



STAVROS  
NIARCHOS  
FOUNDATION  
CULTURAL  
CENTER

ΚΕΝΤΡΟ  
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
ΙΔΡΥΜΑ  
ΣΤΑΥΡΟΣ  
ΝΙΑΡΧΟΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ  
ΗΜΕΡΙΔΑ

# Όλα για τον Μαραθώνιο



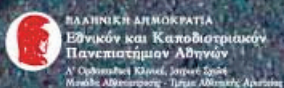
**Πέμπτη 07/11**

ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ,

15.00-17.00 Διαδραστικά Εργαστήρια  
(απαιτείται προεγγραφή στο [SNFCC.org](http://SNFCC.org))

17.30-21.00 Επιστημονική Ημερίδα

Υπό την επιστημονική επίβλεψη:



Σχεδιασμός & Υλοποίηση:



Ανάγνωση  
& Πρόσδος



Είσοδος Ελεύθερη

ΜΕ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ  
ΠΡΟΕΓΓΡΑΦΗ ΓΙΑ  
ΤΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΣΤΟ  
[SNFCC.org](http://SNFCC.org)

Με αποκλειστική δωρεά:

ISN SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

**Πέμπτη 07.11.19**

@Πύργος Βιβλίων ΕΒΕ - ΚΠΙΣΝ

ΩΡΑ / TIME	ΤΙΤΛΟΣ / TITLE	ΟΜΙΛΗΤΗΣ / SPEAKER
15:00 - 17:00	<b>Διαδραστικά Εργαστήρια (με προεγγραφή)/ Workshops (pre-registration)</b>	
	<p><b>Αξιολόγηση αναερόβιας ικανότητας και ισχύος των κάτω άκρων στο εργαστήριο και στο πεδίο / Anaerobic ability and Leg power evaluation in lab &amp; field</b></p> <p><b>Πρακτικές διαδικασίες αξιολόγησης δύναμης και ισχύος κάτω άκρων / Practical evaluation of leg strength and power</b></p>	<p>Επιστημονική Ομάδα <b>Sports Excellence/ Sports Excellence</b> Scientific Panel</p> <p><b>Antonio Robustelli</b>, MSc CSCS RTS High Performance Consultant, Applied Technologist, Strength &amp; Conditioning Specialist/Coach Sport Scientist/ Σύμβουλος Υψηλού Αθλητισμού, Εργοφυσιολόγος, Ειδικός σε θέματα Ενδυνάμωσης &amp; Αποκατάστασης, Προπονητής</p>
<p>Προεγγραφή στο SNFCC.org έως 60 συμμετοχές / pre-registration to SNFCC.org up to 60 participations</p>		
17:15-17:30	<p>Υποδοχή προσκεκλημένων και ομιλητών, Παρουσίαση Sports Excellence/ Welcome Reception, Sports Excellence presentation</p>	
17:30-18:30	<b>Η εξέλιξη της αθλητικής επιστήμης/ "Sports Science evolution"</b>	<b>Συντονιστής: Τσολάκης Χάρης/ Coordinator: Tsolakis Charis</b>
	<p><b>Μαραθώνιος: Ιχνηλατώντας τη Σοφία του Σώματος/ Marathon race: Tracing body's wisdom</b></p> <p><b>Μαραθώνιος δρόμος: Οι παίδες εν καμίνω/ Marathon race: Athletes in a fiery furnace</b></p> <p><b>Οι άγνωστες πτυχές της φυσιολογίας που επηρεάζουν την απόδοση/ The unknown aspects of physiology which affect performance</b></p>	<p><b>Κλεισούρας Βασίλης</b>, Ομότιμος Καθηγητής Εργοφυσιολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών &amp; McGill University / <b>Klissouras Vassilis</b>, Emeritus Professor in Exercise Physiology, National and Kapodistrian University of Athens &amp; Mc Gill University</p> <p><b>Γελαδός Νίκος</b>, Κοσμήτορας ΣΕΦΑΑ - Εργοφυσιολόγος/ <b>Geladas Nickos</b>, Dean, Exercise Physiologist, School of Physical Education and Sport Science, National and Kapodistrian University</p> <p><b>Χερουβείμ Ευγενία PhD</b>, Διευθύντρια Εργαστηρίου SE - Εργοφυσιολόγος/ <b>Cherouveim Evgenia</b>, PhD, Executive Director of Sports Excellence' lab, Exercise Physiologist</p>

18:30-19:30

**Επιστημονική προσέγγιση του μαραθωνίου δρόμου: Από τη θεωρία στην πράξη/ Marathon's scientific Approach: From theory to practice**

Συνδυαστική αερόβια προπόνηση και προπόνηση δύναμης/  
Concurrent aerobic and strength training

Οξειδωτικό stress στο μαραθώνιο δρόμο/  
Oxidative stress during marathon race

Πρόληψη κακώσεων σε δρομείς, με τη χρήση νέων τεχνολογιών (Σωματική - Νοητική Κόπωση) / Latest technologies for injury prevention (Physical - Mental Strain)

**Συντονιστής:**  
Χερουβείμ Ευγενία/  
**Coordinator:**  
Cherouveim Evgenia

**Μεθενίτης Σπυρίδων** PhD, Εργοφυσιολόγος, Μεταδιδακτορικός Ερευνητής, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Ε.Κ.Π.Α./  
**Methenitis Spyridon**, PhD, Exercise Physiologist, Post-Doctoral Fellow, National and Kapodistrian University of Athens

**Νομικός Τζώρτζης**, Επίκουρος Καθηγητής Βιοχημείας, Σχολή Επιστημών Υγείας και Αγωγής, Τμήμα Επιστήμης Διατροφής-Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.  
**Nomikos Tzortzis**, Assistant Professor in Biochemistry, School of Health Science and Nutrition, Nutrition and Dietetics, Harokopio University

**Παπαγιάννης Γιώργος**, MSc, PhD, Φυσικοθεραπευτής, Μεταδιδακτορικός ερευνητής, 'Α Ορθοπαιδικής Κλινικής ΕΚΠΑ/  
**Papagiannis George**, Physiotherapist, MSc, PhD, Postdoc Fellow, 1st Department of Orthopaedic Surgery, National and Kapodistrian University of Athens

**Κουλουβάρης Παναγιώτης**, Ορθοπαιδικός Χειρουργός, Επίκουρος Καθηγητής Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής, ΕΚΠΑ, Επιστημονικά Υπεύθυνος Sports Excellence/  
**Koulouvaris Panagiotis**, Orthopaedic Surgeon, Assistant Professor, 1st Department of Orthopaedic Surgery, National and Kapodistrian University of Athens, Scientific Supervisor of SE

**Βαρδολομαίος Ηλίας**, Διευθύνων Σύμβουλος & Συνιδρυτής/  
**Vartholomaios Ilias**, CEO & Co-Founder, OWIWI

**Τριανταφύλλου Αθανάσιος**, MSc PhD Φυσικοθεραπευτής, Επιστημονικός Συνεργάτης της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής, ΕΚΠΑ/  
**Triantafyllou Athanasios**, MSc, PhD, Physiotherapist, Principal Scientist, 1st Department of Orthopaedic Surgery, National and Kapodistrian University of Athens

19:30-20:30

**Ειδικά θέματα μαραθωνίου δρόμου/  
Special issues for marathon race consideration**

**Συντονιστής:**  
Κουλουβάρης Παναγιώτης/  
**Coordinator:**  
Koulouvaris Panagiotis

Εκτίμηση του άκρου πόδα στη δυναμική του τρεξίματος/  
MPJ and Lower Posterior Chain: Unlocking Running Potential

**Antonio Robustelli**, MSc CSCS  
RTS  
High Performance Consultant,  
Applied Sport Scientist /  
Technologist, Strength &  
Conditioning Specialist/Coach/  
Σύμβουλος Υψηλού Αθλητισμού,  
Εργοφυσιολόγος, Ειδικός σε  
θέματα Ενδυνάμωσης &  
Αποκατάστασης, Προπονητής

Πρέπει τα παιδιά να προπονούνται για να τρέξουν μαραθώ-  
νιο; / Should kids train for a marathon race?

**Βλαχοπούλος Δημήτρης** PhD  
AFHEA  
Λέκτορας Παιδιατρικής  
Φυσιολογίας,  
Children's Health and Exercise  
Research Centre, Sport and  
Health Sciences department,  
University of Exeter, UK/  
**Vlachopoulos Dimitris**, PhD,  
AFHEA  
Lecturer in Paediatric Exercise  
Children's Health and Exercise  
Research Centre, Sport and  
Health Sciences department,  
University of Exeter, UK

20:30-21:00

**Κλείσιμο Ημερίδας/ Closing Reception**

**Επιστημονική Επιτροπή**

**Παπαγγελόπουλος Παναγιώτης**, Καθηγητής - Διευθυντής Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής ΕΚΠΑ, ΠΓΝ "ΑΤΤΙΚΟΝ"/  
**Paraggelopoulos Panagiotis**, Professor - Director, 1st Department of Orthopaedic Surgery, "Attikon University General Hospital"

**Κουλουβάρης Παναγιώτης**, Ορθοπαιδικός Χειρουργός, Επίκουρος Καθηγητής Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής,  
ΕΚΠΑ, Επιστημονικά Υπεύθυνος Sports Excellence

**Κουλουβάρης Παναγιώτης**, Orthopaedic Surgeon, Assistant Professor, 1st Department of Orthopaedic Surgery,  
National and Kapodistrian University of Athens, Scientific Supervisor of SE

**Τσολάκης Χάρης**, Καθηγητής ΣΕΦΑΑ, Διευθυντής προγραμμάτων SE/

**Tsolakis Charis**, Professor, School of Physical Education and Sport Science, Program Director of SE

**Μαστρόκαλος Δημήτρης**, Επίκουρος Καθηγητής Ιατρικής Σχολής, ΕΚΠΑ/

**Mastrokalos Dimitris**, Assistant Professor, Medical School, National and Kapodistrian University of Athens

**Κούλαλης Δημήτρης**, Αναπληρωτής Καθηγητής Ορθοπαιδικής, Πανεπιστημίου των Βρυξελλών,  
Διευθυντής του τμήματος γόνατος και αθλητικών κακώσεων - Ορθοπαιδική Κλινική Πανεπιστημιακού  
Νοσοκομείου ERASME, Βρυξέλλες, Λέκτορας Πανεπιστημίου Αθηνών, ΠΓΝ "ΑΤΤΙΚΟΝ"/

**Koulalis Dimitris**, Associate Professor in Orthopaedics, University of Brussels, F. Clinical Director of Knee  
and Sportsmedicine Department, ERASME Hospital, Lecturer - National and Kapodistrian University of  
Athens, "Attikon University General Hospital"

## Οργανωτική Επιτροπή

Μπόγλου Σταύρος/ Boglou Stavros  
Δαβιώτης Θωδωρής/ Daviotis Thodoris  
Κόλια Ελένη/ Kolia Eleni  
Φίνου Τζωρτζίνα/ Finou Georgina  
Γκόβαρη Ανέζα/ Govari Aneza

## Ομιλητές / Keynote Speakers

### Δημήτρης Βλαχόπουλος/ Dimitris Vlachopoulos

Ο Δημήτρης Βλαχόπουλος είναι Λέκτορας παιδιατρικής φυσιολογίας της άσκησης με εμπειρία στην μυοσκελετική υγεία και τη σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης, χρησιμοποιώντας τεχνολογία αιχμής. Έχει διεξαγάγει σύγχρονες μελέτες που εστιάζουν στην οστική μάζα, την οστική γεωμετρία και τον μεταβολισμό των οστών στους έφηβους. Αυτή τη στιγμή εργάζεται σε διαχρονικές μελέτες, όπως ALSPAC και PANIC για να διερευνήσει τις συνεργιστικές επιδράσεις της σωματικής άσκησης και της διατροφής στα συστατικά της σωματικής σύνθεσης. Μέχρι σήμερα έχει ασχοληθεί σε διεθνή ερευνητικά έργα και έχει συνολικά 25 δημοσιεύσεις, από τις οποίες στις 10 είναι ο κύριος συγγραφέας, σε κορυφαία επιστημονικά περιοδικά στον τομέα της αθλητικής ιατρικής, της υγείας των οστών και της παιδιατρικής. Έχει κοινοποιήσει τα επιστημονικά του ευρήματα σε διαφορετικά ακροατήρια, λαμβάνοντας 6 βραβεία νέου ερευνητή από δημόσιους φορείς. Επίσης, έχει ένα επιστημονικό δίκτυο και έχει εργαστεί πάνω σε ερευνητικά προγράμματα με επιστήμονες και φορείς σε 5 διαφορετικές χώρες, εξελέγη Εκπρόσωπος του Νέου Ερευνητή στην Bone Research Society του Ηνωμένου Βασιλείου και έχει συμβάλει σε ανασκόπηση άρθρου και δηλώσεων θέσεων ειδικών.

Dimitris is a paediatric exercise physiologist with experience on musculoskeletal health and physical activity during growth using state of the art and clinically relevant techniques. Dimitris have conducted trial studies focusing on bone mass, bone geometry and bone metabolism in adolescents. He currently works with longitudinal studies, such as ALSPAC and PANIC to explore the synergistic effects of physical activity and nutrition on body composition components. To date Dimitris have engaged in international research projects and have published 10 first author and 25 in total publications in leading scientific journals in the field of sports medicine, bone health and pediatrics. Dimitris have effectively communicated the scientific findings in different audiences by receiving 6 young investigator and public engagement awards. Dimitris have a scientific network and worked on research projects with scientists and stakeholders in 5 countries, elected New Investigator Representative of Bone Research Society in the UK and contributed in review of journal article and expert position statements.

### Antonio Robustelli

Ο Antonio Robustelli είναι επαγγελματίας σύμβουλος αθλητικών επιδόσεων και προπονητής υψηλού επιπέδου από την Ιταλία: οι τομείς εξειδίκευσης τους περιλαμβάνουν την πρόληψη τραυματισμών, την αθλητική τεχνολογία, τον προγραμματισμό προπόνησης ενδυνάμωσης, την ανάπτυξη ταχύτητας, την παρακολούθηση αποκατάστασης και την αξιολόγηση επιστροφής σε αγωνιστικό ρυθμό). Έχει πολυετή προπονητική εμπειρία με ερασιτέχνες αθλητές Ολυμπιακού επιπέδου και επαγγελματίες αθλητές ομαδικών αθλημάτων στην Ευρώπη, την Ασία και την Αμερική. Έχει αρκετές συμμετοχές ως κεντρικός ομιλητής σε διεθνή συνέδρια στον τομέα της Αθλητικής Επιστήμης, της Ενδυνάμωσης και της Αποκατάστασης και είναι μέλος της Συντακτικής Επιτροπής του περιοδικού Lower Extremity Review.

Antonio Robustelli is a professional high-performance consultant, applied sport scientist and elite coach from Italy: his area of expertise includes injury prevention, sports technology, strength training programming, speed development, recovery monitoring and return to play assessment. He works all over the world with semi-professionals, professionals and Olympic athletes as well as professional teams in various disciplines in Europe, Asia and USA. Regularly invited as a Keynote Speaker to hold lectures during international conferences in Sports Science and Strength & Conditioning, he is also an Editorial Advisory Board member of the Lower Extremity Review.

## Sports Excellence:

Το **Sports Excellence (SE)**, της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής, της Ιατρικής Σχολής, Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, είναι ένα πρόγραμμα που αποσκοπεί στην διαχρονική υποστήριξη και εξέλιξη νεαρών αθλητών και συγχρόνως αποτελεί ένα καινοτόμο σύστημα δημιουργίας επιστημονικού περιβάλλοντος ολιστικής ανάπτυξης νεαρών αθλητών, δια βίου επιστημονικής εξέλιξης του περιβάλλοντος αυτών (προπονητών, γονέων, διοικητικού και εκπαιδευτικού προσωπικού), που υλοποιείται με τη συνεργασία της ΑΜΚΕ "Αναγέννηση & Πρόοδος", με την αποκλειστική δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ).

**Sports Excellence (SE)**, belongs to the 1st Orthopaedic Clinic, School of Medicine, of the National and Kapodistrian University of Athens, is a program aiming to support and evolve young athletes and at the same time constitutes an innovative system that creates scientific environment of holistic development via scientific development of their environment (coaches, parents, administrative and educational staff).

The program is implemented with the cooperation of the organization "Regeneration & Progress" and the exclusive donation of the Stavros Niarchos Foundation (SNF).