# Π Ρ Ο Σ Κ Λ Η Σ Η

## Τι συμβαίνει πραγματικά στις ώρες που ο νεαρός αθλητής βρίσκεται μακριά από το γήπεδο;

Η πρώτη Παγκύπρια διερεύνηση αυτού του είδους φωτίζει μια σημαντική, αλλά συχνά παραγνωρισμένη, διάσταση της καθημερινότητας των νεαρών αθλητών: τη σχέση ανάμεσα στον ύπνο, το άγχος και τις διατροφικές τους συνήθειες.

Η μελέτη πραγματοποιήθηκε με τη συμμετοχή 460 έφηβων αθλητών από Δημόσια Αθλητικά Γυμνάσια και Λύκεια σε ολόκληρη την Κύπρο, προσφέροντας μια συνολική εικόνα της καθημερινότητας των μαθητών-αθλητών πέρα από τις ώρες της προπόνησης.

## Μπορεί η φροντίδα της αθλητικής απόδοσης να περιορίζεται μόνο σε όσα συμβαίνουν κατά την προπόνηση;

***ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΕΡΕΥΝΑΣ***

***Πέμπτη, 26 Νοεμβρίου 2026 | 11:00 π.μ.***

***Αίθουσα Διαλέξεων Αθλητικού Λυκείου Κύκκου Β΄***

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ

**Καλωσόρισμα**

Ρένος Πιττάλης, Διευθύνων Αθλητικού Λυκείου Κύκκου Β’

**Χαιρετισμοί**

Θεότη Πηούρου, Επιθεωρήτρια Φυσικής Αγωγής ΥΠΑΝ

Κάλλη Χατζηιωσήφ, Πρόεδρος Εθνικού Συμβουλίου Αθλητισμού

**Παρέμβαση**

Απόστολος Παρέλλης, Ολυμπιονίκης Δισκοβολίας

**Παρουσίαση έρευνας και αποτελεσμάτων**

Δρ. Κωνσταντίνος Τσουλούπας, Δρ. Χριστόφορος Γιαννάκη

**Παρακαλούμε επιβεβαιώστε τη συμμετοχή σας έως τις 23 Νοεμβρίου 2026.**

Τηλ.: 22662388