



8^ο ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

«Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός:
Από τη Θεωρία στη Δημιουργική Πρακτική»

24 και 25 Απριλίου 2026, Αθήνα

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

ΤΙΤΛΟΣ WORKSHOP

«Αξιολόγηση παραμέτρων μυϊκής δύναμης και εκρηκτικότητας κάτω άκρων με φορητά συστήματα μέτρησης: εφαρμογές στην προπονητική διαδικασία»

Εισηγητές: Γεράσιμος Τερζής, Καθηγητής
Γρηγόριος Μπογδάνης, Καθηγητής
Γιώργος Παραδείσης, Καθηγητής
Ολόβια Δόντη, Αν. Καθηγήτρια
Αθανάσιος Τσοόκος, μέλος ΕΕΠ

Υποστήριξη εργαστηριακών μετρήσεων:

Ιόλη Πανίδη, Διδάκτωρ ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
Θωμάς Μπάμπουλης, Διδάκτωρ ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
Ιάσων Ψαρράς, Υποψήφιος Διδάκτωρ ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
Παναγιώτης-Νικόλαος Μπελεχρής, Υποψήφιος Διδάκτωρ ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
Δέσποινα Πετράκη, Μεταπτυχιακή φοιτήτρια ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
Βασιλική Γάσπαρη, Υποψήφια Διδάκτωρ

Περιεχόμενο

- Σχέση δύναμης - ταχύτητας (Force-Velocity) με οριζόντια και κατακόρυφη κατεύθυνση εφαρμογής της δύναμης
- Μέτρηση και αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης των οπίσθιων μηριαίων με Nordic Hamstring Exercise: σχέση με την απόδοση και την πρόληψη τραυματισμών
- Ισομετρική αξιολόγηση της δύναμης των προσαγωγών και απαγωγών μυών του ισχίου.
- Ισομετρική αξιολόγηση της δύναμης των εκτεινόντων και καμπητών μυών του γονάτου
- Υπερηχογραφική αξιολόγηση των οπίσθιων μηριαίων μυών (μακρά κεφαλή δικεφάλου μηριαίου) για την εκτίμηση της επιβάρυνσης στην άσκηση Nordic
- Χρήση τιμών αναφοράς για την αξιολόγηση της δύναμης σε διάφορες φάσεις της προπονητικής διαδικασίας σε αθλητές

Με την ολοκλήρωση του σεμιναρίου οι συμμετέχοντες θα είναι ικανοί:

- να αξιολογήσουν τη σχέση δύναμης/ ταχύτητας σε οριζόντια (sprint) και κατακόρυφη κατεύθυνση (half squat)

- να αξιολογήσουν τη δύναμη των προσαγωγών και απαγωγών μυών του ισχίου και των καμπτήρων και εκτεινόντων μυών του γονάτου σε ισομετρική σύσπαση
- να εφαρμόζουν περιοδικό έλεγχο της δύναμης και της ισχύος και να σχεδιάζουν προγράμματα προπόνησης ή ανάλογα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα
- να αξιολογούν τη δύναμη και την ισχύ των κάτω άκρων στη φάση της επανένταξης στην προπόνηση μετά από περιόδους αποπροπόνησης

Χώρος Διεξαγωγής: Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης ΣΕΦΑΑ-ΕΚΠΑ

Αριθμός συμμετεχόντων: 28 άτομα