



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ - ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ**  
**«Η Ελληνική Χιονοδρομία στον δρόμο για την Ολυμπιάδα»**  
**Ετήσιο Επιμορφωτικό Σεμινάριο Χειμερινών Αθλημάτων**  
**Νάουσα 29-30 Νοεμβρίου 2025**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ**

**Σάββατο 29.11.20225**

**Έναρξη**

- 15:00 – 16:00: Εγγραφές – Παραλαβή Φακέλου  
16:00 – 16:30: Χαιρετισμοί  
16:30 – 17:00: Παρουσίαση Ένωσης & Δράσεις

**1<sup>η</sup> Θεματική Ενότητα:**

*Προεδρείο:*

- 17:00 – 17:20: «**Προπονητικά “Soft Skills” (Ήπιες Δεξιότητες): Το “Σκληρό νόμισμα” για την μακρόχρονη ανάπτυξη των αθλητών και της επιτυχίας στο Αλπικό σκι**»  
Κυριάκης Δημήτριος (Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Ομοσπονδιακός προπονητής ΕΟΧΑ)
- 17:20 – 17:30: Ερωτήσεις – Συζήτηση
- 17:30 - 17:50: «**Προπόνηση αναπνευστικών μυών και απόδοση στα χειμερινά αθλήματα – Πρακτικές εφαρμογές**».  
Δήμος Πραντσιδης (ΚΦΑ, Msc, PhD, Μεταδιδακτορικός ερευνητής, Ομοσπονδιακός προπονητής Ορ. Σκι ΕΟΟΑ).
- 17:50 – 18:00: Ερωτήσεις – Συζήτηση
- 18:00 – 18:30 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ**
- 18:30 – 18:50 «**Φυσιολογικά τεστ για αθλητές υψηλού επιπέδου: εργαλείο για τον βέλτιστο προπονητικό σχεδιασμό**»  
Παπίτση Φλώρα, Msc, PhD(c) (Αθλ. Ψυχολόγος, Διοικητική Διευθύντρια Τμήμα Αθλητικής Αριστείας - Sports Excellence)
- 18:50 – 19:00: Ερωτήσεις – Συζήτηση
- 19:00 – 19:30: **ISIA/INTERSKI**  
Διαδικτυακά Εκπρόσωπος ISIA – Βαραλής Δημήτρης (Γενικός Γραμματέας Ένωσης Προπονητών)
- 19:30 – 20:30: **Βραβεύσεις Δήμου Νάουσας**  
*Χριστίνα Ράλλη Αντιδήμαρχος Παιδείας, Νεολαίας & Αθλητισμού*

**21:00: ΦΑΓΗΤΟ & ΓΛΕΝΤΙ ΣΕ ΡΑΚΟΚΑΖΑΝΟ**

**2<sup>η</sup> Θεματική Ενότητα:**

*Προεδρείο:*

10:00 – 10:20: **«Όγκος προπόνησης, προπονητικό φορτίο και η σημασία της δύναμης και φυσικής κατάστασης (strength and conditioning) σε αντιδιαστολή με την προπόνησή στο χιόνι»**  
Απόστολος Θέος (Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητιατρικής, Umeå University/Swedish National Sports University)

10:20 – 10:30: *Ερωτήσεις - Συζήτηση*

10:30 – 10:50: **«Το σύνδρομο υπερπροπόνησης (overtraining)».**  
Δρούγιας Χρόνης (ορθοπεδικός χειρουργός-Αθλητίατρος).

10:50 – 11:00: *Ερωτήσεις – Συζήτηση*

11:00 – 11:20: **«Ο Αθλητικός Ψυχολόγος στην υπηρεσία του πρωταθλητή»**  
Παπίτση Φλώρα, Msc, PhD(c) (Αθλ. Ψυχολόγος, Διοικητική Διευθύντρια Τμήμα Αθλητικής Αριστείας - Sports Excellence)

11:20 – 11:30: *Ερωτήσεις – Συζήτηση*

11:30 – 12:30: **«Ο Προπονητής στη πρώτη γραμμή».**

1. Κυριάκης Δημήτριος / Μάλλιος Χρήστος (ΕΟΧΑ Σκι Αλπικό)
2. Τσουρέκας Τιμολέων / Αναστασιάδης Νικόλαος (ΕΟΧΑ Σκι δρόμων αντοχής/διάθλο)
3. Δασκαλόπουλος Φώτης (ΕΟΧΑ Χιονοσανίδα)
4. Καϊμακάμης Δημήτριος (Επ. Καθηγητής ΤΕΦΑΑ – ΑΠΘ, Χιονοσανίδα)
5. Πραντσίδης Δήμος (ΕΟΟΑ Ορειβατικό Σκι)

**Συντονίστρια συζήτησης:** Σοφία Μυστριώτη (*Ερωτήσεις – Συζήτηση*)

**12:30 – 13:00 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ**

13:00 – 14:00: **«Αναπτυξιακή στρατηγική και προγράμματα Υψηλής απόδοσης αθλητών Ομοσπονδιών».**

1. Δημοσθένης Γυρούσης (Πρόεδρος προολυμπιακής προετοιμασίας ΕΟΕ)
2. Νικητίδης Γιωργος (Πρόεδρος ΕΟΧΑ)
3. Τσουρέκας Τιμολέων (Τεχνικός διευθυντής ΕΟΧΑ)
4. Νικολή Ναυσικά (Έφορος Ορειβατικού σκι, ΕΟΟΑ)
5. Αραχωβίτης Γεώργιος (Πρόεδρος Ένωσης Προπονητών)

**Συντονιστής συζήτησης:** Θάνος Παπανδρέου (*Ερωτήσεις Συζήτηση*)

14:00 – 14:30: **«Ηθική ακεραιότητα & Προστασία του Παιδιού στον Αθλητισμό»**  
Μυρτώ Ανδρεάδου (Μέλος Δ.Σ. ΕΟΧΑ)

14:30 – 15:00: **«Το κυνήγι της επιτυχίας»**  
Γκινής Αλέξανδρος (ΕΟΧΑ)

**15:00: Τέλος Εργασιών Σεμιναρίου**