάθλημα. Από το 2013 είναι μέλος της ομάδας εργομετρήσεων της Π.Α.Ε. Πανθρακικός, ενώ διδάσκει το μάθημα «Εργαστήριο Αξιολόγησης Αθλητικής Απόδοσης» του 2ου έτους σπουδών στο Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.

Συμμετέχει ως αθλητής σε αγώνες τρεξίματος, ποδηλάτου και τριάθλου, ενώ ταυτόχρονα αναλαμβάνει την προπονητική καθοδήγηση αθλητών αντοχής (ερασιτεχνών ή επαγγελματιών), βοηθώντας τους να πετύχουν τους στόχους τους, σύμφωνα πάντα με τους αυστηρούς νόμους της προπονητικής, αναμειγνύοντας την εμπειρία της πράξης με το θεωρητικό και ερευνητικό του υπόβαθρο.