



ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ  
ΒΟΛΟΣ Ν.Π.Σ.

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

Έκδοση 2024-2029

**Π.Α.Ε. ΒΟΛΟΣ Ν.Π.Σ**

**Πρόγραμμα Ανάπτυξης Υποδομών**

Βόλος 2026

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελίδες

1. Σκοπός και Φιλοσοφία Προγράμματος.....	1 - 3
2. Διάρθρωση Τομέα Ανάπτυξης Υποδομών.....	4
3. Προσωπικό Τμημάτων Υποδομής.....	5-7
4. Εγκαταστάσεις Άθλησης.....	8- 9
5. Οικονομικοί Πόροι.....	10
6. Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα.....	11-15
7. Εκπαιδευτικές Πρωτοβουλίες.....	16-19
8. Ιατροφαρμακευτική Υποστήριξη.....	20
9. Διαδικασία Αξιολόγησης Στόχων.....	21-24
10. Διάρκεια Προγράμματος.....	24
11. Διαδικασία Εγγραφής.....	24
12. Στοιχεία Επικοινωνίας .....	25

## **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ**

### **1. ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Η ΠΑΕ ΒΟΛΟΣ Ν.Π.Σ. θεωρεί ότι η ανάπτυξη του τομέα υποδομών είναι μεγάλης σημασίας για τον σύλλογο και μπορεί να αποφέρει σημαντικά μακροπρόθεσμα οφέλη καθώς η σχέση και επαφή που έχουμε με το ποδόσφαιρο εδώ και πολλά χρόνια, τόσο σε τοπικό-ερασιτεχνικό επίπεδο όσο και σε εθνικό-επαγγελματικό επίπεδο, μας κάνει να πιστεύουμε στους δικούς μας νέους και το πλούσιο ποδοσφαιρικό ταλέντο τους που διαθέτει η τοπική κοινωνία του Βόλου, πολλώ δε μάλλον ολόκληρης της ελληνικής επικράτειας.

Αποσκοπώντας στην σωστή και υγιή ανάπτυξη του αθλήματος του ποδοσφαίρου επιθυμούμε να προσφέρουμε σε όλα τα νεαρά μέλη των τμημάτων υποδομής μας όλες εκείνες τις ευχάριστες και ασφαλείς συνθήκες, για να ασκηθούν, να ψυχαγωγηθούν, να διασκεδάσουν αλλά και να διαπαιδαγωγηθούν από επαγγελματίες του αθλητισμού. Η ΠΑΕ επιδιώκει να προσφέρει τις ιδανικές συνθήκες για να μάθουν οι νεαροί ποδοσφαιριστές τις τεχνικές και τακτικές του ποδοσφαίρου παρέχοντάς τους συγχρόνως αθλητική και κοινωνική παιδεία. Η προσπάθεια μας για στήριξη και προώθηση των παιδιών που βρίσκονται στα τμήματα μας αποδεικνύεται με την επιβράβευση των πλέον εξελίξιμων αθλητών, που διαθέτουν αναπτυγμένες ποδοσφαιρικές ικανότητες αλλά και τις απαραίτητες προϋποθέσεις, όπως θέληση, πειθαρχία και τεχνική κατάρτιση, για να αγωνιστούν στην επαγγελματική ομάδα του συλλόγου μας.

Η πιστή τήρηση των πιο πάνω, παράλληλα μαζί με την αφοσίωση και εργατικότητα των υπευθύνων-προπονητών των υποδομών μας, την αγάπη μας για το ποδόσφαιρο και τα παιδιά, την συνεργασία και επικοινωνιακή επαφή και επικοινωνία με τους ίδιους τους νεαρούς ποδοσφαιριστές και τους γονείς τους, την μεθοδικότητα μας στην στήριξη, προώθηση και καθοδήγηση των παιδιών, αποτελούν απαραίτητα συστατικά για την επίτευξη των κατωτέρω στόχων μας.

**Κύριοι στόχοι του προγράμματος είναι:**

- α. Η προσέλκυση νέων παιδιών στις ακαδημίες του συλλόγου και η ενασχόλησή τους με το ποδόσφαιρο.
- β. Η παροχή αθλητικής παιδείας και η εκμάθησης από νεαρή ηλικία κανόνων που βασίζονται στην ευγένεια, τον σεβασμό, το «ευ αγωνίζεσθε»,
- γ. Η ποδοσφαιρική εκπαίδευση των νεαρών ποδοσφαιριστών μας παρέχοντάς τους όχι μόνο βασικές ποδοσφαιρικές τεχνικές γνώσεις και γερές βάσεις όσον αφορά την προοδευτική ανάπτυξη των τεχνικών, τακτικών και φυσικών ικανοτήτων τους αλλά και γενικότερα μια φιλοσοφία που βασίζεται στην επιθυμία να γίνονται συνεχώς καλύτεροι.
- δ. Η συστηματική τροφοδότηση των άλλων κατηγοριών της ΠΑΕ και ιδίως της πρώτης ομάδας με ποδοσφαιριστές προερχόμενους από τα τμήματα υποδομής του συλλόγου.
- ε. Η δημιουργία ποδοσφαιριστών υψηλού επιπέδου που θα τους δοθεί η ευκαιρία μια μέρα να αγωνιστούν σε μεγάλες ομάδες και μεγάλες ποδοσφαιρικές διοργανώσεις.
- στ. Διαρκής επιμόρφωση προπονητικού προσωπικού
- ζ. Διασφάλιση παιδαγωγικού και ασφαλούς περιβάλλοντος

Στο πλαίσιο αυτό η ΠΑΕ ΒΟΛΟΣ Ν.Π.Σ. προσδοκά την συγκέντρωση ανήλικων ποδοσφαιριστών κάθε φύλλου, εθνικότητας, γλώσσας, θρησκείας και ηλικίας, δεδομένου ότι το παρόν πρόγραμμα αποτελεί μια τεράστια ευκαιρία για όλους όσους επιθυμούν να αθληθούν και να μάθουν τα μυστικά του αθλήματος σύμφωνα με τις αρχές που αντιπροσωπεύει η ΠΑΕ από την ίδρυση της έως και σήμερα.

**Για τα παιδιά** που θα έχουν την ευκαιρία να αθληθούν, να παίξουν και να διασκεδάσουν, να κοινωνικοποιηθούν ερχόμενα σε επαφή με άλλα παιδιά, να διαμορφώσουν ένα σύστημα αξιών και αρχών, να αποκτήσουν αυτοπειθαρχία και να αναπτύξουν το αίσθημα της υπευθυνότητας, να μάθουν να αγωνίζονται σε ομαδικό επίπεδο, να υπόκεινται σε κανόνες τους οποίους θα σέβονται και να εφαρμόζουν το «ευ αγωνίζεσθε», να αναπτύξουν τις φυσικές και τεχνικές τους

αρετές και να γνωρίσουν από κοντά ποδοσφαιριστές-πρότυπα του συλλόγου. Επίσης, βάσει των συνθηκών που παρέχουμε στους νεαρούς ποδοσφαιριστές μας, σκοπός εν γένει είναι όλα τα παιδιά να νιώθουν άνετα και ευχάριστα και πάνω από όλα να γυμνάζονται σε ένα φιλικό, υγιές και ασφαλές περιβάλλον.

**Για τους γονείς** που θα είναι ήσυχτοι ότι τα παιδιά τους θα βρίσκονται σε ένα όμορφο και ασφαλές περιβάλλον κάνοντας αυτό που λατρεύουν, που θα αποτραβηχτούν από άλλες επικίνδυνες ή βλαβερές δραστηριότητες, που θα μπορούν να διασκεδάσουν και να αθληθούν σωστά υπό την καθοδήγηση εξειδικευμένων προπονητών και να αποκτήσουν την προοπτική μιας επαγγελματικής σταδιοδρομίας.

**Για το ελληνικό ποδόσφαιρο** που θα ωφεληθεί μακροπρόθεσμα με την παραγωγή ταλέντων που θα στελεχώσουν μελλοντικά τις εθνικές μας ομάδες.

**Για την ελληνική κοινωνία** που θα ωφεληθεί από νεαρά άτομα και μελλοντικούς ενήλικους πολίτες γαλουχημένα βάσει ιδανικών και αρχών.

**Βασικός πυλώνας του προγράμματος είναι η απρόσκοπτη συνέχιση της σχολικής εκπαίδευσης.**

Η ΠΑΕ ΒΟΛΟΣ Ν.Π.Σ. 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.

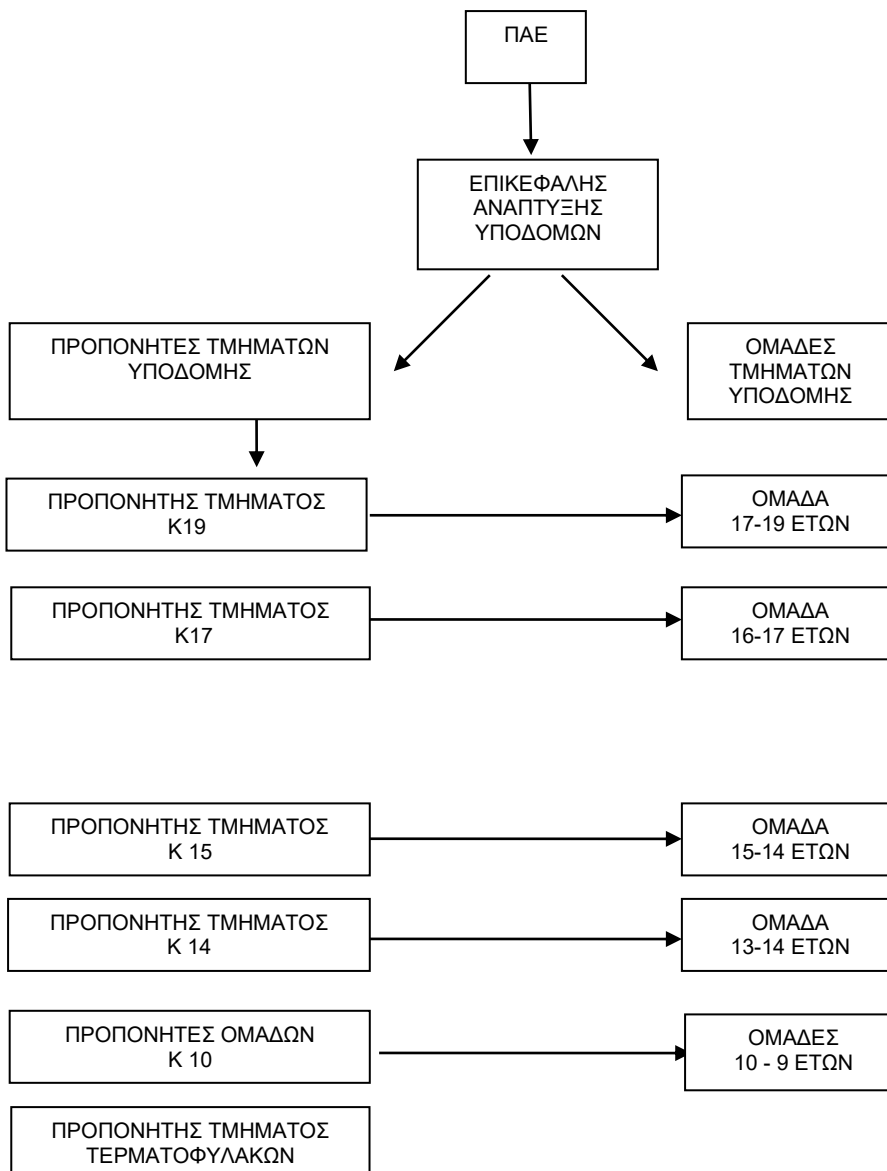
**Στο πλαίσιο αυτό η ΠΑΕ ΒΟΛΟΣ Ν.Π.Σ. διασφαλίζει ότι:**

- α)** Κάθε νεαρός ποδοσφαιριστής που εντάσσεται στο πρόγραμμα ανάπτυξης υποδομών έχει την δυνατότητα να ακολουθήσει την υποχρεωτική σχολική εκπαίδευση σύμφωνα με το εθνικό δίκαιο,
- 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.

## 2. ΔΙΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΜΕΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ

Δεδομένου ότι για να λειτουργήσουν αποτελεσματικά τα τμήματα υποδομής της ΠΑΕ μας θεωρούμε ότι πρέπει να διευθύνονται από έναν υπεύθυνο-επικεφαλής που θα είναι επιφορτισμένος με την τεχνική οργάνωσή και εν γένει τον κεντρικό σχεδιασμό και την ανάπτυξη των υποδομών, και λαμβανομένου υπ' όψιν ότι για να επιτύχουμε όλους τους επιδιωκόμενους ως άνω στόχους μας, ο υπεύθυνος της ακαδημίας πρέπει να περιβάλλεται από μια παιδαγωγική ομάδα που απαρτίζεται από ικανούς προπονητές με εμπειρία και εξειδίκευση στις κατηγορίες στις οποίες απευθύνονται, η διάθρωση και η οργάνωση των τμημάτων υποδομής μας έχουν ως εξής:

### ΟΡΓΑΝΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΜΕΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ ΟΣΩΝ ΑΦΟΡΑ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΩΝ



Ο επικεφαλής των τμημάτων ανάπτυξης είναι ο κ ΑΓΡΑΦΙΩΤΗΣ ΦΩΤΙΟΣ, κάτοχος διπλώματος UEFA A. Αυτός είναι ο υπεύθυνος στον τομέα ανάπτυξης των υποδομών και αποτελεί την κινητήρια δύναμή τους, γιατί καθορίζει την τεχνική πολιτική και τη φιλοσοφία τους. Μεταξύ άλλων, ο υπεύθυνος-επικεφαλής των υποδομών μας: α) επιλέγει σε συνεννόηση με την διοίκηση τους κατάλληλους προπονητές για κάθε επιμέρους τμήμα, β) καταρτίζει από κοινού με τους προπονητές κάθε κατηγορίας τα ετήσια προγράμματα προπόνησης για τα τμήματα, γ) οργανώνει σε τακτά διαστήματα τεχνικές συναντήσεις με τους προπονητές, με σκοπό τη βελτίωση της τεχνικής τους κατάρτισης και την αξιολόγηση της προόδου των παικτών.

### 3. ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ

#### ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

- ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΥΠΟΔΟΜΩΝ:  
ΑΓΡΑΦΙΩΤΗΣ ΦΩΤΙΟΣ Δίπλωμα: UEFA A'

#### ΤΕΧΝΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ

- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ -19  
ΑΓΡΑΦΙΩΤΗΣ ΦΩΤΙΟΣ Δίπλωμα: UEFA A'
- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ-17:  
ΑΚΤΣΙΑΛΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Δίπλωμα: UEFA A'
- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ-15:  
ΤΣΟΥΡΙΚΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Δίπλωμα : UEFA A'
- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ 14 -10:  
ΓΑΚΙΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Δίπλωμα : UEFA B'
- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Κ-10:  
ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΤΖΙΟΛΑΣ Δίπλωμα : UEFA B'
- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΩΝ
- ΠΡΩΙΑΣ ΜΑΡΙΟΣ Δίπλωμα : UEFA B'

#### ΙΑΤΡΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ

- ΙΑΤΡΟΣ: κ. ΟΜΗΡΟΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΗΣ
- ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ: κ. ΠΑΞΙΝΟΥ ΠΑΡΙΣΕΝΙΑ

### 3.1 ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

Πίσω από κάθε μεγάλη και επιτυχημένη ομάδα που κερδίζει και παράγει ποιοτικό και ελκυστικό ποδόσφαιρο, βρίσκεται ένας μάνατζερ-προπονητής με χαρισματική προσωπικότητα, ο οποίος συχνά είναι μια εμβληματική φιγούρα για τον σύλλογο όπου εργάζεται.

#### ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ

- Ολική ενασχόληση με το ποδόσφαιρο
- Ικανός να θέσει και να πετύχει στόχους προσωπικά και με την ομάδα
- Θετική εικόνα – αισιόδοξη στάση
- Χαρισματικός – ηγέτης
- Εκ φύσεως ανήσυχο πνεύμα και άτομο που συνεχώς κάνει ερωτήσεις και ψάχνει απαντήσεις
- Ικανός στο να διαχειρίζεται το στρες και με υψηλό αυτοέλεγχο
- Οργανωμένος
- Αρεστός και με ζεστή προσωπικότητα
- Διαυγής – ξεκάθαρος
- Σέβεται τις αξίες των άλλων
- Υπερασπίζεται τις απόψεις του
- Ανοιχτός και έμπιστος
- Επίμονος
- Ισχυρό ταμπεραμέντο
- Δίκαιος-τίμιος-ειλικρινής
- Δυναμικός
- Αίσθηση του χιούμορ

#### ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

- **Προσωπικές :** Έξυπνος, Οργανωμένος, Καλός διαχειριστής, Αθλητικός τύπος
- **Κοινωνικές :**
  - Ικανός να επικοινωνεί και να ακούει
  - Ικανός να φτιάχνει καλό κλίμα στην ομάδα
  - Ικανός να δουλεύει μαζί με άλλους
  - Ικανός να τα βγάζει πέρα με συγκρούσεις
  - Ικανός να κάνει τους άλλους να τον αναγνωρίζουν και να τον σέβονται
- **Γνωστικές:**
  - Να γνωρίζει τα συστήματα και τις τακτικές που έχουν καθιερωθεί
  - Να έχει στοιχειώδεις γνώσεις από :
    - Ανατομία
    - Φυσιολογία
    - Ψυχολογία
    - Παιδαγωγική
    - Μεθοδολογία διαχείρισης ομάδας

### **ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΣΤΥΛ ΜΑΝΑΤΖΜΕΝΤ**

- Καθορίζει στόχους
- Πλαισιώνει τον εαυτό του με τους καλύτερους που υπάρχουν ( παίκτες και τεχνικό προσωπικό).
- Γνωρίζει πώς να πετυχαίνει τις ιδέες του
- Προπονεί και κοουτσάρει υπεύθυνα
- Ικανός να καθοδηγήσει ένα γκρουπ έχοντας την απαραίτητη εξουσία για να διαχειριστεί κάθε κατάσταση
- Ικανός στην ηγεσία μιας ομάδας
- Παίρνει καθαρές και δίκαιες αποφάσεις
- Απονέμει τιμωρίες όταν χρειάζεται.

### **ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ**

- Πρέπει να δείχνει τον απαιτούμενο σεβασμό στους αντιπάλους σύμφωνα με τους κανόνες του παιχνιδιού.
- Δεν θα πρέπει να επιτρέπει ή να υποβοηθά συμπεριφορές των παικτών τους που μπορεί να προκαλέσουν ζημιά στον αντίπαλο.
- Δεν επιτρέπεται να κάνει scouting παρά μόνο σε αγώνες και διοργανώσεις που είναι ανοιχτές για το κοινό.
- Θα πρέπει να λειτουργεί πάντα σύμφωνα με τους κανόνες και το πνεύμα του παιχνιδιού.
- Πρέπει να διδάσκει στους παίκτες τους κανόνες του παιχνιδιού ώστε να τους μάθουν και να τους κατανοήσουν.
- Πρέπει να δεχτεί τις ευθύνες του να ηγείται μιας ομάδας και πρέπει να είναι υπεύθυνος για τη συμπεριφορά των παικτών, αλλά και όλων των υπευθύνων της ομάδας.

### **ΕΥΘΥΝΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ**

- Ο προπονητής θα πρέπει να επιδεικνύει 100% επαγγελματισμό σε όλες τις ασχολίες του με την ομάδα
- Η ενδυμασία του προπονητή θα πρέπει να μην παρεκκλίνει καθόλου από το ρουχισμό της ομάδας και τον χορηγό της
- Ο προπονητής είναι υπεύθυνος για τον αθλητικό εξοπλισμό της ομάδας

#### 4. ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

Οι εγκαταστάσεις άθλησης που διατίθενται για τα τμήματα υποδομής είναι οι παρακάτω και πληρούν όλες τις προδιαγραφές για την διεξαγωγή των αγωνιστικών υποχρεώσεων των ομάδων της ΠΑΕ ΒΟΛΟΣ.

- ✓ ΠΑΝΘΕΣΣΑΛΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΒΟΛΟΥ
- ✓ ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΠΑΝΘΕΣΣΑΛΙΚΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ
- ✓ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «ΟΛΓΑ ΒΑΣΔΕΚΗ»

##### ➤ ΠΑΝΘΕΣΣΑΛΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΒΟΛΟΥ & ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΠΑΝΘΕΣΣΑΛΙΚΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ

Το Πανθεσσαλικό στάδιο κατασκευάστηκε το 2004 και διαθέτει διαστάσεις που του δίνουν τη δυνατότητα για διεξαγωγή διεθνών ποδοσφαιρικών και γενικά αθλητικών γεγονότων. Περιμετρικά του αγωνιστικού χώρου του γηπέδου υπάρχει επίσης και στίβος 400 μ. οκτώ διαδρομών. Οι διαστάσεις του αγωνιστικού χώρου τόσο του κεντρικού όσο και του βοηθητικού γηπέδου είναι 104,60 \* 67,60 μέτρα.

Ιδιοκτήτης πλέον του Πανθεσσαλικού Σταδίου είναι ο Δήμος Βόλου, από τον οποίο και μας παραχωρείται με ιδιωτικό συμφωνητικό μίσθωσης για χρήση των εγκαταστάσεων, οι οποίες περιλαμβάνουν τα εξής :

- 56 θύρες
- WC
- Αίθουσα VIP
- Κυλικείο-Καφετέρια
- Γυμναστήριο
- Ιατρείο
- Δημοσιογραφικά θεωρεία
- Αίθουσα τύπου
- Αποδυτήρια
- Αίθουσες συνεδριάσεων

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

##### ➤ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Ο.ΒΑΣΔΕΚΗ»

Το Αθλητικό Κέντρο «Όλγα Βασδέκη» ανήκει στον ΔΟΕΠΑΠ – ΔΗΠΕΘΕ Δήμου Βόλου, από τον οποίο και μας παραχωρείται με ιδιωτικό συμφωνητικό για την κάλυψη των προπονητικών και των αγωνιστικών υποχρεώσεων των τμημάτων υποδομής της ΠΑΕ ΒΟΛΟΣ.

Οι διαστάσεις του αγωνιστικού χώρου ανέρχονται στα 100\*70 μέτρα. Διαθέτει: Ηλεκτροφωτισμό, Περιμετρικό διάδρομο 400 μ. με ελαστικό τάπητα, Αίθουσα οργάνων γυμναστικής, Αίθουσα πολλαπλών χρήσεων, Διαθέτει αποδυτήρια, Ιατρείο, Κυλικείο, Αίθουσα Τύπου.

## ➤ ΙΑΤΡΕΙΟ & ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Το Πανθεσσαλικό Στάδιο διαθέτει ιατρείο και περιλαμβάνει τον παρακάτω εξοπλισμό:

- Κουτί πρώτων βοηθειών σταθερό και μεταφερόμενο, φωριαμό με φάρμακα καρδιοτονωτικά, αναλγητικά, αντιαλλεργικά, τοπικής αναισθησίας, αντισηπτικά.
- Νιπτήρα
- Εξεταστικό κρεβάτι
- Συσκευή παροχής οξυγόνου
- Φορείο πτυσσόμενο μεταφοράς ασθενούς
- Ιατρικό λαμπτήρα
- Απινιδωτή φορητό και κατά τη διάρκεια των αγώνων.
- Κλίβανο αποστείρωσης με εργαλεία αιμόστασης και συρραφής τραυμάτων για μεγάλες αθλητικές εγκαταστάσεις
- Συσκευή ατμού

Το κουτί πρώτων βοηθειών είναι καλά εφοδιασμένο, φυλάσσεται σε άριστη κατάσταση και ελέγχεται περιοδικά, όσον αφορά την αντικατάσταση ληγμένων φαρμακευτικών σκευασμάτων και χρησιμοποιούμενων υλικών με νέα. Είναι εφοδιασμένο με τα κάτωθι:

- οινόπνευμα
- βάμμα ιωδίου και Povidone iodine 10%
- οξυζενέ
- αποστειρωμένες γάζες
- αποστειρωμένες γάζες αυτοκόλλητες διαφόρων μεγεθών
- υδρόφιλο βαμβάκι
- λευκοπλάστ
- αποστειρωμένα γάντια μιας χρήσης
- ελαστικούς και υφασμάτινους επιδέσμους σε διάφορα μεγέθη
- tensorplast
- νάρθηκες ακινητοποίησης άνω και κάτω άκρων με αεροθαλάμους
- νάρθηκες από zimmer
- περιλαίμια κολλάρα μαλακά και σκληρά διαφόρων μεγεθών
- αιμοστατικές γάζες και επιδέσμους
- αμμωνία
- αποστειρωμένες λαβίδες
- σύριγγες μιας χρήσης και φάρμακα καρδιοτονωτικά- αναλγητικά, αντιαλλεργικά, αντισηπτικά
- ράμματα
- πιεσόμετρο
- γλωσσοπίεστρο
- παγοκύστες και αντισηπτικά σκευάσματα

## 5. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

Βασική επιδίωξη της ΠΑΕ είναι τα τμήματα υποδομής να καταστούν αυτοσυντηρούμενα-αυτοχρηματοδοτούμενα. Αυτό ευελπιστούμε να το επιτύχουμε κατά την ερχόμενη ποδοσφαιρική περίοδο μέσα την ευαισθητοποίηση και δραστηριοποίηση της τοπικής κοινωνίας του Βόλου, δηλαδή με την παροχή χορηγιών από τα τοπικά καταστήματα και βιομηχανίες, με τις καταβαλλόμενες συνδρομές εκ μέρους των γονέων σε συνδυασμό δε, με την ετήσια προβλεπόμενη χορηγία της αρμόδιας διοργανώτριας αρχής.

Η ομάδα επενδύει ετησίως ένα μεγάλο ποσό για τα τμήματα υποδομής ενώ υπάρχει μηνιαία συνδρομή για την εγγραφή κάθε παιδιού στα τμήματα υποδομής της ομάδας (Κ14 – Κ10).

## 6. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

### ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑΚΟ ΕΥΡΟΣ

#### ΦΑΣΗ Α

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

Απλή γνωριμία με το άθλημα του ποδοσφαίρου, πρώτη επαφή με την μπάλα και αντίληψη του χώρου. Βασικές κινήσεις δεξιτεχνίας και τεχνικής με διασκεδαστική προσέγγιση και μικρά παιχνίδια.

##### ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

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

##### ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

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

##### ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ

- ✓ Βασικοί κανόνες ποδοσφαίρου
- ✓ Βασικές κινήσεις παιχνιδιού
- ✓ Παιχνίδια 3 ν 3 και 5 ν 5 σε περιορισμένο χώρο

##### 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 9-13

Τα γκρουπ των ποδοσφαιριστών θα χωρίζονται σε ηλικίες 9-11 και 11-13.

#### ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- ✓ 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

#### ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ

- ✓ 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
- ✓ Ευκινησία-ευλυγισία
- ✓ Βασική γνώση του σώματος

#### ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- ✓ Εισαγωγή στην ψυχολογική προετοιμασία
- ✓ Συνειδητοποίηση της σημασία της εξάσκησης
- ✓ Συγκέντρωση
- ✓ Αυτοπεποίθηση

## ΦΑΣΗ Γ

### Ηλικίες 13-15

Τα γκρουπ των ποδοσφαιριστών θα χωρίζονται σε ηλικίες 13-14 και 14-15.  
Σύνολο δεξιότητες 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

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

### ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- ✓ 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 15-19.

Τα γκρουπ των ποδοσφαιριστών θα χωρίζονται σε ηλικίες 15-17 και 17-19.

#### 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
- ✓ Ανταπόκριση σε αλλαγή καταστάσεων και προσαρμογή σε συστήματα

#### 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**

- ✓ Οριοθέτηση στόχων
- ✓ Απόλυτη γνώση διατροφικών αναγκών  
Προετοιμασία ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες
- ✓ Σχεδιασμός καριέρας
- ✓ Αποφυγή τραυματισμών και αποθεραπεία  
Αυτοέλεγχος

**ΗΜΕΡΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**

Όλα τα τμήματα υποοδμής προπονούνται 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	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<b>K19</b>	-	15:00 – 16:15	15:00 – 16:15	15:00 – 16:15	15:00 – 16:15	ΑΓΩΝΑΣ	08:30 – 10:00
<b>K17</b>	16:00 – 17:15	-	16:00 – 17:15	16:00 – 17:15	16:00 – 17:15	08:30 – 09:15	ΑΓΩΝΑΣ
<b>K15</b>	16:45 – 18:00	-	16:45 – 18:00	16:45 – 18:00	16:45 – 18:00	09:15 – 10:00	ΑΓΩΝΑΣ
<b>K14</b>	-	17:30-18:45	17:30 - 18:45	17:30 - 18:45	17:30 - 18:45	ΑΓΩΝΑΣ	-
<b>K10</b>						ΑΓΩΝΑΣ	-

## 7. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ

### 7.1 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Η ΠΑΕ Βόλος Ν.Π.Σ., στο πλαίσιο του ολοκληρωμένου Προγράμματος Ανάπτυξης Υποδομών, υλοποιεί οργανωμένο πρόγραμμα εκπαίδευσης των νεαρών ποδοσφαιριστών της αναφορικά με τους Κανόνες του Παιχνιδιού.

#### Στόχοι Προγράμματος

Το πρόγραμμα στοχεύει:

- Στην πλήρη κατανόηση των βασικών και ειδικών κανονισμών ποδοσφαίρου.
- Στην καλλιέργεια αγωνιστικής παιδείας και ποδοσφαιρικής κουλτούρας.
- Στην εμπέδωση των αρχών του «fair play», του σεβασμού προς διαιτητές, αντιπάλους και συμπαίκτες.
- Στη μείωση πειθαρχικών παραβάσεων μέσω πρόληψης και ενημέρωσης.

#### Δομή & Μεθοδολογία

Τα σεμινάρια πραγματοποιούνται σε ετήσια βάση και περιλαμβάνουν:

- Θεωρητική ανάλυση κανονισμών με οπτικοακουστικό υλικό.
- Παρουσίαση πραγματικών φάσεων αγώνων και ανάλυση διαιτητικών αποφάσεων.
- Διαδραστικές συζητήσεις και επίλυση αποριών.
- Πρακτική εφαρμογή σε προπονητικές συνθήκες.

Η υλοποίηση γίνεται με τη συμμετοχή επαγγελματιών ποδοσφαιριστών της ΠΑΕ, πτυχιούχων αποφοίτων ΤΕΦΑΑ και διαιτητών του τοπικού Συνδέσμου Διαιτητών, ενισχύοντας τη βιωματική μάθηση.

#### Συνεργασία με Διαιτητικές Αρχές

Για την εξειδικευμένη επιμόρφωση στον τομέα της διαιτησίας, η ΠΑΕ απευθύνθηκε εγγράφως στην Κεντρική Επιτροπή Διαιτησίας (ΚΕΔ) για τον ορισμό σεμιναρίου..

#### Αξιολόγηση & Παρακολούθηση

Η κατανόηση των κανονισμών αξιολογείται μέσω:

- Συμμετοχής σε συζητήσεις και πρακτικά παραδείγματα,
- Παρατήρησης συμπεριφοράς σε αγώνες και προπονήσεις,
- Εσωτερικής ανατροφοδότησης από προπονητές και τεχνικό επιτελείο.

Το πρόγραμμα αποτελεί βασικό πυλώνα της στρατηγικής ανάπτυξης της ΠΑΕ, ενισχύοντας τη διαμόρφωση ποδοσφαιριστών με αγωνιστική ωριμότητα, ήθος και επαγγελματική συνείδηση.

## 7.2 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗΣ

Η ΠΑΕ Βόλος Ν.Π.Σ. θεωρεί το ντόπινγκ ως ένα από τα πλέον αρνητικά φαινόμενα στον σύγχρονο αθλητισμό, καθώς αλλοιώνει τις ισότιμες συνθήκες διεξαγωγής των αγώνων και, κυρίως, θέτει σε σοβαρό κίνδυνο την υγεία των αθλητών.

Η ενημέρωση και πρόληψη σε θέματα φαρμακοδιέγερσης αποτελεί απόλυτη προτεραιότητα για την ΠΑΕ, τόσο σε επίπεδο νεαρών ποδοσφαιριστών όσο και σε επίπεδο γονέων/κηδεμόνων, προκειμένου να διασφαλίζεται η πλήρης γνώση αναφορικά με τις απαγορευμένες ουσίες, τα σκευάσματα υψηλού κινδύνου και τις πιθανές συνέπειες χρήσης τους.

Στο πλαίσιο αυτό, η ΠΑΕ εφαρμόζει ετήσιο πρόγραμμα ενημερωτικών δράσεων που περιλαμβάνει:

- Διοργάνωση ημερίδων και εκπαιδευτικών σεμιναρίων στο προπονητικό κέντρο.
- Παρουσίαση εγκεκριμένου οπτικοακουστικού υλικού και διανομή ενημερωτικών φυλλαδίων.
- Δυνατότητα υποβολής ερωτήσεων προς εξειδικευμένους επιστήμονες (ιατρούς/φαρμακοποιούς).

Κατά τη διάρκεια των δράσεων αναλύονται:

- Οι υγειονομικοί κίνδυνοι από τη χρήση απαγορευμένων ουσιών.
- Οι πειθαρχικές και αγωνιστικές κυρώσεις που προβλέπονται από τους κανονισμούς.
- Η ευθύνη του αθλητή σε σχέση με τη λήψη συμπληρωμάτων διατροφής.
- Η σημασία της επιστημονικά καθοδηγούμενης προπόνησης και της ισορροπημένης διατροφής ως νόμιμων και ασφαλών μέσων βελτίωσης της απόδοσης.

Η πολιτική κατά της φαρμακοδιέγερσης αποτελεί σταθερό και επαναλαμβανόμενο πυλώνα του προγράμματος ανάπτυξης υποδομών της ΠΑΕ, με στόχο τη διαμόρφωση αθλητών με αγωνιστική ακεραιότητα, υπευθυνότητα και σεβασμό στις αρχές του καθαρού αθλητισμού.

### 7.3 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

Η ΠΑΕ Βόλος Ν.Π.Σ. αναγνωρίζει ότι η χειραγώγηση αγώνων, ιδίως για στοιχηματικούς λόγους, αποτελεί ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα του σύγχρονου ποδοσφαίρου, καθώς πλήττει την αξιοπιστία των διοργανώσεων, την ακεραιότητα του αθλήματος και την εμπιστοσύνη των φιλάθλων.

Με γνώμονα την προστασία της αθλητικής ακεραιότητας, η ΠΑΕ εφαρμόζει ετήσιο πρόγραμμα πρόληψης και ενημέρωσης, το οποίο περιλαμβάνει:

- Διοργάνωση εκπαιδευτικών σεμιναρίων σε συνεργασία με την Sportradar, με αντικείμενο την αναγνώριση και αποφυγή περιστατικών χειραγώγησης αγώνων.
- Ανάλυση πραγματικών περιστατικών, παρουσίαση μηχανισμών προσέγγισης αθλητών και ενημέρωση για τις πειθαρχικές και ποινικές συνέπειες.
- Καθοδήγηση σχετικά με τη σωστή αντίδραση σε περίπτωση ύποπτης προσέγγισης.

Παράλληλα, όλοι οι νεαροί ποδοσφαιριστές των τμημάτων υποδομής έχουν εγκαταστήσει στο κινητό τους τηλέφωνο την εφαρμογή της Εθνικής Πλατφόρμας Αθλητικής Ακεραιότητας «Red Button», η οποία λειτουργεί ως μηχανισμός άμεσης και εμπιστευτικής αναφοράς ύποπτων περιστατικών.

Επιπλέον, τα τμήματα υποδομών συμμετέχουν υποχρεωτικά στα σεμινάρια κατά της χειραγώγησης αγώνων, στο πλαίσιο των κανονιστικών της δράσεων για την ενίσχυση της ακεραιότητας. Σε ετήσια βάση υλοποιούνται δράσεις ενημέρωσης που αφορούν:

- Τον ορισμό και τις μορφές χειραγώγησης αγώνων (match fixing).
- Τις πειθαρχικές, ποινικές και αγωνιστικές συνέπειες συμμετοχής ή εμπλοκής.
- Την υποχρέωση αναφοράς ύποπτων προσεγγίσεων.
- Την προστασία της αθλητικής ακεραιότητας και της προσωπικής σταδιοδρομίας των αθλητών.

Η πολιτική πρόληψης της χειραγώγησης αγώνων αποτελεί πάγια και συστηματική δράση της ΠΑΕ, ενταγμένη στο συνολικό πλαίσιο διασφάλισης ηθικής, διαφάνειας και υπεύθυνης αθλητικής συμπεριφοράς.

#### 7.4 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΟΥ ΡΑΤΣΙΣΜΟΥ

Η ΠΑΕ Βόλος Ν.Π.Σ. αναγνωρίζει ότι η αντιμετώπιση του ρατσισμού στο ποδόσφαιρο και στην κοινωνία προϋποθέτει τη διαμόρφωση ενός κατάλληλου και ανεκτικού περιβάλλοντος, το οποίο προάγει την αρμονική συνύπαρξη όλων των μελών της ομάδας και της κοινότητας των φιλάθλων.

Η ΠΑΕ εφαρμόζει οργανωμένο πρόγραμμα εκπαίδευσης και ενημέρωσης για νεαρούς ποδοσφαιριστές και γονείς, με στόχο την πρόληψη και την αποφυγή ρατσιστικών συμπεριφορών.

##### **Δράσεις και Στόχοι Προγράμματος**

- **Γνώση και ενημέρωση:** Εκπαίδευση αθλητών και φιλάθλων για τη φύση και τις συνέπειες του ρατσισμού.
- **Συμμετοχή μειονοτήτων:** Προώθηση της ένταξης περισσότερων παικτών από διαφορετικά πολιτισμικά ή εθνοτικά υπόβαθρα στα τμήματα υποδομών.
- **Σταθερή στάση κατά του ρατσισμού:** Ενίσχυση του ρόλου προπονητών, υπευθύνων και διοικητικών στελεχών στην καταπολέμηση ρατσιστικών φαινομένων.
- **Εκστρατείες ενημέρωσης:** Συμμετοχή σε πρωτοβουλίες όπως η FARE “Football People” ACTION WEEKS 2026, μέσω φωτογραφήσεων παικτών, αναρτήσεων σε social media της ομάδας.
- **Συμμετοχή σε δράσεις της Super League** για την καταπολέμηση του ρατσισμού, προκειμένου να υπάρχει ενιαία στάση σε επίπεδο πρωταθλήματος και προβολή του μηνύματος σε ευρύτερο κοινό.

##### **Εκπαιδευτική Μεθοδολογία**

Η εκπαίδευση υλοποιείται μέσω προγραμματισμένων ημερίδων και σεμιναρίων.

##### **Τεκμηρίωση και Παρακολούθηση**

Το πρόγραμμα αποτελεί σταθερό πυλώνα της στρατηγικής ανάπτυξης των υποδομών της ΠΑΕ και της διαμόρφωσης αθλητών με ήθος, σεβασμό στην πολυπολιτισμικότητα και υπεύθυνη αθλητική συμπεριφορά.

## 8. ΙΑΤΡΟΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Τα τμήματα υποδομής της ΠΑΕ Βόλος Ν.Π.Σ. διαθέτουν άριστα εκπαιδευμένο ιατρικό προσωπικό για την καθημερινή φροντίδα των νεαρών ποδοσφαιριστών. Όλοι οι παίκτες των τμημάτων διαθέτουν την κάρτα υγείας και υποβάλλονται σε τακτικούς περιοδικούς ελέγχους και εργομετρικές μετρήσεις, που περιλαμβάνουν :

1. Έλεγχος Υγείας – Ανθρωπομετρική Αξιολόγηση
2. Ισοκινητική Αξιολόγηση
3. Αξιολόγηση Φυσικής Κατάστασης
4. Μέτρηση Βασικού Μεταβολισμού (RMR)
5. Έλεγχος Ελαστικότητας & Στάσης Σώματος
6. Αξιολόγηση Ταχύτητας
7. Αξιολόγηση Δύναμης Κάτω Άκρων

Τον φάκελο των εξετάσεων τηρεί ο ιατρός της ομάδας. Μετά την ολοκλήρωση των μετρήσεων και συνέντευξη με τη διατροφολόγο των τμημάτων υποδομής, παραδίδεται εξατομικευμένο πρόγραμμα διατροφής σε κάθε ποδοσφαιριστή.

### 8.4 Ψυχολογική Υποστήριξη

Η ΠΑΕ παρέχει παρουσία αθλητικής ψυχολόγου στο προπονητικό κέντρο για:

- Παρακολούθηση ψυχοσωματικών αλλαγών κατά την ανάπτυξη των νεαρών αθλητών.
- Υποστήριξη σε προσωπικά και καθημερινά ζητήματα που επηρεάζουν την απόδοσή τους.
- Αξιολόγηση ψυχοκινητικών ικανοτήτων και καθοδήγηση στην επίτευξη βέλτιστων επιδόσεων.

Παράλληλα, στο πλαίσιο της πρόληψης και της διαρκούς ενημέρωσης, **πραγματοποιούνται σεμινάρια και εκπαιδευτικές ημερίδες για την ενημέρωση των αθλητών**, με θεματολογία που περιλαμβάνει:

- πρόληψη τραυματισμών,
- βασικές αρχές πρώτων βοηθειών,
- σωστή διατροφή και ενυδάτωση,
- ψυχολογική υποστήριξη και διαχείριση άγχους,
- θέματα υγιεινής και αθλητικής υγείας.

Τα σεμινάρια υλοποιούνται από κατάλληλα καταρτισμένο ιατρικό και επιστημονικό προσωπικό της ομάδας ή από εξειδικευμένους εξωτερικούς συνεργάτες.

## 9. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΣΤΟΧΩΝ

Εντός ενός (1) μηνός από τη λήξη του επαγγελματικού πρωταθλήματος στο οποίο συμμετέχει η ΠΑΕ Βόλος Ν.Π.Σ., συγκαλείται Διοικητικό Συμβούλιο με αντικείμενο την αξιολόγηση της επίτευξης των στόχων του παρόντος προγράμματος ανάπτυξης υποδομών.

Στη συνεδρίαση παρευρίσκονται υποχρεωτικά:

- Ο Επικεφαλής του Προγράμματος Υποδομών
- Οι προπονητές των τμημάτων Κ15, Κ17 και Κ19

Οι ανωτέρω καταθέτουν γραπτή και προφορική έκθεση σχετικά με:

- Την επίτευξη ή απόκλιση από τους προκαθορισμένους στόχους
- Την ανάλυση αγωνιστικών και αναπτυξιακών δεδομένων
- Την αξιολόγηση αθλητών και ομάδων
- Προτάσεις βελτίωσης και μελλοντικό σχεδιασμό

Καθ' όλη τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου πραγματοποιούνται εβδομαδιαίες συσκέψεις, εξασφαλίζοντας συνεχή ανατροφοδότηση και παρακολούθηση της προόδου.

## Απολογισμός Αγωνιστικής Περιόδου 2025–2026

### Υποδομές & Στελέχωση

Κατά την αγωνιστική περίοδο 2025–2026 πραγματοποιήθηκαν σημαντικές επενδύσεις στις εγκαταστάσεις του Αθλητικού Κέντρου «Όλγα Βασδέκη», όπου στεγάζονται τα τμήματα Κ15 – Κ17 – Κ19. Συγκεκριμένα:

- Ανακαίνιση αποδυτηρίων και αιθουσών προπόνησης
- Συντήρηση συνθετικού χλοοτάπητα
- Προσθήκη νέου προπονητικού εξοπλισμού

### Αγωνιστική & Αναπτυξιακή Αξιολόγηση

Κατά την τρέχουσα περίοδο παρατηρήθηκαν:

- Σημαντική βελτίωση ατομικών και ομαδικών επιδόσεων
- Συμμετοχή 6 ποδοσφαιριστών σε κλιμάκια Εθνικών Ομάδων (2 στην Κ15 και 4 στην Κ19)
- Αυξημένο ενδιαφέρον για τα δοκιμαστικά camps του προγράμματος

---

#### **Τμήμα Κ15**

- Ρόστερ: 27 παίκτες (20 γεν. 2011, 7 γεν. 2012)
- 19 από την Κ14 της Ακαδημίας, 8 από τοπικές και άλλες ακαδημίες μέσω scouting
- Θέση βαθμολογίας: 12η
- Σημαντική πρόοδος στην αφομοίωση του αγωνιστικού μοντέλου
- Προβιβασμός 10 παικτών (γεν. 2011) στην Κ17 την επόμενη περίοδο

#### **Τμήμα Κ17**

- Ρόστερ: 26 παίκτες
- 8 από Κ15, 10 ήδη στο ρόστερ, 8 από δίκτυο συνεργαζόμενων ακαδημιών
- Θέση βαθμολογίας: 6η
- Προβιβασμός 12 παικτών (γεν. 2009) στην Κ19 μετά από θετική αξιολόγηση

#### **Τμήμα Κ19**

- Ρόστερ: 23 παίκτες (γεν. 2006–2008)
- 12 προβιβάστηκαν από Κ17
- Θέση βαθμολογίας: 8η (Α' γύρος)
- Υψηλότερη ομαδική απόδοση της τελευταίας τετραετίας
- 4 ποδοσφαιριστές υπέγραψαν επαγγελματικό συμβόλαιο
- Πραγματοποιήθηκε η πρώτη πώληση ποδοσφαιριστή προερχόμενου από τα τμήματα υποδομής

## Διαδικασία Προβιβασμού & Επιμόρφωση Προπονητών

- Οι προβιβασμοί και οι ανακατατάξεις παικτών πραγματοποιούνται βάσει ατομικών εκθέσεων αξιολόγησης που συντάσσονται από τους προπονητές και εγκρίνονται από τον Επικεφαλής του Προγράμματος.
- Όλοι οι προπονητές επιμορφώθηκαν κατά τη διάρκεια της περιόδου 2025–2026 μέσω συμμετοχής σε εκπαιδευτικά σεμινάρια ποδοσφαίρου.
- Επιπλέον, τον Μάιο 2024 οι προπονητές των τμημάτων Κ19 και Κ17 πραγματοποίησαν εκπαιδευτικό ταξίδι (study visit) σε elite ακαδημία ομάδας της Premier League στην Αγγλία, με στόχο τη μεταφορά τεχνογνωσίας και βέλτιστων πρακτικών.

## Μελλοντικές Κινήσεις και Συμπεράσματα Αξιολόγησης

Στο πλαίσιο της διαρκούς βελτίωσης του Προγράμματος Ανάπτυξης Υποδομών της ΠΑΕ Βόλος Ν.Π.Σ., έχουν τεθεί οι ακόλουθοι στρατηγικοί άξονες για τις επόμενες αγωνιστικές περιόδους:

- 1. Αναβάθμιση εγκαταστάσεων και εξοπλισμού**
  - Συντήρηση και βελτίωση του συνθετικού χλοοτάπητα.
  - Εμπλουτισμός προπονητικού εξοπλισμού με σύγχρονα μέσα εκπαίδευσης.
- 2. Ενίσχυση ανθρώπινου δυναμικού**
  - Αύξηση του αριθμού προπονητών.
  - Ενίσχυση προσωπικού υποστήριξης (γυμναστές, αναλυτές απόδοσης κ.λπ.).
- 3. Ανάπτυξη οργανωμένου τμήματος Scouting**
  - Δημιουργία και συστηματοποίηση δικτύου ανίχνευσης ταλαντούχων ποδοσφαιριστών.
  - Διεύρυνση συνεργασιών με τοπικές και περιφερειακές ακαδημίες.
- 4. Συνεχής επιμόρφωση προπονητικού επιτελείου**
  - Συμμετοχή σε εκπαιδευτικά σεμινάρια.
  - Εκπαιδευτικά ταξίδια (study visits) σε elite ακαδημίες του εξωτερικού για μεταφορά τεχνογνωσίας.
- 5. Ενίσχυση επιστημονικής υποστήριξης**
  - Συνεργασία με διατροφολόγο, αθλητική ψυχολόγο, εργοφυσιολόγο και λοιπό επιστημονικό προσωπικό.
  - Εφαρμογή σύγχρονων μεθόδων αξιολόγησης και παρακολούθησης απόδοσης

## Συμπεράσματα Υλοποίησης Προγράμματος

Η μέχρι σήμερα εφαρμογή του προγράμματος ανάπτυξης έχει αποφέρει θετικά και μετρήσιμα αποτελέσματα. Ήδη από το δεύτερο έτος λειτουργίας του επιτεύχθηκε η ουσιαστική διασύνδεση των αγωνιστικών τμημάτων Κ15, Κ17 και Κ19, με τη στελέχωση των ομάδων σε ποσοστό άνω του 50% από ποδοσφαιριστές που προέρχονται από μικρότερα ηλικιακά τμήματα της Ακαδημίας.

Ως επιστέγασμα των θετικών αξιολογήσεων, τέσσερις ποδοσφαιριστές υπέγραψαν επαγγελματικό συμβόλαιο με την πρώτη ομάδα, ενώ ένας εξ αυτών πραγματοποίησε μεταγραφή σε άλλη μεγάλη επαγγελματική ομάδα.

Οι δείκτες ατομικής απόδοσης των ποδοσφαιριστών παρουσιάζουν σαφή βελτίωση, ενώ η ανταπόκριση όλων των συμμετεχόντων (αθλητών, προπονητών και υποστηρικτικού προσωπικού) κρίνεται ιδιαίτερα θετική, με αναγνώριση των ωφελειών που προέκυψαν από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα.

Το πρόγραμμα υλοποιείται εντός του προβλεπόμενου χρονοδιαγράμματος, χωρίς καθυστερήσεις, και αναβαθμίζεται συστηματικά σύμφωνα με τα δεδομένα αξιολόγησης και τις στρατηγικές επιδιώξεις της ΠΑΕ.

### 10. ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Χρονικός ορίζοντας του παρόντος προγράμματος ανάπτυξης της ΠΑΕ ΒΟΛΟΣ Ν.Π.Σ. είναι η πενταετία, βάσει των στόχων, της φιλοσοφίας και των προτεραιοτήτων του προγράμματος.

### 11. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Κάθε Μάιο 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 είτε ηλεκτρονικά από το site της ομάδας [www.volosfc.com](http://www.volosfc.com).
2. Φωτοτυπία ταυτότητας ή έγγραφο ταυτοπροσωπίας από ΚΕΠ
3. Κάρτα υγείας αθλητή.

## 12. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στον κ. Αγραφιώτη  
Φώτιο, Τηλέφωνο: 2421027671  
Email: info@volosnfc.gr

Βόλος, 18/02/2026

Ο Συντάκτης & Υπεύθυνος Τήρησης

*Αγραφιώτης Φ.*

ΑΓΡΑΦΙΩΤΗΣ ΦΩΤΙΟΣ

Ο Πρόεδρος



ΣΠΥΡΙΔΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ