



1^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ
ΣΥΝΕΔΡΙΟ

Strength & Conditioning

THE **SCIENCE** BEHIND PERFORMANCE



ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

31 Οκτ - 1 Νοε 2026

Πολεμικό Μουσείο Αθηνών



Organised by:





ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ ΠΡΟΕΔΡΟΥ

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Με ιδιαίτερη χαρά σας καλωσορίζουμε στο **1ο Πανελλήνιο Συνέδριο Strength & Conditioning** (Δύναμης & Φυσικής Κατάστασης), το οποίο θα πραγματοποιηθεί στις **31 Οκτωβρίου και 1 Νοεμβρίου 2026** στο **Πολεμικό Μουσείο Αθηνών**. Το Συνέδριο συνδιοργανώνεται από το **Peak Performance Institute** και τη **Σχολή Αθλητισμού του Mediterranean College**, με στόχο να αποτελέσει ένα σημείο αναφοράς για την επιστημονική γνώση, την καινοτομία και την ανταλλαγή εμπειριών στον χώρο του Strength & Conditioning.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει **έξι κεντρικές θεματικές ενότητες** που αντανakλούν τις σύγχρονες επιστημονικές και πρακτικές προσεγγίσεις στον χώρο του Strength & Conditioning:

- ☐ **Pre-Season & Off-Season Athletic Development** (Ανάπτυξη Αθλητικών Ικανοτήτων στην Προ-αγωνιστική και Μεταβατική Περίοδο.
- ☐ **In-Season Maintenance & Game-Day Strategies** (Διατήρηση στην Αγωνιστική Περίοδο Στρατηγική την ημέρα του Αγώνα)
- ☐ **Monitoring, Testing & Data-Driven Coaching** (Παρακολούθηση Επιβάρυνσης & Ανάλυση Δεδομένων)
- ☐ **Injury Prevention Strategies** (Στρατηγικές Πρόληψης Τραυματισμών)
- ☐ **Return-to-Play & Return-to-Performance** (Πρωτόκολλα Επανένταξης μετά από Τραυματισμό)
- ☐ **Future Frontiers in Strength & Conditioning** (Μελλοντικές Κατευθύνσεις στη Δύναμη & Φυσική Κατάσταση)

Θα έχουμε την τιμή να φιλοξενήσουμε **διακεκριμένους εισηγητές και καταξιωμένους practitioners** από την Ελλάδα και το εξωτερικό, με εκπροσώπηση από κορυφαίους αθλητικούς οργανισμούς, πρωταθλήματα και εθνικές ομάδες, όπως η **Premier League**, το **NBA**, η **EuroLeague**, η **Εθνική Ομάδα Ποδοσφαίρου** και η **Εθνική Ομάδα Πετοσφαίρισης**, καθώς και διακεκριμένους ακαδημαϊκούς, εργοφυσιολόγους και αθλητικούς επιστήμονες, οι οποίοι θα μοιραστούν τη γνώση και την εμπειρία τους μέσα από διαλέξεις και συζητήσεις υψηλού επιπέδου.

Φιλοδοξία της Οργανωτικής και Επιστημονικής Επιτροπής είναι το Συνέδριο να καθιερωθεί ως ένας ετήσιος θεσμός που θα ενώνει προπονητές φυσικής κατάστασης, γυμναστές, φυσικοθεραπευτές, αθλητικούς επιστήμονες, ιατρούς και φοιτητές, προάγοντας τη συνεργασία και γεφυρώνοντας την επιστημονική γνώση με την εφαρμογή της στην καθημερινή προπονητική πράξη.

Σας ευχαριστούμε θερμά για τη συμμετοχή και την υποστήριξή σας. Ανυπομονούμε να σας υποδεχθούμε στην Αθήνα και ευχόμαστε το **1ο Πανελλήνιο Συνέδριο Strength & Conditioning** να αποτελέσει την απαρχή ενός θεσμού που θα συμβάλει ουσιαστικά στην εξέλιξη της επιστήμης και της πρακτικής του Strength & Conditioning στη χώρα μας.

Δρ. Αθανάσιος Δουληγέρης MSc, PhD

Πρόεδρος Οργανωτικής & Επιστημονικής Επιτροπής



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ ΠΡΟΕΔΡΟΥ

2

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

3

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

4

ΕΠΙΤΙΜΟΙ ΚΑΛΕΣΜΕΝΟΙ

8

ΠΡΟΕΔΡΟΙ – ΟΜΙΛΗΤΕΣ

9

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

10

ΚΑΤΟΨΗ ΕΚΘΕΣΙΑΚΟΥ ΧΩΡΟΥ

11



ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

- **Pre-Season & Off-Season Athletic Development** (Ανάπτυξη Αθλητικών Ικανοτήτων στην Προ-αγωνιστική και Μεταβατική Περίοδο)
- **In-Season Maintenance & Game-Day Strategies** (Διατήρηση στην Αγωνιστική Περίοδο & Στρατηγικές την ημέρα του Αγώνα)
- **Monitoring, Testing & Data-Driven Coaching** (Παρακολούθηση Επιβάρυνσης & Ανάλυση Δεδομένων)
- **Injury Prevention Strategies** (Στρατηγικές Πρόληψης Τραυματισμών)
- **Return-to-Play & Return-to-Performance** (Πρωτόκολλα Επανένταξης μετά από Τραυματισμό)
- **Future Frontiers in Strength & Conditioning** (Μελλοντικές Κατευθύνσεις στη Δύναμη & Φυσική Κατάσταση)



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΣΑΒΒΑΤΟ, 31 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026

08:30-09:50  **ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΣΥΝΕΔΡΩΝ / ΕΓΓΡΑΦΕΣ**

09:50-10:00  **ΤΕΛΕΤΗ ΕΝΑΡΞΗΣ – ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ**

Δρ. Αθανάσιος Δουληγέρης, MSc, PhD

Πρόεδρος Επιστημονικής Επιτροπής

Ιδρυτής Peak Performance Institute

10:00-12:00  **ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ**

Pre-Season & Off-Season Athletic Development

Προεδρείο: Ν. Βλάχος

10:00 Hypertrophy to Power: Πρακτικό short-term πλάνο 6 εβδομάδων για την προετοιμασία στο Elite Μπάσκετ.
Σ. Τσαμπής

10:30 Multidirectional Speed στα Ομαδικά Αθλήματα: Προγραμματισμός, Συχνότητα, Όγκος, Ένταση και Μέθοδοι
Ν. Βλάχος

11:00 Off-Season Max Velocity: Στρατηγικές ανάπτυξης μέγιστης γραμμικής ταχύτητας (Sprints).

11:30 Off-Season Body Comp: Πρωτόκολλα διατροφής για μυϊκή υπερτροφία και ταυτόχρονη μείωση λίπους στην Off-Season.
Ν. Καψής

12:00-12:30 *Διάλειμμα Καφέ*

12:30-14:30  **ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ**

In-Season Maintenance & Game-Day Strategies

Προεδρείο: Α. Δουληγέρης

12:30  **SPECIAL GUEST**

In-Season Micro-Dosing: Maintaining Strength and Power During the Intense NBA Schedule.

S. Brindle (Head Strength & Conditioning 76ers, NBA)



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΣΑΒΒΑΤΟ, 31 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026

12:30-14:30  **ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ (συν.)**

In-Season Maintenance & Game-Day Strategies

Προεδρείο: Γ. Παναγιώτου

13:00 Διαχείριση επιβάρυνσης και διατήρηση της εκρηκτικότητας σε περιόδους με διπλά παιχνίδια (Double-Weeks) στην Euroleague.
Δ. Πασπαλάς

13:30 Παραλλαγές των Ολυμπιακών Άρσεων: Εξακολουθούν να έχουν θέση στον σύγχρονο αθλητισμό υψηλών επιδόσεων;

14:00 Game Day -2 & Game Day -1 Mechanics: Ο προγραμματισμός των δύο τελευταίων προπονήσεων πριν τον αγώνα.
Α. Δαλιάνας

14.30-15.30 ***Διάλειμμα Finger Food***

 **ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ**

15.30-17.30 **Monitoring, Testing & Data-Driven Coaching**

Προεδρείο: Α. Δουληγέρης

15:30 Data-Driven Training: Μετατρέποντας τα δεδομένα σε αποτελεσματικό πρόγραμμα προπόνησης.
Γ. Κωτσής

16:00 AI (Τεχνητή Νοημοσύνη) και Εργοφυσιολογία: Το μέλλον της πρόβλεψης της κόπωσης και της αυτορρύθμισης της προπόνησης.
Γ. Παναγιώτου

16:30 VBT for Daily Readiness: Χρήση του Velocity Based Training (Encoders) ως καθημερινό τεστ νευρομυϊκής κόπωσης.

17:00 The Non-Starters Matrix (Σχεδιασμός S&C και διαχείριση επιβάρυνσης για τους αναπληρωματικούς παίκτες).



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ, 1 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026

10:00-12:00

🕒 ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

Injury Prevention Strategies

Προεδρείο: Α. Δουληγέρης

10:00

Pre-Season Injury Prevention: Πρωτόκολλα έκκεντρης προπόνησης (Flywheel/Nordic) για πρόληψη θλάσεων.

10:30

In-Season Injury Prevention: Διαχείριση τενοντοπαθειών (επιγονατιδικός/αχίλλειος) σε ομαδικά αγωνίσματα με χρήση ισομετρικών
Γ. Παπαιωάννου

11:00

🕒 SPECIAL GUEST

Integrating Strength & Conditioning within a Microcycle. (EN)
N. Grantham (Newcastle United FC Club, Lead of Strength & Conditioning)

11:30

Shoulder & Overhead Injury Mitigation: Πρόληψη τραυματισμών ώμου/ισχίου σε αθλήματα ρίψεων και ρακέτας.

12:00

Βιοδείκτες Αθλητικής Απόδοσης
Γ. Τουλιάτος

12.30-13.00

Διάλειμμα Καφέ

13:00-15:00

🕒 ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

Return-to-Play & Return-to-Performance

Προεδρείο: Ρ. Καλλιούπη

13:00

Πρόσθιος Χιαστός: Από την αποκατάσταση στην αθλητική απόδοση (The Rehab-to-Performance Bridge).
Γ. Κακαβάς

13:30

Κριτήρια Λειτουργικής Ετοιμότητας (Functional Criteria) για το Return-to-Play μετά από μυϊκούς τραυματισμούς κάτω άκρων.
Δ. Σκορδής



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ, 1 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026

13.00-15.00



ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

Return-to-Play & Return-to-Performance

Προεδρείο: Ρ. Καλλιούπη

14.00

The 48-Hour Recovery Window: Διατροφικό πλάνο και συμπληρώματα για τη γρήγορη μείωση της φλεγμονής και του DOMS μετά τον αγώνα.
Φ. Αθανασοπούλου

14.30-15.30

Διάλειμμα Finger Food

15.30-17.30



ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

Future Frontiers in Strength & Conditioning

Προεδρείο: Ρ. Καλλιούπη

15.30

Long-Term Athletic Development (LTAD): Στήνοντας ένα επιστημονικό ετήσιο πλάνο S&C σε ακαδημίες.
Ν. Μητσόπουλος

16.00

Optimizing the Female Athlete: Απόδοση, Υγεία & Long-Term Development

16.30

Η Ψυχολογία της Απόδοσης στα απαιτητικά προγράμματα S&C.
Ρ. Καλλιούπη

17.00

Το Μέλλον του Strength & Conditioning: Δεξιότητες, Τεχνολογία και Ηγεσία πέρα από το 2030.
Α. Δουληγέρης



ΕΠΙΤΙΜΟΙ ΚΑΛΕΣΜΕΝΟΙ



**Stephen Brindle, MS, CSCS,
RSCC-D, MSCC**
Head of Strength and Conditioning
Philadelphia 76ers, NBA, USA



Nick Grantham, MSc, CMgr FCMI
Club Lead Strength and Conditioning
Newcastle United FC, Premier League, UK





ΠΡΟΕΔΡΕΙΑ - ΟΜΙΛΗΤΕΣ

Αθανάσιος Δαλιάνας, MSc, PhD(c)
ΚΦΑ - Προπονητής Ποδοσφαίρου

Αν. Καθηγητής Γιώργος Παναγιώτου, PhD
Sport & Exercise Physiology, European University Cyprus

Δρ. Γεώργιος Κακαβάς, PhD
Φυσικοθεραπευτής

Γιάννης Κώτσης, MSc
Head Strength and Conditioning, π. Εθνικής Ομάδας Ποδοσφαίρου

Γιώργος Παπαϊωάννου, MSc, USAW, XPS
Head Strength and Conditioning, National Volleyball Team

Δημήτρης Πασπαλάς, MSc
Head Strength and Conditioning, Παναθηναϊκός BC (Euroleague)

Δημήτριος Σκόρδης
Φυσικοθεραπευτής

Δρ. Αθανάσιος Δουληγέρης, MSc, PhD
Ιδρυτής Peak Performance Institute, Senior Lecturer Strength and Conditioning, Sports School, University of Derby (UK)

Δρ. Γιώργος Τουλιάτος, MD
Ιατρός - Βιοπαθολόγος,

Δρ. Ραφαηλία Νικολέττα Καλλιούπη, MSc, PhD
Ψυχολόγος, Συντονίστρια Ερευνητικής Επιτροπής Πολιτικών Πρακτικών Υγείας και Οργανωσιακής Ψυχολογίας του Παρατηρητηρίου Θεσμων, Πολιτισμου & Αναπτυξης ΕΚΠΑ, Senior Lecturer University of Derby, UK

Νίκος Βλάχος, MA
Strength & Conditioning Coach

Νίκος Μητσόπουλος, MSc, PhD(c)
Head of Strength & Conditioning, National League 1, AONΣ Μίλων

Ντανιέλ Καψής, MSc, PhD(c)
Διαιτολόγος - Αθλητικός Διατροφολόγος, AEK FC

Στράτος Τσαμπής
Head of Strength & Conditioning, Πανιώνιος BC

Φωτεινή Αθανασοπούλου, MSc
Διαιτολόγος - Αθλητική Διατροφολόγος



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

- **Ημερομηνία και τόπος διεξαγωγής**
31 Οκτωβρίου & 1 Νοεμβρίου 2026
Πολεμικό Μουσείο Αθηνών
- **Επίσημη γλώσσα διεξαγωγής**
Η επίσημη γλώσσα του Συνεδρίου είναι η Ελληνική. Οι ομιλίες των ξένων εισηγητών θα πραγματοποιηθούν στην Αγγλική γλώσσα, χωρίς ταυτόχρονη μετάφραση.
- **Πιστοποιητικό παρακολούθησης**
Σε όλους τους συμμετέχοντες του Συνεδρίου θα αποσταλεί ηλεκτρονικά πιστοποιητικό παρακολούθησης, εντός 15 ημερών μετά τη λήξη του Συνεδρίου.
- **Κάρτες διαπίστευσης συνέδρων**
Για την είσοδο στους συνεδριακούς χώρους είναι απαραίτητη η επίδειξη της κάρτας συνέδρου. Οι συμμετέχοντες παραλαμβάνουν την κάρτα διαπίστευσης από τη γραμματεία του Συνεδρίου κατά την προσέλευσή τους και οφείλουν να τη φέρουν καθ' όλη τη διάρκεια του Συνεδρίου.
- **Exhibition & Sponsors Area**
Κατά τη διάρκεια του Συνεδρίου, στον χώρο του Πολεμικού Μουσείου Αθηνών, θα λειτουργεί έκθεση εταιρειών και παρουσίαση προϊόντων/υπηρεσιών που σχετίζονται με το Strength & Conditioning, την αθλητική απόδοση, την αποκατάσταση, την τεχνολογία αθλητισμού και την επιστήμη της άσκησης.
- **Η είσοδος στον εκθεσιακό χώρο θα είναι ΔΩΡΕΑΝ για όλους τους συμμετέχοντες του Συνεδρίου.**



ΚΑΤΟΨΗ ΕΚΘΕΣΙΑΚΟΥ ΧΩΡΟΥ

