



Παρασκευή / Friday 17/10/2025

09:30 – 11:00	Φροντιστήριο 1: Προπόνηση δύναμης για τα ομαδικά Αθλήματα/ Workshop 1: Strength training in team sports <i>Δρ. Αθανάσιος Χατζηνικολάου, Καθ. Ηλίας Σμήλιος, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης</i>
11:15 – 13:15	Φροντιστήριο 2: Προπόνηση με βάση την ταχύτητα μετακίνησης των φορτίων/ Workshop 2: Velocity based training <i>Δρ. Νικόλαος Ζάρας Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης/ Δρ. Αθανάσιος Τσούκος, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών</i>
15:30 – 17:00	Φροντιστήριο 3: Λειτουργικό εύρος κίνησης σε αθλητές: βασικές αρχές και προπονητικά πρωτόκολλα/ Workshop 3: Functional range of motion in athletes: fundamental principles and training protocols <i>Δρ. Ολίβια Δόντη/ Δρ. Αναστασία Δόντη/ Δρ. Ιόλη Πανίδη, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών</i>
17:00 – 18:00	Εγγραφές
18:00 – 18:30	Τελετή Έναρξης/Welcome Ceremony
18:30 – 19:30	Στρογγυλή Τράπεζα 1 / Round Table 1*. Άσκηση και Υγεία – Συνταγογράφηση άσκησης σε άτομα με χρόνια μη-μεταδιδόμενα νοσήματα/ Exercise and Health / Exercise prescription in patients with chronic non-communicable diseases. *Σε συνεργασία με το Exercise is Medicine Cyprus και τον Παγκύπριο Ιατρικό Σύλλογο / In collaboration with Exercise is Medicine Cyprus, and the Cyprus Medical Association
	Άσκηση σε Άτομα με Πνευμονοπάθειες: Αξιολόγηση, Εξατομικευμένος Σχεδιασμός και Παράμετροι Κλινικής Βελτίωσης/ Exercise in patients with Pulmonary Diseases: Assessment, Personalized Exercise Prescription, and Clinical Improvement Parameters <i>Καθ. Κωνσταντίνη Δίπλα, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σέρρες</i> <i>Prof. Constantina Dipla, Aristotle University of Thessaloniki, Serres.</i>
	Από το χειρουργείο στο γυμναστήριο: Η χρήση της Άσκησης στην Λειτουργική Ανάρρωση σε μεταμοσχευμένους ασθενείς/ From Surgery to Strength: Exercise Training for Functional Recovery in Organ Transplant Recipients <i>Δρ. Γιώργος Σακκάς, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.</i> <i>Dr. Giorgos Sakkas, University of Thessaly</i>
	Άσκηση και στεφανιαία νόσος/ Exercise and coronary heart disease <i>Δρ. Άντρεα Τρύφωνος, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου</i> <i>Dr. Andrea Tryfonos, European University Cyprus</i>
19:30 – 19:45	Διάλειμμα / Break
19:45 – 20:45	Κεντρική Ομιλία / Keynote Speech
	- Μυϊκή μνήμη – Τί είναι και πως μπορούμε να τη χρησιμοποιήσουμε για υγία και απόδοση - Muscle memory – What is it and how can we use it for health and performance? <i>Καθ. Truls Raastad, Department of Physical Performance, Norwegian School of Sports Sciences, Όσλο, Νορβηγία</i> <i>Prof. Truls Raastad, Department of Physical Performance, Norwegian School of Sports Sciences, Oslo, Norway</i>

Υπό την αιγίδα:

Με τη στήριξη:

Χορηγός επικοινωνίας:



Σάββατο / Saturday 18/10/2025

08:30 – 10:30	1 ^η Συνεδρία Προφορικών Ανακοινώσεων – 1 st Oral Presentations Sessions
10:30 – 11:00	Διάλειμμα για Καφέ / Coffee Break
11:00 – 12:30	Στρογγυλή Τράπεζα 2/ Round Table 2*. Αθλητική Διατροφή, Απόδοση και Υγεία/ Sports Nutrition, Performance and Health <i>*Σε συνεργασία με τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου/ In collaboration with the Cyprus Dietetic and Nutrition Association</i> • Η σημασία της αθλητικής διατροφής στην απόδοση με πρακτική εφαρμογή στο ποδόσφαιρο • The importance of sports nutrition in sports performance and its practical application in football Νικολέτα Μιχαλίδου, Κέντρο Αθλητικών Ερευνών Κύπρου Nikoletta Michaelidou, Cyprus Sport Research Centre
	• L-Κιτρουλίνη: Επιδράσεις στη σωματική απόδοση και υγεία • L-Citrulline: Effects on exercise performance and health Δρ. Αναστάσιος Θεοδώρου, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου Dr. Anastasios Theodorou, European University Cyprus.
	• Χρονοδιατροφή και Άσκηση: Από τη θεωρία στην πράξη • Chrononutrition and Exercise: From Theory to Practice Δρ. Άγγελος Βλαχογιάννης, Πανεπιστήμιο Λευκωσίας Dr. Angelos Vlahogiannis, University of Nicosia
12:30 – 13:30	1 ^η Συνεδρίαση με Σύντομες Ομιλίες (Προσκεκλημένοι Ομιλητές)/1 st Rapid Fire Session (Invited Speakers).
	• Η επίδραση της προπόνησης ταχύτητας με αντιστάσεις υψηλού φορτίου σε κινηματικά και μηχανικά χαρακτηριστικά. • The effect of high-load resisted sprint training on kinematic and mechanical characteristics Καθ. Γεώργιος Παραδείσης, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών Prof. George Paradisis, National and Kapodistrian University of Athens
	• Απώλεια βάρους στα μαχητικά αθλήματα: επιπτώσεις στην υγεία • Cutting weight in combat sports: health considerations Δρ. Πηνελόπη Σταυρινού, Πανεπιστήμιο Λευκωσίας Dr. Pinelopi Stavrinou, University of Nicosia
	• Η επίδραση του ρυθμού εκτέλεσης των επαναλήψεων κατά την άσκηση με αντιστάσεις στη μυϊκή υπερτροφία. • Repetitions' execution velocity rate during resistance exercise and its effects on hypertrophy Καθ. Γεράσιμος Τερζής, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών Prof. Gerasimos Terzis, National and Kapodistrian University of Athens.

Υπό την αιγίδα:



Χορηγός επικοινωνίας:





	• Η Άσκηση στην Πρωτογενή και Δευτερογενή Πρόληψη Χρόνιων Νοσημάτων: Ερωτήματα και Απαντήσεις στην καθημερινή πρακτική • The use of exercise in primary and secondary prevention of chronic diseases – Questions and answers in everyday practice Καθ. Ανδρέας Ζαφειρίδης, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σέρρες Prof. Andreas Zafeiridis, Aristotle University of Thessaloniki, Serres	
	• Διερευνώντας τη συνέργεια μεταξύ άσκησης και ανοσοποίησης • Exploring the synergy between exercise and immunity Δρ. Έλενα Παπακώστα, Πανεπιστήμιο Frederick Dr. Elena Papacosta, Frederick University	
	• Προπόνηση Κολύμβησης και προπόνηση με αντιστάσεις εκτός νερού για κολυμβητές: Οδηγίες διαχείρισης της ταυτόχρονης προπόνησης. • Swimming training and dryland resistance training for swimmers: guidelines for concurrent training management. Καθ. Ανάργυρος Τουμπέκης, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Prof. Argyris Toubekis, National and Kapodistrian University of Athens.	
13:30 – 14:45	Μεσημεριανό Διάλειμμα / Lunch Break	Γενική Συνέλευση Μελών ΕΕΦΒΑ
	Έκθεση χορηγών / Sponsors' Exhibition – Μεσημεριανό Διάλειμμα/ Lunch Break	
14:45 – 16:15	2 ^η Συνεδρία Προφορικών Ανακοινώσεων – 2 nd Oral Presentations Sessions.	
16:15 – 17:15	1 ^η συνεδρία Σύντομων Προφορικών Ανακοινώσεων / 1 st Mini oral Presentations session.	
17:15 – 17:45	Διάλειμμα για καφέ / Coffee Break	
17:45 – 19:00	2 ^η Συνεδρίαση με Σύντομες Ομιλίες (Προσκεκλημένοι Ομιλητές)/ 2 nd Rapid Fire Session (Invited Speakers).	
	• Εκπαιδύοντας το Μικροβίωμα: Άσκηση, Μηχανισμοί και Οφέλη για την Υγεία • Training the mircobiome: Exercise, Mechanisms and health benefits Δρ. Μυρτάνη Πιερή, Πανεπιστήμιο Λευκωσίας Dr. Myrtani Pieri, University of Nicosia	
	• Οξειδοαναγωγική Βιολογία της Άσκησης και της Διατροφής • Redox Biology of Exercise and Nutrition Καθ. Μιχάλης Νικολαΐδης, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σέρρες Prof. Michalis Nicolaides; Aristotle University of Thessaloniki, Serres	



	• Η βιοχημική αξιολόγηση αθλουμένων, άλλοτε και τώρα • Biochemical monitoring of exerting individuals – then and now Καθ. Βασίλης Μούγιος, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης Prof. Vassilis Mougios, Aristotle University of Thessaloniki
	• Beyond Strength: The Crucial Role of Skeletal Muscle in Wellness and Illness • Πέρα από τη Δύναμη: Ο Καθοριστικός Ρόλος του Σκελετικού Μυός στην Υγεία και την Ασθένεια Καθ. Χριστίνα Καρατζαφέρη, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας Pror. Christina Karatzaferi, University of Thessaly
	• Η Άσκηση ως «Συμπλήρωμα» στην αντιμετώπιση της Διαταραχής Χρήσης Αλκοόλ • Exercise as a “supplement” in treating alcohol use disorder Καθ. Αθανάσιος Τζιαμούρτας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας Prof. Athanasios Jamourtas, University of Thessaly
	• Προπόνηση και πλαστικότητα μυϊκού ιστού. Ο ρόλος του ασκησιογενούς μεταβολικού και μηχανικού στρες • Training and plasticity of the muscle tissue. The importance of exercise induced metabolic and mechanical stress. Δρ. Σπυρίδων Μεθενίτης, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Dr Spyridon Methenitis, National and Kapodistrian University of Athens.
	• Η σκοτεινή πλευρά της δύναμης: Έκκεντρη άσκηση για την εξερεύνηση μηχανισμών του μυϊκού μικροτραυματισμού • The Dark Side of Strength: Eccentric Exercise for Exploring the Mechanisms of Muscle Micro-injury Δρ. Βασίλης Πασχάλης, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών Dr Vasilis Paschalis, National and Kapodistrian University of Athens
19:00 – 20:00	Κεντρική Ομιλία / Keynote Speech.
	• Δύναμη και ισχύς στα ομαδικά αθλήματα – Ανάπτυξη κατά την εφηβεία και επιπτώσεις για ελίτ αθλητές • Strength and power in team sports – Development during adolescence and implications for training in elite athletes Καθ. Truls Raastad, Department of Physical Performance, Norwegian School of Sports Sciences, Όσλο, Νορβηγία Prof. Truls Raastad, Department of Physical Performance, Norwegian School of Sports Sciences, Oslo, Norway

Κυριακή / Sunday 19/10/2025		
08:30 – 10:30	3 ^η Συνεδρία Προφορικών Ανακοινώσεων – 3 rd Oral Presentations Sessions.	
10:30 – 11:00	Διάλειμμα για Καφέ / Coffee Break	
11:00 – 12:30	Στρογγυλή Τράπεζα 3/ Round Table 3: Προπονητικό φορτίο, κίνδυνος τραυματισμού και στρατηγικές αποκατάστασης σε ποδοσφαιριστές / Training load, injury risk, and recovery strategies in soccer players.	
	- Διαχείριση Προπονητικού Φορτίου στο Ποδόσφαιρο - Management of Training Workload in Football Καθ. Γρηγόρης Μπογδάνης, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Prof. Gregory Bogdanis, National and Kapodistrian University of Athens.	
	- Τραυματισμοί στο Ποδόσφαιρο: Από την Πρόληψη έως την Επαναφορά - Injuries in Football: From prevention to return to play Δρ. Μάρκος Μιχαηλίδης, UCLAN Cyprus Dr. Marcos Michaelides, UCLAN Cyprus	
	- Ο ρόλος του ύπνου στην απόδοση και αποκατάσταση στο ποδόσφαιρο - The importance of sleep on performance and rehabilitation in football Καθ. Χριστόφορος Γιαννάκη, Πανεπιστήμιο Λευκωσίας. Prof Christoforos Giannaki, University of Nicosia.	
12:30 – 13:30	4 ^η Συνεδρία Προφορικών Ανακοινώσεων – 4 th Oral Presentations Session.	
13:30 – 14:30	Στρογγυλή Τράπεζα 4*: Επίκαιρα θέματα και χρήση νέων τεχνολογιών στην άσκηση και την σωματική ευεξία / Round Table 4: Current topics and the use of new technologies in exercise and physical fitness.	
	*Σε συνεργασία με τον Παγκύπριο Σύνδεσμο Πτυχιούχων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΠΑΣΥΠΕΦΑΑ)	
	- Εξατομικευμένη τηλεάσκηση για χρόνια νοσήματα - Safe Digital Rehab: Anywhere, Now Δρ. Βασίλειος Θ. Σταύρου, Πανεπιστήμιο Κύπρου Dr. Vasileios T. Stavrou, University of Cyprus.	
	- Λειτουργική προπόνηση ψηλής έντασης στο γυμναστήριο - High Intensity Functional Training (HIFT) in a gym setting Δρ. Γιώργος Αφάμης, Πανεπιστήμιο Λευκωσίας Dr. George Aphamis, University of Nicosia	
	- Αθλητισμός και γνωστική λειτουργία: χρήση νέας τεχνολογίας - Sports and cognitive function: use of new technology Καθ. Μάριος Αβρααμίδης, Πανεπιστήμιο Κύπρου Prof. Marios Avraamides, University of Cyprus	
14:30 – 15:00	Βραβεύσεις / Awards Ceremony	Τελετή Λήξης / Closing Ceremony

Υπό την αιγίδα:

Με τη στήριξη:

Χορηγός επικοινωνίας:



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΡΟΕΔΡΙΑ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
Hellenic Cyprus Sports Federation



ΠΑΣΥΠΕΦΑΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

ΠΡΩΤΟ1
99.3 | 89.4 | 87.9



ΧΟΡΗΓΟΙ



Υπό την αιγίδα:



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΡΟΕΔΡΙΑ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
Η Ασκηση Αισθάνεται Απλά της Κύπρου

Με τη στήριξη:



Χορηγός επικοινωνίας:

