



ΣΤΟ ΡΕΘΥΜΝΟ ΤΟ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ CAMP Κορυφαία αθλητική συνάντηση Ζίου Ζίτσου

Το τριήμερο 20-22 Απριλίου 2019, με την συνδιοργάνωση της Περιφέρειας Κρήτης

Μια κορυφαία αθλητική συνάντηση στο χώρο των μαχητικών τεχνών πρόκειται να βρεθεί στο επίκεντρο της αθλητικής επικαιρότητας στην Κρήτη, το τριήμερο 20-22 Απριλίου 2019, με την συνδιοργάνωση της Περιφέρειας Κρήτης.

Πρόκειται για το Πανελλήνιο Camp Αθλητών, Προπονητών, Διαιτητών Ζίου Ζίτσου, οι οποίοι θα βρεθούν στο Ρέθυμνο με σκοπό να προπονηθούν, να επιμορφωθούν, να εκπαιδευτούν και να λάβουν γνώση για όλα τα τεχνικά και αναπτυξιακά ζητήματα που σχετίζονται με το άθλημα σε διεθνές επίπεδο.

Στο camp θα λάβουν μέρος αρκετοί κορυφαίοι αθλητές και αθλήτριες, οι οποίοι θα έχουν την ευκαιρία να λάβουν μέρος σε προπονήσεις υπό την επίβλεψη και την καθοδήγηση καταξιωμένων προπονητών στο χώρο του αθλήματος Ζίου Ζίτσου, να εργαστούν επάνω σε ζητήματα βελτίωσης της τεχνικής και φυσικής κατάστασης τους, αλλά και να παρακολουθήσουν εισηγήσεις από τις οποίες θα εξάγουν πολύ χρήσιμα συμπεράσματα για την μελλοντική αθλητική πορεία τους. Οι συμμετέχοντες αθλητές και αθλήτριες όλων των ηλικιών θα έχουν την ευκαιρία να ζήσουν ένα μοναδικό προπονητικό διήμερο, καθώς θα προπονηθούν υπό τις οδηγίες του **Benny Lah**, του πολύπειρου Σλοβένου Παγκόσμιου Πρωταθλητή, ο οποίος θα βρίσκεται στο Ρέθυμνο ως εκπαιδευτής.

Αθλητική ημερίδα: ψυχολογία, διατροφή, φυσική κατάσταση

Στο πλαίσιο της διοργάνωσης του Εθνικού Camp Ju Jitsu, οι συμμετέχοντες στο σεμινάριο και όλοι όσοι ενδιαφέρονται θα παρακολουθήσουν, το πρωί της Μεγάλης Δευτέρας, στο ξενοδοχείο Theartemis, μια εξαιρετικά ενδιαφέρουσα αθλητική ημερίδα με αντικείμενο: α) «Το μυαλό θέλει προπόνηση. Διαχείριση άγχους κατά την αθλητική ζωή» (εισήγηση:

Τσιμπισκάκης Νικόλαος)

β) «Η σημασία της διατροφής στην αθλητική απόδοση» (εισήγηση: **Τζουγανάκη Νίκη**), γ) «Φυσική κατάσταση - ενδυνάμωση: ο ρόλος τους στα μαχητικά αθλήματα» (εισήγηση: **Πενταράκης Κώστας**).

Το Σεμινάριο Εθνικής Ομάδας θα πλαισιώνουν Ομοσπονδιακοί Προπονητές, Καθηγητές ΤΕΦΑΑ, Γυμναστές, Ψυχολόγοι και Διατροφολόγοι ενώ παρούσα θα είναι η διοικητική ηγεσία της **Ελληνικής Ερασιτεχνικής Ομοσπονδίας Ζίου Ζίτσου (ΕΦΕΟΖΖ)**. Για ένα τριήμερο ο Πρόεδρος **Ανέστης Πουλικίδης** και η Γεν. Γραμματέας της ΕΦΕΟΖΖ **Μαρία Χαριτοπούλου** θα βρεθούν στο Ρέθυμνο, καθώς η εκδήλωση τελεί υπό την αιγίδα, την ευθύνη και την

καθοδήγηση της Ομοσπονδίας. Μάλιστα, την Κυριακή έχει προγραμματιστεί να πραγματοποιηθεί η Ετήσια Γενική Συνέλευση της ΕΦΕΟΖΖ στο Ρέθυμνο. Σε τοπικό επίπεδο την ευθύνη της διοργάνωσης έχει αναλάβει το Αθλητικό Σωματείο «**Ακαδημία Μαχητικών Τεχνών Ρεθύμνου**», με Προπονητή τον **Βαγγέλη Συνολάκη**.

Εκπαίδευση Διαιτητών

Στο πλαίσιο της διοργάνωσης του Εθνικού Camp θα διεξαχθεί Σεμινάριο Διαιτησίας και Γραμματείας Αγώνων, με την συμμετοχή νυν και υποψηφίων διαιτητών. Για το σκοπό αυτό στο Ρέθυμνο θα βρεθεί ο επικεφαλής της Διαιτησίας του Ζίου Ζίτσου στην Ελλάδα και Διεθνής Διαιτητής, **Κώστας Καζάκος**, ο οποίος έχει επιφορτιστεί τον ρόλο της επεξήγησης των κανονισμών του αθλήματος, σε πανελλήνιο και διεθνές επίπεδο. Επίσης, μέσα από αυτή την διαδικασία θα προκύψουν νέοι διαιτητές, οι οποίοι θα προσφέρουν τις υπηρεσίες τους στο μέλλον, σε τοπικά, πανελλήνια και διεθνή πρωταθλήματα.

Το Πανελλήνιο Camp Ζίου Ζίτσου θα διεξαχθεί με την Συνδιοργάνωση της Περιφέρειας Κρήτης, υπό την αιγίδα και την πλήρη στήριξη της Περιφερειακής Ενότητας Ρεθύμνης, υπό την Αιγίδα του Δήμου Ρεθύμνης – Τμήμα Αθλητισμού.

Πολύτιμοι υποστηρικτές

Η κορυφαία αθλητική συνάντηση θα διεξαχθεί με την Συνδιοργάνωση της **Περιφέρειας Κρήτης** και τελεί υπό την Αιγίδα της **Περιφερειακής Ενότητας Ρεθύμνης**, που βρίσκονται πάντα στο πλευρό των αθλητών και των προπονητών τους ενώ υπό την αιγίδα και την πολύτιμη στήριξη τους διεξάγονται όλες οι διοργανώσεις Ζίου Ζίτσου στο νησί.

Πολύτιμοι υποστηρικτές της διοργάνωσης είναι οι εταιρείες **Anek Lines – Blue Star Ferries** και **Ellinair Airlines**, οι οποίες φροντίζουν για τις ακτοπλοϊκές και αεροπορικές μετακινήσεις των αθλητών, των προπονητών και των συνοδών τους. Επίσης, βασικός υποστηρικτής της διοργάνωσης είναι το Κέντρο Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής «**Μέθεξις**», καθώς ο Ψυχολόγος **κ. Νίκος Τιμπισκάκης** και η Διατροφολόγος **κα Νίκη Τζουγανάκη** θα είναι οι εισηγητές στην ημερίδα με θέμα την αθλητική ψυχολογία και την διατροφή. Ακόμα, σημαντική θα είναι η συμβολή του γυμναστή ΤΕΦΑΑ **Κώστα Πενταράκη**, σε θέματα σωστής εκγύμνασης και ενδυνάμωσης των αθλητών.

Το μεγαλύτερο μέρος των αθλητικών δράσεων θα διεξαχθεί στο Ξενοδοχείο **Theartemis Palace**, το οποίο στηρίζει την διοργάνωση και με την εξαιρετική φιλοξενία του διευκολύνει τους αθλητές, τους προπονητές, τους διοικητικούς παράγοντες και τους εισηγητές,

Το Ζίου Ζίτσου στην Ελλάδα και τα προνόμια των αθλητών

Το Ζίου Ζίτσου (Ju Jitsu) είναι μια ευρέως διαδεδομένη μαχητική τέχνη, η οποία κερδίζει όλο και περισσότερους οπαδούς στην Ελλάδα, στην Ευρώπη και στον υπόλοιπο κόσμο. Το έτος 1996 ιδρύθηκε η **Ελληνική Φίλαθλος Ερασιτεχνική Ομοσπονδία Ζίου Ζίτσου**. Επτά χρόνια αργότερα, το 2003, η Ε.Φ.Ε.Ο.Ζ.Ζ. αναγνωρίστηκε ως Επίσημη Ελληνική Αθλητική Ομοσπονδία από την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.

Με την αναγνώριση της Κρατικής Ομοσπονδίας, το Ζΐου Ζΐτσου έχει τα ίδια προνόμια με τα ολυμπιακά αθλήματα.

Ως εκ τούτου, οι αθλητές που διακρίνονται στους αγώνες Πανελλήνιους και Διεθνείς Αγώνες, έχουν τα ίδια προνόμια για την εισαγωγή τους στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση (Σώματα Ασφαλείας, ΤΕΦΑΑ, ΑΕΙ, ΤΕΙ κτλ.) με το ολυμπιακά αθλήματα.