



## 8<sup>ο</sup> 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

**ΣΤΡΟΓΓΥΛΑ ΤΡΑΠΕΖΙΑ**



Παρασκευή 24 Απριλίου 2026

Παρασκευή 24 /4 /2026

Μεγάλο Αμφιθέατρο

09:00-10:30

ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ ΤΡΑΠΕΖΙ - 1 - Τομέας Υγρού Στίβου

**ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΥΓΡΟΥ ΣΤΙΒΟΥ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ**

**Προεδρείο:** Π. Μποτόνης, Αν. καθηγητής ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, Διευθυντής Τομέα

**Προπονητική επιβάρυνση και περιορισμένη αποκατάσταση : τυχαία ή ελεγχόμενη διαχείριση;**

Α. Τουμπέκης, Καθηγητής Διδακτικής & Προπονητικής Κολύμβησης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

**Ύπνος και αποκατάσταση: ταξίδια, αγώνες και προπόνηση**

Π. Μποτόνης, Αν. Καθηγητής Διδακτικής & Προπονητικής Υδατοσφαίρισης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

**Η μεταβλητότητα της καρδιακής συχνότητας ως μέσο ελέγχου της προπόνησης: αλήθειες και ψέματα**

Ι. Νικητάκης, Επιστημονικός Συνεργάτης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

**Πρακτική εφαρμογή για τη διαχείριση της αποκατάστασης σε κορυφαίους υδατοσφαιριστές**

Θ. Βλάχος, Προπονητής Εθνικής Ομάδας Πόλο Ανδρών

Παρασκευή 24 /4 /2026

Μεγάλο Αμφιθέατρο

11:00-12:30

ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ ΤΡΑΠΕΖΙ - 2 - Τομέας Αθλητιατρικής & Βιολογίας της Άσκησης

**ΚΟΠΩΣΗ - ΥΠΕΡΚΟΠΩΣΗ - ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ**

**Προεδρείο** Μ. Κοσκολού, Καθηγήτρια, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, Διευθύντρια Τομέα

**Έχει ρόλο η κόπωση στις κακώσεις του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου του γόνατος;**

Χ. Γιαννακόπουλος, Επικ. Καθηγητής Λειτουργικής Ανατομικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

**Νευρομηχανική της κόπωσης: Από τους μηχανισμούς στις σύγχρονες εφαρμογές**

Α. Εκίζος, Επικ. Καθηγητής Αθλητικής Βιομηχανικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

**Πόνος και κόπωση στην άσκηση: Μια σχέση με νευροφυσιολογικές και γνωσιακές διαστάσεις**

Ε. Παρασκευόπουλος, Επικ. Καθηγητής Αθλητικής Φυσικοθεραπείας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

**Διαχείριση της κόπωσης: Φυσιολογική προσέγγιση και πρακτικές εφαρμογές για υψηλή απόδοση**

Δ. Στεργιόπουλος, Υποψήφιος Διδάκτορας Εργοφυσιολογίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ - Εργοφυσιολόγος ΠΑΕ ΑΕΚ

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ**

**Προεδρείο:** Γ. Παραδείσης, Καθηγητής ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, Διευθυντής Τομέα

**Η συμβολή των τεχνολογικών εξελίξεων στην προπονητική διαδικασία και στην αξιολόγηση στα ατομικά αθλήματα**

Γ. Μπογδάνης, Καθηγητής Προπονητικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

**Βελτίωση της ικανότητας ταχύτητας με βάση τη σχέση δύναμης - ταχύτητας - ισχύος (F-v-P)**

Γ. Παραδείσης, Καθηγητής Διδακτικής & Προπονητικής Αθλητικών Δρόμων, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

**Οι ανά περίπτωση βασισμένες προτάσεις προπόνησης δρομέων ημιαντοχής/αντοχής, μύθοι και πραγματικότητα: Η θέση της αθλητικής επιστήμης**

Η. Ζαχαρόγιαννης, Καθηγητής Διδακτικής & Προπονητικής Αθλητικών Δρόμων, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

**Βιολογικές παράμετροι και επίδοση στις αθλητικές ρίψεις**

Γ. Τερζής, Καθηγητής Διδακτικής & Προπονητικής Αθλητικών Ρίψεων, Κοσμήτορας ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

**ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΤΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ**

**Προεδρείο:** Ε. Ζαχαράκης, Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, Διευθυντής Τομέα  
Κ. Σωτηρόπουλος, Αν. Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

**Bridging the gap between football science and football practice - lessons learned over 25 years**

Peter Krstrup, Professor of Sport and Health Sciences, University of Southern Denmark

**Η κινητική της αποκατάστασης μετά από αγώνα ή προπόνηση ποδοσφαίρου: Η εφαρμογή της στον σχεδιασμό του προπονητικού μικρόκυκλου**

Ι. Φατούρος, Καθηγητής Βιοχημείας της Άσκησης, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ

**Εφαρμογές της παρακολούθησης και διαχείρισης της επιβάρυνσης στην καλαθοσφαίριση**

Α. Χατζηνικολάου, Καθηγητής Προπονησιολογίας της Φυσικής Κατάστασης, ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ



**ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ - ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ - ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ: ΟΙ ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ**

**Προεδρείο:** *Μ. Ψυχουντάκη*, Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, Διευθύντρια Τομέα

**Πέρα από τη φυσική κατάσταση: Το αόρατο πλεονέκτημα των ψυχολογικών χαρακτηριστικών και τεχνικών στον αθλητισμό**

*Ν. Σταύρου*, Αν. Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας-Κινητικής Συμπεριφοράς, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

**Φιλοσοφικές προσεγγίσεις στον αγωνιστικό αθλητισμό**

*Ι. Γκιόσος*, Καθηγητής Αθλητικής Φιλοσοφίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

**Αθλητισμός των επιδόσεων/πρωταθλητισμός: Αναζητώντας ισόρροπες συζεύξεις μεταξύ βιολογικών, ψυχικών και κοινωνικών διαστάσεων του σώματος**

*Ν. Πατσαντάρας*, Καθηγητής Αθλητικής Κοινωνιολογίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

**Management and application of psychological, philosophical, and sociological issues in the context of athlete preparation**

*Paul Wylleman*, Professor of Sport Psychology, Vrije Universiteit Brussel

**ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ: ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΓΝΩΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ**

**Προεδρείο:** *Ο. Δόντη*, Αν. Καθηγήτρια, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, Διευθύντρια Τομέα

**Ο ρόλος του/της εθνοχορολόγου: Από την επιτόπια γνώση στη διδακτική και σκηνική εφαρμογή**

*Ε. Φιλίππιδου*, Αν. Καθηγήτρια Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

**Μακροχρόνιος σχεδιασμός ανάπτυξης φυσικών ικανοτήτων στην ενόργανη γυμναστική**

*Α. Δόντη*, μέλος ΕΕΠ Γυμναστικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

**Όταν η θεωρία καθοδηγεί την πράξη: Ολιστικά προγράμματα Γυμναστικής για την ανάπτυξη του κινητικού γραμματισμού των παιδιών**

*Β. Καϊόγλου*, Διδάκτωρ, Επιστημονική Συνεργάτης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

**Χορός, παιδαγωγική και κριτική σκέψη: Θεωρητικές και πρακτικές προσεγγίσεις**

*Γ. Φούντζουλας*, Μεταδιδακτορικός ερευνητής