

19-22 Οκτωβρίου 2023  
Αθήνα

SCS – 6<sup>ο</sup> ΕΤΗΣΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ

ΕΕΒΦΑ – 11<sup>ο</sup> ΔΙΕΘΝΕΣ  
ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ ΚΑΙ  
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ



Υπό την αιγίδα  
της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής και  
της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

[www.scs.academy](http://www.scs.academy)  
[www.eevfa.gr](http://www.eevfa.gr)



# ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

---

## ΠΕΜΠΤΗ 19 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ, 2023

---

9:30 - 12:00

**ΕΕΒΦΑ - ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 1** στα ΕΛΛΗΝΙΚΑ

*«Έκκεντρη Προπόνηση»*

Ομιλητές: Βασίλης Πασχάλης & Αθανάσιος Τσούκος

14:30 - 16:30

**SCS - ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 2** στα ΑΓΓΛΙΚΑ με ελληνική μετάφραση

*"Strength and Conditioning Preparation of National Teams in Soccer"*

Ομιλητής: Luis Martín

17:30 - 19:30

**SCS - ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 3** στα ΑΓΓΛΙΚΑ με ελληνική μετάφραση

*"Strength and Power Training in Professional Basketball"*

Ομιλητής: Francesco Cuzzolin

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ, 2023

---

08:30 - 11:00

**ΕΕΒΦΑ - ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 4** στα ΕΛΛΗΝΙΚΑ

*«Εργοσπιρομετρία και Συνταγογράφηση Άσκησης: Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια»*

Ομιλητές: Βασίλης Σταύρου & Αντρέας Ασημάκος

11:00 - 12:30

**ΕΕΒΦΑ – ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ** στα ΕΛΛΗΝΙΚΑ με ταυτόχρονη αγγλική μετάφραση

*«Άσκηση και Υγεία στην τρίτη ηλικία»*

Ομιλίες:

**Μαρία Κοσκολού:** Αφυδάτωση, θερμορυθμιστική ικανότητα και ευρωστία ηλικιωμένων

**Ηλίας Σμήλιος:** Προγράμματα άσκησης με αντιστάσεις για ηλικιωμένους

**Δημήτρης Πατίκας:** Νευροφυσιολογικές βάσεις της ισορροπίας στη γήρανση

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ, 2023

12:30 - 13:40

**ΕΕΒΦΑ –ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΟΜΙΛΙΕΣ «RAPID FIRE»**

στα ΕΛΛΗΝΙΚΑ με ταυτόχρονη αγγλική μετάφραση  
«Επίκαιρα θέματα στην Αθλητική Επιστήμη»

Ομιλίες:

**Αργύρης Τουμπέκης:** Προπόνηση δύναμης στην κολύμβηση: διαχείριση της ταυτόχρονης προπόνησης αντοχής και δύναμης

**Γεράσιμος Τερζής:** Η μυϊκή βιοψία ως "εργαλείο" αξιολόγησης υγιών και ασθενών

**Αθανάσιος Τζιαμούρτας:** Φλεγμονώδεις αποκρίσεις στην άσκηση: φίλος ή εχθρός;

**Γιώργος Παραδείσης:** Προσδιορισμός της ταχυτητο-δυναμικής σχέσης: χρήση και χρησιμότητα

**Χριστόφορος Γιαννάκη:** Επιδράσεις του ύπνου στην αθλητική απόδοση

**Ιωάννης Φατούρος:** Μυϊκός μεταβολισμός και κόπωση στο ποδόσφαιρο

13:40 - 15:00

**ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΓΙΑ ΓΕΥΜΑ**

15:00 - 15:45

**Ανακοινώσεις «mini-oral» 1**

15:45 - 16:15

**ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΓΙΑ ΚΑΦΕ**

16:15 - 17:00

**Ανακοινώσεις «mini-oral» 2**

17:00 - 18:00

**SCS –PLENARY SESSION – με ταυτόχρονη ελληνική μετάφραση**  
*“Muscle structure, function and injury: How do muscles get injured and what does this mean for us?”*

Ομιλητής: Anthony J. Blazevich

Προεδρείο: Francesc Cos

18:00 - 18:30

**INVITED LECTURE– με ταυτόχρονη ελληνική μετάφραση**

*“The importance of skeletal gearing for measuring muscle strength”*

Ομιλητής: Bill V. Baltzopoulos

Προεδρείο: Anthony J. Blazevich

18:30 - 20:00

**SCS -FACE-TO-FACE SESSION – με ταυτόχρονη ελληνική μετάφραση**

*“The role of Head of Performance in Team Sports”*

Ομιλητές: Igor Jukic and Francesc Cos

Προεδρείο: Julio Calleja González

20:00 - 20:30

**ΤΕΛΕΤΗ ΕΝΑΡΞΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΝΟΜΕΣ “S&C COACH AWARD”**

2





## ΣΑΒΒΑΤΟ 21 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ, 2023

09:00 - 10:30

**ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ - 1 (στα ΕΛΛΗΝΙΚΑ)**

10:30 - 11:30

**SCS & ΕΕΒΦΑ-PLENARY SESSION** –με ταυτόχρονη ελληνική και αγγλική μετάφραση  
*“Sport Science and Medical support in elite team sports”*

Ομιλίες:

**Michalis Makrillos:** Διατροφικές στρατηγικές αποκατάστασης μυϊκών τραυματισμών σε παίκτες ομάδων υψηλού επιπέδου

**Irina Zelenkova:** Unlocking Peak Performance: Harnessing the Power of Teamwork for Optimal Health”

Προεδρείο: Igor Jukic

11:30 - 12:00

**ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΓΙΑ ΚΑΦΕ**

12:00 - 13:30

**SCS –ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ-** με ταυτόχρονη ελληνική μετάφραση  
*“Training and Competition Load Management in Elite Environments”*

Ομιλητές: Francesco Cuzzolin, Julio Calleja González και Igor Jukic

Προεδρείο: Pedro E. Alcaraz

13:30 - 15:00

**ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΓΙΑ ΓΕΥΜΑ - ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΕΕΒΦΑ**

15:00 - 16:30

**ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ - 2** στα ΕΛΛΗΝΙΚΑ

16:30 - 17:30

**SCS YIA & APPLIED PRESENTATIONS FINALISTS -**  
στα ΑΓΓΛΙΚΑ με ταυτόχρονη ελληνική μετάφραση

17:30 - 18:00

**ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΓΙΑ ΚΑΦΕ**

18:00 - 19:00

**SCS –διαλογική αντιπαράθεση (DEBATE)-** με ταυτόχρονη ελληνική μετάφραση

*“Current Injury Prevention Strategies: are we moving in the right direction?”*

Ομιλητές: Anthony J. Blazeovich και Pedro E. Alcaraz

Chair: Gregory C. Bogdanis

- 19:00 - 20:00**      **SCS -PLENARY SESSION – με ταυτόχρονη ελληνική μετάφραση**  
**“How to Periodize Strength Training for Maximizing Muscle Growth?”**  
Ομιλητής: Brad Schoenfeld  
Προεδρείο: Anthony J. Blazevich
- 20:00 - 20:30**      **Young Investigators & Applied Sciences Award-ΑΠΟΝΟΜΕΣ**

## ΚΥΡΙΑΚΗ 22 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2023

---

- 09:00 - 10:30**      **ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ-3 στα ΕΛΛΗΝΙΚΑ**  
Προεδρείο: TBC
- 10:30 - 11:30**      **ΕΕVFA –ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΟΜΙΛΙΕΣ στα ΕΛΛΗΝΙΚΑ**  
**“Εξατομικευμένη Διατροφή”**  
Ομιλίες:  
**Γιώργος Δεδούσης:** Εξατομικευμένη διατροφή μέσω ανάλυσης DNA: Ποιά είναι τα δεδομένα;  
**Μιχάλης Νικολαΐδης:** Εξατομικευμένη οξειδοαναγωγική βιολογία: έννοιες και εργαλεία
- 11:30 - 12:00**      **ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΓΙΑ ΚΑΦΕ**
- 12:00 - 13:30**      **ΕΕVFA – ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ στα ΕΛΛΗΝΙΚΑ**  
**“Συνταγογράφηση άσκησης σε ειδικούς πληθυσμούς”**  
Ομιλίες:  
**Ανδρέας Ζαφειρίδης:** Άσκηση σε άτομα με καρδιαγγειακά νοσήματα  
**Κωσταντίνα Δίπλα:** Προγράμματα άσκησης σε άτομα με χρόνιες αναπνευστικές παθήσεις  
**Αναστάσιος Φιλίππου:** Θεραπευτική άσκηση και καρκίνος  
**Χαρίλαος Τσολάκης:** Συνταγογράφηση άσκησης σε ασθενείς με καρκίνο
- 13:30 - 14:00**      **ΤΕΛΕΤΗ ΛΗΞΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΕΕVFA**

# ΠΡΟΕΔΡΕΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ

## Πρόεδροι Επιστημονικής Επιτροπής

Dr. Gregory C. Bogdanis (GRE), ΕΕΒΦΑ  
Dr. Anthony J. Blazevich (AUS), SCS

## Επιστημονική Επιτροπή

Dr. Luis M. Alegre (ESP)  
Dr. Giannis Arnaoutis (GRE)  
Dr. Giorgos Aphasias (CYP)  
Dr. Petros Botonis (GRE)  
Dr. Eduardo Cadore (BRA)  
Dr. Julio Calleja-González (ESP)  
Dr. Franecsc Cos (ESP)  
Dr. Francisco Cuenca-Fernández (ESP)  
Dr. Francesco Cuzzolin (ITA)  
Dr. Anne Delextrat (FRA)  
Dr. Athanasios Chatzinikolaou (GRE)  
Dr. Evgenia Cherouveim (GRE)  
Dr. Kostas Chryssanthopoulos (GRE)  
Dr. Chara Deli (GRE)  
Dr. Konstantina Dipla (GRE)  
Dr. Olyvia Donti (GRE)  
Dr. Helen Douda (GRE)  
Dr. Ioannis Fatouros (GRE)  
Dr. Andreas Flouris (GRE)  
Dr. Tomás T. Freitas (POR)  
Dr. Christoforos Giannaki (CYP)  
Dr. Antonio J. Gómez Díaz (ESP)  
Dr. Amelia Guadalupe-Grau (ESP)  
Dr. Marios Hadjicharalambous (CYP)  
Dr. Athanasios Jamurtas (GRE)  
Dr. Igor Jukic (CRO)  
Dr. Athanasios Kabasakalis (GRE)  
Dr. Lefteris Karatzanos (GRE)  
Dr. Christina Karatzaferi (GRE)  
Dr. Ioannis Koutedakis (GRE)

Dr. Thue Kvorning (DEN)  
Dr. Antonis Kyparos (GRE)  
Dr. Kostas Laparidis (GRE)  
Dr. Vicky Malliou (GRE)  
Dr. Nikos Margaritelis (GRE)  
Dr. Maria Maridaki (GRE)  
Dr. Elena Marín-Cascales (ESP)  
Dr. Spyridon Methenitis (GRE)  
Dr. George S. Metsios (GRE)  
Dr. Vassilis Mougios (GRE)  
Dr. Laura Nieto Torrejón (ESP)  
Dr. Michalis Nikolaidis (GRE)  
Dr. Tzortzis Nomikos (GRE)  
Dr. George Panayiotou (CYP)  
Dr. Giorgos Paradisis (GRE)  
Dr. Vassilis Paschalis (GRE)  
Dr. Dimitris Patikas (GRE)  
Dr. Anatoli Petridou (GRE)  
Dr. Anastassios Philippou (GRE)  
Dr. Giorgos Sakkas (GRE)  
Dr. Brad Schoenfeld (USA)  
Dr. Erasmia Sgouraki (GRE)  
Dr. Ilias Smilios (GRE)  
Dr. Pinelopi Stavrinou (CYP)  
Dr. Vassilis Stavrou (GRE)  
Dr. Kostas Sotiropoulos (GRE)  
Dr. Konstantinos Spyrou (GRE)  
Dr. Gerasimos Terzis (GRE)  
Dr. Anastasios Theodorou (CYP)  
Dr. Savvas Tokmakidis (GRE)  
Dr. Argyris Toubekis (GRE)  
Dr. Giorgos Tsalis (GRE)  
Dr. Charilaos Tsolakis (GRE)  
Dr. Athanasios Tsoukos (GRE)  
Dr. Nikolaos Zaras (CYP)  
Dr. Andreas Zafeiridis (GRE)  
Dr. Irina Zelenkova (RUS)

# ΠΡΟΕΔΡΕΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ

---

## Πρόεδροι Οργανωτικής Επιτροπής

Dr. Olyvia Donti (GRE), ΕΕΒΦΑ

Dr. Pedro E. Alcaraz (ESP), SCS

## Οργανωτική Επιτροπή

Dr. Anthony J. Blazevich (AUS)

Dr. Gregory Bogdanis (GRE)

Dr. Petros Botonis (GRE)

Dr. Julio Calleja-González (ESP)

Dr. Eduardo L. Cadore (BRA)

Dr. Anne Delextrat (FRA)

Dr. Christoforos Giannaki (CYP)

Dr. Thue Kvorning (DEN)

Dr. Francisco Cuenca-Fernández (ESP)

Dr. Tomás T. Freitas (POR)

Dr. Athanasios Kabasakalis (GRE)

Mr. Konstantinos Kontos (GRE)

Dr. Elena Marín-Cascales (ESP)

Mr. Antonio Martínez Serrano (ESP)

Dr. Spyridon Methenitis (GRE)

Ms. Carmen Nieto Torrejón (ESP)

Dr. Giorgos Paradisis (GRE)

Dr. Vassilis Paschalis (GRE)

Dr. Konstantinos Spyrou (GRE)

Dr. Vassilis Stavrou (GRE)

Dr. Gerasimos Terzis (GRE)

Dr. Giorgos Theofilidis (GRE)

Dr. Pierros Thomakos (GRE)

Dr. Argyris Toubekis (GRE)

Dr. Athanasios Tsoukos (GRE)