



Πρόγραμμα Σεμιναρίου

«Η ανάπτυξη των Junior παικτών στο Σύγχρονο Τένις»

Ημέρα 1^η Σάββατο 10 Οκτωβρίου 2026

Foundations & Footwork

09:00 - 09:30	Εγγραφή και καλωσόρισμα
09:30 - 09:45	Έναρξη & Εισαγωγή στο Συνέδριο
	Στόχοι του σεμιναρίου
	Δομή των δύο ημερών
	Εναρμόνιση με το επιστημονικό και εκπαιδευτικό πλαίσιο
09:45 - 11:00	Session 1 - "Sistema Italia"
	Μοντέλο ανάπτυξης FITP της Ιταλικής Ομοσπονδίας
	Δομή μακροπρόθεσμης ανάπτυξης παικτών
	Οργανωτικές και εκπαιδευτικές γνώσεις
	Δημόσια Εκπαίδευση και Σχεδιασμός για την προώθηση της «εκπαίδευσης» των ενδιαφερόμενων μερών
11:00 - 11:30	Διάλειμμα
11:30 - 13:00	Session 2 - Footwork: η ολιστική προσέγγιση (Θεωρία - Μέρος 1ο)
	Ο ρόλος της κίνησης στο σύγχρονο τένις
	Σχέση μεταξύ αντίληψης, απόφασης και δράσης
	Τεχνικές και Εμβιομηχανικές αρχές
	Δεδομένα και τεχνολογία που εφαρμόζονται στην κίνηση των ποδιών: η προσέγγιση που βασίζεται σε τεκμήρια και δεδομένα
	Ευθυγράμμιση της προπονητικής με τις σημερινές ανάγκες των παικτών
	Ενσωμάτωση της αθλητικής επιστήμης, των δεδομένων και της τεχνολογίας
	Από τη σωματική άσκηση έως την καθοδήγηση με βάση την ανάπτυξη
	Τεχνική vs τακτική/στρατηγική: η ισορροπία στην προπονητική
13:00 - 13:45	Διάλειμμα
13:45 - 15:15	Session 3 - Footwork: η ολιστική προσέγγιση (Πρακτική - Μέρος 2ο)
	Εφαρμοσμένα μοτίβα κίνησης των ποδιών
	Ενσωμάτωση σε καταστάσεις ράλι
	Μεθοδολογίες προπόνησης και πρόοδοι καθοδήγησης
15:30 - 16:00	Session 4 - Ερωτήσεις - Απαντήσεις
	Ερωτήσεις και απαντήσεις από τους συμμετέχοντες
16:00 - 16:15	Ανακεφαλαίωση 1ης ημέρας

Ημέρα 2^η Κυριακή 11 Οκτωβρίου 2026

Game Structure & Applied Performance

09:00 - 09:30	Ανακεφαλαίωση Ημέρας 1 => Βασικά Συμπεράσματα: Μετάβαση προς τη δομή του παιχνιδιού
09:30- 11:00	Session 1 - "Σέρβις & Επιστροφή (Θεωρία)"
	Η σημασία της Τακτικής του σερβίς και της επιστροφής
	Πλαίσια λήψης αποφάσεων της FITP
	Ανάλυση Τεχνικής και κατάστασης παιχνιδιού
	Δεδομένα και τεχνολογία που εφαρμόζονται στο «Σέρβις & Επιστροφή»: η προσέγγιση που βασίζεται σε τεκμήρια και δεδομένα
	Τεχνική vs τακτική/στρατηγική: η ισορροπία στην προπονητική
11:00 - 11:30	Διάλειμμα
11:30 - 13:00	Session 2 - "Σέρβις +1^η μπάλα & Επιστροφή +1^η μπάλα (Θεωρία)"
	Πρώτο χτύπημα μετά το σερβίς/επιστροφή ως βασικός παράγοντας απόδοσης
	Αναγνώριση μοτίβων και χτίσιμο πόντου
	Μεθοδολογίες εκπαίδευσης
	Δεδομένα και τεχνολογία που εφαρμόζονται στο «Serve+ 1 & Return+1»: η προσέγγιση που βασίζεται σε τεκμήρια και δεδομένα
	Ευθυγράμμιση της προπονητικής με τις σημερινές ανάγκες των παικτών
	Ενσωμάτωση της αθλητικής επιστήμης, των δεδομένων και της τεχνολογίας
	«Από τα «μοτίβα παιχνιδιού» στην καθοδήγηση για την καλύτερη κατανόηση του παιχνιδιού
13:00 - 13:45	Διάλειμμα
13:45 - 15:15	Session 3 - «Ανάπτυξη των Διπλών στους junior αθλητές»
	Τα Διπλά ως αναπτυξιακό εργαλείο
	Τακτική επίγνωση και συντονισμός
	Εφαρμογή στους junior παίκτες
	Δεδομένα και τεχνολογία που εφαρμόζονται στα «Διπλά»: η προσέγγιση που βασίζεται σε τεκμήρια και δεδομένα
15:30 - 16:00	Session 4 - Ερωτήσεις - Απαντήσεις
	Ερωτήσεις και απαντήσεις από τους συμμετέχοντες
	Ανακεφαλαίωση 2 ^{ης} ημέρας και κλείσιμο
16:30	Απονομές βεβαιώσεων παρακολούθησης