



8^ο ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

<https://tefaa-congress26.eventsadmin.com>

24 - 25
Απριλίου

2026

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

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



Τμήμα Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ



**ΤΟ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟ ΑΛΜΑ ΩΣ ΠΑΡΑΘΥΡΟ ΣΤΗ ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΗ-ΜΗΧΑΝΙΚΗ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ**

Εισηγητές: *E. Ρουσόνογλου*, Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, Διευθύντρια
Εργαστηρίου

A. Εκίζος, Επικ. καθηγητής ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Συνεργάτες: *Φ. Παντερή, Π. Φώσκολου* (Υποψήφιος διδάκτορες)

M. Γρηγόρης, Δ. Σουλάκης (Μεταπτυχιακοί φοιτητές)

Σύνδεση με: *Nikolai Böhlke*, Coordinator of Performance - Olympic Center of Berlin, Γερμανία.

Αναλίνα Εμμανουήλ, Διδάκτορας Αθλητικής Βιο-Μηχανικής, Υπεύθυνη Τμήματος
Βιο-Μηχανικής - Εθνικό Κέντρο Αθλητικών Ερευνών, ΟΑΚΑ,
Ελλάδα

Περίληψη

Στόχος του σεμιναρίου είναι η ανάλυση και ερμηνεία της δοκιμασίας του κατακόρυφου άλματος (Jump Performance Analytics) μία από τις εδραιωμένες δοκιμασίες αξιολόγησης της νευρομυϊκής - μηχανικής λειτουργίας των κάτω άκρων, τόσο για ανίχνευση ικανότητας για υψηλή απόδοση, όσο και ως κριτήριο λήψης απόφασης για επιστροφή στην αθλητική δράση μετά από κάκωση.

Από τη Θεωρία στην πράξη: Κέντρα αξιολόγησης αθλητών υψηλού επιπέδου.

- Olympic Center of Berlin, Γερμανία (**Nikolai Böhlke**, Coordinator of Performance).
- Εθνικό Κέντρο Αθλητικών Ερευνών, Ολυμπιακό Αθλητικό Κέντρο Αθηνών-ΟΑΚΑ, Ελλάδα (**Αναλίνα Εμμανουήλ**, Διδάκτορας Αθλητικής Βιο-Μηχανικής, Υπεύθυνη Τμήματος Βιο-Μηχανικής).

Οι συμμετέχοντες στο σεμινάριο:

- Θα συμμετέχουν σε συλλογή - ανάλυση δεδομένων.
 - Θα γνωρίσουν τις διαφορές μεταξύ μεθόδων αξιολόγησης του κατακόρυφου άλματος και τα πλεονεκτήματα-περιορισμούς κάθε μεθόδου.
 - Θα εξοικειωθούν με βασικά πρωτόκολλα μέτρησης (CMJ, SJ, DJ), την τυποποίησή τους και τη διαγνωστική τους αξία.
 - Θα αναγνωρίσουν τις βασικές μεταβλητές ερμηνείας των αποτελεσμάτων με βάση τεκμηριωμένες αρχές και τιμές αναφοράς
-

ΑΠΟ ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ: ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΝΕΥΡΟΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΚΑΙ ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

Εισηγητής: *Ν. Σταύρου*, Αν. καθηγητής, Διευθυντής Εργαστηρίου, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Συνεργάτες: *Γ. Κτιστάκης*, Μέλος ΕΔΙΠ, Υποψήφιος Διδάκτωρ, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
Σ. Πισμύρη, Υποψήφια Διδάκτωρ, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
Δ. Ριζοπούλου, Μεταπτυχιακή φοιτήτρια, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Περίληψη: Το Εργαστήριο απευθύνεται σε φοιτητές της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού καθώς και σε προπονητές που εργάζονται σε αθλητικούς συλλόγους και ομάδες.

Το περιεχόμενο του εργαστηρίου θα περιλαμβάνει την παρουσίαση του ψυχολογικού αλλά και του γνωστικού υποβάθρου επιτυχημένης απόδοσης στον αθλητισμό, μέσω της παροχής πρακτικών συμβουλών και της παρουσίασης ψυχολογικών τεχνικών (τεχνική αναπνοών, νοερή προπόνηση, PETTLEP) που μπορούν να συμβάλουν τόσο στην εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων όσο και στη μεγιστοποίηση της απόδοσης του αθλητή.

Επίσης, θα παρουσιασθεί ο τρόπος χρήσης της τεχνολογίας (eye-tracking) καθώς και των μεθόδων στη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών. Ουσιαστικά, θα επιδιωχθεί να παρουσιασθεί και να συνδυασθεί η συναισθηματική κατάσταση του αθλητή, οι γνωστικές παράμετροι της απόδοσης και η χρήση της τεχνολογίας στη βελτίωση της απόδοσης του αθλητή σε πραγματικές συνθήκες.

Το περιεχόμενο του εργαστηρίου θα στηριχθεί σε σύγχρονα ερευνητικά αποτελέσματα και ευρέως αποδεκτές θεωρητικές προσεγγίσεις στα αντικείμενα της αθλητικής ψυχολογίας και της κινητικής συμπεριφοράς, ενώ συγχρόνως θα παρουσιαστούν και θα διδαχθούν στους συμμετέχοντες τεχνικές ψυχολογικής παρέμβασης (τεχνική αναπνοών, νοερή προπόνηση).

ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΩΝ COLPBOL ΚΑΙ WATER SKYBALL

Εισηγητής: Ε. Σκορδίλης, Καθηγητής ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, Διευθυντής Εργαστηρίου

Συνεργάτες: Κ. Ασωνίτου Μέλος ΕΔΙΠ, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
Α. Δουλκερίδου, Αποσπασμένη ΚΦΑ

Περίληψη: Παρουσιάζεται ένα βιωματικό πρόγραμμα 90', που εστιάζει στη συμπερίληψη, τη διαφοροποίηση και τη δημιουργική αξιοποίηση προσαρμοσμένων φυσικών δραστηριοτήτων στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό.

Οι συμμετέχοντες θα γνωρίσουν δύο καινοτόμες και προσαρμοσμένες δραστηριότητες, το Colpbol και το Water Skyball. Το Colpbol είναι ένα δυναμικό ομαδικό άθλημα, που προάγει τη συνεργασία και την ισότιμη συμμετοχή, καθώς οι κανόνες του περιορίζουν την ατομική κυριαρχία και ενισχύουν τη συλλογική δράση. Έχει εφαρμοστεί ευρέως σε σχολικές ηλικίες και υποστηρίζει τη συμμετοχή μικτών ομάδων με και χωρίς νοητική αναπηρία, επιτρέποντας προσαρμογές για διαφορετικά επίπεδα ικανότητας. Το Water Skyball αποτελεί μια καινοτόμο υδάτινη δραστηριότητα, που διεξάγεται σε ρηχό νερό και συνδυάζει συνεργασία, στρατηγική και ασφαλή κινητική εμπλοκή. Παρότι δεν έχει σχεδιαστεί ειδικά για άτομα με αναπηρία, η δομή και οι κανόνες του επιτρέπουν ουσιαστικές προσαρμογές, διευκολύνοντας τη συμμετοχή ατόμων με διαφοροποιημένες κινητικές ή αισθητηριακές ανάγκες, και καθιστώντας το κατάλληλο για ευρύ φάσμα ηλικιών και ικανοτήτων. Το workshop απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής, φοιτητές/τριες, και επαγγελματίες άσκησης, που επιθυμούν να ενσωματώσουν πρακτικές συμπερίληψης στο έργο τους. **Ενότητες του Workshop:**

1. Προσαρμοσμένη Κινητική Δραστηριότητα: Θεωρητικές βάσεις και σύγχρονες προσεγγίσεις

- Αναπτυξιακές και κινητικές διαταραχές: βασικά χαρακτηριστικά
- Αρχές προσαρμογής δραστηριοτήτων
- Συμπερίληψη και διαφοροποίηση στη Φυσική Αγωγή
- Ολιστική προσέγγιση στη μάθηση και συμμετοχή

2. Βιωματική εφαρμογή: Δύο προσαρμοσμένα παιχνίδια

α. Colpbol - Ένα συμπεριληπτικό άθλημα για όλους. Αποτελεί ένα καινοτόμο, συνεργατικό και πλήρως συμπεριληπτικό άθλημα.

Βασικά χαρακτηριστικά:

- συμμετοχή ατόμων με και χωρίς νοητική αναπηρία
- περιορισμός ανισοτήτων μέσω κανόνων που ενισχύουν την ομαδικότητα
- ανάπτυξη φυσικής κατάστασης, κοινωνικών δεξιοτήτων και επικοινωνίας
- συνδυασμός στοιχείων από ποδόσφαιρο, χειροσφαίριση, καλαθοσφαίριση και πετοσφαίριση
- εύκολη προσαρμογή σε σχολικά και κοινοτικά περιβάλλοντα

Οι συμμετέχοντες θα γνωρίσουν βασικούς κανόνες, παραλλαγές και τρόπους προσαρμογής για διαφορετικές ικανότητες.

β. Water Skyball - Ένα υδάτινο παιχνίδι συνεργασίας και στρατηγικής

Το Water Skyball αποτελεί μια νέα μορφή υδάτινης δραστηριότητας, που συνδυάζει:

- συνεργατική στρατηγική
- ασφαλή κινητική συμμετοχή
- προσαρμογές για άτομα με διαφορετικές κινητικές και αισθητηριακές ανάγκες

Θα παρουσιαστούν:

- βασικοί κανόνες
- τρόποι προσαρμογής για σχολικές πεισίνες ή υδάτινα προγράμματα
- παραδείγματα συμμετοχικών παιχνιδιών για μικτές ομάδες

3. Σχεδιασμός προσαρμοσμένων σεναρίων διδασκαλίας

Οι συμμετέχοντες θα εργαστούν σε ομάδες, για να δημιουργήσουν:

- μικρο-σενάρια διδασκαλίας
- δραστηριότητες χαμηλού εξοπλισμού
- παραλλαγές παιχνιδιών για διαφορετικές ηλικίες και ικανότητες
- τρόπους ενσωμάτωσης της φωνής και των προτιμήσεων των μαθητών/τριών

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΒΙΩΣΙΜΕΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Εισηγήτρια: *A. Δαυιά*, Αν. καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, Διευθύντρια Εργαστηρίου

Συνεργάτες: *X. Αναγνωστόπουλος*, Υποψήφιος διδάκτορας
K. Γεωργαρούδη, Υποψήφια διδάκτορας
E. Παρασκευαδάκη, Υποψήφια διδάκτορας

Περίληψη: Το εργαστήριο απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής όλων των βαθμίδων και εστιάζει στη μετατροπή σύγχρονων παιδαγωγικών θεωριών σε δημιουργική, εφαρμόσιμη και παιδαγωγικά βιώσιμη διδακτική πράξη. Με αφετηρία το τρίπτυχο κίνηση-σώμα-διδασκαλία, η Φυσική Αγωγή προσεγγίζεται ως δυναμικό πεδίο πειραματισμού, συμπερίληψης και ενεργού μάθησης. Οι συμμετέχοντες θα εμπλακούν σε βιωματικές δραστηριότητες παιχνιδιού, μικρο-διδασκαλίες, και συνεργατικό σχεδιασμό σεναρίων, προσαρμοσμένων σε διαφορετικές ηλικίες και σχολικά περιβάλλοντα. Έμφαση δίνεται σε πρακτικές 'χαμηλών πόρων', στη δημιουργική αξιοποίηση του σχολικού αθλητισμού και στην ενσωμάτωση της φωνής των μαθητών/τριων. Το εργαστήριο ενδυναμώνει τους εκπαιδευτικούς να σχεδιάζουν μαθήματα που είναι παιδαγωγικά ουσιαστικά, βιώσιμα και εναρμονισμένα με τις σύγχρονες ανάγκες της σχολικής Φυσικής Αγωγής.

Το εργαστήριο ευθυγραμμίζεται πλήρως με τους στόχους του ελληνικού προγράμματος σπουδών, προάγοντας τη διά βίου άσκηση, τη συμπερίληψη, τη συνεργασία και τη δημιουργικότητα. Υποστηρίζει τη διαφοροποιημένη διδασκαλία, την ολιστική ανάπτυξη των μαθητών/τριων και την ενεργή συμμετοχή τους, προσφέροντας πρακτικά εργαλεία άμεσα αξιοποιήσιμα στο σχολικό μάθημα Φυσικής Αγωγής.

ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΟΥ ΚΑΤΩ ΑΚΡΟΥ

Εισηγητές: Δ. Μανδαλίδης, Καθηγητής ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, Διευθυντής Εργαστηρίου

Ε. Παρασκευόπουλος, Επικ. καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Περίληψη: Το εργαστήριο «Μυοσκελετική αξιολόγηση και λειτουργική απόδοση του κάτω άκρου» έχει ως στόχο την εις βάθος κατανόηση και την εφαρμογή σύγχρονων πρωτοκόλλων κλινικής εξέτασης και λειτουργικής αξιολόγησης.

Περιλαμβάνει συστηματική εκπαίδευση στην ανάλυση της στάσης και της ευθυγράμμισης, στην αξιολόγηση της κινητικότητας των αρθρώσεων, της μυϊκής ισχύος και αντοχής, καθώς και στην εκτίμηση του νευρομυϊκού ελέγχου και της ιδιοδεκτικότητας.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη χρήση και ερμηνεία τυποποιημένων λειτουργικών δοκιμασιών (functional tests) για την ποσοτικοποίηση της λειτουργικής απόδοσης, την ανίχνευση ασυμμετριών και την εκτίμηση του κινδύνου τραυματισμού.

Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης ενσωματώνονται στον σχεδιασμό εξατομικευμένων προγραμμάτων αποκατάστασης, επανεκπαίδευσης κινητικών προτύπων και προπονητικής παρέμβασης, σύμφωνα με τις αρχές της τεκμηριωμένης πρακτικής (evidence-based practice).



ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΎΠΝΟΥ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΓΡΑΦΟ: ΜΕΘΟΔΟΣ ΚΑΙ ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Εισηγητής: Π. Μποτώνης, Αν. Καθηγητής ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Συνεργάτες: Γ. Αρσονιάδης, Επικ. Καθηγητής ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
Ν. Κουτουβάκης, Υποψήφιος Διδάκτορας ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
Ι. Κριμιζή, Υποψήφια Διδάκτορας ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Περίληψη: Ο ύπνος αποτελεί κρίσιμο στοιχείο της αποκατάστασης των αθλητών. Σκοπός του εργαστηρίου είναι να γίνει κατανοητή η μέθοδος καταγραφής του ύπνου με τη χρήση δραστηριογράφου και να ερμηνευθούν κατάλληλα τα αποτελέσματα της καταγραφής.

Προσδοκώμενα αποτελέσματα:

- Κατανόηση της χρήσης και της λειτουργίας του δραστηριογράφου.
- Κατανόηση των μεταβλητών που αξιολογούν την ποσότητα και την ποιότητα του ύπνου.
- Ερμηνεία αποτελεσμάτων.

Πρόγραμμα:

Μέρος Α (Γαβριήλ Αρσονιάδης & Νικόλαος Κουτουβάκης & Ισιδώρα Κριμιζή)

Λειτουργία και χρήση δραστηριογράφου για την καταγραφή του ύπνου. Ανάλυση αποτελεσμάτων δραστηριογράφου. Υπολογισμός ποσότητας και ποιότητας ύπνου.

Μέρος Β (Γαβριήλ Αρσονιάδης, Νικόλαος Κουτουβάκης, Ισιδώρα Κριμιζή & Πέτρος Μποτώνης)

Ερμηνεία αποτελεσμάτων

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΕΚΡΗΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΜΕ ΦΟΡΗΤΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ: ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Εισηγητές: Γ. Τερζής, Καθηγητής, Κοσμήτορας, Διευθυντής Εργαστηρίου, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Γ. Μπογδάνης, Καθηγητής ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Γ. Παραδείσης, Καθηγητής ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Ο. Δόντη, Αν. καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Α. Τσούκος, Μέλος ΕΕΠ ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

**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

Περίληψη:

- 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 καμπητήρων 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 καμπητήρων 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

‘ΓΑΛΑΚΤΙΚΟ’ ΚΑΙ ‘ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ’ ΑΝΑΕΡΟΒΙΟ ΚΑΤΩΦΛΙ: ΟΜΟΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ. ΠΟΙΟ ΕΠΙΛΕΓΟΥΜΕ;

Εισηγητές: *A. Μακρής*, Υποψήφιος διδάκτορας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

I. Λουκάς, Υποψήφιος διδάκτορας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Δ. Στεργιόπουλος, Υποψήφιος διδάκτορας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Περίληψη: Μαζί με τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO₂max), τη μέγιστη αερόβια ταχύτητα και την οικονομία κίνησης (δρομική, κολυμβητική, ποδηλατική, κ.λπ.), το αναερόβιο κατώφλι αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους δείκτες απόδοσης στην αντοχή. Επιπλέον, χρησιμοποιείται ευρέως, τόσο από ερευνητές όσο και από προπονητές, με σκοπό την οριοθέτηση ζωνών προπόνησης για τη συνταγογράφηση εξατομικευμένης άσκησης. Ο προσδιορισμός του πραγματοποιείται συνήθως εργαστηριακά μέσω i) μέτρησης των επιπέδων γαλακτικού στο αίμα και ii) ανάλυσης αναπνευστικών αερίων.

Στο workshop αυτό οι συμμετέχοντες θα:

- I. λάβουν γνώση σχετικά με το τί είναι το γαλακτικό και το αναπνευστικό κατώφλι
- II. ενημερωθούν για τη χρησιμότητά τους σε εφαρμοσμένες συνθήκες
- III. ενημερωθούν για τη μακροχρόνια επιστημονική αντιπαράθεση που υπάρχει σχετικά με τον όρο και τον μηχανισμό των κατωφλιών, όπως επίσης και για τους μύθους που περιβάλλουν το γαλακτικό σε σχέση με την άσκηση
- IV. παρακολουθήσουν δοκιμασία προσδιορισμού γαλακτικού και αναπνευστικού κατωφλιού στο εργαστήριο
- V. παρακολουθήσουν τη διαδικασία ανάλυσης και ερμηνείας των αποτελεσμάτων και
- VI. διδαχθούν πώς να μεταφέρουν τα εργαστηριακά αποτελέσματα στο πεδίο του «αθλητικού γίγνεσθαι»