

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΥ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

Υγεία - Ευρωστία - Απόδοση

ΟΡΙΖΟΝΤΕΣ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Παρασκευή 9 Σεπτεμβρίου 2016

Αμφιθέατρο Βήτα, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου

08:30 - 09:15 **Εγγραφές, Δήλωση Συμμετοχής στα Σεμινάρια & Παραλαβή Υλικού από τους Συνέδρους**

09:15 - 10:00 **Προσφώνηση εκ μέρους της Οργανωτικής Επιτροπής**
- Γιώργος Παναγιώτου, *Επίκουρος Καθηγητής, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου*
Χαιρετισμοί - Κήρυξη έναρξης Συνεδρίου
Κύρια ομιλία «Ανιχνεύοντας τη σοφία του σώματος»
- Βασίλης Κλεισούρας, *Καθηγητής, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών*

10:15 - 11:30 **1η Συνεδρία: Ωφέλειες της άσκησης στη σωματική υγεία**
Προεδρείο
- Νίκος Γελαδάς, *Καθηγητής, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών*
- Αργύρης Τουμπέκης, *Επίκουρος Καθηγητής, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών*
Ο ρόλος της άσκησης στην πρόληψη και αποκατάσταση των χρόνιων παθήσεων
- Σάββας Τοκμακίδης, *Καθηγητής, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης*

Επιβραδύνει η άσκηση τη γήρανση; «Κωλύσαι τὸ γῆρας ἀδύνατον, ἐπισχεῖν τὸ τάχος αὐτοῦ δυνατόν»
- Μαρία Κοσκολού, *Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών*

Επίδραση της άσκησης στο ανοσοποιητικό
- Έλενα Παπακώστα, *Επιστημονικός Συνεργάτης, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου*

11:30 - 12:00 **Διάλειμμα - Αναρτημένες ανακοινώσεις (Posters - Μέρος I)**

12:00 - 13:15 **2η Συνεδρία: Το Σχολείο σε Κίνηση**
Προεδρείο
- Χαράλαμπος Τσορμπατζούδης, *Καθηγητής, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης*
- Κώστας Καρτερολιώτης, *Καθηγητής, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών*
‘Ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης στον έλεγχο του σωματικού βάρους και σε δείκτες υγείας στην παιδική ηλικία σε Ελλάδα και Κύπρο
- Ελένη Δούδα, *Καθηγήτρια, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης*

Στρατηγικές προώθησης της φυσικής δραστηριότητας και των σπορ στο σχολικό περιβάλλον - Το Δραστήριο Σχολείο
- Ανδρέας Αυγερινός, *Επίκουρος Καθηγητής, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου*
Η υγεία ως στόχος προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής Κύπρου & Ελλάδος: Πώς θα καταστούν αποτελεσματικά;
- Κάλλη Χατζηιωσήφ, *Επιθεωρήτρια Φυσικής Αγωγής Μέσης Εκπαίδευσης, Υπουργείο Παιδείας Κύπρου*

13:15- 14:00 **Γεύμα**

Συνδιοργανωτές:



Ευρωπαϊκό
Πανεπιστήμιο Κύπρου
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

Χορηγός:



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

- 14:00-15:30

Εργαστήριο 1: ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΟΣ ΚΑΙ ΒΙΟΧΗΜΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

 - Γιώργος Παναγιώτου, *Επίκουρος Καθηγητής, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου*
 - Αναστάσιος Θεοδώρου, *Λέκτορας, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου*
 - Έλενα Παπακώστα, *Επιστημονικός Συνεργάτης, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου*
 - Γρηγόρης Μπογδάνης, *Επίκουρος Καθηγητής, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών*
- 14:00-15:30

Εργαστήριο 2: ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

 - Χαράλαμπος Τσορμπατζούδης, *Καθηγητής, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης*
- 15:30-17:00

Εργαστήριο 3: ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

 - Ευμορφία Κούκια, *Επίκουρη Καθηγήτρια, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών*
- 15:30-17:00

Εργαστήριο 4: ΣΤΙΛ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

 - Ανδρέας Αυγερινός, *Επίκουρος Καθηγητής, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου*
- 17:00 - 18:15

3η Συνεδρία: Ωφέλειες της Άσκησης στην Ψυχική Υγεία

Προεδρείο

 - Σάββας Τοκμακίδης, *Καθηγητής, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης*
 - Ευμορφία Κούκια, *Επίκουρη Καθηγήτρια, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών*

Mens sana in corpore sano; Διερεύνηση της σχέσης μεταξύ άσκησης και απόδοσης στο σχολείο

 - Κώστας Καρτερολιώτης, *Καθηγητής, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών*

Η θεραπευτική δράση της μυϊκής δύναμης σε χρονίως πάσχοντες

 - Κώστας Βόλακλης, *PhD, Technische Universitat Munchen*

Άσκηση, ψυχική υγεία και γήρας

 - Χαράλαμπος Τσορμπατζούδης, *Καθηγητής, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης*
- 18:30 - 19:45

4η Συνεδρία: Συνέργεια διατροφής και άσκησης

Προεδρείο

 - Ελένη Δούδα, *Καθηγήτρια, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης*
 - Γιάννης Βράμπας, *Καθηγητής, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης*

Διατροφικές στρατηγικές πριν, κατά και μετά τον αγώνα

 - Χριστιάνα Φιλίππου-Χαριδήμου, *Λέκτορας, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου*

Διατροφικά συμπληρώματα: βελτιώνουν την απόδοση;

 - Αναστάσιος Θεοδώρου, *Λέκτορας, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου*

Διατροφή για υγεία και ευεξία

 - Σταύρη Χρυσοστόμου, *Λέκτορας, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου*

Σάββατο 10 Σεπτεμβρίου 2016
Αμφιθέατρο Βήτα, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου

- 09:00 - 10:15

5η Συνεδρία: Βελτιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης

Προεδρείο

 - Κώστας Βόλακλης, *Technische Universitat Munchen*
 - Ηλίας Σμήλιος, *Επίκουρος Καθηγητής, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης*

Όρια της αθλητικής απόδοσης

 - Νίκος Γελαδάς, *Καθηγητής, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών*

Μέθοδοι αθλητικής προπόνησης: Νέες προσεγγίσεις

 - Γρηγόρης Μπογδάνης, *Επίκουρος Καθηγητής, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών*

Πρόληψη και αντιμετώπιση συνδρόμου υπερπροπόνησης

 - Γιώργος Παναγιώτου, *Επίκουρος Καθηγητής, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου*
- 10:15- 10:45

Διάλειμμα - Αναρτημένες ανακοινώσεις (Posters - Μέρος II)
- 10:45 - 12:00

6η Συνεδρία: Ειδικά θέματα προπόνησης υψηλών απαιτήσεων

Προεδρείο

 - Μαρία Κοσκολού, *Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών*
 - Γρηγόρης Μπογδάνης, *Επίκουρος Καθηγητής, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών*

Δοσολογία της άσκησης: Είδος, ένταση, διάρκεια & ποσότητα

 - Γιάννης Βράμπας, *Καθηγητής, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης*

Αντιθετική προπόνηση δύναμης στον αγωνιστικό αθλητισμό

 - Ηλίας Σμήλιος, *Επίκουρος Καθηγητής, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης*

Μέθοδοι εκτίμησης και διαχείρισης της προπονητικής επιβάρυνσης για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης στον αθλητισμό

 - Αργύρης Τουμπέκης, *Επίκουρος Καθηγητής, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών*
- 12:00-13:00

Κύρια ομιλία

Γονιδιακές & μοριακές παρεμβάσεις σε αθλητές: Μύθοι & πραγματικότητα

Γιάννης Πιτσιλαδής, *Καθηγητής, University of Brighton, UK*

Σύνοψη - Απολογισμός του Συνεδρίου

 - Ανδρέας Αυγερινός, *Επίκουρος Καθηγητής, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου*