



14ο Διεθνές Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης

Αθήνα 16-18 Οκτωβρίου 2026

Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή, Χαλάνδρι

Η Ελληνική Εταιρεία Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης (ΕΕΒΦΑ, www.eevfa.gr) διοργανώνει το 14ο Διεθνές Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, στην Αθήνα, από 16 έως 18 Οκτωβρίου 2026.

Το Συνέδριο περιλαμβάνει κεντρικές ομιλίες και στρογγυλές τράπεζες από διεθνώς αναγνωρισμένους επιστήμονες της Ελλάδας και του εξωτερικού, συνεδρίες με προφορικές ανακοινώσεις, καθώς και φροντιστήρια (workshops), στα οποία θα παρουσιαστούν τα πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα στο πεδίο της Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης.

Φέτος, το Συνέδριο εμπλουτίζεται με νέες θεματικές που αντανακλούν τις σύγχρονες εξελίξεις στον χώρο της αθλητικής επιστήμης, από τη χρήση wearables και τα ζητήματα ντόπινγκ, έως τον ρόλο των νεότερων φαρμακευτικών παραγόντων (GLP-1) στη μυϊκή υγεία και τη ραγδαία εξέλιξη της Τεχνητής Νοημοσύνης στην αθλητική επιστήμη. Ξεχωριστές συνεδρίες θα καλύψουν ευρύ φάσμα σημαντικών θεμάτων όπως τα παρακάτω, προσφέροντας στους συμμετέχοντες μια ολοκληρωμένη εικόνα των σημερινών τάσεων της αθλητικής επιστήμης:

- φυσιολογία της υποξίας και εφαρμογές της στην υγεία και στον αθλητισμό
- σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης υψηλής έντασης (HIIT) στο ποδόσφαιρο
- αξιολόγηση μυϊκής δύναμης και ισχύος σε διαφορετικούς πληθυσμούς
- φυσιολογία των μυϊκών διατάσεων και χρήση foam rolling σε αθλητές και ασκούμενους
- χρήση εργοσπιρομετρίας στην κλινική εργοφυσιολογία
- χρήση της μετα-ανάλυσης στην αθλητική επιστήμη

Κύριες Θεματικές Ενότητες του Συνεδρίου

1. Βιοχημεία και μοριακή βιολογία της άσκησης
2. Φυσιολογία της άσκησης
3. Προπονητικές εφαρμογές στον αθλητισμό
4. Κλινική εργοφυσιολογία: άσκηση και υγεία
5. Αθλητική διατροφή

Προσκεκλημένοι Ομιλητές και Ομιλίες



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



Στο συνέδριο θα συμμετάσχουν, μεταξύ άλλων, οι ακόλουθοι διεθνώς αναγνωρισμένοι προσκεκλημένοι ομιλητές:

Ομιλητής / Τίτλος	Ομιλία(ες)
Καθ. Luc van Loon <i>Professor of Physiology of Exercise and Nutrition - Department of Human Biology, Maastricht University, Ολλανδία</i>	- Protein metabolism, muscle hypertrophy mechanisms, and the combined effects of nutrition and exercise on muscle health and performance across the lifespan - from athletes to ageing and clinical populations. - Plenary Dialogue με τον Καθ. Kostas Tsintzas: Muscle hypertrophy and muscle loss through the lifespan
Καθ. Kostas Tsintzas <i>Professor of Human Physiology - Experimental Medicine, Metabolic and Nutritional Physiology, Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Nottingham, Ηνωμένο Βασίλειο</i>	- Intermittent fasting and metabolic adaptations to exercise. - Plenary Dialogue με τον Καθ. Luc van Loon: Muscle hypertrophy and muscle loss through the lifespan
Καθ. Yannis Pitsiladis <i>Professor of Human Biology and Sport Science - Department of Biology, Director, Centre for Exercise Science and Medicine, Hong Kong Baptist University, Κίνα</i>	From Biomarkers to Digital Athletes: The Convergence of Physiology, Biochemistry, Genomics and Wearable Technologies in Shaping the Future of Sport.
Καθ. Andreas Konrad <i>Professor of Human Movement Science, Sport, and Health - Institute of Human Movement Science, Sport and Health, University of Graz, Αυστρία</i>	The physiology and mechanisms of stretching-induced adaptations, including central and peripheral factors, muscle and tendon adaptations, changes in stretch tolerance, non-local (cross-over) effects, and contemporary methods used to assess these responses.
Dr Paul Balsom <i>Head of the UEFA Football Fitness Advisory Performance Advisor, Tigres UANL (πρώην Head of Sports Science and Performance Analysis στην πρωταθλήτρια Αγγλίας Leicester FC και την Εθνική Ομάδα ποδοσφαίρου της Σουηδίας)</i>	- Sport Science in Elite Football: People and Data Driving New Roles and Emerging Trends as Speed and Intensity Redefine the Game - High-Intensity Intermittent Exercise: From Understanding to Application in High-Performance Football

Φροντιστήρια / workshops

Στο πλαίσιο του συνεδρίου θα πραγματοποιηθούν πέντε (5) φροντιστήρια (workshops), τα οποία περιλαμβάνουν πρακτική εξάσκηση. Σε όλους τους συμμετέχοντες θα χορηγηθούν πιστοποιητικά παρακολούθησης.

1. Καρδιοαναπνευστική Δοκιμασία Κόπωσης και Συνταγογράφηση Αερόβιας Άσκησης σε Κλινικούς Πληθυσμούς
2. Αξιολόγηση Δύναμης και Ισχύος: Από τη Μέτρηση στις προπονητικές αποφάσεις
3. Διαλειμματική Προπόνηση Υψηλής Έντασης στο Ποδόσφαιρο: Από την Κατανόηση στην Εφαρμογή στο Ποδόσφαιρο Υψηλών Επιδόσεων
4. Η μετα-ανάλυση στην επιστήμη της άσκησης: η μεθοδολογία της βεβαιότητας και η επιστροφή της αμφιβολίας





5. Μάλαξη με Κυλίνδρους Αφρού (Foam Rolling) και Μυοσκελετική Υγεία: Πρακτικές Εφαρμογές στον Αθλητισμό, την Υγεία και την Αποθεραπεία

Αιγίδες

Το συνέδριο τελεί υπό την αιγίδα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού του Υπουργείου Παιδείας Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής και της Εθνικής Ολυμπιακής Ακαδημίας.

Χώρος διεξαγωγής του συνεδρίου

Το συνέδριο θα πραγματοποιηθεί στις εγκαταστάσεις της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής, Λ.Βικέλα 52, Χαλάνδρι, Τ.Κ. 152 33. Τα φροντιστήρια και η ομιλία του Paul Balsom θα πραγματοποιηθούν στις εγκαταστάσεις της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΕΚΠΑ, Εθν.Αντίστασης 41, Δάφνη, Τ.Κ. 17237.

Υποβολή εργασιών – Εγγραφή στο συνέδριο

Η υποβολή εργασιών θα πραγματοποιείται από 12-8-2026 έως 12-9-2026 μέσω ειδικής πλατφόρμας (<https://14th-congress-eevfa.eventsadmin.com>) η οποία θα λειτουργήσει από αυτή την ημερομηνία και μετά/η οποία θα ενεργοποιηθεί από την ημερομηνία αυτή.

Οι εγγραφές στο συνέδριο θα ξεκινήσουν ταυτόχρονα, στις 12-8-2026. Το μειωμένο κόστος εγγραφής θα ισχύει έως και 05-10-2026 (η προθεσμία λήγει στις 24:00 της ημέρας αυτής)

Για περισσότερες πληροφορίες

Website συνεδρίου της ΕΕΒΦΑ: <https://www.eevfa.gr/>

Με χαρά σας προσκαλούμε να υποβάλετε τις εργασίες σας, να παρακολουθήσετε τις ομιλίες και τα φροντιστήρια, να διεκδικήσετε τα θεσμοθετημένα βραβεία για νέους επιστήμονες και να αξιοποιήσετε τις ευκαιρίες δικτύωσης που παρουσιάζονται στη μοναδική αυτή ετήσια συνάντηση των αθλητικών επιστημόνων της Ελλάδας και του εξωτερικού.

Με τιμή,

Γρηγόρης Μπογδάνης, Καθηγητής
ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

Πρόεδρος Επιστημονικής Επιτροπής

Ολύβια Δόντη, Αν. Καθηγήτρια, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

Πρόεδρος Οργανωτικής Επιτροπής

