



ΑΝΑΠΤΥΞΗ  
ΥΠΟΔΟΜΩΝ  
ΠΑΕ  
ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ  
ΓΦΣ

Έτος 2026



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ  
ΥΠΟΔΟΜΩΝ 2026-2031

ΘΕΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ

## Περιεχόμενα

A)	ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ.....	3
B)	ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΜΕΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ .....	3
Γ)	ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ .....	4
Δ)	ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΘΛΗΣΗΣ .....	5
Ε)	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ.....	5
Ζ)	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.....	6
Η)	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ .....	10
Θ)	ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ.....	12
Ι)	ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΣΤΟΧΩΝ.....	13
Κ)	ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ.....	13
Λ)	ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ .....	13
Μ)	ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ.....	14

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ ΠΑΕ ΠΑΝΑΤΩΛΙΚΟΣ

### A) ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η ΠΑΕ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ δίνει ιδιαίτερη έμφαση στα τμήματα υποδομών. Οι βασικοί άξονες της φιλοσοφίας που πρεσβεύει η ΠΑΕ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ είναι οι κάτωθι:

- Η άθληση των παιδιών σε ένα ασφαλές περιβάλλον μακριά από πάσης φύσεως διακρίσεις.
- Η συστηματική εκγύμναση των παιδιών και η ανάπτυξη των ποδοσφαιρικών τους ικανοτήτων υπό την καθοδήγηση διπλωματούχων προπονητών οι οποίοι επιλέγονται με πολύ αυστηρά κριτήρια και διαθέτουν τα ανώτατα διπλώματα προπονητικής.
- Η ανάπτυξη μιας συλλογικής κουλτούρας με σεβασμό στους κανόνες του αθλήματος, σεβασμό σε προπονητές, συμπαίκτες και αντιπάλους, εναρμόνιση με τα αθλητικά ιδεώδη που πρεσβεύει ο σύλλογος.

Οι σκοποί του προγράμματος ανάπτυξης υποδομών είναι οι εξής:

- Η αύξηση της προσέλευσης παιδιών στα τμήματα υποδομών.
- Η μελλοντική στελέχωση των ομάδων με Έλληνες ποδοσφαιριστές.

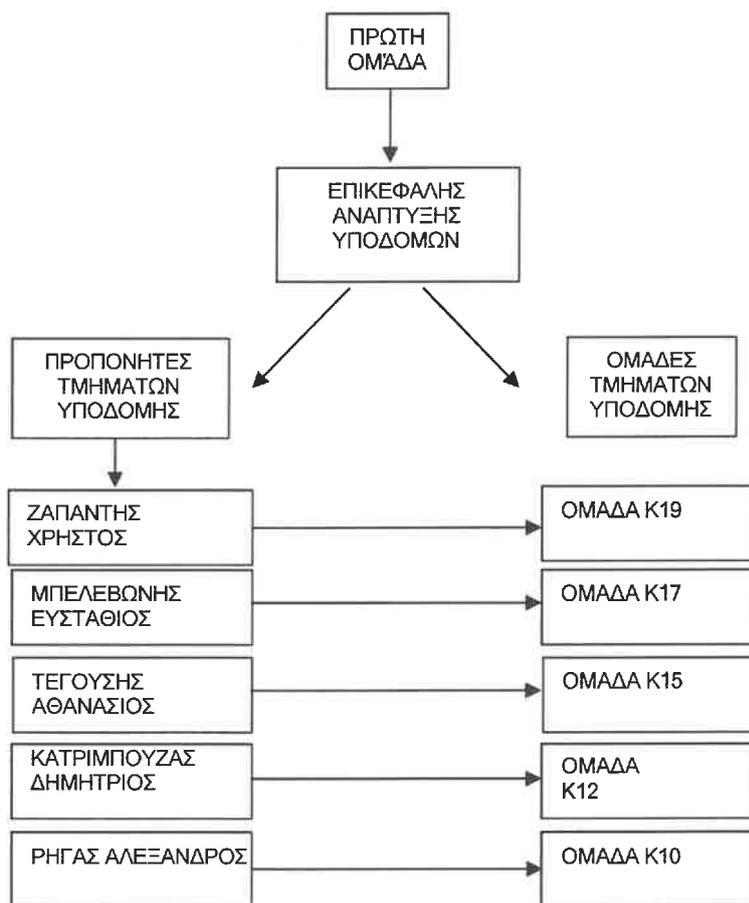
Η ομάδα θεωρεί απαραίτητη την σχολική εκπαίδευση των παιδιών και δεν επιθυμεί η ενασχόλησή τους με το ποδόσφαιρο να αποδειχτεί επιζήμια για την μόρφωσή τους ή τον επαγγελματικό τους προσανατολισμό. Στο πλαίσιο αυτό η ομάδα διασφαλίζει ότι: α) κάθε νεαρός ποδοσφαιριστής που εντάσσεται στο πρόγραμμα ανάπτυξης υποδομών έχει τη δυνατότητα να ακολουθήσει την υποχρεωτική σχολική εκπαίδευση σύμφωνα με το εθνικό δίκαιο, και β) κάθε νεαρός ποδοσφαιριστής που εντάσσεται στο πρόγραμμα ανάπτυξης υποδομών δεν εμποδίζεται από το να συνεχίσει τη μη ποδοσφαιρική εκπαίδευσή του και βεβαιώνει ότι κάθε νεαρός ποδοσφαιριστής που εντάσσεται στο πρόγραμμα ανάπτυξης υποδομών ακολουθεί την υποχρεωτική σχολική εκπαίδευση σύμφωνα με τον εθνικό νόμο.

### B) ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΜΕΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

Επικεφαλής του Τομέα Ανάπτυξης Υποδομών της ομάδας μας είναι ο κ. Θέος Αναστάσιος,

Η ομάδα διαθέτει πέντε ομάδες τμημάτων υποδομής ενώ εξειδικευμένοι προπονητές, με εθνικά διπλώματα, έχουν αναλάβει την εκπαίδευση των νέων ποδοσφαιριστών.

## ΟΡΓΑΝΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΜΕΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ



### Γ) ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ

Αναφορικά με το προσωπικό των τμημάτων υποδομής η ομάδα διαθέτει:

#### ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

- ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ: Δίπλωμα: UEFA PRO

#### ΤΕΧΝΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ

1. ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ-19: Δίπλωμα: UEFA A
2. ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ-17: Δίπλωμα: UEFA A
3. ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ-15: Δίπλωμα: UEFA A

4. ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ 4<sup>ης</sup> ΟΜΑΔΑΣ (10-21): Δίπλωμα:UEFA A
5. ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ-10: Δίπλωμα:UEFA B

#### ΙΑΤΡΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ

- ΙΑΤΡΟΣ
- ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
- ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ

#### **Δ) ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΘΛΗΣΗΣ**

Η ομάδα διαθέτει άρτιες προπονητικές εγκαταστάσεις στο Δ.Δ Δοκιμίου του Δήμου Αργινίου. Το προπονητικό κέντρο της ομάδας θεωρείται ένα από τα καλύτερα στην Ελλάδα και έχει εξοπλιστεί με μηχανήματα τελευταίας τεχνολογίας. Το προπονητικό μας κέντρο διαθέτει:

- Δύο γήπεδα κανονικών διαστάσεων (105μ x 68μ) με φυσικό χλοοτάπητα.
- Ένα γήπεδο κανονικών διαστάσεων ( 100μ x 60μ) με πλαστικό χλοοτάπητα.
- Δυο γήπεδα διαστάσεων 60μ x 40μ με πλαστικό χλοοτάπητα.
- Ένα πλήρως εξοπλισμένο ιατρείο ενώ κατά την διάρκεια των προπονήσεων υπάρχει πάντα διαθέσιμο ασθενοφόρο για περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης.
- Κλειστό γυμναστήριο.
- Φυσικοθεραπευτήριο για την αποκατάσταση των αθλητών.
- Τέσσερις αίθουσες αποδυτηρίων.

Φωτογραφίες των προπονητικών εγκαταστάσεων μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα [www](http://www).

#### **Ε) ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ**

Η ομάδα επενδύει ετησίως ένα πολύ μεγάλο ποσό για τα τμήματα υποδομής, αξιοποιώντας στο έπακρον το ποσό που δίνει κάθε χρόνο η UEFA (solidarity).

## **Z) ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

### **ΦΑΣΗ Α**

#### Ηλικίες κάτω των 10

Βασική ανάπτυξη. Απλή γνωριμία με το άθλημα του ποδοσφαίρου, πρώτη επαφή με την μπάλα και αντίληψη του χώρου.

#### Ηλικίες κάτω των 10 (αγόρια και κορίτσια)

Βασικές κινήσεις δεξιότητας και τεχνικής με διασκεδαστική προσέγγιση και μικρά παιχνίδια.

#### **ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ**

- Εξοικείωση με βασικό εξοπλισμό
- Κατάλληλα παπούτσια και ρούχα
- Εισαγωγή στις βασικές ποδοσφαιρικές τεχνικές

#### **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ**

- Βασικοί κανόνες ποδοσφαίρου
- Βασικές κινήσεις παιχνιδιού
- Παιχνίδια 3 v 3 και 5 v 5 σε περιορισμένο χώρο.

#### **ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ**

- Τρέξιμο, άλματα και πέταγμα της μπάλας
- Ευκινησία, ισορροπία, συνδυασμός και ταχύτητα
- Βελτίωση φυσικής κατάστασης, αντοχής και δύναμης μέσω διασκεδαστικών παιχνιδιών

#### **ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ**

- Θετική αντιμετώπιση προς το άθλημα
- Αυτοπεποίθηση
- Συγκέντρωση
- Δημιουργία συνείδησης ότι αποτελούν μέρος μιας ομάδας

#### ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ

- Μαθήματα ασφάλειας πάνω στο παιχνίδι
- Οδηγίες για σωστή διατροφή.

### **ΦΑΣΗ Β**

#### Ηλικίες κάτω των 12

#### **ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ**

#### **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ**

- Μεγαλύτερη ανάλυση βασικών τεχνικών και συνδυασμός των διάφορων τεχνικών.
- Γνώση για τον τρόπο που βελτιώνονται οι τεχνικές αρετές
- Σουτ, ντρίμπλα, πάσες και κοντρόλ της μπάλας

- Βασικοί κανόνες ποδοσφαίρου
- Βασικές κινήσεις παιχνιδιού
- Παιχνίδια σε περιορισμένο χώρο. 9v9, 7v7, 5v5, 3v3 για βελτίωση κίνησης, πάσας και αντίληψης του χώρου

#### ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- Βασικές ασκήσεις ευλυγισίας
- Προθέρμανση και διατάσεις
- Συνέχιση βελτίωσης φυσικής κατάστασης, αντοχής και δύναμης μέσω διασκεδαστικών παιχνιδιών
- Ευκινησία-ευλυγισία
- Βασική γνώση του σώματος -περαιτέρω

#### ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- Εισαγωγή στην ψυχολογική προετοιμασία
- Συνειδητοποίηση της σημασίας της εξάσκησης
- Συγκέντρωση
- Αυτοπεποίθηση

### ΦΑΣΗ Γ

Ηλικίες κάτω των 15

Σύνολο δεξιοτεχνιών και εισαγωγή βασικών στοιχείων τακτικής ανάπτυξης. Ανάπτυξη φυσικών δυνατοτήτων (φυσική κατάσταση και μυϊκό σύστημα). Παιχνίδια 11 εναντίον 11.

#### ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- Ατομική προπόνηση τεχνικής ώστε να προσδιοριστούν τα δυνατά και αδύνατα σημεία
- Απόδοση σε συνθήκες ανταγωνισμού
- Σουτ, ντρίμπλα, πάσες και κοντρόλ της μπάλας-συνέχεια
- Κατοχή μπάλας
- Ντρίμπλα 1v1

#### ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ

- Πρώτα στάδια τακτικής προετοιμασίας
- Σύστημα ομάδας και θέσεις
- Κίνηση της μπάλας και κινήσεις για κατοχή μπάλας
- Παιχνίδια 4v4, 5v5, 6v6, 7v7 σε περιορισμένο χώρο
- 11v11 σε πλήρες γήπεδο
- Τακτικές άμυνας και επίθεσης

#### ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

#### ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- Έμφαση στην αντοχή
- Αεροβική άσκηση
- Μετρήσεις μυϊκού όγκου
- Ευκινησία-ευλυγισία
- Αντοχή, ταχύτητα, δύναμη και τεχνική
- Τρόποι βελτίωσης δεικτών φυσικής κατάστασης

- Οριοθέτηση στόχων
- Χαλάρωμα
- Υπομονή
- Έλεγχος άγχους
- Αυτοπεποίθηση
- Αυτοσυγκέντρωση

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ

- Ξεκούραση και αποκατάσταση
- Σωστή διατροφή
- Ισορροπία ανάμεσα σε σχολείο και ποδόσφαιρο
- Διαχείριση ελεύθερου χρόνου

## **ΦΑΣΗ Δ**

Ηλικίες κάτω των 17

### **ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ**

- Απόλυτη γνώση των βασικών τεχνικών του ποδοσφαίρου
- Απόκτηση προσωπικού στυλ παιχνιδιού
- Προπόνηση σε επίπεδο ανταγωνισμού
- Τεχνικές αρετές σε επίπεδο ανταγωνισμού και σε υψηλή ένταση

### **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ**

- Πρώτα στάδια τακτικής προετοιμασίας
- Απαιτήσεις θέσεων
- Κινήσεις χωρίς την μπάλα
- Υιοθέτηση νέων συστημάτων και τακτικών
- 11v11 σε πλήρες γήπεδο
- Τακτικές επίθεσης
- Αρχές επίθεσης και άμυνας
- Γνώση προτερημάτων και μειονεκτημάτων αντιπάλου
- Δυνατότητα να διαβάζουν τον αγώνα
- Στημένες φάσεις

## ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- Έμφαση στην αντοχή
- Εξατομίκευση φυσικής κατάστασης με βάση τα προτερήματα και τα μειονεκτήματα
- Μετρήσεις μυϊκού όγκου

## ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- Οριοθέτηση στόχων (μακροπρόθεσμων)
- Προετοιμασία πριν τον αγώνα
- Έλεγχος άγχους και χαλάρωση
- Σχεδιασμός καριέρας
- Αυτοσυγκέντρωση

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Οριοθέτηση στόχων</li><li>• Απόλυτη γνώση διατροφικών αναγκών</li><li>• Προετοιμασία ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Σχεδιασμός καριέρας</li><li>• Αποφυγή τραυματισμών και αποθεραπεία</li><li>• Αυτοέλεγχος</li></ul> |
|---|--|

## ΦΑΣΗ Ε

Ηλικίες κάτω των 19

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- Απόλυτη γνώση των βασικών τεχνικών του ποδοσφαίρου
- Απόκτηση προσωπικού στυλ παιχνιδιού
- Προπόνηση σε υψηλό επίπεδο ανταγωνισμού
- Τεχνικές αρετές σε υψηλό επίπεδο ανταγωνισμού και σε υψηλή ένταση

### ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ

- Ολοκλήρωση τακτικής προετοιμασίας
- Απαιτήσεις θέσεων
- Κινήσεις χωρίς την μπάλα
- Υιοθέτηση νέων συστημάτων και τακτικών
- 11v11 σε πλήρες γήπεδο
- Τακτικές επίθεσης
- Αρχές επίθεσης και άμυνας
- Γνώση προτερημάτων και μειονεκτημάτων αντιπάλου
- Δυνατότητα να διαβάζουν τον αγώνα
- Στημένες φάσεις

## ΗΜΕΡΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Όλα τα τμήματα υποδομής προπονούνται πέντε έως τέσσερις φορές την εβδομάδα ενώ μια ημέρα (Σάββατο ή Κυριακή) αφορά τις αγωνιστικές υποχρεώσεις των πρωταθλημάτων υποδομής. Το εβδομαδιαίο πρόγραμμα προπονήσεων για κάθε ομάδα παρατίθεται παρακάτω:

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ							
ΤΜΗΜΑ	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ
K19	15:30-17:00	15:30-17:00	15:30-17:00	15:30-17:00	15:30-17:00	ΑΓΩΝΑΣ	-
K17	17:30-19:00	17:30-19:00	17:30-19:00	17:30-19:00	17:30-19:00	-	ΑΓΩΝΑΣ
K15	16:00-17:30	16:00-17:30	16:00-17:30	16:00-17:30	16:00-17:30	ΑΓΩΝΑΣ	-
K12	15:00-15:45	-	15:00-15:45	15:00-15:45	15:00-15:45	-	ΑΓΩΝΑΣ
K10	-	18:00-18:45		18:00-18:45	18:00-18:45	ΑΓΩΝΑΣ	-

## Η) ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ

Η ομάδα έχει εντάξει στο πρόγραμμά της ειδικές εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες για τέσσερις τομείς μείζονος σημασίας για την ανάπτυξη του αθλήματος αλλά και την γαλούχηση των νεαρών παικτών στα σωστά πρότυπα. Η εκπαίδευση των νεαρών περιλαμβάνει:

#### **α) Κανόνες του Παιχνιδιού**

Η ομάδα σε συνεργασία με την ΕΠΟ πραγματοποιεί σεμινάρια αναφορικά με τους κανόνες του παιχνιδιού στα τμήματα υποδομών. Σκοπός είναι οι νέοι ποδοσφαιριστές να έχουν ενημέρωση για τους ισχύοντες κανόνες καθώς και ενδεχόμενες τροποποιήσεις σε αυτούς.

#### **β) Καταπολέμηση της φαρμακοδιέγερσης (ντόπινγκ).**

Το ντόπινγκ είναι το πλέον αρνητικό φαινόμενο στον σύγχρονο αθλητισμό, καθώς αλλοιώνει τις ισότιμες συνθήκες διεξαγωγής των αγώνων αλλά κυρίως βάζει σε κίνδυνο την υγεία των αθλητών. Για την ομάδα αποτελεί απόλυτη προτεραιότητα η ενημέρωση των νέων ποδοσφαιριστών για θέματα φαρμακοδιέγερσης, όπως και των γονέων τους, ώστε να γνωρίζουν ποια σκευάσματα ή ουσίες πρέπει να αποφεύγονται. Στο πλαίσιο αυτό, η ομάδα έχει στενή συνεργασία με τον Ε.Ο.Κ.Α.Ν, διοργανώνοντας ημερίδες ενημέρωσης για το θέμα της φαρμακοδιέγερσης στο προπονητικό κέντρο.

#### **γ) Ακεραιότητα αγώνων - Ενημέρωση για το πρόβλημα της χειραγώγησης αγώνων.**

Το μεγαλύτερο ίσως πρόβλημα στο σύγχρονο ποδόσφαιρο είναι αυτός της χειραγώγησης αγώνων για στοιχηματικούς λόγους. Το φαινόμενο της χειραγώγησης αγώνων έχει επεκταθεί σε διάφορες διοργανώσεις γεγονός που δοκιμάζει σκληρά την αξιοπιστία του αθλήματος αλλά και την στάση των φιλάθλων. Για τον λόγο αυτό, η ομάδα σε συνεργασία με την Sports Radar πραγματοποιεί ετησίως εκπαιδευτικά σεμινάρια ενάντια στο φαινόμενο της χειραγώγησης εκ περιτροπής. Παράλληλα, όλοι οι νεαροί ποδοσφαιριστές έχουν εγκαταστήσει στο κινητό τους τηλέφωνο την εφαρμογή της Εθνικής Πλατφόρμας Αθλητικής Ακεραιότητας «red button». Τα τμήματα υποδομών θα παρακολουθούν υποχρεωτικά τα σεμινάρια κατά της χειραγώγησης αγώνων που διοργανώνονται από την ΕΠΟ.

#### **δ) Καταπολέμηση του ρατσισμού.**

Η εκπαίδευση πραγματοποιείται σε προγραμματισμένες ημερίδες από κατάλληλα πρόσωπα που είτε στελεχώνουν τα τμήματα υποδομών της ομάδα είτε είναι ειδικοί εξωτερικοί συνεργάτες και γνωρίζουν το αντικείμενο (π.χ. για την καταπολέμηση της φαρμακοδιέγερσης και για την ακεραιότητα αγώνων μπορεί να είναι οι προπονητές τους, εφόσον οι ίδιοι έχουν ήδη παρακολουθήσει σχετικά σεμινάρια, για τους κανόνες παιχνιδιού μπορεί να είναι ένας παλαίμαχος διαιτητής, για την καταπολέμηση του ρατσισμού ένας κοινωνιολόγος, κ.λ.π).

## Θ) ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Τα τμήματα υποδομής της ομάδας διαθέτουν άριστα εκπαιδευμένο ιατρικό προσωπικό για την φροντίδα των νεαρών ποδοσφαιριστών. Όλοι οι ποδοσφαιριστές των τμημάτων υποδομής υπόκεινται σε περιοδικούς ελέγχους (εργομετρικές μετρήσεις) ως ακολούθως:

### 1. Έλεγχος Υγείας – Ανθρωπομετρική Αξιολόγηση :

Λίπος %, Λίπος kg, Άλιπη μάζα, Μυϊκή μάζα, Συνολικά υγρά σώματος, Εξωκυττάριο υγρό, Ενδοκυττάριο υγρό, Δείκτης μάζας σώματος, Οστική μάζα, Σωματική κατάταξη, Σπλαχνικό λίπος, Αναλογία ECW/TBW, Βασικός μεταβολικός ρυθμός, Κατανομή σωματικού λίπους, Ισορροπία μυϊκής μάζας, Επίδοση μυών κάτω άκρων, Τμηματική ανάλυση για κάθε κάτω και άνω άκρο και κορμό: Μυϊκή μάζα kg και αξιολόγηση.

### 2. Ισοκινητική αξιολόγηση:

Μέγιστη ισχύς των εξεταζόμενων μυϊκών ομάδων, μυϊκές ανισορροπίες, ταχύτητας σύσπασης, ταχύτητας σύσπασης, Ενεργητική κινητοποίηση των αρθρώσεων, έλεγχος προόδου της αποκατάστασης.

### 3. Αξιολόγηση Φυσικής Κατάστασης:

Μεγίστης καρδιακής συχνότητας & προπονητικών εντάσεων, Μέγιστης αερόβιας ικανότητας VO<sub>2</sub>max, ταχύτητα στο 100% vo<sub>2</sub>max (km/h), ταχύτητα στο αναερόβιο κατώφλι (km/h) Εύρεση αναερόβιου κατωφλίου & προπονητικών εντάσεων, συγκέντρωση γαλακτικού στο αίμα ) – όλες οι μετρήσεις πραγματοποιούνται σε διάδρομο h/p cosmos.

### 4. Μέτρηση βασικού μεταβολισμού ( RMR )

Μεταβολικός ρυθμός Ηρεμίας, ενεργειακό ισοζύγιο, εξειδικευμένο πρόγραμμα διατροφής.

### 5. Έλεγχος ελαστικότητας & αξιολόγηση στάση σώματος:

Από τον έλεγχο αυτό, αποκαλύπτονται προβλήματα στο μήκος βασικών μυών του σώματος, παράγοντες που οδηγούν σε επαναλαμβανόμενους τραυματισμού

### 6. Αξιολόγηση Ταχύτητας :

Ταχύτητα 10m, 20m, 30m, Ταχύτητα με μπάλα

### 7. Αξιολόγηση δύναμης κάτω άκρων :

Δύναμης κάτω άκρων, αναλογία δύναμης δεξί & αριστερό πόδι, εκρηκτικής & ελαστικής ισχύος, αξιολόγηση ταχυδύναμης.

Με την ολοκλήρωση των εργομετρικών μετρήσεων και μετά από ειδική συνέντευξη με την διατροφολόγο των τμημάτων υποδομής παραδίδεται εξατομικευμένο πρόγραμμα διατροφής σε κάθε νεαρό ποδοσφαιριστή.

Παράλληλα οι νεαροί ποδοσφαιριστές αξιολογούνται αναφορικά με τις ψυχοκινητικές τους ικανότητες από την αθλητική ψυχολόγο των τμημάτων υποδομής. Η παρουσία της ψυχολόγου στο προπονητικό κέντρο είναι καθημερινή προκειμένου να συνδράμει τους νεαρούς ποδοσφαιριστές αναφορικά με τις ψυχοσωματικές αλλαγές που παρουσιάζουν κατά την ανάπτυξή τους αλλά και για άλλα θέματα που μπορεί να τους απασχολούν στην καθημερινότητά τους.

## **Ι) ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΣΤΟΧΩΝ**

Η αξιολόγηση του προγράμματος ανάπτυξης υποδομών γίνεται σε ετήσια βάση. Η έκθεση υπογράφεται από τον Επικεφαλής του Προγράμματος Ανάπτυξης Υποδομών και απευθύνεται στην διοίκηση της Ομοσπονδίας. Η έκθεση περιλαμβάνει κατ' ελάχιστο τα εξής:

- Αξιολόγηση των ποδοσφαιριστών (αναφορικά με την άνοδο στην πρώτη ομάδα)
- Ανάλυση των δεδομένων και μελλοντικές κινήσεις για την βελτίωση του προγράμματος.
- Αξιολόγηση του διοικητικού και τεχνικού προσωπικού.
- Ενδεχόμενοι κίνδυνοι με βάση την τελευταία απεικόνιση της πορείας του προγράμματος.
- Τήρηση ή μη του υποβληθέντος προϋπολογισμού, αναγκαιότητα διάθεσης πρόσθετων πόρων ή ενδεχόμενη μείωση του προϋπολογισμού.
- Αξιολόγηση για την εκπλήρωση των οριζόμενων προδιαγραφών (εγκαταστάσεις προπόνησης, προσόντα προσωπικού, προπονητικά προγράμματα, επίτευξη στόχων κτλ).
- Εκθέσεις για την πρόοδο των ποδοσφαιριστών και ενδεχόμενη προώθησή τους ανάλογα με το ταλέντο που διαθέτουν.
- Προσέλευση νέων ποδοσφαιριστών, αναφορικά με τις προσδοκίες της ομάδας κατά την έναρξη του προγράμματος.

## **Κ) ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Η διάρκεια του προγράμματος ορίζεται στα πέντε (5) χρόνια.

## **Λ) ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ**

Κάθε Ιούλιο και Ιανουάριο η ομάδα πραγματοποιεί δοκιμαστικά για την στελέχωση των τμημάτων υποδομής. Για την συμμετοχή στα δοκιμαστικά, θα πρέπει ο υποψήφιος να έχει ολοκληρώσει την διαδικασία εγγραφής.

Η διαδικασία εγγραφής περιλαμβάνει τα κάτωθι:

1. Αίτηση εγγραφής με υπογραφή του κηδεμόνα. Η αίτηση υποβάλλεται μέσω email στο [info@panetolikos.gr](mailto:info@panetolikos.gr).
2. Φωτοτυπία ταυτότητας ή έγγραφο ταυτοπροσωπίας από ΚΕΠ
3. Κάρτα υγείας αθλητή.

## Μ) ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στην γραμματεία της ΠΑΕ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ ΓΦΣ

Τηλέφωνο: 2641029584

Email: [info@panetolikos.gr](mailto:info@panetolikos.gr)

Ημερομηνία

01/02/2026

Για την ομάδα

Ο Επικεφαλής  
Προγράμματος Ανάπτυξης Υποδομών

ΘΕΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ

Ο Πρόεδρος & Δ/νων  
Σύμβουλος

ΜΠΕΛΕΒΩΝΗΣ ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ