



AQUAWARDS 2022

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΑΝΔΡΕΑΣ ΒΑΖΑΙΟΣ

170 μετάλλια η περιουσία μας

Η ΚΟΕ ΤΙΜΗΣΕ ΤΟΥΣ ΚΟΡΥΦΑΙΟΥΣ ΤΟΥ 2022

ΤΕΥΧΟΣ #6 / ΜΑΡΤΙΟΣ 2023

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ



04 Γιορτή ΚΟΕ

38 Ανδρέας Βαζαίος - Συνέντευξη

44 Απόστολος Σίσκος

46 Δημήτρης Μάρκος

47 Γιώργος - Αρκάδιος Ασπουγαλής

48 Άρτεμις Βασιλάκη

49 Αντωνία Ρακοπούλου

50 Χαρά Αγγελιάκη

52 Acropolis swim - open

56 Ελένη Αυλωνίτου - Μαίρη Ιωαννίδου:

Οι πρώτες Ελληνίδες των Ολυμπιακών Αγώνων

60 Γιώργος Μαυρωτάς - Θωμάς Καραλήγος:

Οι «μπέμπηδες» έσμιξαν ξανά

66 Ο Γιάννης Θυμαράς

και τα «χρυσά χέρια» του πόλο

70 ΚΟΕ - Αίξια Μαρίνη - Δραμιτινού

74 Μυτιλήνη: Υγρός στίβος «ώρα μηδέν»

82 Τα «θεμέλια» της ΚΟΕ - Παρουσίαση του προσωπικού της Ομοσπονδίας

86 Η νόσος Covid -19 και ο αθλητισμός: Γιώργος Μαρίνος

90 Φώντας Μαρκόπουλος - Αναπτυξιακό πρόγραμμα ΚΟΕ στην υδατοσφαίριση

94 Sports Excellence

98 Ανδρέας Ζώτος - Ο δάσκαλος που ήρθε από την Πόλη

106 Καραπαναγιώτου - Κρομμυδάκη:

Το ντουέτο του αύριο

108 Χριστίνα Θαλασσινίδου

112 Καταδύσεις: NOBA και Νίκος Τουθούδης

118 ΤΕΧΝΙΚΗ - Γιάννης Καλαϊτζογλίδης

122 Τεχνική - Γλαύκος Περιστερίου

124 Arena - Αλέξης Χατζόπουλος



ΔΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ

Λεωφόρος Συγγρού 137 (3ος όρ.) 17121 Νέα Σμύρνη, Αθήνα
E-mail: info@koe.org.gr Τηλ.: 210 9851020, 210 9850964
www.koe.org.gr

Παραγωγή: AGENDA SPORT ACTION

Δημιουργικός Σχεδιασμός: BRIGHT MEDIA

Φωτογραφίσεις: Instant Photos

Διαφημιστικό τμήμα: Γιώργος Αρνιακός



Stoiximan



ΜΕΓΑΛΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ
ΑΝΔΡΩΝ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

AQUAWARDS

ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

2022

arena

HELLAKTOR
CUP

Stoix

EPT

Η βραδιά των

ARDS

ΝΔΙΑ ΕΛΛΑΔΑΣ

«**Η Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδας, βράβευσε την παρουσία της**». Αυτή ήταν η δήλωση του προέδρου της ΚΟΕ, Κυριάκου Γιαννόπουλου στην λαμπρή τελετή που έλαβε χώρα στην κατάμεστη αίθουσα του “Athens Marriott Hotel”, το βράδυ της Τρίτης (31/1), όπου η ΚΟΕ τίμησε τους κορυφαίους αθλητές και αθλήτριες που διακρίθηκαν στις επί μέρους κορυφαίες διεθνείς διοργανώσεις της περασμένης χρονιάς (2022), σε όλα της τα αθλήματα, αλλά και των πρωταγωνιστών στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Τόκιο (2021), των μελών της Εθνικής ομάδας πόλο ανδρών που κατέκτησε το αργυρό μετάλλιο.

Stoiximan Deloitte. EP

Deloitte Stoiximan

των κορυφαίων



Ο πρόεδρος της ΚΟΕ Κυριάκος Γιαννόπουλος



Ο Υφυπουργός Αθλητισμού Λευτέρης Αυγενάκης



Ο κύριος Γιαννόπουλος ανέφερε χαρακτηριστικά: «Η Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδας, βράβευσε την παρουσία της, δηλαδή τους αθλητές και τους προπονητές μας, που με τις επιδόσεις τους, έφεραν την χώρα μας μεταξύ των κορυφαίων στο παγκόσμιο στερέωμα του υγρού στίβου. Παράλληλα, συγχαίρουμε και τιμούμε, τα μέλη-σωματεία μας, που με τη σωστή και προγραμματισμένη δουλειά τους, συνέβαλαν στην προετοιμασία για την αγωνιστική διάκριση των αθλητών μας.

Η παρουσία στην εκδήλωση τόσων εκλεκτών καλεσμένων του πολιτικού, επιχειρηματικού, κοινωνικού και αθλητικού χώρου, μας γέμισε περηφάνεια και ταυτόχρονα έδωσε δύναμη σε εμάς, στους αθλητές και τους προπονητές μας, ώστε να συνεχίσουμε την προσπάθεια μας για τις αθλητικές προκλήσεις που έχουμε μπροστά μας μέχρι τους Ολυμπιακούς Αγώνες στο Παρίσι τον Ιούλιο του 2024.

Έξι διαφορετικά αθλήματα, 26 Εθνικές Ομάδες, πρωταθλήματα σε όλες τις ηλικιακές κατηγορίες για όλα τα αθλήματα που καλλιεργούμε, χειμώνα και καλοκαίρι, συμμετοχή σε όλες τις μεγάλες διοργανώσεις σε παγκόσμιο και ευρωπαϊκό επίπεδο, 170 μετάλλια σε παγκόσμια, ευρωπαϊκά πρωταθλήματα και μεσογειακούς αγώνες, παρουσία με καινούρια πρόσωπα στα κέντρα αποφάσεων της Παγκόσμιας και της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Υγρού Στίβου, 6 διεθνείς μεγάλες διοργανώσεις στην Αθήνα και στην Περιφέρεια μόνο το 2022, Πανελλήνια πρωταθλήματα όπως είχαμε εξαγγείλει σε όλη την επικράτεια και εκσυγχρονισμός της ομοσπονδίας, κάνουν την δική μας διοικητική ενασχόληση ελκυστική και απαιτητική.

Για να γίνουν όλα όσα προανέφερα και να είμαστε ανταγωνιστικοί στο υψηλό αθλητικό επίπεδο, υπήρξε σχέδιο, αλλά και, οικονομική βοήθεια της πολιτείας δια μέσου της φορολόγησης των εσόδων από το στοίχημα, συνεργασία με τα μέλη – σωματεία μας, συνδρομή της τοπικής αυτοδιοίκησης, Α και Β βαθμού, πλήρης ταύτιση της προολυμπιακής μας προετοιμασίας με την Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή και τον Πρόεδρο και στήριξη από τους χορηγούς μας. Όλοι εμπιστεύτηκαν τις προθέσεις, τις ιδέες και το όραμα μας και τους ευχαριστώ πολύ.

Τα τελευταία χρόνια η ζωή μας άλλαξε δραματικά για διαφορετικούς λόγους. Αυτό που εχθές θεωρούσαμε δεδομένο, σήμερα είναι σε αμφισβήτηση και αύριο μπορεί να έχει διαφορετική κατάληξη.

Έτσι και εμείς μέσα στην Κολυμβητική Ομοσπονδία, δεν διστάζουμε να αλλάξουμε πλάνα και στρατηγική, αν κρίνουμε ότι η πορεία μας για το σωστό αποτέλεσμα θα πρέπει να σχεδιαστεί διαφορετικά. Μέσα από αυτή τη διαδικασία – και αυτό είναι το σωστό – και εμείς κρινόμαστε καθημερινά και εμείς δίνουμε εξετάσεις και εμείς μετέχουμε στην καθημερινότητα.

Και σε αυτό το σημείο, θέλω να ευχαριστήσω τους συναδέλφους μου στο Διοικητικό Συμβούλιο της Κ.Ο.Ε., γιατί παρότι ξεκινήσαμε αυτή τη διοικητική πορεία από διαφορετικές αφετηρίες, πορευόμαστε μαζί, με το ίδιο κοινό όραμα και αγάπη για τον Υγρό Στίβο.

Ευχαριστώ επίσης τα στελέχη της Κ.Ο.Ε., που κάνουν τη ζωή μας πιο εύκολη και πιο αποτελεσματική. **Συγχαίρω τους προπονητές και αθλητές μας, που βραβεύτηκαν, και τους προτρέπω να συνεχίσουν, με τον ίδιο ζήλο την προσπάθεια τους μέχρι τον τελικό στόχο. Εμείς θα είμαστε δίπλα τους»** κατέληξε ο πρόεδρος της ΚΟΕ.

Στα “Aquaawards” βραβεύθηκαν διακριθέντες –μαζί με τους προπονητές τους- σε συνολικά 20 κορυφαίες διοργανώσεις.

Παρόντες ο υφυπουργός Αθλητισμού Λευτέρης Αυγενάκης, ο ΓΓΑ Γιώργος Μαυρωτάς, ο Πρόεδρος της ΕΟΕ Σπύρος Καπράλος, ο πρόεδρος της ΔΟΑ Ισίδωρος Κούβελος, ο ΓΓ της ΔΕΜΑ Ιάκωβος Φιλιπούσης, η πρόεδρος ΕΣΟΑ Βούλα Κοζομπόλη, βουλευτές και εκπρόσωποι κομμάτων, αθλητικών ομοσπονδιών και φορέων, σύσσωμο το ΔΣ της ΚΟΕ, αθλητές, προπονητές και πλήθος κόσμου.

Στη διάρκεια της εκδήλωσης, τιμήθηκαν ο Μανώλης Μυλωνάκης και η Χριστίνα Τσουκαλά, που, επί σειρά ετών πρόσφεραν μέγιστες υπηρεσίες στις Εθνικές μας ομάδες υδατοσφαίρισης, με τις οποίες και διακρίθηκαν ιδιαίτερα: «Έφυγα πλήρης από τον αθλητισμό, με χαρές και λύπες, με καλές και όχι τόσο καλές στιγμές, όπως συμβαίνει άλλωστε με όλους στον αθλητισμό. Ήταν υπέροχα, ήταν όλα καλά», τόνισε συγκινημένος ο Μυλωνάκης.

Αναλυτικά όσοι βραβεύτηκαν:



ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΟΚΥΟ
Αργυρό - Υδατοσφαίριση Ανδρών



ΦΟΥΝΤΟΥΛΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΣ ΚΑΝΑΚΑΚΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ
ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΣ ΑΓΓΕΛΟΣ
ΓΑΛΑΝΙΔΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΓΕΝΗΔΟΥΝΙΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΓΚΙΟΥΒΕΤΣΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΔΕΡΒΙΣΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
ΖΕΡΔΕΒΑΣ ΜΑΝΟΣ
ΚΑΠΟΤΣΗΣ ΜΑΡΙΟΣ
ΚΟΛΟΜΒΟΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΣ
ΜΟΥΡΙΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΠΑΠΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
ΣΚΟΥΜΠΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

• Προποντές:
ΒΛΑΧΟΣ ΘΟΔΩΡΗΣ
ΚΡΑΒΑΡΙΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ



**ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ
(Βουδαπέστη)**

Χάλκινο - Τεχνικό Σόλο & Ελεύθερο Σόλο

ΠΛΑΤΑΝΙΩΤΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ

• Προπονήτριες:
ΓΚΟΥΤΣΕΒΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΛΙΘΑΔΙΩΤΗ ΒΑΡΒΑΡΑ
ΘΑΛΑΣΣΙΝΙΔΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ

AQUAWARDS
2022





ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΣ ΚΑΝΑΚΑΚΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ
ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΣ ΑΓΓΕΛΟΣ
ΓΕΝΗΔΟΥΝΙΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΓΟΥΒΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΔΕΡΒΙΣΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
ΖΕΡΔΕΒΑΣ ΜΑΝΟΣ
ΚΑΚΑΡΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤΑΘΗΣ
ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΠΑΠΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
ΣΚΟΥΜΠΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΤΖΩΡΤΖΑΤΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΦΟΥΝΤΟΥΛΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ (Βουδαπέστη)

Χάλκινο - Υδατοσφαίριση Ανδρών

• Προποντές:
ΒΛΑΧΟΣ ΘΟΔΩΡΗΣ
ΣΧΙΖΑΣ ΤΑΣΟΣ



ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΑΝΔΡΩΝ–ΓΥΝΑΙΚΩΝ (Κάλι)

Αργυρό - 200μ 2πλά πέδιλα & 400μ 2πλά πέδιλα

Καλαϊτζόπουλος Χρήστος

Χάλκινο - 50μ 2πλά πέδιλα

Μπόνιας Χρήστος Ιωάννης

• Προποντές:
Χαϊδάρης Πέτρος



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ (Ρώμη) 2022

Χρυσό - 50μ ύπτιο, Αργυρό - 100μ ύπτιο

Χρήστου Απόστολος

• Προποντές:
Βελέντζας Παναγιώτης
Οικονόμου Αθανάσιος
Φληριανός Νικόλαος

Χάλκινο - 50μ ελεύθερο

Γκολομέβ Κρίστιαν





**ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (Σπλιτ)**
Αργυρό - Υδατοσφαίριση Γυναικών

AQUAWARDS

ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΛΛΑΔΟΣ

2023



Γιαννοπούλου Αθηνά Δήμητρα
Μυριοκεφαλιτάκη Μαρία
Νίνου Ειρήνη
Ξενάκη Ελένη
Πάτρα Μαρία
Πλευρίτου Βασιλική
Πλευρίτου Ελευθερία
Πλευρίτου Μαργαρίτα
Σιούτη Χριστίνα
Σταματοπούλου Ιωάννα
Σωτηρέλη Ελένη
Τριχά Φωτεινή
Χυδηριώτη Ιωάννα
Ελληνιάδη Ελένη
Σάντα Στεφανία

• Προποντές / τριες:
ΚΑΜΜΕΝΟΥ ΑΛΕΞΙΑ ΑΝΝΑ
ΠΥΡΠΥΡΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ



**ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ (Ρώμη)**
Χάλκινο - Καλλιτεχνική Κολύμβηση - Κόμπο

AQUAWARDS

ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΛΛΑΔΑΣ

2022



Αγραφιώτη ΖΩΗ
Αλζιγκούζη ΜΑΡΙΑ
Φραγκάκη ΕΛΕΝΗ
Γιαλαμά ΚΡΥΣΤΑΛΕΝΙΑ
Καράγγελλου ΖΩΗ
Καραπαναγιώτου ΜΑΡΙΑ
Καριώρη ΔΑΝΑΗ
Κρομμυδάκη ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ
Μαϊλκογεώργου ΣΟΦΙΑ-ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
Μισίκεβιτς ΑΝΤΡΙΑΝΑ
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ Παπαναστασίου Λυδία-Φωτεινή
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ Πλάταنيώτη Ευαγγελία

• Προποντές / τριες:
ΓΚΟΥΤΣΕΒΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΛΙΘΑΔΙΩΤΗ ΒΑΡΒΑΡΑ



ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΝΕΩΝ (Λίμα) 2022

Χάλκινο - 400μ Μ. Ατομική

Σοφικίτης Βασίλης

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΕΦΗΒΩΝ – ΝΕΑΝΙΔΩΝ (Οτοπένι) 2022

Χάλκινο - 400μ Μ. Ατομική

Σοφικίτης Βασίλης

• Προποντές:
Φθεριανός Νικόλαος
Οικονόμου Αθανάσιος



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΝΕΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (Νετάνια)

Χάλκινο - Υδατοσφαίριση Νέων Γυναικών

Αγγελίδη Φοίβη
Καϊάφα Τίνα
Καλογεροπούλου Δέσποινα
Καραγιάννη Μαρία
Μαυρωτά Λυδία
Μουστακαρία Θωμαΐς
Σάντα Στεφανία
Σιούτη Χριστίνα
Τορνάρου Σοφία
Τριχά Φωτεινή
Τσιμάρα Ευφροσύνη
Τσίμαρα Ευδοκία
Χαλδαίου Νεφέλη
Κουρέτα Διονυσία

• Προποντές / τριες
Καραγιάννη Έυτυχία
Οικονομοπούλου Αικατερίνη





Φραγκάκη ΕΛΕΝΗ
Φράγκου ΕΛΕΝΗ
Γιαλαμά ΚΡΥΣΤΑΛΕΝΙΑ
Καράγγελλου ΖΩΗ
Καραπαναγιώτου ΜΑΡΙΑ
Καρατζόγλου ΔΗΜΗΤΡΑ
Κορμυδάκη ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ
Νίκου ΓΑΡΥΦΑΛΙΑΝΑ
Παπαδοπούλου ΕΛΕΝΗ
Παπαναστασίου
ΛΥΔΙΑ-ΦΩΤΕΙΝΗ

• Προπονητές / τριες:
ΓΚΟΥΤΣΕΒΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΛΙΘΑΔΙΩΤΗ ΒΑΡΒΑΡΑ

**ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ (Κεμπέκ)**
Χάλκινο - Καλλιτεχνική Κολύμβηση - Highlight

AQUAWARD

ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΛΛΑΔΟΣ

2022



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ (Αλικάντε)

Χάλκινο - Καλλιτεχνική Κολύμβηση - Κόμπο
Χάλκινο - Καλλιτεχνική Κολύμβηση - Highlight

Φραγκάκη ΕΛΕΝΗ
Φράγκου ΕΛΕΝΗ
Νίκου ΓΑΡΥΦΑΛΙΑΝΑ
Γιαλαμά ΚΡΥΣΤΑΛΕΝΙΑ
Καράγγελλου ΖΩΗ
Καραπαναγιώτου ΜΑΡΙΑ
Καρατζόγλου ΔΗΜΗΤΡΑ
Κρομμυδάκη ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ
Παπαδοπούλου ΕΛΕΝΗ
Παπαναστασίου
ΛΥΔΙΑ-ΦΩΤΕΙΝΗ



**ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
ΝΕΑΝΙΔΩΝ (Βελιγράδι)**

Αργυρό - Υδατοσφαίριση Νεανίδων



Ανδρέαδη Δέσποινα
Καλογεροπούλου Δέσποινα
Καραγιάννη Μαρία
Καραμπέτσου Αριάδνη Παντελία
Κουρέτα Διονυσία
Κωνσταντοπούλου Ευτυχία
Λασκαρίδου Βασιλική Ραφαέλα
Σάντα Στεφανία
Σιούτη Χριστίνα
Τορνάρου Σοφία
Τριχιά Φωτεινή
Τσιμάρα Ευφροσύνη
Χαλδαίου Νεφέλη Χρυσούλα

• Προπονητές / τριες:
ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ ΕΥΤΥΧΙΑ
ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ

ΕΙΔΙΚΕΣ ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ

ΤΣΟΥΚΑΛΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΧΡΥΣΟΥΛΑ



ΜΥΛΩΝΑΚΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ



ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΟΩ ΤΕΧΝΙΚΗΣ (Βιβερόνε)

Χρυσό - 4x150μ Mixed Νέων

Καηφίδης Ηλίας

Δούμα Μαριάννα

Μαντζάκος Γιώργος

Κουτουρούσιου Ζωή

Χρυσό - 5χλμ & 1χλμ & 150μ επιφάνεια Νέων

Καηφίδης Ηλίας

Χρυσό - 150μ 2πλά πέδιλα Νέων

Μαντζάκος Γιώργος

Αργυρό - 5χλμ Ανδρών

Αρμουτσής Μάριος

Αργυρό - 150μ 2πλά πέδιλα Νέων

Καραγιάννης Κώστας

Αργυρό - 1χλμ 2πλά πέδιλα Νέων

Μαντζάκος Γιώργος

Αργυρό - 150μ επιφάνεια Γυναικών

Μητακίδη Δανάη

Αργυρό - 3χλμ 2πλά πέδιλα Νέων

Μαντζάκος Γιώργος

Αργυρό - 4x1χλμ Mixed Ανδρών – Γυναικών

Αρμουτσής Μάριος

Κουτουρούσιου Ζωή

Καηφίδης Ηλίας

Μητακίδη Δανάη

Αργυρό - 4x1χλμ 2πλά πέδιλα Mixed Νέων

Δούμα Μαριάννα

Κουτουρούσιου Ζωή

Καραγιάννης Κώστας

Μαντζάκος Γιώργος

Χάλκινο - 5χλμ Γυναικών

Μητακίδη Δανάη

Χάλκινο - 1χλμ Ανδρών

Αρμουτσής Μάριος

Χάλκινο - 1χλμ Νεανίδων

Κουτουρούσιου Ζωή

Χάλκινο - 150μ 2πλά πέδιλα Νεανίδων

Δούμα Μαριάννα

• Προπονητές / τριες

Τσίκλη Βασιλική

Λιάπης Κηλέανθης

Κυριακίδης Κωνσταντίνος





ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΝΕΩΝ ΤΕΧΝΙΚΗΣ (Πόζναν)

• Προποντές / τριες:
Χερκελετζή Ελένη
Χαϊδάρης Πέτρος
Τσίκλη Βασιλική
Κόκκινος Δημήτρης
Καλαμαρίδης Ηλίας
Τσιούρη Κατερίνα
Λιάπης Κλεάνθης



Χρυσό 50μ & 100μ επιφάνεια & 50μ άπνοια Καητσουκαλής Γιώργος
 Χρυσό 400μ 2πλά πέδιλα Μανιάτη Κατερίνα
 Χρυσό 4x200μ επιφάνεια Λαμπαδάρης Απόστολος Νικολαΐδης Ευάγγελος Σάββας
 Δαβίτης Νίκος Καητσουκαλής Γιώργος
 Χρυσό 4x100μ επιφάνεια Λαμπαδάρης Απόστολος Καηφίδης Ηλίας
 Δαβίτης Νίκος Καητσουκαλής Γιώργος
 Αργυρό 800μ επιφάνεια & 400μ επιφάνεια Καηφίδης Ηλίας
 Αργυρό 100μ επιφάνεια & 200μ επιφάνεια Λαμπαδάρης Απόστολος
 Αργυρό 4x50μ επιφάνεια Mixed Λαμπαδάρης Απόστολος Βρέτζου Χριστίνα
 Περάκη Γεωργία Καητσουκαλής Γιώργος
 Αργυρό 1500μ επιφάνεια Κουτουρούσιου Ζωή
 Αργυρό 50μ επιφάνεια & 50μ άπνοια Δαβίτης Νίκος
 Χάλκινο 100μ 2πλά πέδιλα Μανιάτη Κατερίνα
 Χάλκινο 4x100μ 2πλά πέδιλα Mixed Καρδάκος Βαγγέλης Περάκη Γεωργία
 Μανιάτη Κατερίνα Καητσουκαλής Γιώργος
 Χάλκινο 200μ 2πλά πέδιλα Καπέρδα Γιολάνδα
 Χάλκινο 1500μ επιφάνεια Καηφίδης Ηλίας
 Χάλκινο 50μ 2πλά πέδιλα Περάκη Γεωργία
 Χάλκινο 50μ 2πλά πέδιλα Καρδάκος Βαγγέλης



**ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
ΠΑΙΔΩΝ (Βόλος)**

Αργυρό - Υδατοσφαίριση Παίδων

AQUAWARDS

ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΛΛΑΔΑΣ

2022



Ζαχόπουλος Κωνσταντίνος
Ζερβουδάκης Ορέστης Νικόλαος
Καπράγκος Κωνσταντίνος
Καρατζάς Σπυθολέων
Κόκκινος Ιωσήφ
Κρατημένος Δημήτριος
Λασκαρίδης Χρήστος Ιωάννης
Λυκούδης Σπυρίδων
Μαυριόπουλος Χρήστος
Μητράκης Γεώργιος
Μπέλλης Κωνσταντίνος
Σιαμάς Χρήστος
Χωματάς Βασίλειος
Γιαννάτος Νικόλαος
Τρασαί Χριστόφορος

• Προποντές:
ΛΕΜΠΕΣΗΣ ΞΕΝΟΦΩΝ
ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΣ ΞΕΝΟΦΩΝ



**ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ (Λάρισα)**

Αργυρό - Υδατοσφαίριση Κοράσιδων



Γαλανοπούλου Θεοφανία
Δρακωτού Δέσποινα
Κανελλοπούλου Ιωάννα
Καραμπέτσου Αριάδνη Παντελία
Κλαψιανού Ασημίνα
Κοβάτσεβιτς Ευσταθία Νεφέλη
Κωνσταντοπούλου Ευτυχία
Μαργαρίτη Κασιάνα Μαρία
Μπεκρή Αναστασία
Μπέτα Ελένη
Παπαδοπούλου Μαρία Αλεξάνδρα
Πιοβάν Νίκη Πατρίζια
Φουράκη Ασπασία
Κύρκου Σταυρούλα
Κρασά Νεφέλη

• Προποντές / τριες:
ΤΣΟΚΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΑΚΗ ANNA



**ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΑΛ/ΚΗΣ
ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ (Μοντεκό Λε Μιν)**
Χάλκινο - Καλλιτεχική Κολύμβηση - Κόμπο



Βαγκέ ΜΑΡΙΝΑ
Δάμπαλη ΘΑΛΕΙΑ
Ιμβριώτη ΟΛΓΑ
Καραβασίλη ΙΣΜΗΝΗ-ΜΑΡΙΑ
Καραμανίδου ΕΣΤΕΛΛΑ
Κοντού ΑΡΓΥΡΙΝΑ
Κουτράκη ΑΡΤΕΜΙΣ
Πέντζα ΔΕΣΠΟΙΝΑ
Ρηγάκου ΣΟΦΙΑ
Σκευάκη ΜΕΛΙΝΑ

• Προπονήτριες:
ΓΚΟΥΤΣΕΒΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΛΙΘΑΔΙΩΤΗ ΒΑΡΒΑΡΑ



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ (Οράν) 2022

- Προποντές / τρεις
Κοζομπόλης Ευάγγελος
Καράμπελας Αναστάσιος
Οικονόμου Αθανάσιος
Μοράρης Αλέξανδρος
Αθυμαρίτης Δημήτρης
Φληριανός Νικόλαος

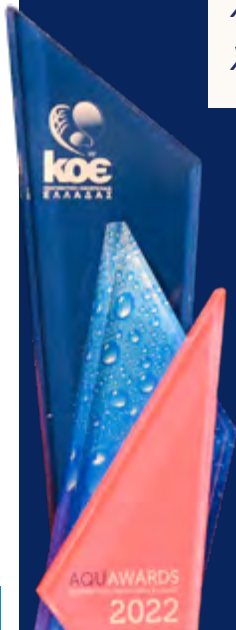


Χρυσό 100μ ύπτιο	Μακρυγιάννης Βαγγέλης	
Χρυσό 50μ πεταλούδα	Ντουντουνάκη Άννα	
Χρυσό 50μ ελεύθερο	Γκοβομέβ Κρίστιαν	
Χρυσό 200μ Μ. Ατομική	Βαζαίος Ανδρέας	
Χρυσό 400μ ελεύθερο	Μάρκος Δημήτρης	
Χρυσό 4x200μ ελεύθερο Ανδρών	Μακρυγιάννης Βαγγέλης	Βαζαίος Ανδρέας
	Στάμου Κωνσταντίνος	Μάρκος Δημήτρης
Αργυρό 200μ ελεύθερο	Μάρκος	Δημήτρης
Αργυρό 50μ ύπτιο	Ντουντουνάκη Άννα	
Αργυρό 4x100μ ελεύθερο	Βαζαίος Ανδρέας	Γκοβομέβ Κρίστιαν
	Μπίλας Στέργιος	Μάρκος Δημήτρης
Αργυρό 200μ πεταλούδα	Βαζαίος Ανδρέας	
Αργυρό 100μ πεταλούδα	Ντουντουνάκη Άννα	
Χάλκινο 50μ πεταλούδα	Γκοβομέβ Κρίστιαν	



Χρυσό 200μ Μικτή Ατομική Βαζαίος Ανδρέας
Αργυρό 100μ Μικτή Ατομική Βαζαίος Ανδρέας
Αργυρό 100μ Πεταλούδα Ντουντουνάκη Άννα
Χάλκινο 50μ Πεταλούδα Ντουντουνάκη Άννα
Χάλκινο 100μ ύπτιο Χρήστου Απόστολος

• Προποντές:
Βελέντζας Παναγιώτης
Καράμπελας Αναστάσιος



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ (25μ.) ΚΑΖΑΝ 2021



World Games ΤΕΧΝΙΚΗ

Αργυρό 50μ. 2πλά πέδιλα Χατζηηλιάδης Στυλιανός
Χάλκινο 100μ. Επιφάνεια Μυλωνάκης Αναστάσιος
100μ. 2πλά πέδιλα & 50μ. 2πλά πέδ. Μπόνιας Χρ. Ιωάννης

• **Προπονητές / τριες:** Χαϊδάρης Πέτρος
Γεωργιάδης Γιώργος

Απονομές έκαναν ο υφυπουργός Αθλητισμού Λευτέρης Αυγενάκης με τον Α' Αντιπρόεδρο της ΚΟΕ Γιώργο Αφρουδάκη, ο ΓΓΑ Γιώργος Μαυρωτάς με τη Γ' Αντιπρόεδρο της ΚΟΕ Αλεξία Μαρίνη, ο πρόεδρος της ΕΟΕ Σπύρος Καπράλος με τον ΓΓ της ΚΟΕ Στέφανο Αυγουλέα, ο πρόεδρος της ΚΟΕ Κυριάκος Γιαννόπουλος με το μέλος του ΔΣ Ηλία Ξιάρχο, ο πρόεδρος της ΔΟΑ Ισίδωρος Κούβελος με τον Β' Αντιπρόεδρο της ΚΟΕ Γιάννη Νάτσιο, ο ΓΓ της ΕΟΕ Μανώλης Κολυμπάδης με την Εύη Μωραϊτίδου, ο Δημήτρης Μαθιόπουλος πρόεδρος του Ρέα με την ειδική γραμματέα της ΚΟΕ Δέσποινα Καράμπελα, ο βουλευτής του ΚΚΕ Μανώλης Συντιχάκης με την Ταμία της ΚΟΕ Ελευθερία Σαραντίδου, ο βουλευτής του ΠΑΣΟΚ Οδυσσέας Κωνσταντόπουλος

με το μέλος του ΔΣ της ΚΟΕ Γιώργο Νικολαΐδη, το μέλος του ΔΣ της ΚΟΕ Νίκος Φιλόπουλος, ο πρώην πρόεδρος της ΚΟΕ Γιάννης Παλιός, ο πρόεδρος του ΠΣΑΤ Γιάννης Θεοδωρακόπουλος, ο Νίκος Ιατρού, ο έφορος των Εθνικών ομάδων υποδομών Δημήτρης Κύρκος, ο Γιάννης Αποστολάκος εκπρόσωπος της Deloitte, η Έλενα Ξενάκη, ο ΓΓ της ΔΕΜΑ Ιάκωβος Φιλιπούσης, ο πρόεδρος της ΠΟΕΣΥ Σωτήρης Τριανταφύλλου με το μέλος του ΔΣ της ΚΟΕ Ηλία Μάλαμα, η πρόεδρος της ΕΣΟΑ Βούλα Κοζομπόλη με το μέλος του ΔΣ της ΚΟΕ Νίκο Ξυλούρη, ο πρόεδρος του ΟΑΚΑ Κωνσταντίνος Χαλιωρής με τον Νίκο Γέμελο, εκπρόσωπο των προπονητών στο ΔΣ της ΚΟΕ. Την παρουσίαση της εκδήλωσης έκανε το μέλος του ΔΣ της ΚΟΕ και δημοσιογράφος Βασίλης Σκουνητής. **k**

ΑΝΔΡΕΑΣ ΒΑΖΑΙΟΣ

Ένας από τους καλύτερους και πιο σταθερούς κολυμβητές τα τελευταία χρόνια είναι ο **Ανδρέας Βαζαίος**





«Έχω ακόμη πολλά να δώσω»

Έχει λάβει μέρος σε τρεις Ολυμπιάδες (2012, 2016, 2021) και ήταν το 2012 26ος στα 200 μικτής ατομικής, 11ος το 2016 στα 200 μικτής ατομικής και 24ος το 2021 στο ίδιο αγώνισμα.

Έχει εκπροσωπήσει την χώρα σε τρία Παγκόσμια πρωταθλήματα, το 2015 στο Καζάν, το 2017 στη Βουδαπέστη και το 2019 στην Κορέα. Στα 200 μικτής ατομικής ήταν 13ος το 2015, 9ος το 2017, 17ος το 2019.

Έχει συμμετάσχει σε 6 Ευρωπαϊκά πρωταθλήματα (2012, 2013, 2014, 2016, 2021, 2022). Η μεγαλύτερή του επιτυχία ήταν το χρυσό μετάλλιο το 2016 στο Λονδίνο στα 200 μικτής ατομικής.

Στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα νέων το 2011 στη Λίμα του Περού κατέκτησε δύο αργυρά μετάλλια στα 200 μικτής και τα 200 πεταλούδα και επίσης έχει πάρει μέρος σε δύο Ευρωπαϊκά πρωταθλήματα νέων το 2011 στο Βελιγράδι, όπου πήρε την τρίτη θέση στα 200μ μικτής και το 2012 στην Αμβέρσα όπου ήταν πρώτος στα 100 πεταλούδα. Χρυσό μετάλλιο και δεύτερος στα 200μ μικτή.

Αυτό όμως που εντυπωσιάζει είναι ότι στην 25άρα πισίνα είναι καταπληκτικός όπου κι αν έχει βρεθεί. Στα Ευρωπαϊκά πρωταθλήματα έχει κάνει πράγματα και θαύματα. Το 2015 ήταν τρίτος στο Ισραήλ στα 100 μικτή, το 2017 στην Κοπεγχάγη δεύτερος στα 200 μικτή και στα 200

πεταλούδα, το 2019 στη Γλασκώβη πρώτος στα 200 μικτή, πρώτος στα 200 πεταλούδα, τρίτος στα 100 μικτή και το 2021 στο Καζάν πρώτος στα 200 μικτή και δεύτερος στα 100 μικτή.

Ο κορυφαίος αθλητής, γεννημένος το 1994 φιλοξενήθηκε στο KoeMAG, όπου ρωτήθηκε για τα συναισθήματα που του άφησε το 2022, τι να περιμένουν οι φίλαθλοι από εκείνον τα επόμενα χρόνια, ποιους στόχους έχει θέσει για το 2023, ενώ τοποθετήθηκε και για τον αποκλεισμό που έχουν οι Ρώσοι αθλητές από τις μεγάλες διοργανώσεις του υγρού στίβου.

Το 2022 έφυγε, τι άφησε για τον Ανδρέα;

«Το 2022 για εμένα έφυγε γεμάτο πολύ σημαντικές αναμνήσεις. Κατά τη διάρκεια της χρονιάς, δεν μπορώ να κρύψω ότι είχα κουραστεί πολύ τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά. Γι' αυτόν τον λόγο και αποφασίσαμε με τους προπονητές μου, Αλέξανδρο Νικολόπουλο και Άντι Μάνη, να κάνω ένα διάλειμμα, μιας και η χρονιά ήταν αρκετά μεγάλη και με πολλούς σημαντικούς αγώνες (Παγκόσμιο πρωτάθλημα 50αρας, Μεσογειακούς, Πανευρωπαϊκό και ξανά Παγκόσμιο 25αρας). Έτσι επιλέχθηκε να μην αγωνιστώ στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα στη Βουδαπέστη, να σταματήσω τις προπονήσεις για ένα μήνα με στόχο την ισορροπημένη ψυχική και σωματική υγεία. Στόχος επίσης ήταν να ολοκληρώσω την πτυχιακή μου εργασία με αρκετά υψηλό βαθμό και στην συνέχεια να

Ξεκινήσω έναν γεμάτο κύκλο προπονήσεων για το Πανερωπαϊκό. Θεωρώ ότι το εγχείρημα πέτυχε, ξαναμπήκα στις προπονήσεις με πολλή ενέργεια και καλή διάθεση και μπόρεσα να επιστρέψω σε ένα πολύ καλό επίπεδο και να καταφέρω να είμαι στους τελικούς τόσο στο παγκόσμιο όσο και στο πανευρωπαϊκό, να δοκιμάσω καινούργια αγωνίσματα και νέες τακτικές τόσο στην προπόνηση και σαφώς και στον αγώνα. Τέλος ένα πολύ σημαντικό κομμάτι ήταν η αποφοίτησή μου από το μεταπτυχιακό μου πάνω στην αθλητική ψυχολογία (ο Ανδρέας σπουδάζει στην Αγγλία), το οποίο με φέρνει πολλά βήματα μπροστά στο επάγγελμα του αθλητικού ψυχολόγου που θέλω να ακολουθήσω.

Ποιοι είναι οι στόχοι για το 2023;

«Έχοντας στο μυαλό ότι το 2023 είναι η προολυμπιακή χρονιά, ο βασικός μας στόχος είναι να καταφέρω να ξεμπερδέψω με τα όρια για το Παρίσι. Οι χρόνοι είναι πολύ πιο γρήγοροι από τους προηγούμενους Ολυμπιακούς Αγώνες, αλλά εφικτοί ώστε να μπορέσω να εκπροσωπήσω την Ελλάδα στους 4ους Ολυμπιακούς Αγώνες της καριέρας μου. Από πλευράς αγώνων, θα έχουμε 2 πολύ δυνατά αγωνιστικά τεστ, το ένα θα είναι στο πρωτάθλημα της Σουηδίας και σαφώς ο βασικός αγώνας για φέτος είναι το Παγκόσμιο πρωτάθλημα στη Φουκουόκα.

Τι ευχές θα μπορούσες να στείλεις για την εθνική κολύμβηση;

«Το βασικό που ήλω σε όλους είναι να έχουμε



υγεία, ηρεμία, υπομονή και θετική ενέργεια. Γνωρίζω ότι ακούγονται κοινότυπα, όμως πιστεύω πως είναι βασικά πράγματα που όλοι χρειαζόμαστε για να αντιμετωπίσουμε κάθε δυσκολία που μπορεί να έχουμε μέσα στην καθημερινότητά μας».

Ποια προβλήματα θεωρείς ότι επιζητούν λύση και θα ήθελες να λυθούν άμεσα;

«Μια δυσκολία που πιστεύω ότι θα έπρεπε να επιλυθεί είναι ο συνδυασμός των ακαδημαϊκών σπουδών και του πρωταθλητισμού. Δυστυχώς εδώ και χρόνια βλέπουμε αθλητές/τριες να αναζητούν υποτροφίες στο εξωτερικό, με σκοπό να συνδυάσουν και τα δυο ταυτόχρονα, κάτι που στην Ελ-

Όσο διασκεδάζω κάνοντας προπονήσεις και αγώνες, καθώς και όσο δεν νιώθω πως καταπονώ το μυαλό μου και το σώμα μου θα συνεχίσω να κολυμπάω.

λάδα είναι αρκετά δύσκολο. Πολλές φορές οι αθλητές είτε καθυστερούν την αποφοίτησή τους λόγω των προπονήσεων και των αγώνων ή επιλέγουν να αποσυρθούν από την ενεργό δράση για κάποια χρόνια ώστε να μπορέσουν να ολοκληρώσουν τη σχολή τους. Σαφώς γίνεται και ταυτόχρονα αλλά όχι με την ίδια ευκολία που θα μπορούσε να επιτευχθεί ο συγκεκριμένος στόχος».

Ποιο είναι το... αύριο στην ελληνική κοιλύμβηση;

«Θεωρώ πως ακόμα η δική μου γενιά έχει πολλά ακόμα να δώσει στην ελληνική κοιλύμβηση. Είμαστε γεμάτοι κίνητρο, καλή ενέργεια και προσπάθεια να φέρουμε ακόμη μεγαλύτερες επιτυχίες. Παρόλα αυτά θεωρώ πως υπάρχουν πολλά νέα παιδιά που έχουν φέρει ήδη μεγάλες επιτυχίες, τόσο σε εθνικό όσο και σε διεθνές επίπεδο. Σαφώς κάποιοι/ες έχουν ξεχωρίσει ήδη, αλλά πιστεύω πολύ πως θα ακολουθήσουν ακόμη περισσότεροι/ες. Σημασία έχει να αγαπάνε αυτό που κάνουν και να προσπαθούν, να μην απογοητεύονται στις διάφορες εξωτερικές δυσκολίες που σαφώς θα υπάρχουν».

Τι επιφυλάσσει το μέλλον για τον Ανδρέα Βαζαίο;

«Στόχος μου και προτεραιότητά μου είναι οι Ολυμπιακοί Αγώνες, να μπορέσω να κάνω μια πολύ καλή προετοιμασία ώστε να ξεπεράσω τον εαυτό μου. Ταυτόχρονα στόχος μου είναι να τελειώσω την πρακτική μου και να μπορέσω να εξασκήσω το επάγγελμά του αθλητικού ψυχολόγου. Από την πολυετή καριέρα μου στην κοιλύμβηση και τις σπουδές μου μπορώ πολύ εύκολα



Στόχος μου και προτεραιότητά μου είναι οι Ολυμπιακοί Αγώνες, να μπορέσω να κάνω μια πολύ καλή προετοιμασία ώστε να ξεπεράσω τον εαυτό μου



να πω πόσο σημαντική είναι η ψυχική υγεία στον πρωταθλητισμό. Οπότε θέλω πολύ να μπορέσω να βοηθήσω νέους αθλητές και αθλήτριες να... ξεκλειδώσουν καλύτερες επιδόσεις στα αγωνίσματά τους, αλλά καθώς και προπονητές, γονείς και παράγοντες που μπορούν να βοηθήσουν τους αθλητές σε αυτό τον διαφορετικό τρόπο ζωής.

Τι θα κάνει «μεθαύριο» ο Ανδρέας; Μέχρι πότε θα κολυμπάει σε επίπεδο πρωταθλητισμού;

«Δεν έχω βάλει ημερομηνία λήξης στην καριέρα μου. Έχω πει πως όσο διασκεδάζω κάνοντας προπονήσεις και αγώνες, καθώς και όσο δεν νιώθω πως καταπονώ το μυαλό μου και το σώμα μου θα συνεχίσω να κολυμπάω. Θεωρώ πως έχω ακόμα πολλά να δώσω και να πετύχω».

Που θα τον βρούμε τον Ανδρέα σε λίγο χρονικό διάστημα και ποια θα είναι η νέα του "ταυτότητα";

«Είμαι πολύ ευτυχισμένος και ευλογημένος που ήξερα από μικρός το επάγγελμα που θα ήθελα να ακολουθήσω μετά την κολύμβηση. Οπότε ως αθλητικός ψυχολόγος θέλω να δουλέψω με πολλά αθλήματα και να μπορέσω να βοηθήσω τους αθλητές. Πιστεύω ότι ακόμα έχω αρκετά πράγματα να κερδίσω από το εξωτερικό, αλλά πάντα ένα

κομμάτι μου θέλει να γυρίσει πίσω στην Ελλάδα».

Ποια είναι η εικόνα τη οποία αποκόμισε ο Ανδρέας Βαζαίος μέσα στην παγκόσμια σκηνή μέσα στο 2022; Τι τον εντυπωσίασε και τι τον απογοήτευσε;

«Όλα τα αγωνίσματα έχουν γίνει πιο γρήγορα! Οι χρόνοι κατεβαίνουν όλο και περισσότερο και δυστυχώς έχουμε μείνει πίσω σε στοιχεία που θα έπρεπε να είναι διαθέσιμα σε καθημερινή βάση. Για παράδειγμα, θεωρώ ότι η τεχνολογία έχει βοηθήσει πολύ στην κολύμβηση και είναι ένα κομμάτι που ακόμη μπορούμε σαν χώρα να γίνουμε καλύτεροι και να επωφεληθούμε ακόμη περισσότερο».

Τι γίνεται με τη Ρωσία (αποκλεισμός των αθλητών λόγω του πολέμου στην Ουκρανία); Τι σημαίνει αυτός ο αποκλεισμός;

«Αυτό που εμείς βλέπουμε είναι ίσως μια προσπάθεια καταπολέμησης του ντόπιγκ. Παρόλα αυτά σαφώς και υπάρχουν πολιτικές απολήξεις του πολέμου με την Ουκρανία. Ωστόσο πιστεύω ότι τελικά θα υπάρξει δυνατότητα να αγωνιστούν στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Το πιο σημαντικό είναι να τελειώσει γρήγορα ο πόλεμος ώστε να σταματήσουν να χάνονται αθώες ζωές». **k**

«Βήμα» στο νέο αίμα

Το ΚοεΜΑΓ έχει καθιερώσει τη στήλη «Το νέο αίμα» της ελληνικής κολύμβησης, παρουσιάζοντας αθλητές και αθλήτριες που στα πρώτα βήματά τους αποδεικνύουν ότι είναι σε θέση να εκπροσωπήσουν τα επόμενα χρόνια επάξια την χώρα στις μεγάλες διοργανώσεις.

Το παιδί θαύμα από τις Σέρρες

Ο Απόστολος Σίσκος γεννήθηκε στις 24 Ιουνίου του 2005 στις Σέρρες και άρχισε το κολύμπι σε ηλικία πέντε ετών στο σωματείο της πόλης του τον Πανσερραϊκό από πρωτοβουλία των γονέων του, οι οποίοι τον πήγαν στην πισίνα για να μάθει να κολυμπάει στη θάλασσα και να μην πνιγεί. Είναι μοναχοπαιδί και μάλιστα η θυσία της οικογένειας είναι πολύ μεγάλη,

αφού ο πατέρας του που είναι επαγγελματίας στις Σέρρες παραμένει στην πόλη, ενώ η υπόλοιπη οικογένειά του μετακόμισε στην Θεσσαλονίκη για να μπορέσει να στηρίξει την προσπάθεια του νεαρού αθλητή να διακριθεί στην Ελληνική κολύμβηση.

Σε ηλικία 12 ετών μετακόμισε και ήρθε στη Θεσσαλονίκη για να κολυμπήσει αρχικά με το σκουφάκι του ΠΑΟΚ και αργότερα με αυτό του Άρη Θεσσαλονίκης. Προπονητής του είναι ο Τάσος Παπαδόπουλος. Θεωρείται ένα από τα μεγαλύτερα ταλέντα στο χώρο της Ελληνικής κολύμβησης και πρωταγωνιστεί στα αγωνίσματα του υπτίου.

Είναι χαρακτηριστικό ότι πέρσι ο **Απόστολος Σίσκος εντυπωσίασε σε Ευρωπαϊκό και Παγκόσμιο επίπεδο, αφού κατέλαβε την τέταρτη θέση τόσο στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα στο Οτοπένι της Ρουμανίας, όσο και στη Λίμα του Περού όπου έγινε το Παγκόσμιο πρωτάθλημα.** Ο Απόστολος θεωρείται η συνέχεια μιας μεγάλης παράδοσης που έχει οικοδομήσει η Ελληνική κολύμβηση στα αγωνίσματα του υπτίου, αρχής γενομένης από τον Άρη Γρηγοριάδη που κατέκτησε το χρυσό παγκόσμιο μετάλλιο το 2005 στο Μόντρεαλ του Καναδά και βέβαια τον Απόστολο Χρήστου, ο οποίος τα τελευταία χρόνια είναι από τους μεγάλους πρωταγωνιστές του στυλ σε παγκόσμιο επίπεδο με μεγάλες διακρίσεις σε όλες τις μεγάλες διοργανώσεις.

Οι δύο αυτοί αθλητές φυσικά είναι και τα πρότυπα του Απόστολου Σίσκου.

Πολλά λέγονται για τις δυνατότητες του Απόστολου Σίσκου. Όλη η Ελλάδα κουβεντιάζει για αυτόν γιατί, παρά το γεγονός ότι δεν έχει ιδιαίτερο ύψος, παρόλα αυτά είναι τόσο σταθερός και τόσο ποιοτικός σε κάθε αγώνα που εντυπωσιάζει. Είναι χαρακτηριστικό ότι στα 200 μέτρα ύπτιο έχει στα χέρια του όλα τα ρεκόρ εκτός από αυτό του των ανδρών, το οποίο κατέχει ακόμα ο Απόστολος Χρήστου και που βέβαια λίγο έλειψε το τελευταίο χρονικό διάστημα να καταρρίψει ο Σίσκος.

Λέει για το θέμα αυτό που είναι πολυσυζητημένο: «Η αλήθεια είναι ότι δεν έχω και το πρώτο μπόι, όμως

ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΣΙΣΚΟΣ





Θεωρώ ότι υπάρχουν άλλα πράγματα που με κάνουν πετυχημένο, όπως είναι η ευλυγισία και η πλαστικότητα μου. Θεωρώ ότι είναι το μυστικό της επιτυχίας μου. Θέλω να τους ξεπεράσω και τον Άρη Γρηγοριάδη και τον Απόστολο Χρήστου, όμως δεν πρέπει ποτέ να καβαλήσω το καλάμι και πρέπει να μείνω πάντα προσηλωμένος στο στόχο με βασικό μέλημά μου την σκληρή



Ο Απόστολος Σίσκος με την Μαρίλεια Δρασίδου

δουλειά. Ταλέντο χωρίς δουλειά δεν πάει πουθενά!» Ο Απόστολος έχει κάνει ήδη μία συμφωνία με το πανεπιστήμιο Χάρβαρντ στις Ηνωμένες Πολιτείες, αλλά και με τον προπονητή Κέβιν Τάιλερ. Συζήτησε μαζί με τον Αμερικανό προπονητή και του είπε ότι επιθυμία του είναι μέχρι την Ολυμπιάδα στο Παρίσι να παραμείνει στα χέρια του Τάσου Παπαδόπουλου. Το πιθανότερο είναι μετά την Ολυμπιάδα να φύγει και να βρεθεί στις Ηνωμένες Πολιτείες.

Φέτος δίνει πανελλαδικές εξετάσεις, έχει πάρει φυσικά το άνευ και μπορεί να πάει σε όποια σχολή θέλει. Σήμερα τα όνειρά του είναι να ακολουθήσει το επάγγελμα του πολιτικού μηχανικού, ενώ βέβαια δεν τον αφήνει αδιάφορο το επάγγελμα του φυσικοθεραπευτή. Κάθε μέρα κάνει δύο προπονήσεις και πολύ γυμναστήριο. Μάλιστα κοντά του βρίσκεται και η επί σειρά ετών πρωταθλήτρια του υπτίου, η Κατερίνα Καραγιάννη, η οποία του κάνει πιλάτες για να τον βοηθήσει στην ευλυγισία. Χόμπι του αποτελεί το ψαροτούφεκο και οι μεγάλοι του στόχοι για το 2023 είναι να βρεθεί στο βάθρο στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα εφήβων, καθώς επίσης και στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα εφήβων που θα πραγματοποιηθεί φέτος στη Σερβία.

Η μεγάλη του βέβαια επιθυμία είναι η διάκρισή του στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα ανδρών που θα πραγματοποιηθεί στη Φουκουόκα το καλοκαίρι, εκεί όπου έχει πιάσει το όριο και όπως λέει θα αποτελέσει μία τεράστια εμπειρία για τον ίδιο και για το αύριο στην καριέρα του.

Ένα μετάλλιο στο Δουβλίνο

Ενα από τα μεγαλύτερα ταλέντα στο χώρο της κλασικής κολύμβησης είναι αναμφίβολα ο **Δημήτρης Μάρκος**. Ο Δημήτρης γεννήθηκε στις 13 Σεπτεμβρίου του 2001 στην Αθήνα και πολύ μικρός σε ηλικία, μόλις τεσσάρων ετών, άρχισε να κολυμπάει. Τον έσπρωξαν εκεί οι γονείς του. Ο πατέρας του ο Θανάσης, με καταγωγή από τα Τρίκαλα, ασχολιόταν επί σειρά ετών με τον αθλητισμό και ήταν πρωταθλητής της πυγμαχίας. Από την πρώτη μέρα της ενασχόλησής του με το κολύμπι ο Δημήτρης Μάρκος υπηρέτησε το σκουφί του Ναυτικού Ομίλου Καλαμακίου, έχοντας ως πρώτο προπονητή του στα προαγωνιστικά τον Δημήτρη Τερζανλίδη.



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΑΡΚΟΣ



Στη συνέχεια τον ανέλαβε ο πολύπειρος Χρήστος Μπάθας και από το 2017 προπονητικά τον οδηγεί ο Αλέξανδρος Μοράρης.

Ο Δημήτρης δραστηριοποιείται έντονα στο χώρο των αποστάσεων στο ελεύθερο στυλ, κολυμπάει 200, 400, 800 και 1.500 ελεύθερο και δεν κρύβει σε κανέναν ότι η αδυναμία του είναι τα 800 μέτρα ελεύθερο.

Ο Δημήτρης έχει πιάσει το όριο για το Παγκόσμιο πρωτάθλημα που θα γίνει από 14 έως 30 Ιουλίου στην Φουκουόκα της Ιαπωνίας, ενώ βέβαια είναι ένας από αυτούς που θα εκπροσωπήσει τη χώρα μας και στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα της κατηγορίας K23, το οποίο θα πραγματοποιηθεί από 11 έως 13 Αυγούστου στο Δουβλίνο της Ιρλανδίας.

Ο Δημήτρης έχει πολλούς στόχους μέσα στο 2023. Ο κυρίαρχος βέβαια είναι να μπορέσει να έχει μία αξιοπρεπή εμφάνιση στην κυριότερη φετινή διοργάνωση της χρονιάς που είναι το Παγκόσμιο πρωτάθλημα. Βέβαια μεγάλη επιδίωξή του είναι το να μπορέσει να πιάσει ένα Ολυμπιακό όριο, έναν χρόνο δηλαδή που θα του δώσει τη δυνατότητα να εξασφαλίσει την παρουσία του στους Ολυμπιακούς Αγώνες που θα πραγματοποιηθούν το 2024 στο Παρίσι.

Όπως λέει ο ίδιος στο KoeMAG στόχος του επίσης είναι ένα μετάλλιο στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα της κατηγορίας K23, το οποίο θα γίνει στην Ιρλανδία.

«Αναζητώ την υπέρβαση για το Παρίσι»

Ενα από τα ανερχόμενα ονόματα στην ελληνική κολύμβηση είναι ο Γιώργος-Αρκάδιος Ασπουγαλής που γεννήθηκε στις Σέρρες στις 21 Φλεβάρη του 2001 και ξεκίνησε κολύμπι σε ηλικία μόλις πέντε ετών το 2006 όντας μέλος στην ομάδα «Σέρρες 2005» για 11 ολόκληρα χρόνια.

Το 2017 μεταπήδησε στον Ηρακλή Θεσσαλονίκης, όπου ξεκίνησε αρχικά με το ύπτιο, αλλά αργότερα έγινε... πρόσθιος και σήμερα αποτελεί έναν από τους κορυφαίους εκφραστές του στυλ στην Ελληνική κολύμβηση.

Το KoeMAG συνεχίζοντας τα αφιερώματα στο «νέο αίμα» του αθλήματος δε θα μπορούσε να μη συμπεριλάβει τον νεαρό κολυμβητή στη λίστα του.

Το αγαπημένο του αγώνισμα είναι τα 50 μέτρα πρόσθιο και προπονητής του είναι ο Μίλτος Χαλκιάς. Οι μεγαλύτερες επιτυχίες του ως έφηβος ήταν το χάλκινο μετάλλιο στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα στο Καζάν το 2019 στα 50 πρόσθιο, καθώς επίσης ήταν πέμπτος στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα υγρού στίβου στη Βουδαπέστη. Την ίδια χρονιά το 2019 πάλι στα 50 μέτρα ως άνδρας κατέλαβε τη 10η θέση στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα.

Τα ατομικά του ρεκόρ είναι 27.55 στα 50μ, 51.55 στα 100μ και

21.6 στα 200 πρόσθιο. Ο στόχος του και η φιλοδοξία του για το 2023 είναι ένα όριο για να μπορέσει να πάρει μέρος στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα που θα γίνει το καλοκαίρι του 23 στην Ιαπωνία. Επίσης έχει ως στόχο το Δουβλίνο, όπου θα πραγματοποιηθεί το καλοκαίρι του 2023 το Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα της κατηγορίας του K23. Βέβαια όπως ο ίδιος υποστηρίζει στο KoeMAG μεγάλο όνειρο και επιδίωξή του είναι να πάει το 2024 στους Ολυμπιακούς Αγώνες που είναι και όνειρο κάθε αθλητή. **«Θα πρέπει να κάνω μία υπέρβαση για να βρεθώ στο Παρίσι, αποτελεί όμως μία μεγάλη πρόκληση για μένα αυτό το γεγονός. Δεν είναι εύκολος στόχος ο χρόνος βέβαια και θα πρέπει να ξεπεράσω τον εαυτό μου για να μπορέσω να φτάσω εκεί».**

Ο Γιώργος έχει ως πρότυπο τον Βρετανό Άνταμ Πίτι και τον Ιταλό, Νικολό Μαρτινέγκι και λέει χαρακτηριστικά «*Η αλήθεια είναι στην Ελλάδα ότι έχουμε μείνει λίγο πίσω. Αυτό το ξέρουν όλοι. Ελπίζω εγώ να αρχίσω να κάνω την αλλαγή και να ακολουθήσουν και άλλα παιδιά*».

Ασχολείται με την φυσικοθεραπεία στο πανεπιστήμιο στην Σίνδο. Είναι 22 ετών σήμερα και λέει χαρακτηριστικά «*Όσο υπάρχουν στόχοι, υπάρχουν και κίνητρα*». Ευχαριστεί όλους όσους τον στήριξαν στον Ηρακλή Θεσσαλονίκης, όπου βρέθηκε για να κάνει το χόμπι του, που ήταν η κολύμβηση, πραγματικότητα. **«Με στήριξαν σαν παιδί τους. Έγιναν γονείς και φίλοι για μένα και τους είμαι ευγνώμων».**

Μιλώντας για την Ελληνική κολύμβηση ο Γιώργος Αρκάδιος λέει το εξής: **«Μας έχουν αφήσει με ανοιχτό το στόμα κάποια παιδιά στην Ελληνική κολύμβηση και μας δίνουν δύναμη και κουράγιο να συνεχίσουμε όπως για παράδειγμα πέρυσι οι δύο Αποστόληδες, ο Απόστολος Χρήστου και ο Απόστολος Σίσκος. Είναι αλήθεια ότι στην Ελλάδα αντιμετωπίζουμε πολλά προβλήματα στις υποδομές. Σημαντική είναι η έλλειψη χώρων, ενώ οι πισίνες δεν έχουν τις ανάλογες εγκαταστάσεις για να μπορούμε να κάνουμε μία ποιοτική προπόνηση. Το νερό μερικές φορές είναι αρκετά κρύο και αντιμετωπίζουμε προβλήματα».**

Ο ίδιος μιλάει για την για το πώς ξεκίνησε στις Σέρρες. «*Ξεκίνησα σε ένα 25άρι κολυμβητήριο με μόλις 5 διαδρομές, αλλά αποδεικνύεται ότι αυτό το οποίο έχει αξία είναι η δουλειά που κάνει ο κάθε αθλητής. Στις Σέρρες λοιπόν κάτω από αντίξοες συνθήκες και με περιορισμένες δυνατότητες κολυμβητικών εγκαταστάσεων εμείς καταφέραμε, και εγώ και ο Απόστολος Σίσκος που και αυτός προέρχεται από τις Σέρρες, να φτάσουμε αρκετά ψηλά*».

Έχει δύο ονόματα και το KoeMAG ρώτησε τον κολυμβητή τον λόγο, με τον ίδιο να τονίζει: «*Είναι από τον έναν παππού το Γιώργος από τον άλλο παππού το Αρκάδιος*». Οι φίλοι και συγγενείς του τον φωνάζουν Γιώργο. Ο Γιώργος έχει μάλιστα και μία δίδυμη αδερφή τη Μαρία. Τα χόμπι του είναι η κιθάρα και η υπασία.

Ο Ασπουγαλής δε θα μπορούσε να ξεχάσει τον πρώτο του... πατέρα στο άθλημα τον Αριστοτέλη Μυστακίδη που πέθανε το 2021. «*Ήταν ο πρώτος μου προπονητής, ο δάσκαλός μου. Σε αυτόν χρωστάω τα πάντα, τον είχα σαν πατέρα μου και με είχε σαν παιδί του. Με έκανε να αγαπήσω το κολύμπι. Αυτός έκανε τα πάντα για μένα. Ευχαριστώ φυσικά και όλους εκείνους που είναι δίπλα μου. Χωρίς αυτούς δεν θα έκανα τίποτα στην καριέρα μου*».



ΑΡΤΕΜΙΣ ΒΑΣΙΛΑΚΗ**«Μου δίνει φτε-
ρά το κολύμπι»**

τους άλλους να λένε: «πάλι με το κολύμπι ασχολείσαι και να μετράς πλακάκια στην πισίνα»; «Εγώ - λέει - βλέπω πάντα καινούργια πράγματα και μαθαίνω κάθε μέρα στην προπόνησή μου και μου δίνει... φτερά το συγκεκριμένο άθλημα. Μου κάνει πιο ενδιαφέρουσα τη ζωή και θέλω να βρεθώ σε διεθνείς αγώνες, να κάνω ταξίδια, να γνωρίσω τον κόσμο, να συναντήσω νέους ανθρώπους και μεγάλους αθλητές και αθλήτριες.

Θέλω - προσθέτει - να ευχαριστήσω τον σύλλογό μου που βρίσκεται πάντα δίπλα μου. Τους προπονητές μου και φυσικά θέλω να ευχαριστήσω πάρα πολύ την οικογένειά μου και κυρίως τους φίλους μου που με καταλαβαίνουν και με στηρίζουν σήμερα που είμαι αφιερωμένη στο κολύμπι και δεν με παρεξηγούν όταν αποφεύγω κάποια πράγματα που οι ίδιοι κάνουν και τα ευχαριστιούνται. **Το κολύμπι είναι ένα άθλημα που δεν έχει ατυχήματα μέσα στο νερό, μαθαίνεις νέες τεχνικές και δεν είναι καθόλου βαρετό».**

Πρότυπα φυσικά κι έχει. Στο εξωτερικό θαυμάζει την Αμερικανίδα Κέιτι Λεντέκι, ενώ βέβαια λατρεύει πολύ τη Χανιώτισσα, Άννα Ντουντουνακή. «Τη θαυμάζω με τον τρόπο με τον οποίον ασχολείται στο κολύμπι».

Η Άρτεμις Βασιλάκη αποτελεί ένα από τα μεγάλα αστέρια της Ελληνικής κολύμβησης και είναι χαρακτηριστικό το γεγονός ότι διακρίθηκε τις τελευταίες εβδομάδες στους χειμερινούς αγώνες που πραγματοποιήθηκαν τόσο στην κατηγορία γυναικών όσο και σε αυτές των νεανίδων.

Γεννήθηκε στο Ηράκλειο της Κρήτης στις 20 Οκτωβρίου του 2006 και ξεκίνησε κολύμπι το 2012 σε ηλικία 6 ετών με ένα τυχαίο τρόπο, καθώς έκανε μπαλέτο και γύρισε το πόδι της έχοντας πρόβλημα στον αστράγαλο. Οι γιατροί της συνέστησαν να πάει να κολυμπήσει για να μπορέσει να αντιμετωπίσει το συγκεκριμένο πρόβλημα. Πήγε στο κολύμπι και δεν έφυγε ποτέ από το νερό! Είναι αθλήτρια του Τρίτωνα Ηρακλείου, με προπονητές τον Γιώργο και τη Βάσω Σούρδη.

Ξεκίνησε αρχικά από τα αθλήματα του υπτίου και στη συνέχεια άλλαξαν οι προτεραιότητες.

Στη συζήτηση με τους προπονητές της αποφάσισε να ασχοληθεί με τις μεγάλες αποστάσεις. Σήμερα κάνει 200, 400, 800, ελεύθερο και βέβαια 1.500 στη μικρή πισίνα.

Στόχος της το 2023 είναι η πρόκριση στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα και μία καλύτερη θέση από αυτή την οποία είχε πάρει πέρυσι στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα στη Ρουμανία.

«Βέβαια το όνειρό μου είναι να πάω κάποια στιγμή στους Ολυμπιακούς Αγώνες, όπως είναι και το όνειρο κάθε αθλητή» τονίζει στο KoeMAG.

Η μεγαλύτερή της επιτυχία είναι η δεύτερη θέση στο Παγκόσμιο σχολικό πρωτάθλημα στα 400 ελεύθερο που της έδωσε και τη δυνατότητα να πάρει μόρια για την εισαγωγή της στα ΤΕΦΑΑ. Φέτος βρίσκεται ως μαθήτρια στην πρώτη λυκείου. Ως χόμπι δεν έχει τίποτα, παρά μόνο το κολύμπι. Της αρέσει τρομερά και αντιδρά όταν ακούει



Η Άρτεμις με τον προπονητή της Γιώργο Σούρδη



ΑΝΤΩΝΙΑ ΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

«Όνειρο οι Ολυμπιακοί Αγώνες»

κολυμβήτριες στην Ελλάδα που είναι ο Απόστολος Σίσκος.
«Ο λόγος είναι πως πρόκειται για έναν αθλητή που έχει μεγάλη ποιότητα και ήθος. Θα ήθελα πραγματικά να του μοιάσω και στόχος μου είναι να φτάσω κάποια στιγμή στο επίπεδο του Απόστολου».

Ποιες είναι οι επιδιώξεις για το 2023;

«Να πάω όσο πιο ψηλά γίνεται στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα νέων που θα γίνει στη Σερβία. Θέλω να βρεθώ στον τελικό στο Ολυμπιακό φεστιβάλ νέων που θα γίνει φέτος στη Σλοβενία, ενώ η μεγάλη μου επιθυμία είναι να μπορέσω να πιάσω το όριο για το Παγκόσμιο πρωτάθλημα νέων που θα πραγματοποιηθεί φέτος στο Ισραήλ. Φυσικά και το μεγαλύτερό μου όνειρο είναι κάποια στιγμή να βρεθώ στους Ολυμπιακούς Αγώνες».

Η ίδια αποκαλύπτει ότι στο μέλλον θα ήθελε να ασχοληθεί με την ανοιχτή θάλασσα, «γιατί δοκίμασα το κολύμπι στη θάλασσα και θέλω να τοβάλω στο πρόγραμμά μου. Όταν έκανα μεγάλες αποστάσεις κατάλαβα ότι μου ταιριάζει κάτι τέτοιο και θα ήθελα να το δοκιμάσω».

Η Αντωνία η οποία διαβάζει στον ελεύθερο χρόνο της βιβλία και παρακολουθεί κινηματογράφο από μικρή ασχολήθηκε με το μπαλέτο και με την ιππασία. Βέβαια τώρα αυτό που την ενδιαφέρει είναι η κολύμβηση. Μιλώντας για την Ελληνική κολύμβηση έχει άποψη και θέση.

«Χρειαζόμαστε καλύτερες συνθήκες προπόνησης. Είναι εξαιρετικά δύσκολο για ένα νέο παιδί που θέλει να συνδυάσει το σχολείο με την κολύμβηση να τα καταφέρει, γι' αυτό αν και δεν έχω ζήσει την λειτουργία των αθλητικών σχολείων, θα ήθελα να επαναλειτουργήσει αυτό το πρόγραμμα για να μπορέσουμε εμείς που θέλουμε να παίξουμε ένα πρωταγωνιστικό ρόλο στο άθλημα να καταφέρουμε να εκπληρώσουμε και τους δύο στόχους. Και το σχολείο και τον πρωταθλητισμό».

Η Αντωνία ευχαριστεί όλους εκείνους οι οποίοι βρέθηκαν στο διάβα της, την στήριξαν και εξακολουθούν να την στηρίζουν. Ευχαριστεί τον προπονητή της Δημήτρη Παπαχαριζάνου και τον γυμναστή της, τον Δημήτρη Κουλούρη, τον γιατρό της τον Δημήτρη Αντωνάκη, τους γονείς της, τον Γιώργο Βάλλα, ο οποίος είναι διατροφολόγος της σήμερα και ο οποίος ήταν κοντά της όταν έκανε τα πρώτα της βήματα ως πρωταγωνίστρια στο κολύμπι σαν αθλήτρια του κολυμβητικού Ντερέ και φυσικά τους συναθλητές της. Δεν θα μπορούσε να αφήσει απ' έξω την Arena και τον κύριο Παναγιώτη Ρέτζιο που είναι κοντά της και τη βοηθάει πάρα πολύ σε ότι κι αν κάνει.

«**Α**πό πολύ μικρή μου άρεσε από το κουτί της τηλεόρασης να βλέπω αθλητισμό και κατάφερα να διακρίνω ότι μου αρέσουν πολύ τα aquatics, τα αγωνίσματα του υγρού στίβου». Αυτή ήταν η αφορμή για να ... βουτήξει στην πισίνα ένα από τα μεγαλύτερα ταλέντα της κλασικής κολύμβησης στην Ελλάδα, η Αντωνία Ρακοπούλου. Γεννήθηκε στις 5 Ιουνίου του 2008 στην Αθήνα και σε ηλικία 9 ετών ασχολήθηκε με το κολύμπι με το σκουφάκι της Αργώ και με προπονητή τον Βελισσάριο Τσιριγώτη. Αυτός ήταν ο άνθρωπος, ο οποίος της έμαθε την αγάπη για την κλασική κολύμβηση. Αργότερα σε ηλικία 11 ετών μετακόμισε στο κολέγιο Ντερέ, όπου εκεί συνάντησε τον σημερινό προπονητή της Δημήτρη Παπαχαριζάνου. Το 2022 η Αντωνία μεταγράφηκε στην Ροή. Κολυμπάει 400, 800, 1.500 μέτρα ελεύθερο, ενώ από φέτος έχει βάλει στο πρόγραμμά της τα 200 πεταλούδα και τα 400 μικτής. Διατηρεί πανελλήνια ρεκόρ στην κατηγορία παγκορασίδων και οι ατομικές επιδόσεις είναι στα 800 ελεύθερο 8:48.88, στα 1500 ελεύθερο 16:53.23 και στα 400 ελεύθερο 4:21.72.

Πώς ξεκίνησε η Αντωνία την κολύμβηση;

«Από πολύ μικρή μου άρεσε από το κουτί αυτό της τηλεόρασης να βλέπω αθλητισμό και κατάφερα να διακρίνω ότι μου αρέσουν πολύ τα aquatics, τα αγωνίσματα του υγρού στίβου. Έτσι λοιπόν πήρα την απόφασή μου να ασχοληθώ με το άθλημα της κλασικής κολύμβησης».

Η καθημερινότητα της είναι δύσκολη, καθώς για ένα κορίτσι που δεν έχει συμπληρώσει ακόμη τα 15 χρόνια ζωής έχει πρωινή προπόνηση, σχολείο, διάβασμα, γυμναστήριο και απογευματινή προπόνηση.

Τα πρότυπά της δεν λείπουν. Η Κέλλυ Αραούζου είναι η αθλήτρια στην οποία θα ήθελε να μοιάσει, με την ίδια να... στάζει μέλι το στόμα της όταν εκφράζεται για το πρότυπο που υπάρχει σήμερα για όλους τους νέους κολυμβητές και

Σπουδές και πρωταθλήματος δύσκολο εγχείρημα στην Ελλάδα

Η Χαρά Αγγελάκη γεννήθηκε στις 20 Οκτωβρίου του 2004 και ανήκει στον Ωκεανό έχοντας προπονητή τον Γιώργο Δαμασιώτη. Αγωνίζεται στο πρόσθιο κάνοντας όλες τις αποστάσεις και μετέχει στα 50, 100 και 200. Ατομικά της ρεκόρ είναι 1:09.42 στα 100, 31.71 στα 50 και 2:31.00 στα 200.

Η ίδια η αθλήτρια μιλώντας στο KoeMAG ανέφερε πως το ιδανικό αγώνισμα για εκείνη είναι τα 100 πρόσθιο.

Η νεαρή κολυμβήτρια τόνισε πως ακολουθούσε πάντα τις Νικόλ Παυλοπούλου και Ελένη Κοντογεώργου σε σχετική ερώτηση για το αν έχει ως πρότυπο κάποια αθλήτρια από το παρελθόν.

«Πρότυπα για μένα ήταν αυτά τα κορίτσια που ήταν πιο κοντά μου, ειδικά πιο μικρή θαύμαζα την Ελένη Κοντογεώργου. Από το εξωτερικό τότε δεν είχα κάποια συγκεκριμένη».

Καλύτερες διακρίσεις της Χαράς Αγγελάκη είναι η συμμετοχή στο Ευρωπαϊκό νέων το 2020, όπου κατέλαβε τη 14η θέση στα 100 πρόσθιο. Το 2021 μετείχε στην Παγκόσμια γυμνασιάδα όπου ήταν η μεγάλη νικήτρια στα 50 πρόσθιο και στα 100 κατέκτησε το ασημένιο μετάλλιο. Στους Μεσογειακούς ως μέλος της Εθνικής Γυναικών αγωνίστηκε σε τρεις ημιτελικούς, όπου σε όλους κατέλαβε την 7η θέση.

«Το όνειρο των περισσότερων αθλητών είναι οι Ολυμπιακοί Αγώνες και μακάρι να μπορέσω να το κάνω πραγματικότητα στο μέλλον. Είναι ωραίο το Παρίσι και μακάρι να καταφέρω να μετάσχω στους Αγώνες του 2024, αλλιώς θέλω να καταφέρω να είμαι στο Λος Άντζελες το 2028» ανέφερε στο KoeMAG η νεαρή πρωταθλήτρια.

Η Χαρά Αγγελάκη είναι αρκετά χρόνια στον χώρο της κολύμβησης, ωστόσο όπως τόνισε το έκανε με διαλείμματα, καθώς δεν της άρεσε το κολύμπι. Η πρώτη της επαφή με την πισίνα έγινε μέσω των γονέων της, καθώς το κολυμβητήριο ήταν πολύ κοντά στο σπίτι της, ωστόσο εκείνη ήθελε να κάνει μπαλέτο. Με τις διακρίσεις που είχαν ξεκινήσει να έρχονται, αλλά και το πέρασμα των ετών η αγάπη για το κολύμπι ξεκίνησε να γίνεται όλο και πιο έντονη.

«Είναι η πρώτη χρονιά που δεν έχω και σχολείο και αγώνες, καθώς έχω αποφοιτήσει και σπουδάζω στα ΤΕΦΑΑ. Το κύριο πρόβλημα για εμένα είναι η απόσταση και ο χρόνος, επειδή στην σχολή είναι πολλά τα υποχρεωτικά μαθήματα και δεν προλαβαίνω προπονήσεις και σχολή. Δεν υπάρχει δυνατότητα ένας πρωταθλητής να τα συνδυάσει όλα στην Ελλάδα. Τα περισσότερα κορίτσια μετά την τρίτη λυκείου σταματάνε το κολύμπι. Θεωρώ πως βλέπουν τις σπουδές τους πιο σοβαρά, απ' ότι το κάνουν τα αγόρια. Οι άντρες είναι ήδη πιο ανταγωνιστικοί στη χώρα μας και είναι αλήθεια ότι δεν υπάρχουν τόσα πρότυπα που θα μπορούσαμε να ακολουθήσουμε εμείς τα κορίτσια».



ΧΑΡΑ ΑΓΓΕΛΑΚΗ





Emerge
Adopt
Apply
Accelerate
Grow

Your next big thing is out there. Just waiting to be engineered. Deloitte helps companies advance their futures by using new technologies to transform experiences and grow their businesses.

Deloitte.

ΝΙΚΟΣ ΞΥΛΟΥΡΗΣ

Acropolis Swim Open

Ο Acropolis Swim Open
επιστρέφει ξανά στις 5,6 και 7
Μαΐου και μάλιστα θα είναι πιο
ανανεωμένο από κάθε άλλη
φορά, έχοντας νέες καινοτομίες



Ο Νίκος Ξυλούρης είναι βέβαιος ότι το Acropolis θα είναι εξαιρετικά πετυχημένο



Μια εβδομάδα μετά τη διοργάνωση θα υπάρξει η σύσταση ακόμα μίας που θα είναι αποκλειστικά για τα προαγωνιστικά τμήματα της κολύμβησης με την ονομασία **Acropolis Junior**.

Ο Νίκος Ξυλούρης, υπεύθυνος του αθλήματος της κολύμβησης στο συμβούλιο της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας μίλησε στο έκτο τεύχος του ΚοεΜΑΓ για την ιστορική διοργάνωση που από το 1987 βρίσκεται ανελλιπώς στο προσκήνιο. Η μοναδική φορά που δεν έγινε ήταν όταν ξέσπασε η πανδημία του covid.

«Σπουδαίο περιουσιακό στοιχείο της κολυμβητικής ομοσπονδίας αποτελεί το διεθνές μίτινγκ Acropolis. Είναι μία διοργάνωση, η οποία ξεκίνησε το 1987 και ανελλιπώς διεξάγεται, με εξαίρεση τη μία χρονιά λόγω covid. Τα τελευταία χρόνια είχε χάσει τη δυναμική της και ήταν κύριο μέλημα της διοίκησης η αναβάθμιση του μίτινγκ οργανωτικά αξιοποιώντας στο έπακρο το στολίδι, όχι μόνο για την Ελλάδα, αλλά και για το εξωτερικό που λέγεται ΟΑΚΑ. Η περσινή πρώτη έκδοση της αναβαθμισμένης διοργάνωσης περιελάμβανε την αλληλαγή της ονομασίας σε Acropolis

Swim Open, ενώ η διεξαγωγή του έγινε στα πρότυπα των κορυφαίων αγώνων του εξωτερικού, με ολοκληρωμένες παράλληλα υπηρεσίες διαμονής και μεταφοράς των Ελλήνων και ξένων πρωταθλητών.

Για πρώτη φορά - προσθέτει ο Νίκος Ξυλούρης - θεσπίστηκε ένα αξιοπρεπέστατο χρηματικό έπαθλο για τους αθλητές και τους προπονητές τους, δίνοντάς τους ένα επιπλέον κίνητρο για να σημειωθούν κορυφαίες επιδόσεις στη διοργάνωση. Η πίσίνα στο ΟΑΚΑ απέκτησε δύο τεράστιες οθόνες που τοποθετήθηκαν στις δυο πλευρές του υπέροχου κολυμβητηρίου, ενώ για πρώτη φορά ενεργοποιήθηκε η micro plus που είναι μία κορυφαία εταιρεία και άμεσος συνεργάτης της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας στα αποτελέσματα. Επίσης χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά πλατφόρμα εθελοντών και είχαμε μεγάλη συμμετοχή που αποτέλεσε κομβικό παράγοντα στην επιτυχία των αγώνων.

Η συμμετοχή των αθλητών και των αθλητριών υψηλού επιπέδου ήταν αξιομνημόνευτη. Περίπου 100 συμμετοχές από 15 διαφορετικές χώρες, μεταξύ των οποίων Ολυμπιονίκες, Παγκόσμιοι και Ευρωπαίοι





Ο Νίκος Ξυλούρης έχοντας στον πλευρό του κορυφαία ονόματα του αθλήματος, τον Απόστολο Χρήστου, τον Απόστολο Παπαστάμο και τον Στέργιο Μπίλα

πρωταθλητές που μας τίμησαν με την παρουσία τους. Φυσικά έδωσαν το παρών και όλοι οι μεγάλοι Έλληνες πρωταθλητές σημειώνοντας πολλά ρεκόρ, δίνοντάς μας ένα μεγαλύτερο κίνητρο και μία ώθηση για να διοργανώσουμε ακόμη καλύτερα πράγματα το 2023.

Κρατάμε λοιπόν - καταλήγει - τα όσα θεσπίστηκαν πέρσι και προσθέτουμε νέες εκπλήξεις για τους αθλητές και τους προπονητές στο Acropolis του 2023. Να σημειωθεί ότι είναι η τελευταία ευκαιρία για τους Έλληνες για να πιάσουν τα όρια συμμετοχής στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα της Φουκουόκα, ενώ βέβαια είναι μία μεγάλη διοργάνωση για να μπορέσουν κάποιοι να πιάσουν τα όρια για το μεγάλο στόχο τους που είναι η συμμετοχή στους





ACROPOLIS SWIM OPEN



Ολυμπιακούς Αγώνες στο Παρίσι. Περιμένουμε και φέτος τεράστια συμμετοχή και είμαστε βέβαιοι και σίγουροι ότι θα καθιερωθεί το Acropolis Swim Open ως ένα από τα μεγαλύτερα μίτινγκ παγκοσμίως. Μία άλλη καινοτομία είναι τέλος το γεγονός ότι θα δημιουργήσουμε μία εβδομάδα αργότερα μία νέα διοργάνωση το Acropolis Junior στο πλαίσιο το οποίο έχουμε σαν ομοσπονδία για την τόνωση των προαγωνιστικών κατηγοριών, προκειμένου να δώσουμε και στους μικρούς μας αθλητές πολύ καλές συνθήκες βελτίωσης των επιδόσεών τους, αλλά και για να τους προετοιμάσουμε για τα επόμενα χρόνια που θα έχουν στις αγωνιστικές κατηγορίες». **k**

 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

ΕΛΕΝΗ ΑΥΛΩΝΙΤΟΥ - ΜΑΙΡΗ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ

Έδειξαν τον δρόμο



Η Ελένη Αυλωνίτου και η Μαίρη Ιωαννίδου πριν από 52 χρόνια έγιναν οι πρώτες γυναίκες στην ιστορία της Ελλάδας στον υγρό στίβο που πήραν μέρος σε Ολυμπιακούς Αγώνες



Η Μαίρη (αριστερά) και η Ελένη κρατούν στα χέρια τους αναμνηστικά από τους Ολυμπιακούς του Μονάχου

Δύο κυρίες που έχουν γράψει με τον δικό τους τρόπο ιστορία στον υγρό στίβο φιλοξενεί στο παρόν τεύχος του το KoeMAG. Πέρασαν στην ιστορία ως οι πρώτες Ελληνίδες του υγρού στίβου που πήραν μέρος σε Ολυμπιακούς Αγώνες.

Πρόκειται για την **Ελένη Αυλωνίτου και την Μαίρη Ιωαννίδου**. Τα δύο αυτά κορίτσια το 1972 εκπροσώπησαν την Ελλάδα στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Μονάχου, έχοντας ως συνοδό προπονητή τον αείμνηστο **Γιώργο Μπιά** που αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες προσωπικότητες στην ιστορία της ελληνικής κολύμβησης.

Τα δύο αυτά κορίτσια δεν βρέθηκαν τυχαία στο Μόναχο, έπιασαν τα όρια που υπήρχαν τότε και εκπροσώπησαν τη χώρα μας. Η Μαίρη Ιωαννίδου στα 100 πρόσθιο (δεν υπήρχαν τότε ημιτελικοί, μόνο προκριματικά) πήρε την 60η θέση και στα 200 πρόσθιο ήταν 40η, ενώ η Ελένη Αυλωνίτου κολύμπησε στα 400 ελεύθερο που ήταν 34η, στα 400 μικτής ατομικής που κατετάγη 43η και στα 200μ ατομικής που πήρε την 49η θέση.

Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι η Ελένη Αυλωνίτου πήρε μέρος στους Ολυμπιακούς Αγώνες μόλις είχε συμπληρώσει τα 14 χρόνια και ήταν η πιο νέα Ελληνίδα κολυμβήτρια που βρέθηκε ποτέ σε Ολυμπιακούς Αγώνες στην ιστορία, ενώ η Μαίρη ήταν και αυτή αρκετά νέα σε ηλικία, καθώς δεν είχε κλείσει τα 20 χρόνια ζωής. **Στα 100 άτομα της ελληνικής αποστολής στο Μόναχο υπήρχαν 2 κορίτσια. Η Ελένη και η Μαίρη!** Να σημειωθεί ότι ούτε η Μαίρη, ούτε η Ελέ-

νη ξαναπήραν ποτέ μέρος σε Ολυμπιακούς Αγώνες και αυτό γιατί το 1976 η Ελλάδα δεν πήρε μέρος λόγω οικονομικών δεδομένων στους Αγώνες που πραγματοποιήθηκαν στο Μόντρεαλ του Καναδά, ενώ το 1980 η Μαίρη είχε αποσυρθεί κι η Ελένη Αυλωνίτου ήταν τραυματίας και δεν μπορούσε να μεταβεί στη Μόσχα.

Η Μαίρη Ιωαννίδου πρωταγωνίστησε στην κολύμβηση τη δεκαετία του '60. Ήταν από τα μεγαλύτερα ονόματα και αθλήτρια του ιστορικού Αθλητικού Ομίλου Παλαιού Φαλήρου. Ήταν πρόσθια κολυμβήτρια και δεν άλλαξε ποτέ σκουφάκι την καριέρα της. Στη συνέχεια, μετά το τέλος της καριέρας της, παντρεύτηκε τον Κώστα Κασιδόκωστα, με τον οποίο απέκτησαν ένα αγόρι, τον Δημήτρη.

Η Ελένη Αυλωνίτου είχε ξεκινήσει το κολύμπι σε ηλικία 10 ετών στον Εθνικό Γυμναστικό Σύλλογο (ΕΓΣ), τον οποίον και αυτή - όπως και η Μαίρη Ιωαννίδου με τον ΑΟΠΦ - δεν αποχωρίστηκε ποτέ και γιατί όπως λέει η Ελένη Αυλωνίτου «δεν επιτρέπονταν οι μετεγγραφές σε εκείνη τη χρονική περίοδο, δεν μπορούσε κανείς να φύγει από το σωματείο του. Εμένα με ζητούσε ο Ολυμπιακός, ήθελε να με πάρει, αλλά τότε δεν μπορούσα να πάρω μεταγραφή». Η Ελένη είχε προπονητή τον Γιώργο Μπιά στην καριέρα της. Ήταν το πουλέν του ενδόξου, του μεγάλου, του αείμνηστου Γιώργου Μπιά. Πέτυχε 121 πανελλήνια ρεκόρ σε επτά ατομικά και δύο ομαδικά αγωνίσματα, με 35 μετάλλια στα Πανελλήνια πρωταθλήματα και 14



μετάλλια στους Βαλκανικούς Αγώνες που τότε αποτελούσαν μεγάλο γεγονός. Μετά το 1980 ασχολήθηκε με τις σπουδές της και αφού τελείωσε το ΤΕΦΑΑ βρέθηκε για σπουδές στις Ηνωμένες Πολιτείες σπουδάζοντας εργοφυσιολογία. Ακολούθησε την καριέρα αυτή με πολύ μεγάλη επιτυχία και στη συνέχεια, έβγαλε μάλιστα δύο βιβλία, το ένα με τίτλο «αθλητικές επιδόσεις στην κολύμβηση» και το άλλο «γυναίκα και άθληση». Η Ελένη δραστηριοποιήθηκε τη δεκαετία του 2000, τόσο ως δημοσιογράφος και σχολιογράφος στην εφημερίδα «Αυγή» με τον τίτλο στη στήλη της να είναι «Η ματιά της Ελένης», όσο και σε μία τηλεοπτική εκπομπή στο σταθμό «Seven» με τίτλο «Αθλητισμός με την Ελένη». Η Ελένη δραστηριοποιήθηκε και στην πολιτική και από το 2014 αποτέλεσε μέλος του Ελληνικού κοινοβουλίου. Έχει μια κόρη.

Οι δύο αυτές κυρίες ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα του KoeMAG και βρέθηκαν ένα πρωί του Φλεβάρη στο Παλαιό Φάληρο. Θυμήθηκαν τα παλιά και την μεγάλη αυτή παρουσία τους στους Ολυμπιακούς Αγώνες και από την άλλη χαμογέλασαν στον φακό του επίσημου περιοδικού της κολυμβητικής ομοσπονδίας.

Ερωτήθηκαν αν παρακολουθούν τα τεκταινόμενα στον χώρο της Ελληνικής κολύμβησης. Η Μαίρη απάντησε αρνητικά, «Μόνο από την τηλεόραση παρακολουθώ τους πρωταγωνιστές και είμαι πολύ χαρούμενη για τις μεγάλες επιτυχίες», ενώ η Ελένη Αυλωνίτου είπε ότι «παρακολουθώ τα πάντα και ξέρω τι γίνεται. Βλέπω ότι υπάρχουν πολλή νέα παιδιά με σπουδαίο ταλέντο, τόσο αγόρια, όσο και κορίτσια».

Σε ερώτηση αν έχουν άποψη για την διοίκηση της ομοσπονδίας και για τις ενέργειες που έχουν γίνει, έτσι ώστε να καταστεί τα τελευταία χρόνια η κολυμβητική ομοσπονδία η κορυφαία Ομοσπονδία της Ελλάδας είπαν χαρακτηριστικά με ένα στόμα και οι δύο:

«Είμαστε κοντά στην οικογένεια της Ελληνικής κολύμβησης και είμαστε πάντα με τους αθλητές. Οι διοικήσεις μπορεί να αλλιάζουν, αλλή στον αθλητισμό δεν υπάρχουν κόμματα, δεν υπάρχουν πολιτικές, υπάρχουν μόνο παράγοντες, οι οποίοι παρακολουθούν, υποστηρίζουν και θα πρέπει πάντα να στηρίζουν τους αθλητές. Είμαστε όλοι με τους αθλητές». *k*



Ελένη, Γιώργος Μπιάς, Μαίρη



Μόναχο 1972



Η Ελένη και η Μαίρη ήταν τα μόνα κορίτσια στην Ολυμπιακή ομάδα του 1972

«Είμαστε κοντά στην οικογένεια της Ελληνικής κολύμβησης και είμαστε πάντα με τους αθλητές».





Οι δύο «μπέμπηδες» έσμιξαν ξανά



Ο Θωμάς Καραλόγος (πρώτος από αριστερά) με την Εθνική ομάδα στο παγκόσμιο του Γκουαγιαλίν

Δεκάδες είναι οι Έλληνες, οι οποίοι έχουν εκπροσωπήσει την Ελλάδα στους Ολυμπιακούς Αγώνες φορώντας το σκουφάκι της Εθνικής Ομάδας υδατοσφαίρισης των ανδρών.

Είναι αδιαμφισβήτητο γεγονός ότι η τιμημένη των Ολυμπιακών Αγώνων είναι η Εθνική μας ομάδα, η οποία έχει πάρει μέρος σε 16 διοργανώσεις με αποκορύφωμα τη συμμετοχή της στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Τόκιο το 2021 όπου στέφθηκε αργυρή ολυμπιονίκης.

Μεγάλες προσωπικότητες, όχι μόνο του ελληνικού, αλλά και του παγκόσμιου πόλο βρέθηκαν στην Εθνική μας ομάδα και τίμησαν το σκουφάκι της.

Στο συγκεκριμένο άρθρο κάνουμε μία αναφορά στα πιο νέα παιδιά που έπαιξαν με το αντιπροσωπευτικό μας συγκρότημα σε Ολυμπιακούς Αγώνες. Μέχρι σήμερα όλοι γνώριζαν ότι ο πιο νέος Έλληνας που φόρεσε το σκουφάκι της Εθνικής ομάδας στην κορυφαία διοργάνωση του πλανήτη ήταν ο Γιώργος Μαυρωτάς, ο νυν γενικός γραμματέας αθλητισμού και ο άνθρωπος που κατέχει - μαζί με τον Γιώργο Αφρουδάκη - το ρεκόρ συμμετοχής σε πέντε ολυμπιακούς αγώνες. Κι όμως ο Γιώργος μπορεί να ήταν 17 ετών όταν φόρεσε το σκουφάκι της Εθνικής σε αγώνες του Ολυμπιακού τουρνουά, όμως δεν ήταν ο πιο μικρός, αφού μία άλλη μεγάλη προσωπικότητα του χώρου ο Θωμάς Καραλόγος, ήταν αυτός ο οποίος είναι ο πιο νέος - για λίγες

ημέρες - αθλητής ο οποίος φόρεσε το σκουφάκι της Εθνικής σε Ολυμπιακούς αγώνες.

Αυτά τα τιμημένα παιδιά, αυτούς τους 17χρονους φιλοξενεί το KoeMAG σε αυτό το άρθρο.

Τους κάλεσε μία δύσκολη μέρα του χειμώνα με χιόνι, όπου βρέθηκαν στο κλειστό κολυμβητήριο του Πειραιά «Πέτρος Καπαγέρωφ» και φωτογραφήθηκαν για λογαριασμό του KoeMAG, ενώ παράλληλα συναντήθηκαν για πρώτη φορά μετά από μακρύ χρονικό διάστημα. Αντάλλαξαν απόψεις, μιλήσανε σε αθλητικό και οικογενειακό επίπεδο και βέβαια χάρηκαν που τους δόθηκε η ευκαιρία να βρεθούν και πάλι μαζί.

Κανείς δεν μπορεί να ξεχωρίσει αυτά τα δύο παιδιά που σε ηλικία 17 ετών έπαιξαν στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Η διαφορά είναι - επαναλαμβανόμε - λίγων ημερών.

Συγκεκριμένα αν λάβει κανείς την ημερομηνία γέννησης του καθενός και την ημερομηνία έναρξης των Ολυμπιακών Αγώνων τότε θα δει ότι ο μεν Γιώργος Μαυρωτάς έπαιξε στην Εθνική σε Ολυμπιακούς Αγώνες σε ηλικία 17 ετών και 115 ημερών, ενώ ο Θωμάς Καραλόγος έπαιξε στην Εθνική Ομάδα σε Ολυμπιακούς Αγώνες σε ηλικία 17 ετών και 68 ημερών.

Ο Θωμάς Καραλόγος γεννήθηκε στις 5 Αυγούστου του 1951 και έπαιξε στην Ολυμπιάδα του Μεξικού στις 12 Οκτωβρίου του 1968, ενώ ο Γιώργος Μαυρωτάς γεννήθηκε στις 4 Απριλίου του 1967 και έκανε πρεμιέρα με την Εθνική Ομάδα στις 28/7 του 1984 στην Ολυμπιάδα του Λος Άντζελες.

Ποιος όμως ήταν ο Θωμάς και ποιος είναι ο Γιώργος;

ΘΩΜΑΣ ΚΑΡΑΛΟΓΟΣ



Ο Θωμάς Καραλόγος γεννήθηκε στις 5 Αυγούστου του 1951 στον Πειραιά, άρχισε να παίζει με τον Εθνικό Πειραιά το 1966 στην αντρική ομάδα και έναν χρόνο αργότερα το 1967 βρέθηκε στην Εθνική ομάδα και με προπονητή τον Ανδρέα Γαρύφαλλο πήρε μέρος στο προολυμπιακό τουρνουά που έγινε στο Μιλάνο το 1968 και αργότερα στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Ήταν περιφερειακός και έπαιζε στη δεξιά πλευρά. Έχει πάνω από 200 συμμετοχές στην Εθνική Ομάδα και η μεγάλη του τιμή είναι ότι εκπροσώπησε την Εθνική Ανδρών σε τρεις Ολυμπιακούς Αγώνες. Το 1968 στο Μεξικό, το 1972 στο Μόναχο και το 1980 στη Μόσχα.

Είναι επαγγελματίας. Ασχολήθηκε με μία εταιρεία με υπολογιστές και αυτή τη στιγμή είναι στέλεχος μιας ναυτιλιακής εταιρείας. Είναι παντρεμένος με την Ευφρόσυνη και έχουν αποκτήσει ένα κορίτσι, τη Χριστιάννα. Ο Θωμάς βρίσκεται πάρα πολύ συχνά σε μία υπέροχη παρέα την οποία συνιστούν οι παίκτες του Εθνικού και οι οποίοι συχνά βρίσκονται στον Πειραιά, αλλά και σε άλλα στέκια της Αττικής, προκειμένου να θυμηθούν τα παλιά. Πρόκειται για μία μεγάλη παρέα που η φιλία κρατάει πάνω από 50 χρόνια. Διηγούνται τις ιστορίες τους στο χώρο της Ελληνικής Υδατοσφαίρισης. Θυμίζουμε ότι ο Θωμάς μαζί με τον αδερφό του Γιάννη Καραλόγο αποτελούν την τιμημένη ιστορία του Εθνικού και ήταν στελέχη της ομάδας του Εθνικού η οποία με δύο γενιές παικτών, κατάφερε μέσα σε 33 χρόνια και πήρε 32

πρωταθλήματα!

Ο Θωμάς σταμάτησε το πόλο το 1986 μετά από 20 χρόνια ως πρωταγωνιστής στο χώρο της Ελληνικής υδατοσφαίρισης. Θυμάται - όταν ρωτήθηκε για την παρουσία του στην Εθνική Ομάδα στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Μεξικό - τη μεγάλη αγάπη κι εκτίμηση που έτρεφαν οι κάτοικοι του Μεξικό εκείνες τις μέρες για τους Έλληνες. Ήταν φανατικοί υποστηρικτές της ομάδας μας. Φιλέλληνες και με κάθε τρόπο μπόρεσαν να στηρίξουν την προσπάθεια αυτή. Γνώριζαν την ελληνική γλώσσα, τους μιλούσαν και ελληνικά και φυσικά είχαν κάποιους από αυτούς γνώσεις του ελληνικού πολιτισμού. Είναι περιττό φυσικά να πούμε ότι ο Θωμάς ουδέποτε άλλαξε σκουφάκι και αγωνίστηκε από τότε που ξεκίνησε μέχρι την ώρα που σταμάτησε με το σκουφάκι του Εθνικού Πειραιά.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΥΡΩΤΑΣ



Ο Γιώργος Μαυρωτάς γεννήθηκε στην Αθήνα στις 4 Απριλίου 1967. Ήταν περιφερειακός κι εκείνος και πλέον από το 2019 έχει τον ρόλο του Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού. Το 1981 έπαιξε για πρώτη φορά στην Α' εθνική, με την ομάδα του Ν.Ο.Βουλιαγμένης και το 1984 κλήθηκε για πρώτη φορά στην εθνική ομάδα ανδρών και συμμετείχε στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Λος Άντζελες.

Μάλιστα ήταν ο μικρότερος σε ηλικία πολίστας της διοργάνωσης (17 ετών). Έκτοτε συμμετείχε σε όλες τις διεθνείς διοργανώσεις έως την αποχώρησή του από την εθνική ομάδα το 2000 μετά τους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σίδνεϊ. Συγκεκριμένα έλαβε μέρος σε 5 Ολυμπιακούς Αγώνες (1984, 1988, 1992, 1996, 2000). Από το 1995 ως το 2000 ήταν αρχηγός της Εθνικής Ομάδας με την οποία έχει το ρεκόρ συμμετοχών για τα ομαδικά αθλήματα στην Ελλάδα με 511 συμμετοχές στην εθνική ανδρών. Το 1997 κατέκτησε το κύπελλο κυπελλούχων με τον Ν.Ο.Β. Έπαιξε στην Μικτή Κόσμου το 1999. Κατέκτησε 3 πρωταθλήματα και 2 κύπελλα με τον Ν.Ο.Β. Το 2002 αποχώρησε από την ενεργό δράση μετά από 25 χρόνια στο Ν.Ο.Β, ωστόσο το 2014 επέστρεψε

στην ενεργό δράση και αγωνίστηκε στο πρωτάθλημα της Α1 με την ομάδα του Υδραϊκού. Από το 1994 είναι παντρεμένος με τη Φανή Σταθακοπούλου κι έχουν δύο γιους.

Ο Γιώργος, όπως πάντα, είναι απολαυστικός στις διηγήσεις του. Διαβάστε το κάτωθι κείμενο που έχει σχέση με τις θύμισες από την παρθενική συμμετοχή του στην κορυφαία διοργάνωση του πλανήτη.

«Το 1984 - ήλει - εκτός από προφητικό μυθιστόρημα, είναι σίγουρα η σημαντικότερη χρονιά της νεανικής μου ηλικίας καθότι σημάδεψε διπλά τη ζωή μου: Μπήκα 12ος στη Σχολή των Χημικών Μηχανικών, στο Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο στη Σχολή των Χημικών Μηχανικών με Πανελλήνιες εξετάσεις και



Τέσσερις θρύλοι με συμμετοχή σε 13 Ολυμπιάδες. Βαγγέλης Πάτρας, Θωμάς Καραλόγος, Πάννης Θυμαράς, Γιώργος Μαυρωτάς.

παράλληλα συμμετείχα στους πρώτους μου Ολυμπιακούς Αγώνες στο Λος Άντζελες. Βέβαια για το τελευταίο οφείλω πολλή και δεν τον ξεχνώ ποτέ, στον αείμνηστο Ισπανό προπονητή Χοσέ Μπράσκο Κατά (ο αγαπημένος μας «Πέπε») που με κάλεσε στην εθνική ομάδα για μια τόσο σημαντική διοργάνωση όντας ένας 17χρονος από μια μικρή ομάδα (την Βουλιαγμένη όταν μεσουρανούσε, Εθνικός, Ολυμπιακός, Γλυφάδα, Παναθηναϊκός...). Ο Πέπε όμως έβλεπε μπροστά και προωθούσε νεαρούς παίκτες, μην ξεχνάμε ότι ήταν εκείνος που το 1977 είχε «ρίξει στα βαθιά» στα 16 του χρόνια τον Μανέλ Εστιάρτε στην Εθνική Ισπανίας.

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Λος Άντζελες - συνεχίζει ο σπουδαίος Μαυρωτάς - ήμουν σαν την Αθήνη στη Χώρα των Θαυμάτων. Στα 17 μου χρόνια στην πιο λαμπερή Ολυμπιάδα

που είχε γίνει έως τότε. Ως ο μικρός της ομάδας είχα την φροντίδα βέβαια και όλων των μεγαλύτερων συμπαίκτών μου - με αρχηγό τον Σωτήρη Σταθάκη - και τους ευχαριστώ για το κλίμα και τη φροντίδα με τα οποία με περιέβαλαν. Το Ολυμπιακό χωριό που μέναμε ήταν η Πανεπιστημιούπολη του UCLA στο Westwood ενώ οι αγώνες μας ήταν στο Pepperdine University. Με τον Πέπε πηγαίναμε και βλέπαμε όλα τα παιχνίδια τα απογεύματα, ένα ανεκτίμητο μάθημα και ταυτόχρονα έμπνευση για έναν 17χρονο. Στην ανάπαυλα δεν έλειψαν και οι επισκέψεις στα αξιοθέατα της περιοχής, την Disneyland και τα Universal Studios. Η ομάδα στους αγώνες αυτούς - προσθέτει - πήρε την υψηλότερη θέση που είχε πάρει ποτέ μπαίνοντας για πρώτη φορά στην 8άδα των Ολυμπιακών Αγώνων. **Για μένα οι αγώνες αυτοί ήταν ένα μάθημα ζωής. Αφενός γιατί βρι-**



Ο Θωμάς Καραλόγος, πρώτος από αριστερά κάτω στην ομάδα που πήρε μέρος το 1968 στους Ολυμπιακούς Αγώνες στο Μεξικό. Ήταν 17 ετών και 3 μηνών!

σκόμουν για πρώτη φορά σε μεγάλη διοργάνωση και βλέποντας από κοντά όλους αυτούς τους αθλητές που τους είχα σε αφίσα στο δωμάτιό μου μου δημιούργησε το κίνητρο να τους φτάσω και αφετέρου γιατί ήμουν πολύ χρόνο κοντά σε έναν μεγάλο δάσκαλο, τον Πέπε.

Ακολουθήσαν άλλοι 4 Ολυμπιακοί Αγώνες αλλά κανένας δεν είχε στα μάτια μου τη λάμψη των πρώτων Ολυμπιακών Αγώνων, ακόμα και αν ήρθαν μεγαλύτερες επιτυχίες. Άηλωσε, η ματιά ενός 17χρονου που ξεκινάει τη διεθνή του καριέρα, είναι διαφορετική από τη ματιά ενός 33χρονου που την κλείνει.

Εν κατακλείδι - καταλήγει ο Γιώργος - οι Ολυμπιακοί Αγώνες του Λος Άντζελες ήταν για μένα η πόρτα που με οδήγησε στη διεθνή μου καριέρα. Μια πόρτα που θεωρώ τον εαυτό μου ευλογημένο γιατί άνοιξε νωρίς προς ένα όνειρο που ήμουν τυχερός γιατί κράτησε πολύ...». **k**



Ο Γιώργος, πρώτος από αριστερά καθιστός, στην ομάδα των Ολυμπιακών Αγώνων του 1984 στο Λος Άντζελες. Ήταν 17 ετών και 4 μηνών!

Τα χρυσά χέρια



Βαγγέλης Πάτρας, Μάνος Ζερδεβάς, Γιάννης Θυμαράς, Νίκος Δεληγιάννης

Με αφορμή τον Γιάννη Θυμαρά, 89 ετών σήμερα, άλλοτε τερματοφύλακα της Εθνικής ομάδας, το ΚoeMAG θα κάνει μια ιστορική αναδρομή στα «χρυσά» χέρια της «γαλανόλευκης» ανά τους Ολυμπιακούς Αγώνες.



Στη φωτογράφιση που έκανε το επίσημο περιοδικό της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας, μαζί με τον Γιάννη Θυμαρά, βρέθηκαν άλλοι τρεις σπουδαίοι τερματοφύλακες. Ο νυν «φύλακας» της Εθνικής και αργυρός Ολυμπιονίκης στο Τόκιο, Μάνος Ζερδεβάς. Ο Νίκος Δεληγιάννης, νυν τεχνικός της ανδρικής ομάδας του Απόλλωνα Σμύρνης, που έχει λάβει μέρος σε 4 Ολυμπιάδες και ο προπονητής της γυναικείας ομάδας του ΓΣ Περιστερίου, Βαγγέλης Πάτρας, που έχει αγωνιστεί σε 3.

Ο Γιάννης Θυμαράς γεννήθηκε το 1934 στον Πειραιά και έχει υπηρετήσει την Εθνική ομάδα ως τερματοφύλακας από το 1957 έως το 1970, έχοντας 13 χρόνια μακράς παρουσίας στη «γαλανόλευκη». Ήταν ο στυλοβάτης των επιτυχιών του Εθνικού Πειραιά εκείνη την «χρυσή» για τον σύλλογο περίοδο.

Το KoeMAG ανέτρεξε στο αρχείο του δημοσιογράφου, Φώντα Χίτα και κατέγραψε τους «φύλακες - Αγγέλους» της Εθνικής στους Ολυμπιακούς Αγώνες.

1920 Νίκος Μπαητατζής-Μαυροκορδάτος,
1948 Αλέκος Μοναστηριώτης,
1968 Γιάννης Θυμαράς, Τάκης Μίχαλος,
1972 Τάκης Μίχαλος, Δημήτρης Κώνστας,
1980 Γιάννης Βώσσος, Γιάννης Γιαννουρής,
1984 Γιάννης Βώσσος, Άκης Γιαννόπουλος.
1988 Βαγγέλης Πάτρας, Νίκος Χριστοφορίδης,
1992 Βαγγέλης Πάτρας. Μάκης Βοητυράκης,
1996 Βαγγέλης Πάτρας, Μάκης Βοητυράκης,
2000 Γιώργος Ρέππας, Νίκος Δεληγιάννης,
2004 Γιώργος Ρέππας, Νίκος Δεληγιάννης,
2008 Γιώργος Ρέππας, Νίκος Δεληγιάννης,
2012 Νίκος Δεληγιάννης, Φίλιππος Καραμπέτσος,
2016 Κώστας Φλέγκας, Στέφανος Γαλανόπουλος,
2021 Μάνος Ζερδεβάς, Κώστας Γαλανίδης.



Ο Γιάννης Θυμαράς, 4ος από δεξιά, με τον Εθνικό Πειραιά, αρχές της δεκαετίας του εξήντα



Το επίσημο περιοδικό της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας παρουσιάζει επίσης τους 20 τερματοφύλακες με τις περισσότερες συμμετοχές στην Εθνική ομάδα:

1. Γιώργος Ρέππας 318
2. Νίκος Δεληγιάννης 309
3. Βαγγέλης Πάτρας 307
4. Μάκης Βοητυράκης 176
5. Νίκος Χριστοφορίδης 168
6. Φίλιππος Καραμπέτσος 129
7. Κώστας Φλέγκας 128
8. Νίκος Δάρας 118
9. Κώστας Γαλανίδης 116
10. Γιάννης Βώσσος 115
11. Γιάννης Γιαννουρής 109
12. Δημήτρης Κώνστας 106
13. Μάνος Ζερδεβιάς 100
14. Άκης Γιαννόπουλος 95
15. Κώστας Τσαηλκάνης 86
16. Τάκης Μίχαλος 81
17. Στέφανος Γαλανόπουλος 81
18. Γιάννης Θυμαράς 50
19. Λευτέρης Βούρος 49
20. Παναγιώτης Τζωρτζιάτος 33

ΟΜΙΛΟΣ ΕΛΛΑΚΤΩΡ

Επενδύουμε σε έναν σύγχρονο και βιώσιμο κόσμο.

Ο Όμιλος ΕΛΛΑΚΤΩΡ είναι ένας από τους μεγαλύτερους ομίλους σύγχρονων έργων Υποδομής, Ενέργειας και Περιβάλλοντος στην Ελλάδα και ένας εκ των κορυφαίων στη ΝΑ Ευρώπη. Με διεθνή παρουσία και στρατηγικές επενδύσεις στους τομείς της Κατασκευής, των Παραχωρήσεων, του Περιβάλλοντος, των Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας και της Ανάπτυξης Ακινήτων, θέτει τις βάσεις για τη δημιουργία μιας σύγχρονης χώρας. Συνδυάζοντας τα 70 έτη ιστορίας, την τεχνογνωσία των ανθρώπων του και την καινοτόμα φιλοσοφία του, ο Όμιλος ΕΛΛΑΚΤΩΡ επιχειρεί με περιβαλλοντική και κοινωνική συνείδηση, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και στοχεύοντας στη συνεχή δημιουργία προστιθέμενης αξίας για το σύνολο της κοινωνίας.

ΑΚΤΩΡ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΕΛΛΑΚΤΩΡ

**ΑΚΤΩΡ
ΠΑΡΑΧΩΡΗΣΕΙΣ**
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΕΛΛΑΚΤΩΡ

ΗΛΕΚΤΩΡ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΕΛΛΑΚΤΩΡ

ΕΛΛΑΚΤΩΡ
ΚΛΑΔΟΣ ΑΝΑΝΕΩΣΙΜΩΝ ΠΗΓΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΕΛΛΑΚΤΩΡ

R E D S
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΕΛΛΑΚΤΩΡ



Δημιουργεί σύγχρονα έργα υψηλής αρτιότητας που συμβάλλουν στην εξέλιξη του κλάδου των υποδομών.



Ανοίγει το δρόμο σε μεγάλα έργα Παραχώρησης.



Λειτουργεί σύγχρονες μονάδες επεξεργασίας αποβλήτων & παραγωγής ενέργειας με τεχνολογίες αιχμής.



Επενδύει στην ανάπτυξη, την κατασκευή και τη λειτουργία έργων ΑΠΕ με σεβασμό στο περιβάλλον και τις τοπικές κοινωνίες.



Αναπτύσσει σύγχρονα επενδυτικά έργα οικιστικής, εμπορικής & τουριστικής ανάπτυξης.

ΑΛΕΞΙΑ ΜΑΡΙΝΗ-ΔΡΑΜΙΤΙΝΟΥ


Ένας άνθρωπος που βρίσκεται για περισσότερο από 30 χρόνια στον χώρο της πισίνας είναι η **Αλεξία-Μαρίνη Δραμιτινού**, η οποία σήμερα είναι Γ' Αντιπρόεδρος της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας

**Υπάρχει
σχέδιο και
όραμα**

Είναι ανελλιπώς στις πισίνες και πάντα έβρισκε τρόπο να συνδυάζει τις ασχολίες της με το νερό. Ο πρόεδρος της ΚΟΕ, Κυριάκος Γιαννόπουλος της είχε προτείνει να μπει στο Διοικητικό Συμβούλιο της Ομοσπονδίας και όπως τονίζει η ίδια στο KoeMAG: «Δεν το σκέφτηκα και πολύ γιατί μου άρεσε η ιδέα ότι επιτέλους η Περιφέρεια και το νησί μου τράβηξε την προσοχή και μαθαίνοντας ότι στο πρόγραμμα του Κυριάκου Γιαννόπουλου είχε δοθεί μεγάλο βάρος στην ανάπτυξη και ανάδειξη της Περιφέρειας, είπα το ναι».

Η Αλεξία Μαρίνη-Δραμιτινού φιλοξενείται στο παρόν τεύχος του KoeMAG και αναφέρει -μεταξύ άλλων- πότε ξεκίνησε να ασχολείται με την πισίνα, τον λόγο για τον οποίο αποφάσισε να μπει στην Ομοσπονδία, τους στόχους της, αλλά και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει.

Από πότε ξεκινήσατε να ασχολείστε με τον χώρο του υγρού στίβου;

«Στην πισίνα βρίσκομαι από το 1990. Την μεγάλη αγάπη για την πισίνα την απέκτησα εξαιτίας του συζύγου μου Μανώλη Δραμιτινού Καθηγητή Φυσικής Αγωγής και Προπονητή κολύμβησης. Μαζί ιδρύσαμε το κολυμβητικό σωματείο «ΗΡΑ-ΚΛΕΙΟ 91» και κολυμπάμε στα βαθιά μέχρι σήμερα! Από την πισίνα δεν έχω λείψει, μπορώ να πω ούτε μια ημέρα, όλα αυτά τα χρόνια. Και πάντα την αγάπη μου αυτή την συνδυάζα με τις υπόλοιπες ενασχολήσεις μου. Παρούσα σε όλες τις διοργανώσεις με άπειρες ώρες προσφοράς.

Πώς αποφασίσατε να εμπλακείτε με τα... κοινά της Ομοσπονδίας;

«Πριν από περίπου 2 χρόνια μου έγινε η πρόταση από τον Κυριάκο Γιαννόπουλο προκειμένου να συμμετάσχω στην ΚΟΕ, σαν μέλος του ΔΣ, εφόσον εκλεγόμουν. Δεν το σκέφτηκα και πολύ γιατί μου άρεσε η ιδέα ότι επιτέλους η Περιφέρεια και το νησί μου τράβηξε την προσοχή και μαθαίνοντας ότι στο πρόγραμμα του Κυριάκου Γιαννόπουλου είχε δοθεί μεγάλο βάρος στην ανάπτυξη και ανάδειξη της Περιφέρειας, είπα το ναι. Στο σημείο αυτό θα ήθελα ειλικρινά να ευχαριστήσω όλους όσους πίστεψαν σε εμάς και μας έδωσαν την ευκαιρία να διοικήσουμε την ΚΟΕ.

Πριν από 2 λοιπόν χρόνια όλοι στην ΚΟΕ δεσμευθήκαμε σε οργανωτικό, διοικητικό και αγωνιστικό επίπεδο, στα παιδιά μας, στα σωματεία μας και στους συνεργάτες μας και σήμερα κάνοντας έναν απολογισμό βλέπω ότι όλα αυτά που είχαμε πει προσπαθήσαμε να τα υλοποιήσουμε

Υπάρχει σχέδιο και όραμα και οι προτάσεις μας είναι στοχευμένες με γνώμονα πάντοτε την ανάπτυξη των αθλημάτων μας.



και βάλαμε τον πήχη ακόμη πιο ψηλά. Η Ελλάδα πλέον πρωταγωνιστεί στις μεγάλες διοργανώσεις στον Υγρό Στίβο. Το 2022 δημιούργησε μεγάλες αγωνιστικές προσδοκίες. Στόχος μας είναι η υλοποίηση του προγράμματος μας στο 100%, οι συμμετοχές μας σε διεθνείς διοργανώσεις να είναι με όσο γίνεται μεγαλύτερο αριθμό κολυμβητών-τριών σε όλα μας τα αθλήματα, με απώτερο στόχο τους Ολυμπιακούς αγώνες στο Παρίσι».

Ποιες είναι οι αλλαγές που επιδιώκετε και ποιοι οι στόχοι σας;

«Υπάρχει σχέδιο και όραμα και οι προτάσεις μας είναι στοχευμένες με γνώμονα πάντοτε την ανάπτυξη των αθλημάτων μας. Προβάλλουμε τον Υγρό Στίβο παντού. Εχουμε εκσυγχρονίσει τον τρόπο λειτουργίας της ΚΟΕ. Φτιάξαμε τμήμα μάρκετινγκ που δεν υπήρχε.

Στοχευμένα και μεθοδικά εντοπίζουμε τα κακώς κείμενα των προηγούμενων ετών και με προτάσεις και παρεμβάσεις, όπου χρειάζεται, δίνονται λύσεις. Πριν από ένα χρόνο συζητήσαμε για την δυσκολία που αντιμετωπίζουν οι πισίνες με το πετρέλαιο κίνησης αντί θέρμανσης, καθώς και την δυσκολία στο Μητρώο που



αντιμετωπίζουν τα σωματεία μας στα νησιά που λειτουργούν λίγους μήνες το χρόνο. Κάναμε τις προτάσεις μας, εισακουστήκαμε από το Υπουργείο και λύθηκαν τα θέματα. Το Πόλο μετά από δική μας πρόταση, πρόσφατα εντάχθηκε στο σχολικό πρωτάθλημα και πλέον τα παιδιά θα μοριοδοτούνται, κάτι πολύ σημαντικό!

Πρωτίστως ο Κυριάκος Γιαννόπουλος αλλά και όλο το ΔΣ, προσπαθούμε να είμαστε κοντά στα παιδιά μας σε όλες τις διοργανώσεις εντός και εκτός Ελλάδος, σε όλα τα αθλήματα μας γιατί αυτό αξίζει στα παιδιά, στους Προπονητές και στα σωματεία μας, γιατί η προσπάθεια είναι τεράστια από όλους.

Πλέον δίνεται η ευκαιρία σε πάρα πολλά παιδιά να συμμετέχουν σε καμπ προεθνικών ομάδων σε όλα τα αθλήματα μας. Για πρώτη φορά έγιναν και καμπ open water. Είναι πολύ σημαντικό τα παιδιά να έχουν κίνητρα και να προσπαθούν για το καλύτερο και εμείς στην ΚΟΕ είμαστε εδώ για να τους ανοίγουμε τον δρόμο.

Υπάρχουν δυσκολίες στο έργο σας;

«Ασφαλώς υπάρχουν και δυσκολίες. Μείζον θέμα όλα αυτά τα χρόνια ήταν η παλαιότητα και η εγκατάλειψη των αθλητικών μας εγκαταστάσεων και πολύ περισσότερο των δεξαμενών μας. Η αλληλαγή και η αναβάθμιση των εγκαταστάσε-



Η Αλεξία Μαρίνη - Δραμιτινού με την Ελευθερία Σαραντίδου, ταμία της ΚΟΕ



Το να αναδείξουμε
όλες τις Περιφέρειες
ήταν ένα στοίχημα
και μια υπόσχεση
που έγινε
πραγματικότητα

ων είναι πλέον γεγονός και είμαι πολύ ευγνώμων που αυτή η αλληγή φαίνεται πρωτίστως στην Περιφέρεια, που πριν ήταν στο έλεος τους. Όταν οι δεξαμενές συντηρούνται σωστά και λειτουργούν σωστά γίνεται σαφώς ευκολότερο το έργο των παιδιών, των Προπονητών και των σωματείων. Δεν μπορώ εδώ να μην αναφέρω τον καταλυτικό ρόλο που έχει παίξει ο Υφυπουργός Αθλητισμού Λευτέρης Αυγενάκης με τον οποίο έχουμε μια άριστη συνεργασία. Είναι άθληστε δεδομένη η επιδίωξη καλής συνεργασίας ΚΟΕ – Πολιτείας. Ξεκινήσαμε μια αγαστή συνεργασία με όλους τους φορείς και θέλουμε έτσι να συνεχίσουμε».

Ποιο ήταν το μεγαλύτερο στοίχημά σας;

«Παντού σε όλες τις πιασίνες, σε όλη την Ελλάδα, γίνονται σπουδαίες διοργανώσεις για όλα τα αθλήματά μας. Πιασίνες που ήταν πριν ξεχασμένες έχουν πάρει ζωή και μέσα από τις διοργανώσεις αναδεικνύεται επιτέλους η πολύ καλή δουλειά που γίνεται από όλους στον Υγρό Στίβο. Το να αναδείξουμε όλες τις Περιφέρειες ήταν ένα στοίχημα και μια υπόσχεση που έγινε πραγματικότητα».

Ποιος ο ρόλος των Περιφερειακών Επιτροπών στο έργο σας;

«Οι Περιφερειακές Επιτροπές έχουν πλέον αποκτήσει οντότητα και ουσιαστικό ρόλο. Σε ότι αφορά τώρα την ΠΕΚΥΚΡ (Περιφερειακή Επιτροπή Κρήτης) στην οποία είμαι Αντιπρόεδρος,

η δουλειά ανέκαθεν ήταν συλλογική και η προσπάθεια μεγάλη από όλους. Είμαι ευγνώμων και στηρίζομαι στους συνεργάτες μου στην ΠΕΚΥΚΡ. Έχουν υιοθετήσει έναν νέο τρόπο σκέψης αγκαλιάζοντας πλέον όλα τα αθλήματά μας και όλα τα σωματεία εξίσου και τους ευχαριστώ από καρδιάς. Η ΠΕΚΥΚΡ δεν είναι πλέον μόνο για να διεκπεραιώνει αγώνες, κάνει προτάσεις και πρωτοπορεί σε πολλά θέματα. Όπως πρόσφατα ανέφερε και ο Πρόεδρος της κος Ανδρουλάκης μέσα στο 2022 πραγματοποιήθηκαν 26 δράσεις και διοργανώσεις για όλα τα αθλήματά μας. Τον ίδιο ρυθμό και μεγαλύτερο θα ακολουθήσουμε και το 2023. Δεν σας κρύβω ότι η ευθύνη που έχω επωμιστεί να φανώ αντάξια των προσδοκιών όλων, αθλή και η αγωνία να μπορέσουμε να αναπτύξουμε ακόμη περισσότερο τα αθλήματα μας προς όφελος των παιδιών μας, είναι μεγάλη».

Είναι πολύ σπουδαίο για εμένα ότι στην ΚΟΕ πρωταρχικός μας σκοπός είναι τα παιδιά μας να έχουν τις ευκαιρίες που τους αξίζουν σε όλα τα αθλήματα. Είναι μαγικός ο χώρος του αθλητισμού και ειδικότερα του Υγρού Στίβου και ευχαριστώ όλους όσους αγωνίζονται, εργάζονται και προσφέρουν σε αυτό τον χώρο. Και όπως πολύ εύστοχα είπε ο Πρόεδρος Κυριάκος Γιαννόπουλος στην πρόσφατη εκδήλωση βραβείων Aquawards 2022 «σήμερα βραβεύουμε την παρουσία μας» που δεν είναι άλλη από τους κολυμβητές-τριες μας». **k**

22
ΑΔΑΣ

ELLAKTOR
GROUP

EPT

koε
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ

ELLAKTOR

Sto

De

EL GR

koε
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ



Πέντε Μυτιληνιοί μιλούν στο KoeMag για το ένδοξο παρελθόν, το τραγικό παρόν και το αβέβαιο μέλλον. Από αριστερά Λευτέρης Γιαννέλης, Γιάννης Πρίμπας, Θεωδωρής Πλατάνου (καθιστός), Παναγιώτης Πρίμπας και Μιχάλης Σκαλοχωρίτης.

Τα πέτρινα χρόνια μιας



Ο Ν.Ο.Μ. στην Βουλιαγμένη το 1984



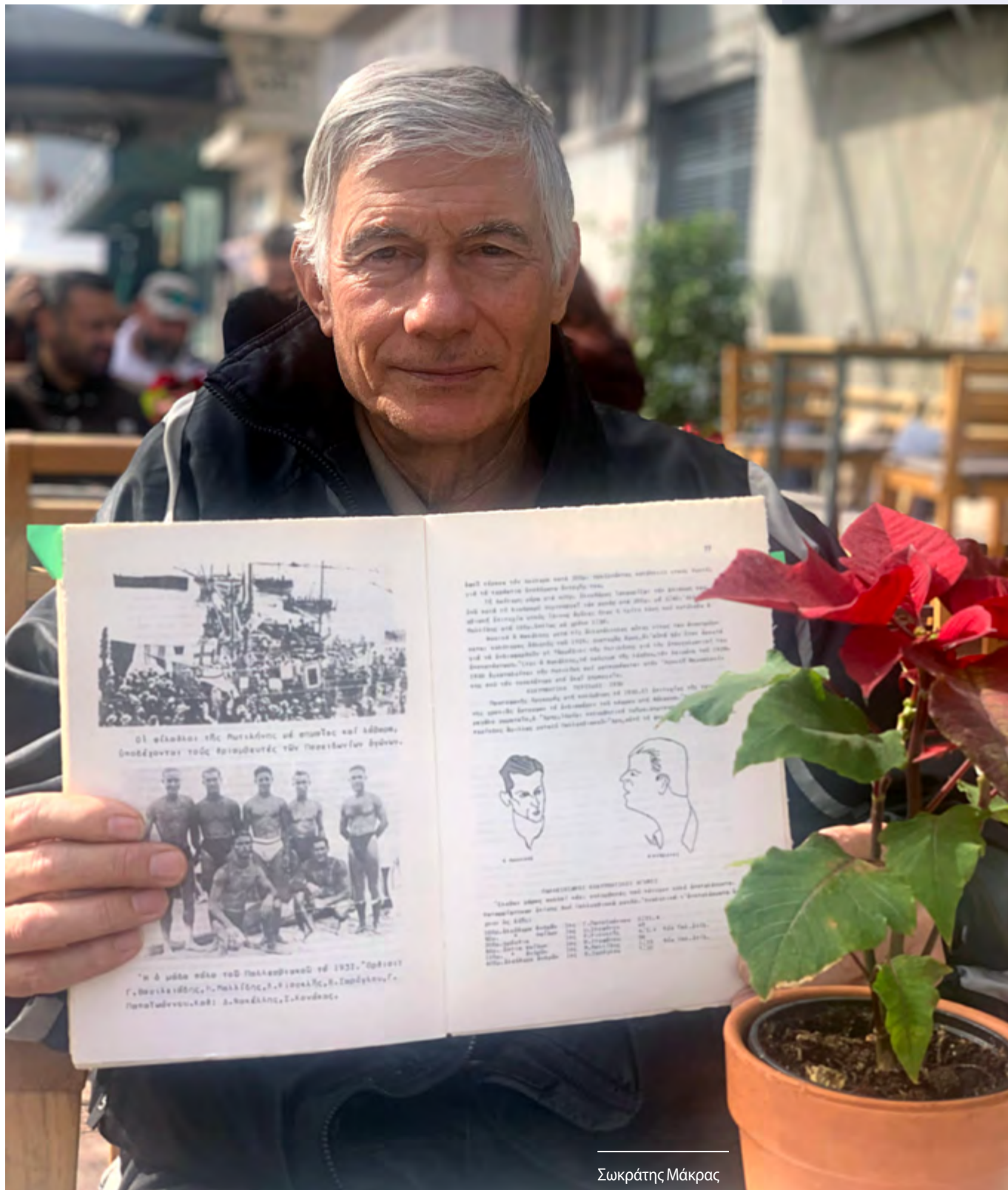
ένδοξης ιστορίας

Ένδοξο παρελθόν. Προβληματικό παρόν. Αβέβαιο μέλλον. Αυτή είναι η πραγματικότητα για τα αθλήματα του υγρού στίβου στο νησί της Μυτιλήνης. Κάτι πρέπει να γίνει κι αυτό να είναι άμεσο. Δεν είναι δυνατόν η Μυτιλήνη να είναι «νεκρή» σήμερα στα αθλήματα που διατηρεί στην δύναμή της η κολυμβητική Ομοσπονδία.



ΘΕΜΑ: Ν.Ο.ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ

Πρόκειται για ένα νησί που για έναν ολόκληρο αιώνα έπαιξε πρωταγωνιστικό ρόλο, με τις ομάδες του, στον χώρο. Πριν από 97 χρόνια ο Παλλεσβιακός, το 1926, ίδρυσε κολυμβητικό τμήμα. Λίγο αργότερα, τον Οκτώβριο του 1927, ήταν ένα από τα ιδρυτικά μέλη της κολυμβητικής ομοσπονδίας (τότε ΕΚΟΦ). Σήμερα, το 2023, το νησί μαραζώνει στον υγρό στίβο. Δεν υπάρχει κολυμβητήριο, η δραστηριότητα είναι μηδενική. Ούτε στη θάλασσα δεν μπορεί κάποιος να συντηρήσει μία αγωνιστική δραστηριότητα. Κρίμα. Η Πολιτεία, σε συνεργασία με την Περιφέρεια και τον Δήμο, καλούνται να δώσουν λύση.





Στην μακέτα έχει μείνει το νέο κολυμβητήριο

Από το 1926 μέχρι το 1979, για 53 ολόκληρα χρόνια, αρχικά ο Παλλεσβιακός και ο Άρης Μυτιλήνης και στην συνέχεια ο Ναυτικός όμιλος Μυτιλήνης (ΝΟΜ), δραστηριοποιήθηκαν έντονα στην κολύμβηση και την υδατοσφαίριση στο νησί αξιοποιώντας τον θαλάσσιο χώρο στην περιοχή Μακρύς Γιαλός, εκεί που σήμερα βρίσκεται η μαρίνα της πόλης. Το 1979 πραγματοποιήθηκαν τα εγκαίνια μιας κλειστής πισίνας, διαστάσεων 25 μέτρων που βρίσκεται στο λιμάνι της πόλης. Ο χώρος είναι κλειστός σήμερα αφού τα τελευταία χρόνια φιλοξένησε αρκετούς από τους μετανάστες που βρέθηκαν στο νησί. Οι τοπικές αρχές, χωρίς να υπάρχει καμία ουσιαστική εξέλιξη τα τελευταία χρόνια, έχουν στα σχέδια τους την δημιουργία μιας ανοικτής πισίνας ολυμπιακών διαστάσεων (50 μέτρων) στην περιοχή Θέρμα, λίγο έξω από την πόλη, έργο που σήμερα βρίσκεται στα χωματουργικά. Χωρίς κολυμβητήριο το νησί δεν μπορεί να αναπτύξει καμιά δραστηριότητα. Ένα νησί με τεράστια προσφορά στον υγρό στίβο της χώρας.

Όπως προαναφέρθηκε όλα ξεκίνησαν το 1926, όταν ο Παλλεσβιακός δημιούργησε κολυμβητικό τμήμα και οργάνωσε τους πρώτους επίσημους αγώνες. Λίγο αργότερα, στις 27 Οκτωβρίου 1927, ο σύλλογος ήταν ένα από τα 12 ιδρυτικά μέλη της κολυμβητικής ομοσπονδίας, τότε ΕΚΟΦ. Το 1930 δημιουργήθηκε ο Άρης Μυτιλήνης και το 1932, μετά από ώριμη σκέψη, οι δύο σύλλογοι συγχωνεύτηκαν και ιδρύθηκε ο Ναυτικός όμιλος Μυτιλήνης (ΝΟΜ) με πρώτο πρόεδρο τον Βασίλη Μαλλίδη.



Η ομάδα πόλο του Παλλεσβιακού το 1931.
Όρθιοι: Γ. Βασιλειάδης, Μ. Μαλλίδης, Λ. Κιοσκλής, Θ. Σαρόγλου, Γ. Παπαϊωάννου. Καθ.: Δ. Νακέλλης, Σ. Κονάκας



Το εγκαταλελειμένο κλειστό κολυμβητήριο του νησιού

Όλα ξεκίνησαν το 1926, όταν ο Παλλεσβιακός δημιούργησε κολυμβητικό τμήμα και οργάνωσε τους πρώτους επίσημους αγώνες.



Η β' ομάδα πόλο του Αρη το 1931. Από δεξιά: Παυλίδης, Λασκαρίδης, Σάββας, Γιαννακόπουλος, Καραφύλλας, Στεφάνου, Κάβουρας.



Η ιστορία έχει καταγράψει τρεις τεράστιες προσωπικότητες του υγρού στίβου της χώρας, όταν στις 29 Αυγούστου του 1926 πραγματοποιήθηκαν οι πρώτοι κολυμβητικοί αγώνες στο νησί, παρουσία χιλιάδων θεατών. Πρόκειται για τον **Κλεάνθη Παλαιολόγο, τον Μανώλη Μαλλίδη και τον Δημήτρη Νακέλλη**. Επί σειρά ετών οι τρεις αυτοί άντρες τίμησαν το νησί εντός και εκτός νερού. Ο Μαλλίδης, το 1936, πήρε μέρος στους ολυμπιακούς αγώνες που πραγματοποιήθηκαν στο Βερολίνο.

Τον Ιούλιο του 1929 ο Παλλεσβιακός κατάρτισε ομάδα υδατοσφαίρισης την οποία αποτελούσαν στον πρώτο αγώνα εναντίον του αγγλικού στόλου (νίκη με 3-1) οι: **Γ. Ισηδώρου, Αλ. Σαλαμάνος, Μιχάλης Σαλαμάνος, Β. Σαρόγλου, Μανώλης Μαλλίδης, Κλεάνθης Παλαιολόγος και Δημήτρης Νακέλλης**.

Τα χρόνια πριν τον δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο επικρατούσε κολυμβητικός οργανισμός στην Μυτιλήνη. Το 1935 διοργανώθηκαν πέντε κολυμβητικές συναντήσεις. Εκείνη τη χρονιά μάλιστα έγινε και ένα ατύχημα που λίγο έλειψε να κοστίσει τη ζωή δεκάδων φιλάθλων. Κατέρρευσε συγκεκριμένα η μεγάλη ξύλινη εξέδρα με αποτέλεσμα να τραυματιστούν, ευτυχώς ελαφρά, έξι φίλαθλοι.

Διαβάζοντας την ιστορία ξεχωρίζει κάποιους τα γεγονότα που διαδραματίστηκαν αμέσως μετά τον πόλεμο, το 1948, όταν μία εξαιρετικά ποιοτική ομάδα υδατοσφαίρισης της Μυτιλήνης, λίγο έλειψε να κατακτήσει το πρωτάθλημα. Αήττητη έφτασε στον τελικό της διοργάνωσης και απώλεσε τον τίτλο, από τον Εθνικό Πειραιά, για έναν βαθμό διαφορά. Η εφημερίδα «Δημοκράτης», αναφέρει εκείνη την εποχή: «Στο πόλο δεν ηττηθήκαμε από καμιά ομάδα και φτάσαμε στον τελικό με τον Εθνικό. Ήμασταν καλύτεροι αλλά ηττηθήκαμε από τον διαιτητή, που Πειραιώτης γαρ, προσπάθησε να κρατήσει ισόπαλο τον αγώνα, οπότε κέρδισε ο Εθνικός την πρώτη θέση με ένα βαθμό». **Την σπουδαία εκείνη ομάδα αποτελούσαν οι Μαλλίδης, Στεφάνου, Πίτσιος, Γαληνός, Ανδρέοπουλος, Χριστοβασίλης, Τσακυράκης. Στους Μυτιληνιούς έμεινε η ικανοποίηση ότι λίγους μήνες αργότερα οι παίκτες Ανδρέοπουλος και Πίτσιος συμπεριελήφθησαν στην εθνική ομάδα. Το 1959 μάλιστα, 11 χρόνια αργότερα, ο Γρηγόρης Καλαματιανός, τερματοφύλακας, κλήθηκε στο αντιπροσωπευτικό συγκρότημα.**

Το πόλο της Μυτιλήνης είχε βέβαια και πέτρινα χρόνια. Το 1968 υποβιβάστηκε στην δεύτερη εθνική κατηγορία για να ανέβει ξανά 11 χρόνια μετά, το 1979. Ένα χρόνο κράτησε μόνο η παρουσία στα σαλόνια του αθλήματος. Το 1980 η ομάδα υδατοσφαίρισης του ΝΟΜ υποβιβάστηκε εκ νέου χωρίς να μπορέσει έκτοτε να παίξει πρωταγωνιστικό ρόλο στο άθλημα.

Η Μυτιλήνη ανέδειξε και σπουδαίους διοικητικούς παράγοντες, όπως ο πρώην αθλητής και μετέπειτα δικηγόρος Γιώργος Ασλάνης, ο οποίος εξελέγη το 1976 ως γενικός γραμματέας της κολυμβητικής ομοσπονδίας.

Η Μυτιλήνη, παρά την ανυπαρξία των τελευταίων δεκαετιών, ...σεβόμενη την παράδοση στο άθλημα, ανέδειξε προσωπικότητες που πρωταγωνιστούν στον χώρο ως προπονητές, διαιτητές και παράγοντες. Πέντε από αυτούς βρήκαμε τον

Είναι τραγική η σημερινή κατάσταση. Η λέξη είναι επεικλής για να περιγράψει την πραγματικότητα. Μας λυπεί το γεγονός.



Φλεβάρη στο Φάληρο. Τους φωτογραφίσαμε και μιλήσαμε μαζί τους. Πρόκειται για τον Θοδωρή Πλατάνου, σπουδαίο κολυμβητή και πολίστα της δεκαετίας του 60, ο οποίος μετέπειτα έγινε προπονητής, καθηγητής στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών και πρόεδρος του συνδέσμου προπονητών υδατοσφαίρισης (ΣΕΠΥ), τον Μιχάλη Σκαλοχωρίτη, διεθνή διαιτητή και σήμερα πρόεδρο του συνδέσμου διαιτητών (ΣΕΔΥ) και μέλος της ΚΕΔ, τα αδέρφια Παναγιώτη και Γιάννη Πρίμπα που μετά από μία σπουδαία καριέρα ως αθλητές, υπηρετούν σήμερα ποιοτικά την προπονητική στην χώρα μας και τον Λευτέρη Γιαννέλη (ΚΟΕ) που σήμερα η ομοσπονδία στηρίζει πάνω του την εύρυθμη λειτουργία του αθλήματος.

Ο Παναγιώτης Πρίμπα που σήμερα είναι τεχνικός διευθυντής της ακαδημίας υδατοσφαίρισης του Πανιωνίου και προπονητής στην ανδρική ομάδα του συλλόγου της Νέας Σμύρνης (συνεργάτης του Κώστα Δήμου), τονίζει: «Είχα την τιμή και την τύχη να αγωνιστώ με σπουδαίους αθλητές του ομίλου. Ξεκίνησα σαν κολυμβητής το 1978 και στη συνέχεια με επέλεξαν για την πρώτη ομάδα. Βρίσκομαι στο νερό από ηλικίας 10 ετών σε ένα ιστορικό μέρος της Μυτιλήνης, στον Μακρύ Γιαλό, εκεί όπου γράφτηκε η μεγάλη ιστορία του υγρού στίβου της Μυτιλήνης. Ήμουν στις επάλξεις όταν, στα μέσα της δεκαετίας του 90, έγιναν οι τελευταίες προσπάθειες για την αναγέννηση του ΝΟΜ. Είναι τραγική η σημερινή κατάσταση. Η λέξη είναι επιεικής για να περιγράψει την πραγματικότητα. Μας λυπεί το γεγονός. Είναι ένας βρόγχος για μας που είμαστε καθημερινά στις επάλξεις. Κανένας δεν μας ζήτησε την αρωγή για να ξετυλίξουμε το κουβάρι, να βρούμε μία λύση. Το δυστύχημα είναι ότι δε βλέπω φως στο τούνελ. Αυτό είναι το χειρότερο».

Ο Γιάννης Πρίμπα είναι ένας από τους καλύτερους Έλληνες προπονητές υδατοσφαίρισης που ασχολείται με τις υποδομές του αθλήματος. Είναι εδώ και επτά χρόνια στον Παναθηναϊκό και έχει την επίβλεψη της ακαδημίας. Ο Γιάννης είναι γέννημα – θρέμμα Μυτιληνιός. Ακολούθησε τα βήματα του μεγαλύτερου αδελφού του στα μέσα της δεκαετίας του 80. «Δεν πρόλαβα – λέει – τα χρόνια της ακμής, αλλά ο όμιλος ήταν για μας το δεύτερο σπίτι μας. Εκεί μάθαμε να αγαπάμε το άθλημα και όχι τη

Θα πρέπει να βρεθεί μία λύση. Χάθηκαν πολλές ευκαιρίες. Θα μπορούσε να υπάρχει μια πιόσινα στην Μυτιλήνη. Δεν μπόρεσαν δυστυχώς να συνεννοηθούν οι τοπικοί φορείς.



Η ομάδα υδατοσφαίρισης του Παλλεσβιακού το 1929, λίγο πριν την ίδρυση του Ν.Ο.Μ.: Σ. Πραϊδής (Γεν. Γραμματέας), Γ. Ισιδώρου, Σ. Κονάκας, Εμμ. Μαλίδης, Μιλτ. Σαλαμάνος, Δημ. Νακέλλης (αρχηγός), Αλ. Σαλαμάνος, Ι. Ζεϊμπέκης και Β. Σαρόγλου



Το 1948 ο ΝΟΜ διαθέτει μια απ' τις καλύτερες ομάδες της Ελλάδας. Διακρίνονται από αριστερά οι πολίστες: Καψιμάλης, Παπαδόπουλος, Βασιλείου, Ταγκόπουλος, Στεφάνου, Ανδρεόπουλος, Πίτσιος, Κονάκας.



Η ομάδα ποδο του Ν.Ο.Μ. το 1963



Θέλουμε πολύ να βρεθούμε σύντομα στην Μυτιλήνη και να κόψουμε την κορδέλα των εγκαινίων μιας νέας πισίνας.



νίκη. Δεθήκαμε με το σπορ, χωρίς να περιμένουμε να κερδίσουμε κάποιο πρωτάθλημα ή να πάρουμε μοριοδότηση για τις πανελλαδικές εξετάσεις ή να κληθούμε στις εθνικές ομάδες. Μάθαμε απλά να αγαπάμε το πόλο και ο όμιλος ήταν η οικογένεια μας. Όταν πάμε πλέον για διακοπές στη Μυτιλήνη πάντα βρισκόμαστε και αναπολούμε τις στιγμές εκείνες. Δυστυχώς η σημερινή κατάσταση – συνεχίζει – είναι μελαγχολική. Επιστρέφουμε στο νησί και βλέπουμε να ρημάζει το κτίριο του κολυμβητηρίου στο λιμάνι. Θα πρέπει να βρεθεί μία λύση. Χάθηκαν πολλές ευκαιρίες. Θα μπορούσε να υπάρχει μια πισίνα στην Μυτιλήνη. Δεν μπόρεσαν δυστυχώς να συνεννοηθούν οι τοπικοί φορείς. **Τα πράγματα είναι τραγικά. Κάθε χρόνος που περνά μας απομακρύνει από την κατασκευή μιας σύγχρονης αθλητικής εγκατάστασης. Γυρίζω σπίτι μου στην Μυτιλήνη και συνειδητοποιώ ότι τα νέα παιδιά δεν ξέρουν καλό κολύμπι αν και είναι νησιώτες. Δεν βλέπουν οι τοπικοί παράγοντες τι γίνεται στην γειτονική Χίο; Οι Χιώτες αγωνίστηκαν και κατάφεραν να δημιουργήσουν ένα σύγχρονο κολυμβητήριο που καλύπτει τις ανάγκες όχι μόνο του σήμερα, αλλά και του αύριο. Συγχαρητήρια. Γι' αυτό και η Χίος πρωταγωνιστεί εδώ και δεκαετίες. Τίποτα δεν είναι τυχαίο».**

Ο Λευτέρης Γιαννέλης γεννήθηκε το 1969 στην Μυτιλήνη. Σήμερα εργάζεται στην κολυμβητική ομοσπονδία και στηρίζει την εύρυθμη λειτουργία της υδατοσφαίρισης. Είχε την τύχη να αρχίσει την κολυμβητική του καριέρα όταν εγκαινιάστηκε η κλειστή πισίνα στο νησί, το 1979. « Είναι μεγάλο το παράπονο – υποστηρίζει – με την κατάσταση που επικρατεί σήμερα στο νησί. **Θέλουμε πολύ να βρεθούμε σύντομα στην Μυτιλήνη και να κόψουμε την κορδέλα των εγκαινίων μιας νέας πισίνας που θα δώσει τη δυνατότητα στα παιδιά του νησιού να ζήσουν στιγμές που βιώσαμε εμείς ως πιστορικάδες. Είναι τεράστιο το νησί, μεγάλη η πόλη και ένδοξη η ιστορία στον υγρό στίβο.** Η ιστορία αυτή μας οδήγησε να ζούμε σήμερα μέσα από αυτό το σπορ και να χαιρόμαστε που βρισκόμαστε σ' αυτό το χώρο. Εγώ, ως εργαζόμενος στην ομοσπονδία, βλέπω όλα τα ιστορικά αρχεία που αναδεικνύουν τον ΝΟΜ ως πρωταγωνιστή στην ιστορία του υγρού στίβου και καταλαβαίνω πόσο σημαντικό ρόλο έπαιξε η ομάδα του νησιού. Θέλω να πιστεύω ότι στο άμεσο μέλλον η Μυτιλήνη θα αποτελέσει και πάλι έναν από τους κύριους πυλώνες στην ανάπτυξη του χώρου».



Ο Μιχάλης Σκαλοχωρίτης, γέννημα-θρέμμα Μυτιληνιός, είναι σήμερα πρόεδρος του συνδέσμου ελλήνων διαιτητών υδατοσφαίρισης (ΣΕΔΥ) και μέλος της ΚΕΔ. Την ώρα που στο νησί δεν υπάρχει κολυμβητήριο, νιώθει όμορφα που η παλιά φουρνιά των αθλητών παίζουν σήμερα πρωταγωνιστικό ρόλο και προσφέρουν στον χώρο. Παράλληλα ζητά από τους υπεύθυνους να σκύψουν πάνω στο πρόβλημα και να δώσουν άμεσα λύση. Μιλώντας στο ΚοεΜΑΓ αναφέρει: **«Μπορεί να μην υπάρχει κολυμβητήριο στη Λέσβο, η αγάπη όμως όλων μας για τον αθλητισμό μας κρατάει ζωντανούς στο άθλημα. Οι υπεύθυνοι θα έπρεπε να είναι πιο προσεκτικοί. Δεν είναι δυνατόν το μεγαλύτερο νησί, η Μυτιλήνη, να μην διαθέτει κολυμβητήριο. Είναι επιτακτική ανάγκη η**



Η Πολιτεία πρέπει να δώσει λύση. Είναι τραγικό το γεγονός να μην υπάρχει σήμερα πισίνα στην Μυτιλήνη. Έγιναν πολλά λάθη και κακές επιλογές.

Μπορεί να μην υπάρχει κολυμβητήριο στη Λέσβο, η αγάπη όμως όλων μας για τον αθλητισμό μας κρατάει ζωντανούς στο άθλημα.

πολιτεία να σκύψει πάνω στο πρόβλημα. Η λύση είναι μία και εφικτή. Να δημιουργηθεί ένα νέο κολυμβητήριο ολυμπιακών διαστάσεων, όχι εκεί που σήμερα υπάρχει μόνο μία μακέτα και έχουν προχωρήσει κάποιες χωματουργικές εργασίες, δηλαδή στην περιοχή Θέρμα, αλλά μέσα στην πόλη. Το κολυμβητήριο πρέπει να γίνει στην περιοχή του Μακρύ Γιαλού, εκεί όπου υπάρχει πολύ εύκολη πρόσβαση για τους γονείς και τα παιδιά».

Ο δάσκαλος **Θοδωρής Πλατάνου** είναι ο μεγαλύτερος σε ηλικία από την παρέα των Μυτιληνίων που εκφράστηκαν στο ΚοεΜΑΓ. Ο Θοδωρής δραστηριοποιείται τα τελευταία 60 χρόνια στον χώρο. Την δεκαετία του 60 ως αθλητής του ΝΟΜ, φορώντας μάλιστα και το σκουφάκι του Ολυμπιακού αρχές της δεκαετίας του 70 και στην συνέχεια ως προπονητής κολύμβησης και πόλο για 15 χρόνια. Έγινε καθηγητής στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών, ενώ υπηρέτησε τον χώρο ως πρόεδρος του συνδέσμου Ελλήνων προπονητών υδατοσφαίρισης (ΣΕΠΥ). Η τοποθέτησή του έχει βαρύνουσα σημασία. «Ήμουν από τους τυχερούς αφού έζησα τον όμιλο σε πρωταγωνιστικό ρόλο. Η ομάδα πόλο το 60 έπαιζε στην Α εθνική. Γνώρισα μεγάλους πρωταγωνιστές, ένας εκ των οποίων ήταν ο τερματοφύλακας Γρηγόρης Καλαματιανός. Θρύλος στην Μυτιλήνη. Το πιο σημαντικό πρόσωπο στην ιστορία μας. Δυστυχώς σκοτώθηκε νέος σε τροχαίο. Θυμάμαι χαρακτηριστικά σε ένα παιχνίδι δεν μπορούσε να του βάλει γκολ ο πατριάρχης του αθλήματος, ο αείμνηστος Ανδρέας Γαρούφαλλος. Είχε κατεβάσει τα ρολά. Εκτός από τον Γρηγόρη υπήρξαν και άλλοι αθλητές που πέρασαν τα ...σύνορα της Μυτιλήνης και έκαναν καριέρα στο κέντρο. Όπως ήμουν εγώ, ο Σπύρος ο Γαληνός, ο Φώτης ο Ξύδας, ο Μιχάλης ο Πάντας και αρκετοί κολυμβητές. Είναι χαρακτηριστικό ότι τα τελευταία χρόνια μεγάλωσαν στην Μυτιλήνη παιδιά που έκαναν καριέρα στην κλασική κολύμβηση Από τις οικογένειες Καβαρνού, Σταματίου και Βασιλείου. Η Πολιτεία πρέπει να δώσει λύση. Είναι τραγικό το γεγονός να μην υπάρχει σήμερα πισίνα στην Μυτιλήνη. Έγιναν πολλά λάθη και κακές επιλογές. Κτίστηκε, το 1979, μία κλειστή πισίνα, η «χαβούζα» όπως την ονομάζαμε, με λάθος διαστάσεις. Με έξι μόνο διαδρομές και με πλάτος 12 μόλις μέτρα. Δεν μπορούσες να παίξεις πόλο εκεί. Μόνο κολύμπι ήταν εφικτό να κάνει κάποιος. Η λύση είναι απλή. Οι ιδύνοντες πρέπει να αποφασίσουν για την κατασκευή ενός νέου κολυμβητηρίου, ολυμπιακών διαστάσεων. Να γίνει εκεί που πρέπει, στο Μακρύ Γιαλό. Ιδανικός χώρος για τα παιδιά και τους γονείς. Εκεί όπου ο όμιλος θα μπορούσε να γίνει ένα κλαμπ, ένας χώρος συνάθροισης και κοινωνικοποίησης των παιδιών».

Τα στοιχεία για το άρθρο αντλήθηκαν μέσα από το βιβλίο του Σωκράτη Μάκτρα, γυμναστή, με τίτλο: «η ιστορία του Λεσβιακού αθλητισμού» και από τα άρθρα του Παναγιώτη Πίτσιου στο άλμπουμ «Ναυτικός Όμιλος Μυτιλήνης, παρελθόν-παρόν και μέλλον». Στις φωτογραφίες του σήμερα μας στήριξε ο Παύλος Βογιατζής που επί σειρά ετών στήριξε την υδατοσφαίριση του νησιού ως αθλητής και μετέπειτα διαιτητής. **k**



Αποστολή Ν.Ο.Μ. στην Αθήνα στους Πανελλήνιους Αγώνες κολύμβησης - υδατοσφαίρισης, το 1948. Διακρίνονται μεταξύ άλλων: Κλεάνθης Παλαιολόγος (προπονητής), Ανδρέας Ανδρεόπουλος, Μιχ. Πίτσιος, Νίκος Μιχαήλ, Γιάννης Κασκαμπάς, Αριστείδης Βαρελτζίδης, Ρίτα Κανάκη, Ανδρέας Γαληνός, Οδυσ. Γεωργιάδης, Μάριος Γαληνός, Βασ. Τσακυράκης.



Από αριστερά: Γ. Χριστοφορίδης - Α. Ανδρεόπουλος - Μ. Μαλλιάς - Β. Τσακυράκης - Μ. Πίτσιος - Φ. Στεφάνου - Μ. Γαληνός - Κ. Παλαιολόγος (προπονητής)



Η ομάδα πόλο του Ν.Ο.Μ. (1952) δευτεραθλήτρια στην Ελλάδα

Τα «θεμέλια» της **κοε**

Μιχάλης Κραουνάκης, Κώστας Μάρκου, Γιάννης Μοντεσάντος, Αθηνά Ταλιαδώρου, Μανώλης Ζαμπέλης



Το ΚοεMAG δίνει βήμα στον διευθυντή **Γιώργο Χριστοφοράτο** που αναφέρεται στο σπουδαίο έργο που επιτελούν οι υπάλληλοι της Ομοσπονδίας

Μία Ομοσπονδία δεν μπορεί να είναι λειτουργική και μεγάλη χωρίς τους δικούς της ανθρώπους. Στο παρόν τεύχος το ΚοεMAG θα κάνει μια αναφορά στους υπαλλήλους της ΚΟΕ, εκείνους που αποτελούν τα «θεμέλια» της Κοιμηβητικής Ομοσπονδίας.

Για τους «εργάτες» της ΚΟΕ μίλησε στο ΚοεMAG ο διευθυντής της Ομοσπονδίας Γιώργος Χριστοφοράτος.

«Η δομή - αυτή τη στιγμή της ΚΟΕ - περιλαμβάνει τρία τμήματα, το διοικητικό, το οικονομικό και το αγωνιστικό. Το προσωπικό της ομοσπονδίας ξεπερνά τα 30 άτομα, χωρίς να υπολογίζει κανείς τους προπονητές και τους εξωτερικούς συνεργάτες.

Υπάρχουν - τονίζει - εργαζόμενοι που μπόκαν στην ΚΟΕ στα 20 χρόνια τους και έχουν φτάσει στα 50. Έχουν δει την εξέλιξη της ομοσπονδίας μέσα σε όλα αυτά τα χρόνια.

Θεωρώ - εκτιμά - πως είμαστε μία από τις κορυφαίες όχι μόνο στην Ελλάδα, αλλά και στον κόσμο ομοσπονδίες, τόσο σε παροχή υπηρεσιών, όσο και σε επιτυχίες. Μην ξεχνάμε πως έχουμε στις τάξεις μας πέντε Ολυμπιακά αθλήματα, συν την τεχνική κολύμβηση.

Επικεφαλής στο λογιστήριο είναι η συνάδελφος, η **Πίτσα Συκαλίδου**. Πρόκειται για ένα νευραλγικό, αναφορικά με την εύρυθμη λειτουργία της ΚΟΕ, τμήμα. Στο αγωνιστικό και στην μηχανογράφηση είναι υπεύθυνος ο πολυέπειρος **Γιάννης Μοντεσάντος**, που με τα «παιδιά του» παίρνει διαρκώς συγχαρητήρια για την δράση τους. Στο διοικητικό τμήμα, προϊσταμένη είναι η **Στέλλα Παπαβλασσοπούλου**, που επί σειρά ετών υπηρετεί, με τους άξιους συνεργάτες της, αυτόν τον τομέα ευθύνης. Εξαιρετική είναι η λειτουργία του γραφείου τύπου που ενημερώνει πληρέστερα τους εκπροσώπους του δημοσιογραφικού κόσμου και προβάλλει τις μεγάλες σε αριθμό διοργανώσεις, εσωτερικές και διεθνείς, της ομοσπονδίας. Χιλιάδες είναι τα παιχνίδια που διεξάγονται κάθε χρόνο στο πόλο και φροντίζουν για όλα αυτά ο **Λευτέρης Γιαννέλης** και **Βασίλης Μάνεσης**.

Ένα ξεχωριστό τμήμα είναι το δημιουργικό όπου υπεύθυνος είναι ο συνάδελφος **Βασίλης Πολύζος**. Είναι ο άνθρωπος ο οποίος δίνει εικόνα στα αθλητικά γεγονότα της ομοσπονδίας και πιστεύω ότι το κάνει πάρα πολύ καλά. Κοντά μας βρίσκονται και τα κορίτσια, οι υπάλληλοι που είναι δίπλα στον Πρόεδρο και τον Γενικό Γραμματέα, η **Ελένη Φουντουλάκη** και η **Αλεξάνδρα Κωσταλά**.

Το διοικητικό συμβούλιο - προσθέτει ο κύριος Χριστοφοράτος - μας παρέχει τα «εργαλεία» για να είμαστε σε τόσο υψηλό επίπεδο. Ήδη για πρώτη φορά χρησιμοποιήσαμε στο Κύπελλο υδατοσφαίρισης το VAR, ενώ ξεκίνησε να εφαρμόζεται η νέα πλατφόρμα όπου τα σωματεία θα μπορούν μεταξύ άλλων να εκδίδουν άμεσα δελτία αθλητών. Είμαστε αρκετά μπροστά και σε αυτό έχει συμβάλει ο **Γιάννης Μοντεσάντος**, ο οποίος... γεννάει ιδέες που υλοποιούνται από το Διοικητικό Συμβούλιο». Να σημειωθεί ότι κατά τη διάρκεια της φωτογράφισης απουσίαζαν σελιέκη της ΚΟΕ λόγω ανειλημμένων υποχρεώσεων.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΑΤΟΣ



ΣΤΕΛΛΑ ΠΑΠΑΒΛΑΣΣΟΠΟΥΛΟΥ



ΙΩΑΝΝΗΣ ΜΟΝΤΕΣΑΝΤΟΣ



ANNA ΣΠΑΒΑΡΗ
ΣΤΕΛΛΑ ΚΟΝΤΟΓΕΩΡΓΟΥ



ΒΑΣΙΛΗΣ ΜΑΝΕΣΗΣ
ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ ΓΙΑΝΝΕΛΗΣ



ΙΩΑΝΝΑ ΜΠΑΛΙΤΣΑ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΧΡΥΣΟΒΕΡΓΗΣ
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΠΑΝΑΓΕΑ



ΒΑΣΙΛΗΣ ΠΟΛΥΖΟΣ

Το προσωπικό

Διευθυντής: Γιώργος Χριστοφοράτος

Λογιστήριο: Πίτσα Συκαλίδου (προϊσταμένη), Αγγελική Παναγέα, Κωνσταντίνος Χρυσοβέργης, Ιωάννα Μπαλίτσα

Γραμματεία: Στέλλα Παπαβλασοπούλου (προϊσταμένη), Ιωάννα Γιάννου, Κωνσταντίνα Κασκαρά, Αναστασία Χατζηνούσκα, Ιωάννα Παπαποστόλου, Δέσποινα Παπαχριστοπούλου

Ιδιαιτέρες Προέδρου και ΓΓ: Ελένη Φουντουλάκη, Αλεξάνδρα Κωσταλά

Μηχανογράφηση: Ιωάννης Μοντεσάντος, προϊστάμενος, Αθηνά Ταλιαδώρου, Κώστας Μάρκου, Μιχάλης Κραουνάκης, Μανώλης Ζαμπέλης

Υδατοσφαίριση: Ελευθέριος Γιαννέλης, Βασίλης Μάνεσης, Αικατερίνη Καραμπέτσου, Δήμος Κασσιούρης, Γεώργιος Μαργιουκλάς

Δημοσιογράφοι: Φώντας Χήτας, Γιάννης Κορακής, Θοδωρής Νταβέλιος, Αγγελική Μαγγανά

Δημιουργικό: Βασίλης Πολύζος

Θεσσαλονίκη: Κατερίνα Χατζοπούλου

Γραφείο υποδοχής και διοικητικής μέριμνας: Άννα Σπαθάρη, Στέλλα Κοντογεώργου



ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ Κ.Ο.Ε

arena



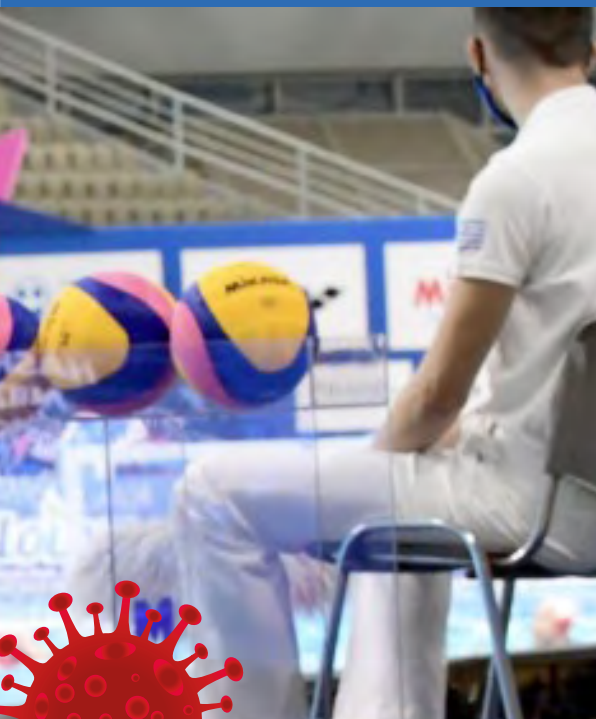
arenagreece



arena.veto.gr



Η νόσος COVID-19 και ο αθλητισμός



Ο Γιατρός Γεώργιος Β. Μαρίνος, Επίκουρος Καθηγητής Γενικής και Προληπτικής Ιατρικής του ΕΚΠΑ, Συντονιστής Εκπαίδευσης Ειδικευομένων Γενικής Ιατρικής στο ΛΑΙΚΟ ΓΝΑ και Επιστημονικός συνεργάτης της ΚΟΕ και της ΕΟΕ, καταθέτει στο ΚοεΜΑΓ ένα σημαντικό άρθρο για την αντιμετώπιση των συνεπειών που έφερε στον αθλητισμό η νόσος covid-19.

Ο γιατρός υποστηρίζει τα κάτωθι:

«Στις αρχές του 2020 εμφανίστηκε μία νέα απειλή για την ανθρωπότητα. Η νόσος COVID-19 προκαλείται από τον κορωνοϊό SARS-CoV-2. Ο ιός αυτός έχει στην επιφάνειά του την πρωτεΐνη-ακίδα (Spike ή S πρωτεΐνη, που δίνει και τη χαρακτηριστική μορφή κορώνας στον ιό) η οποία προσκολλήσεται, όπως το κλειδί στην κλειδαριά, σε μια πρωτεΐνη- υποδοχέα η οποία βρίσκεται στην επιφάνεια των κυττάρων του οργανισμού και ονομάζεται Μετατρεπτικό Ένζυμο της Αγγειοτενσίνης 2 (ACE 2). Μετά την προσκόλληση, ο ιός εισέρχεται στα κύτταρα όπου αρχίζει να πολλαπλασιάζεται, προκαλώντας τη νόσο COVID-19.

Τα κρούσματα πολλαπλασιάζονταν ραγδαία και συνοδεύονταν από μαζικούς θανάτους, ενώ τα συστήματα υγείας πολλών χωρών ασφυκτιούσαν και έδειχναν μεγάλη αδυναμία στην ιατρική αντιμετώπιση των περιπτώσεων. Μπροστά στην απειλή ενός άγνωστου εχθρού, στις αρχές Μαρτίου 2020, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας κήρυξε πανδημία.

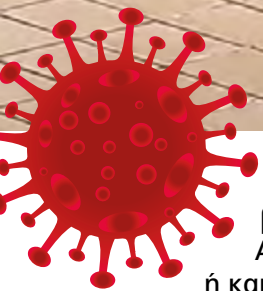
Η σύγχρονη ανθρωπότητα βρέθηκε απέναντι σε πρωτόγνωρες καταστάσεις. Ενώπιον του τρόμου που έφερνε στη μνήμη ιστορικές πανδημίες από το παρελθόν, οι άνθρωποι μπήκαν σε συνθήκες κοινωνικού αποκλεισμού και κατ' οίκον περιορισμού, τη λεγομένη καραντίνα, αφού οι πιθανότητες μετάδοσης του ιού αυξάνονταν με αληταώδη ρυθμό σε συνθήκες πολυκοσμίας. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να επηρεαστούν πολλές πτυχές της κοινωνικής,

αλλά και της προσωπικής ζωής των ανθρώπων, καθώς και να δημιουργήσει πρόβλημα σε κοινωνικούς, οικονομικούς, επιχειρηματικούς και εμπορικούς τομείς. Ένας από αυτούς τους τομείς ήταν και ο αθλητισμός.

Ο νέος κορωνοϊός προσβάλλει κυρίως το αναπνευστικό σύστημα προκαλώντας λοίμωξη του ανώτερου αναπνευστικού. Όταν η λοίμωξη επεκταθεί στους πνεύμονες μπορεί να εξελιχθεί σε μια σοβαρή αναπνευστική νόσο που ονομάζεται Οξύ Αναπνευστικό Σύνδρομο (SARS). Επίσης ο νέος κορωνοϊός προσβάλλει όμως συχνά και την καρδιά. Οι υποδοχείς ACE 2, τους οποίους χρησιμοποιεί ο ιός για να προσκολληθεί στη μεμβράνη των κυττάρων, υπάρχουν σε αφθονία στην επιφάνεια των κυττάρων της καρδιάς και ο ιός μπορεί να τους χρησιμοποιήσει για να εισέλθει στα καρδιακά κύτταρα και να προκαλέσει φλεγμονή της καρδιάς που ονομάζεται μυοκαρδίτιδα.

Καθώς όλο και περισσότεροι αθλητές έχουν ιστορικό νόσου COVID-19, προκύπτει συχνά το ερώτημα: Έχω περάσει το νέο κορωνοϊό, ποτέ μπορώ να αθληθώ;

Όσοι ασκούνται συστηματικά και οι αθλητές γενικά δεν ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου για σοβαρή νόσο COVID-19. Υπάρχουν ωστόσο αρκετές αναφορές αθλούμενων οι οποίοι, μετά από COVID-19, εμφανίζουν για εβδομάδες επίμονα,

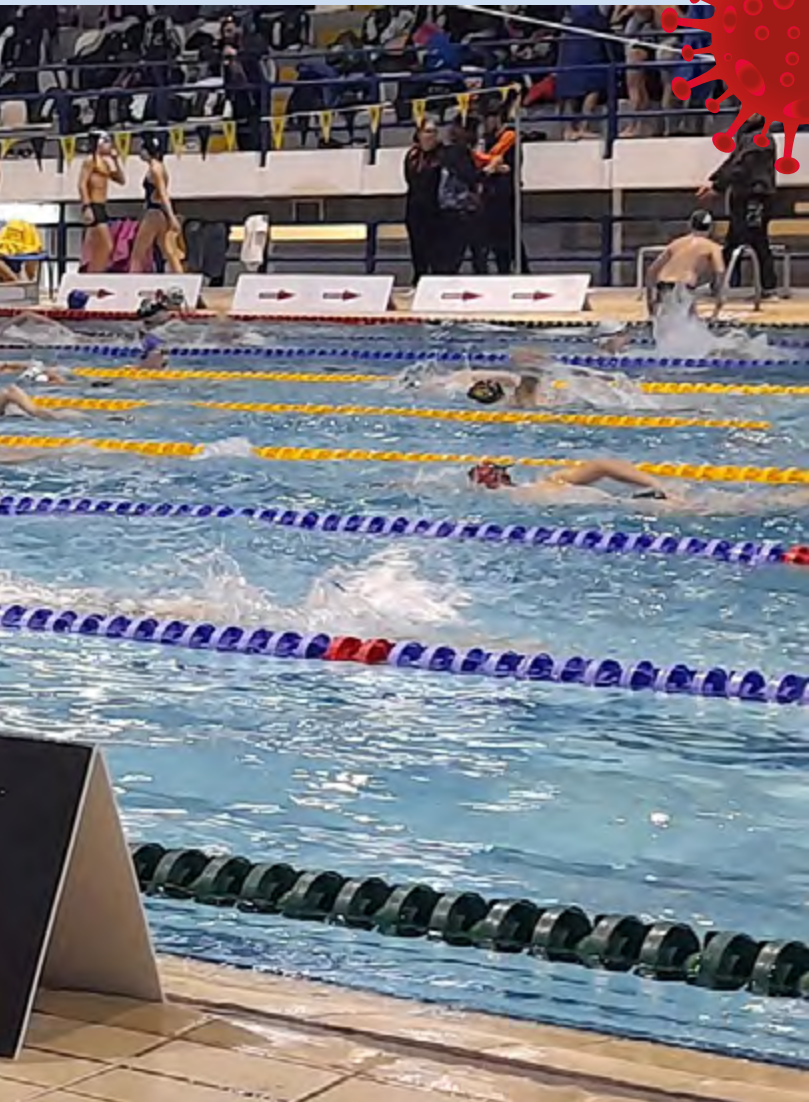


υποτροπιάζοντα συμπτώματα όπως βήχα, ταχυκαρδία και έντονη κόπωση. Από περιπτώσεις μεμονωμένων αθλητών ή και ολόκληρων αθλητικών ομάδων που προσβλήθηκαν από το νέο κορωνοϊό γνωρίζουμε ότι οι περισσότεροι παραμένουν ασυμπτωματικοί ή αναπτύσσουν ήπια συμπτώματα, αν και έχουν αναφερθεί και σοβαρές λοιμώξεις COVID-19 σε αθλητές.

Για την ασφαλή επιστροφή στην άσκηση και άθληση μετά από λοίμωξη COVID-19 σημαντικό ρόλο έχει η σωστή καρδιολογική εκτίμηση, ιδιαίτερα σε όσους είχαν συμπτωματική ή σοβαρή νόσο. Ο βασικός καρδιολογικός έλεγχος περιλαμβάνει, εκτός από την κλινική εξέταση, τη διενέργεια Ηλεκτροκαρδιογραφήματος και Υπερηχογραφήματος (Triplex) καρδιάς. Η μέτρηση της καρδιακής Τροπονίνης είναι μια απλή και εύκολη εξέταση που μπορεί να συνεισφέρει στη διάγνωση της μυοκαρδίτιδας. Περαιτέρω εξειδικευμένες δια-

γνωστικές εξετάσεις θα πρέπει να εξατομικεύονται με βάση τα κύρια ενοχλήματα των εξεταζόμενων. Επί υποψίας συνεχιζόμενης καρδιακής βλάβης, η Μαγνητική Τομογραφία Καρδιάς προσφέρει πολύτιμες πληροφορίες στη διάγνωση και παρακολούθηση όσων ανάρρωναν από COVID-19, ώστε αυτοί να επιστρέψουν με ασφάλεια στην αγαπημένη τους αθλητική δραστηριότητα όταν η καρδιά θα είναι απολύτως υγιής.

Μελέτες που έγιναν σε αθλητές και αθλητικές ομάδες στις Ηνωμένες Πολιτείες και τη Γερμανία έχουν δείξει ότι σε ένα -κατά κανόνα μικρό- αριθμό περιπτώσεων οι αναρρώσαντες αθλητές από COVID-19 μπορεί να παρουσιάζουν καρδιακή βλάβη, όπως προκύπτει από τη μέτρηση στο αίμα των επιπέδων της Τροπονίνης (hs-cTn), μιας ουσίας η οποία αυξάνεται σε περιπτώσεις καρδιακού τραύματος. Παρόμοια ευρήματα έχουν προκύψει και με τη χρήση Μαγνητικής Τομογραφίας Καρδιάς (cMRI). Είναι σημαντικό να εντοπιστούν όλοι οι



ντομευμένες ή/και ευκολότερες ασκήσεις/προπονήσεις και χωρίς αγώνες για τουλάχιστον τρεις ημέρες μετά την επιστροφή. Βεβαιωθείτε ότι

τα παιδιά και οι προπονητές γνωρίζουν τα συμπτώματα της μυοκαρδίτιδας: πόνο στο στήθος, μη δικαιολογημένη δύσπνοια/κόπωση, ακανόνιστο καρδιακό παλμό, ζάλη ή λιποθυμία. Εάν εμφανιστούν συμπτώματα μυοκαρδίτιδας, η δραστηριότητα θα πρέπει να σταματήσει και οι γονείς θα πρέπει να απευθυνθούν σε Παιδοκαρδιολόγο.

Long-COVID σύνδρομο και άθληση

Σημαντικές ερευνητικές μελέτες για τον κορωνοϊό αναδεικνύουν τις δυσκολίες κατά την άσκηση ακόμη και τρεις μήνες μετά τη νόσηση. Ο κορωνοϊός περνά, αλλιώς το long-COVID σύνδρομο μένει σε αρκετούς ασθενείς, επηρεάζοντας την καθημερινότητά τους για πολλούς μήνες μετά τη νόσηση. Σε ασθενείς που έχουν νοσήσει από λοίμωξη COVID-19 και συνεχίζουν να αναφέρουν συμπτωματολογία, έχει παρατηρηθεί μειωμένη ικανότητα άσκησης τρεις μήνες μετά τη νόσησή τους.

Με βάση το πρότυπο τεστ καρδιοαναπνευστικής άσκησης (CPET), για τη μέτρηση της ικανότητας άσκησης και τον εντοπισμό προτύπων δυσανεξίας στην άσκηση, εκτιμήθηκε η διαφορά στην ικανότητα άσκησης μεταξύ ατόμων με και χωρίς συμπτώματα long-COVID. Η CPET χρησιμοποιήθηκε για τον χαρακτηρισμό των φυσιολογικών προτύπων περιορισμού ως προς την διευκρίνιση των πιθανών μηχανισμών του long-COVID. Χρησιμοποιήθηκαν δεδομένα μελετών που ανασκοπήθηκαν με ασθενείς οι οποίοι είχαν νοσήσει από COVID-19 τουλάχιστον τρεις μήνες νωρίτερα και συμπεριέλαβαν τη μέγιστη κατάναληση οξυγόνου με CPET(Vo2).

Τα ευρήματα της συστηματικής έρευνας και μετά-ανάληψης υποδεικνύουν ότι η ικανότητα άσκησης μειώθηκε για περισσότερο από τρεις μήνες μετά τη λοίμωξη από κορωνοϊό σε ασθενείς με συμπτωματολογία long-COVID συγκριτικά με ασθενείς χωρίς συμπτωματολογία, παρά τους μεθοδολογικούς περιορισμούς. Πιθανοί μηχανισμοί για δυσανεξία στην άσκηση εκτός από την έκπτωση της σωματικής κατάστασης περιλαμβάνουν επηρεασμένη αυτόνομη λειτουργία, όπως δυσλειτουργία στη λειτουργία της αναπνοής, ενδοθηλιακή δυσλειτουργία και μυϊκή ή μιτοχονδριακή παθολογία. **k**

αναρρώσαντες από το νέο κορωνοϊό που παρουσιάζουν καρδιακή βλάβη και επιθυμούν να επιστρέψουν σε άσκηση και άθληση ώστε να τους δοθούν οι κατάλληλες οδηγίες και να παρακολουθηθούν με τρόπο που θα επιτρέψει την ασφαλή επιστροφή τους στην άσκηση. Στο πλαίσιο αυτό έχουν δημοσιευτεί από τις Καρδιολογικές Εταιρείες τόσο της Ευρώπης όπως και της Αμερικής συστάσεις σχετικά με τον έλεγχο και παρακολούθηση όσων ανάρρωσαν από COVID-19 και επιθυμούν να αθληθούν.

Για την ασφαλή επιστροφή στην άσκηση των παιδιών στην άθληση μετά από λοίμωξη COVID-19, η νόσηση θα πρέπει να καταγράφεται στο Βιβλιόριο Υγείας του Παιδιού. Τα παιδιά θα πρέπει να περιμένουν να επιστρέψουν στον αθλητισμό έως ότου απαλλαγούν από συμπτώματα, για να κρατήσουν τους άλλους ασφαλείς και να δώσουν στο σώμα τους χρόνο για να θεραπευτεί. Είναι καλύτερα να ξεκινάνε την άσκηση αργά στην αρχή, με συ-

ΦΩΝΤΑΣ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΣ



Ο **Φώντας Μαρκόπουλος** είναι ο συνεργάτης του **Φώντα Λεμπέση** στις υποδομές της ανδρικής υδατοσφαίρισης. Έχουν στα χέρια τους το αναπτυξιακό πρόγραμμα της ΚΟΕ

Το μέλληον χτίζεται και είναι λαμπρό

Ο έμπειρος τεχνικός μιλώντας στο ΚοεMAG αναφέρθηκε στις Εθνικές ομάδες αναλύοντας εις βάθος τη βάση της «γαλανόλευκης», το πρόγραμμα για το... χτίσιμο της νέας γενιάς αλλά και τους άξονες εργασίας.

«Αν μπορούσαμε - υποστηρίζει - να παρομοιάσουμε το οικοδόμημα των Εθνικών μας ομάδων με μια Πυραμίδα, θα διακρίναμε στην κορυφή την Εθνική ομάδα των Ανδρών, λίγο χαμηλότερα την ομάδα των Νέων Ανδρών, κατόπιν των Εφήβων, και στη βάση την μικρότερη Εθνική όλων, αυτή των Παίδων.

Μια βάση, που κοιτάζοντας την και μόνο, σχηματικά, είναι μεγάλη σε μέγεθος, «πλητιά», καταλαμβάνει πολύ χώρο, ενώ για την ολοκλήρωση της απαιτεί πολύ υλικό, πολύ δουλειά, και από πολλούς. Μια βάση, που σε κάθε περίπτωση από μόνη της οφείλει να είναι γερή και ανθεκτική, μιας και πάνω της στηρίζεται ένα ολόκληρο οικοδόμημα, ενώ επίσης καθορίζει, και το πόσο ψηλά αυτό, μπορεί να φτάσει. Κάπως έτσι θα μπορούσαμε να δούμε το οικοδόμημα των Εθνικών μας ομάδων, αλλά και της Ελληνικής Υδατοσφαίρισης κατ' επέκταση. Ας πάρουμε όμως τα πράγματα από την αρχή, και από την βάση της Πυραμίδας την Εθνική ομάδα των Παίδων, για την οποία "τρέχει" από την ΚΟΕ ένα πρόγραμμα Λειτουργίας, Ανάπτυξης και Αποτελεσμάτων, το οποίο έχει ξεκινήσει και εξελίσσεται από τον Ιούνιο του 2021. Τότε, στην πρώτη συγκέντρωση της 2ας Ιουνίου οι εντολές και οι κατευθύνσεις του Προέδρου της ΚΟΕ, προς το επιτελείο των Ομοσπονδιακών, ήταν σαφείς άλλωστε. Η μικρότερη λοιπόν Εθνική μας ομάδα, των Παίδων, διαφοροποιείται σημαντικά από τις μεγαλύτερες Εθνικές ομάδες, και έχει πολλή ιδιαιτερότητα. Είναι η μικρότερη Εθνική, αποτελεί την εισαγωγή στον "ξεχωριστό κόσμο" του ανώτερου επιπέδου αθλητών, χτίζεται από την αρχή, ενώ έχει να αντιμετωπίσει πολλά ερωτηματικά, και ευμετάβλητες καταστάσεις ως προς την εξέλιξη, ή ακόμα και την εξειδίκευση των μικρών αθλητών. Και αυτά σε διάστημα, μόλις, λίγων μηνών. Παράλληλα, χρέος της λειτουργίας της είναι τόσο η Αγωνιστική επιτυχία, όσο και η Αναπτυξιακή. Έτσι λοιπόν το πρόγραμμά της, έχει χτιστεί πάνω στους δύο αυτούς άξονες, ώστε να εξυπηρετούνται και οι δύο στόχοι. Στόχοι διαφορετικοί μιν, αλλά αλληλένδετοι με την «επόμενη μέρα» και την ανάπτυξη του «οικοδομήματος της Πυραμίδας». **Βασικά στοιχεία του προγράμματος της Εθνικής Παίδων είναι η Μαζικότητα, η Συνεργασία, η Ένταξη, η Αξιολόγηση, η Καταγραφή, η Παρέμβαση, η Επιλογή, η Παρακολούθηση, η Διόρθωση και η Αξιοποίηση, με απώτερους στόχους τα επιθυμητά αποτελέσματα σε Αγωνιστικό και Αναπτυξιακό επίπεδο.** Συγχρόνως με τα παραπάνω, βασικό χαρακτηριστικό του Προγράμματος, είναι το άνοιγμα της πόρτας της Εθνικής ομάδας σε όλους, η παροχή ευκαιριών, και το δικαίωμα στο όνειρο της

Εθνικής σε όσο το δυνατόν «πλητιά βάση», κάπως, σαν τη βάση μιας Πυραμίδας. Βέβαια από εκεί και επάνω, τα πράγματα σταδιακά ξεκαθαρίζουν, ώστε να συνεχίσουν προς την κορυφή οι καλύτεροι, που θα στελεχώσουν την Εθνική ομάδα των Ανδρών. Έτσι λοιπόν στην πράξη, το πρόγραμμα της Εθνικής Παίδων περιλαμβάνει πολλά Κεντρικά και Περιφερειακά Καμπ, μεγάλη συμμετοχή αθλητών, κλήση και μικρότερων αθλητών από την Διεθνή ηλικιακή κατηγορία της χρονιάς, διενέργεια μετρήσεων και αξιολογήσεων και ειδικότερα πλήρη καταγραφή των πάντων. Τόσο ατομικά ανά αθλητή, όσο και με την μορφή REPORTS ανά δραστηριότητα. Βέβαια πέρα από τα παραπάνω που ακουμπάνε και το κομμάτι της Ανάπτυξης, πραγματοποιούνται πιο εξειδικευμένα Καμπ καθαρά «αγωνιστικά». Στόχος τους η συγκρότηση και το δέσιμο της ομάδας, για την επιτυχία της Εθνικής μας στις Διεθνείς υποχρεώσεις της χρονιάς. Τα Καμπ αυτά περιλαμβάνουν φιλικούς αγώνες, ταξίδια, κοινή προετοιμασία με άλλες Εθνικές ομάδες καθώς και συμμετοχή σε Τουρνουά.

Αναλυτικότερα, **ρίχνοντας μια ματιά στα στοιχεία του Προγράμματος για τη σαιζόν του 2021-2022, θα δούμε πως από την έναρξη του, τον Φεβρουάριο του 2022, πραγματοποιήθηκαν 12 Αθλητικά Καμπ, από όπου «πέρασαν», δοκιμάστηκαν, και καταγράφηκαν στα try-outs, 253 διαφορετικοί αθλητές από 47 Σωματεία, σε 15 κολυμβητήρια ανά την Ελλάδα.** Συνοδικά δε, τα Καμπ μαζί με τα επαναληπτικά τους, λειτούργησαν με την συμμετοχή 451 αθλητών. Επίσης πραγματοποιήθηκαν 23 φιλικά με ξένες Εθνικές ομάδες, ως επί το πλείστον, ενώ στις κλήσεις των Καμπ, καλύφθηκε όχι μόνο η βασική ηλικιακή κατηγορία των 2006, αλλά και οι μικρότερες των 2007 και 2008 προνοώντας αλλά και δουλεύοντας για την επόμενη Εθνική, των επόμενων χρόνων, είτε προς τα επάνω είτε προς τα κάτω. Από τα παραπάνω δώδεκα Καμπ της προηγούμενης χρονιάς, τα οκτώ πραγματοποιήθηκαν στην Αθήνα, και τα τέσσερα στην Περιφέρεια. (Θεσσαλονίκη, Πάτρα, Ηράκλειο). Ειδικότερα στην Περιφέρεια, πραγματοποιήθηκαν για πρώτη φορά Καμπ μετά από πολλά χρόνια, όπου συμμετείχαν αθλητές από διαφορετικά μέρη της Ελλάδας, δίνοντας κίνητρα, και δημιουργώντας κατά τόπους πυρήνες ανάπτυξης, με την επιστροφή των αθλητών στα Σωματεία τους. Ειδικότερα η παροχή αυτών των κινήτρων θα βοηθήσει την "επόμενη μέρα" της Ελληνικής Υδατοσφαίρισης, πράγμα που θα φανεί στο άμεσο μέλλον και στις γενιές που θα ακολουθήσουν. Σε αυτήν την κατεύθυνση λειτουργούν και οι διαλέξεις που γίνονται ανά την Ελλάδα, από τους Ομοσπονδιακούς προπονητές των Ανδρών κ. Θοδωρή Βλάχο και των Νέων Ανδρών/Εφήβων κ. Ηλία Μαχαίρα. Από τα παραπάνω στοιχεία του προγράμματος, που αναφέρθηκαν, φαίνεται ξεκάθαρα η μαζικότητα του εγχειρή-



ματος, καθώς και οι ευκαιρίες που εκ νέου δόθηκαν με τις επαναληπτικές κλήσεις, (253 αθλητές, 451 αθλητές σε επαναληπτικά), που μαζί με την καταγραφή των διαφόρων μετρήσεων, και την παρακολούθηση της εξέλιξης των αθλητών, οδήγησαν στην επιλογή των 15 που τελικά ταξίδεψαν, για το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα. **Όλοι οι αθλητές που πέρασαν, προπονήθηκαν, μυήθηκαν στην φιλοσοφία της Εθνικής ομάδας, δοκιμάστηκαν, “μέτρησαν” τις δυνάμεις τους, σύγκριναν τους εαυτούς τους, αξιολογήθηκαν και ειδικότερα καταγράφηκαν σε όλη την διαδικασία, ενώ στη συνέχεια παρακολούθηθηκαν στα Πρωταθλήματα και Τουρνουά που συμμετείχαν με τα σωματεία τους.**

Είναι ευνόητο, ότι σε αυτή την ηλικιακή κατηγορία, η πορεία ενός παιδιού ακόμα και στον ίδιο χρόνο είναι ευμετάβλητη. Αυτό κάνει ακόμα περισσότερο επιτακτική την ανάγκη της παρακολούθησης της εξέλιξης του. Επιπλέον, να σημειώσουμε πως τα παιδιά, αξιολογήθηκαν ξεχωριστά σε ειδικά “Φύλλα Αξιολόγησης” και από τους ίδιους τους Σωματειακούς προπονητές τους, που άλλωστε τα «ζουν» και τον περισσότερο χρόνο στην δύσκολη καθημερινότητα τους. Μέσα σε όλα τα παραπάνω, και με την άσπρη συνεργασία όλων θα πρέπει να συνοπολογιστούν οι μεγάλες δυσκολίες που αντιμετωπίστηκαν, και εξακολουθούν, στην εκπόνηση και εφαρμογή κάθε προγράμματος. Δυσκολίες στην εξεύρεση κολυμβητηρίων, στους χρόνους τήλεσης των Καμπ, στο

κόστος όλων των εμπλεκομένων, και κυρίως στις απαραίτητες ισορροπίες μεταξύ των υποχρεώσεων των Σωματείων και της Εθνικής σε Πρωταθλήματα, Τουρνουά, Προετοιμασίες, καθώς και των διαφορετικών αγωνιστικών προσανατολισμών των αθλητών, στα Σωματεία τους και στην Εθνική ομάδα.

Φθάνοντας στην φετινή σαιζόν του 2022-2023, θα διαπιστώσουμε την συνέχεια του Προγράμματος στις ίδιες βάσεις. Το νέο Πρόγραμμα ξεκίνησε να «τρέχει» τον Οκτώβριο του 2022, και θα ολοκληρωθεί σε τέσσερις κύκλους. Στα μέχρι τώρα στοιχεία του, (Φεβρουάριος 2023), θα δούμε πως ήδη έχουν πραγματοποιηθεί 11 Καμπ εκ των οποίων τα 4 Περιφερειακά, ενώ έχουν συμμετάσχει και έχουν καταγραφεί, 181 διαφορετικοί αθλητές, (330 επαναληπτικά), από 47 Σωματεία, ενώ έχουν χρησιμοποιηθεί 11 κολυμβητήρια. Ακόμα πραγματοποιήθηκε, και έχει μπει στο ετήσιο καλεντάρι του Προγράμματος της Κ15, το αναπτυξιακό τουρνουά Εθνικών ομάδων Κ15, TALENTS CUP, που συγκέντρωσε όλα τα νέα ταλέντα (κατόπι Καμπ επιλογών), της Ελληνικής Υδατοσφαίρισης χωρισμένα ανά Περιφερειακές ομάδες. Όσο για τις ηλικιακές κατηγορίες του Προγράμματος, εκτός από την βασική ηλικία των 2008 που αφορά το φετινό Πανερωπαϊκό Πρωτάθλημα, έχουν ενταχθεί και Καμπ για μικρότερους αθλητές, γεννημένους το 2009 και το 2010. **k**



ΜΑΙΕΥΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

- ▶ Τοκετοί
- ▶ Τμήμα Εμβρυομητρικής Ιατρικής & Υπερήχων
- ▶ Παθολογικό Ιατρείο Κυήσεων Υψηλού Κινδύνου

ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

- ▶ Γυναικολογική Χειρουργική
- ▶ Γυναικολογικοί Υπέρηχοι
- ▶ Υπερηχογραφική Σαλπιγγογραφία
- ▶ Παιδική & Εφηβική Γυναικολογία
- ▶ Ουρογυναικολογία & Χειρουργική Πυελικού Εδάφους
- ▶ Αισθητική & Επανορθωτική Γυναικολογία

ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

- ▶ Γενική Χειρουργική
- ▶ Λαπαροσκοπική Χειρουργική
- ▶ Χειρουργική Μαστού
- ▶ Πλαστική Αισθητική & Επανορθωτική Χειρουργική
- ▶ Κέντρο Μεταβολικής Χειρουργικής & Παχυσαρκίας
- ▶ Κέντρο Χειρουργικής Αντιμετώπισης Κηλών
- ▶ Τμήμα Χειρουργικής Θυρεοειδούς & Παραθυρεοειδών Αδένων
- ▶ Κέντρο Θεραπειών Laser Παθήσεων Πρωκτού & Κύστης Κόκκυγος

ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ & ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

- ▶ Κεντρικά Εργαστήρια
- ▶ Τμήμα Ιατρικών Απεικονίσεων
- ▶ Πρότυπο Κέντρο & Κλινική Μαστού
- ▶ Παθολογοανατομικό Εργαστήριο
- ▶ Κυτταρολογικό Εργαστήριο

ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ ΙΑΤΡΕΙΑ

- ▶ Αγγειολογικό Τμήμα
- ▶ Ουρολογικό Τμήμα
- ▶ Τμήμα Αισθητικής & Επανορθωτικής Ανδρολογίας
- ▶ Τμήμα ΩΡΛ
- ▶ Τμήμα Λειτουργικής Ρινοπλαστικής
- ▶ Ενδοκρινολογικό - Διαβητολογικό Τμήμα
- ▶ Κέντρο Διατροφής & Διαιτολογίας
- ▶ Γαστρεντερολογικό - Ενδοσκοπικό Τμήμα
- ▶ Καρδιολογικό Τμήμα
- ▶ Πνευμονολογικό Ιατρείο
- ▶ Ορθοπαιδικό Ιατρείο
- ▶ Ιατρείο Οστεοπόρωσης
- ▶ Ιατρείο Κλιμακτηρίου - Εμμηνόπαυσης
- ▶ Δερματολογικό - Αφροδισιολογικό Ιατρείο
- ▶ Τμήμα Εργομετρίας - Ανθρώπινης Απόδοσης και Μεταβολισμού

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ

- ▶ Μονάδα Γονιμότητας & Εξωσωματικής Γονιμοποίησης
- ▶ Ογκολογική Μονάδα Ημερήσιας Νοσηλείας
- ▶ Μονάδα Εντατικής Νοσηλείας Νεογνών
- ▶ Μονάδα Εντατικής Θεραπείας Ενηλίκων
- ▶ Μελέτη & Θεραπεία Διαταραχών Ύπνου

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ



Η ΚΟΕ και το Τμήμα υψηλού αθλητισμού



Το τμήμα Υψηλού Αθλητισμού | Sports Excellence δημιουργήθηκε το 2017 και στόχος του είναι η ιατρική και επιστημονική υποστήριξη αθλητών, με ιδιαίτερη έμφαση σε αθλητές παιδικής και εφηβικής ηλικίας.



Το τμήμα Υψηλού Αθλητισμού έχει συνεργαστεί επιτυχώς μέχρι σήμερα με την Κολυμβητική Ομοσπονδία τόσο για τις κολυμβητικές ομάδες, όσο και για τις ομάδες υδατοσφαίρισης Κ15 αλλά και την Εθνική της Καλλιτεχνικής Κολύμβησης.

Η Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδας, συνεργάστηκε από την αρχή με το Sports Excellence σε θέματα αξιολόγησης απόδοσης, στο εργαστήριο και στο πεδίο, για τις κολυμβητικές ομάδες που θα ελάμβαναν μέρος στο Πανευρωπαϊκό του 2018, ενώ περισσότεροι από 200 αθλητές ανάπτυξης στην Αθήνα και στην Θεσσαλονίκη, στην Καλαμάτα, την Καβάλα και τη Κρήτη συμμετείχαν σε δοκιμασίες επιβεβαίωσης επιδόσεων. Το 2018 στη συνεργασία συμπεριλήφθηκαν οι ομάδες υδατοσφαίρισης Κ15, αγόρια και κορίτσια, η οποία συνεχίζεται μέχρι και σήμερα. **Η συνεργασία δεν διακόπηκε ούτε κατά την διάρκεια της περιόδου Covid-19**, κατά την οποία το SE οργάνωσε τρίμηνο εξ' αποστάσεως διαδικτυακό πρόγραμμα άσκησης και επιμόρφωσης σε θέματα τραυματισμών, διατροφής και ψυχολογίας με συμμετοχή 65 αθλητών και αθλητριών υδατοσφαίρισης. Μετά την καραντίνα η προεθνική ομάδα καλλιτεχνικής κολύμβησης, εντάχθηκε δυνατά στο πρόγραμμα με τακτικές μετρήσεις πεδίου. **Τα αποτελέσματα κάθε μέτρησης παρουσιάζονται στους προπονητές των εθνικών ομάδων και γίνεται ανταλλαγή απόψεων πάνω στα ευρήματα.** Τέλος το επιστημονικό δυναμικό του SE, σε συνεργασία με Πανεπιστημιακούς καθηγητές

των ΣΕΦΑΑ και της Ιατρικής Σχολής κάθε χρόνο οργανώνουν επιμορφωτικές ημερίδες σε θέματα επίκαιρου ενδιαφέροντος.

Τα χαρακτηριστικά του προγράμματος

Αναπτύσσοντας τον άξονα του Αθλητισμού δημιουργήθηκε το τμήμα Υψηλού Αθλητισμού | Sports Excellence το 2017, το οποίο δραστηριοποιείται στο πλαίσιο του Τμήματος Αθλητικής Αριστείας της Α΄ Ορθοπαιδικής Χειρουργικής Κλινικής ΕΚΠΑ.

Το Sports Excellence | Τμήμα Αθλητικής Αριστείας της Α΄ Ορθοπαιδικής Χειρουργικής Κλινικής ΕΚΠΑ είναι μέλος της Διεθνούς Ένωσης Κέντρων Υψηλού Αθλητισμού (World Association of Sport Performance Centers, ASPC) και έχει αναγνωριστεί από το Υπουργείο Αθλητισμού της Αυστραλίας ως Κέντρο Αναφοράς για τις Εθνικές Ομάδες της χώρας κατά την παραμονή τους στην Ευρώπη.

Στόχος του Sports Excellence | Τμήματος Αθλητικής Αριστείας είναι η ιατρική και επιστημονική υποστήριξη αθλητών, με ιδιαίτερη έμφαση σε αθλητές παιδικής και εφηβικής ηλικίας. Η δράση ξεκίνησε με 4 Εθνικές Ομάδες Νέων – Νεανίδων, έχοντας πλέον υπό την επίβλεψη του 14 Προεθνικές και Εθνικές Ομάδες, τα τμήματα ανάπτυξης καθώς και την Ολυμπιακή Ομάδα των αθλημάτων. Μέχρι σήμερα έχουν καταγραφεί, στον ηλεκτρονικό φάκελο αθλητή, πάνω από 4000 αθλητές με πάνω από 15000 μετρήσεις – αξιολογήσεις.



Τι είναι το Sports Excellence;

- Προάγει την διεξαγωγή βασικής και εφαρμοσμένης έρευνας για την καταγραφή αξιολόγηση και παροχή συμβουλευτικών παρεμβάσεων στον υψηλό αθλητισμό (εθνικές και Ολυμπιακές ομάδες), σε αθλητές μαζικού και ερασιτεχνικού επίπεδου και σε ευπαθείς ομάδες. Συμμετέχει στον σχεδιασμό και την υλοποίηση μεταπτυχιακών και διδακτορικών διατριβών, δίνοντας την ευκαιρία στους φοιτητές να εξασκούνται στη θεωρία και στην πράξη της αθλητικής απόδοσης και της βελτίωσης της υγείας των ασκούμενων. Επικοινωνεί με την επιστημονική κοινότητα μέσω ανακοινώσεων, δημοσιεύσεων σε συνέδρια και έγκριτα ερευνητικά περιοδικά.
- Προωθεί την συνεργασία και ανταλλαγή επιστημονικών γνώσεων με ακαδημαϊκά ή ερευνητικά ιδρύματα της ημεδαπής ή της αλλοδαπής για την ανταλλαγή και διάδοση γνώσεων και εφαρμογών.
- Υλοποιεί πρόγραμμα για την προσχολική ηλικία, αξιολόγησης κινητικών και μαθησιακών δυσκολιών και επιμόρφωση και αξιολόγηση εκπαιδευτικών.
- Οργάνωσε το πρόγραμμα West Attica project: Πρόληψη και προαγωγή της Υγείας σε μαθητές/τριες δημοτικών σχολείων της Δυτικής Αττικής. Πρόληψη παχυσαρκίας, προβλημάτων σπονδυλικής στήλης, βελτίωση φυσικών ικανοτήτων.
- Υλοποιεί πρόγραμμα για ευπαθείς ομάδες: Προγράμ-

ματα άσκησης σε ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη, καρδιακή ανεπάρκεια, νεοπλασματικές νόσους, νευροεμφυλιστικά νοσήματα, Χρόνια Αποφρακτική πνευμονοπάθεια, Οστεοπόρωση, Ψυχικές διαταραχές στο Αττικό Νοσοκομείο, στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Στ. Νιάρχος, σε ΚΑΠΗ της Αττικής, σε νησιά και σε απομακρυσμένες περιοχές της ηπειρωτικής Ελλάδας.

- Σχεδιάζει το πρόγραμμα Αθλητισμός για όλους: Άσκηση για παιδιά με νοητική και κινητική αναπηρία σε νηπιαγωγεία και ειδικά σχολεία.
- Υλοποιεί το Πρόγραμμα Αθλητικών Δραστηριοτήτων για μαθητές Σχολικών Μονάδων Ειδικής Αγωγής. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει: Γνωριμία με τα Παραολυμπιακά Αθλήματα, Colrbol, Αισθητηριακά Μονοπάτια, Baskin. Οι δραστηριότητες διεξάγονται καθημερινές στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος | ΚΠΙΣΝ , με έναρξη την «Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού», την Παρασκευή, 30 Σεπτεμβρίου 2022.
- Επισκέπτεται με την Κινητή Αθλητιατρική Μονάδα (ΚΑΜ), απομακρυσμένες περιοχές της χώρας και καταγράφει την φυσική κατάσταση, ενώ ενημερώνει τους γονείς των παιδιών για την σχέση κίνησης, διατροφής και ύπνου στον μαθητή.
- Επιπλέον, η ΚΑΜ επισκέπτεται τις Σχολικές Μονάδες Ειδικής Αγωγής και δίνει τη δυνατότητα σε μαθητές Σχολείων Ειδικής Αγωγής να πάρουν μέρος σε εργομετρικές αξιολογήσεις, να έρθουν σε επαφή με



τεχνολογικό εξοπλισμό και ταυτόχρονα να αξιολογηθούν από τους επιστήμονες άσκησης και διατροφολόγους, οι οποίοι θα τους προσφέρουν εξατομικευμένη συμβουλευτική καθοδήγηση, βασισμένη στην ερμηνεία των αποτελεσμάτων τους. Οι άρτια καταρτισμένοι επιστήμονες της ομάδας (καθηγητές φυσικής αγωγής, φυσικοθεραπευτές, φυσίατροι) βασισμένοι στη διεθνή βιβλιογραφία δίνουν κατευθύνσεις και καθοδήγηση στα παιδιά και τους γονείς με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης καθώς και της γενικότερης υγείας τους.

- Τέλος το Sports Excellence λειτουργεί πρόγραμμα Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης για ασθενείς με Πάρκινσον. **k**



ΑΝΔΡΕΑΣ ΖΩΤΟΣ

Εδώ και 60 ολόκληρα χρόνια ο Ανδρέας Ζώτος έκει γράψει με ξεχωριστά γράμματα μία ιστορία στο χώρο της κλασικής κολύμβησης στην Ελλάδα. Απόλυτα πετυχημένος ως προπονητής σε πολλούς συλλόγους της χώρας θεωρείται ένας μεγάλος δάσκαλος του αθλήματος. Η ιστορία του όμως είναι συγκινητική



Ο δάσκαλος που ήρθε από την Πόλη



Ο δάσκαλος που ήρθε από την Πόλη έχει ένα ξεχωριστό βιογραφικό σημείωμα και οι αναφορές του μετά από τόσα χρόνια παρουσίας στην κολύμβηση της Ελλάδας έχουν καταλυτική σημασία. Ο Ανδρέας γεννήθηκε στις 2 Δεκέμβρη του 1946 στην Κωνσταντινούπολη. Γιος του Στράτου Ζώτου, παγκόσμιου πρωταθλητή στην πάλη με τα χρώματα της Τουρκίας. Ζωή Μεσολλογγίτου η μητέρα του. Το 1965 έφυγε από την Πόλη σε ηλικία 19 ετών. Κέρδισε μία υποτροφία από το Ίδρυμα κρατικών υποτροφιών ως απόφοιτος του Ζωγράφειου Λυκείου της Κωνσταντινούπολης και ήρθε στην Ελλάδα σε πολύ δύσκολα, πέτρινα χρόνια για τον ελληνισμό της Κωνσταντινούπολης.

Έφυγε μόνος του και ακολούθησαν μετά από δύο χρόνια οι γονείς του. Έφυγε σε μία περίοδο που η τουρκική κυβέρνηση είχε καταστήσει αφόρητη τη ζωή στους Έλληνες, τόσο με τις εργασιακές σχέσεις, τους τραγικούς φόρους όσο και με τον στραγγαλισμό των εμπορικών δραστηριοτήτων των Ελλήνων. Η οικογένεια του Ανδρέα διατηρούσε μία επιπλοποιία στην Πόλη κάποτε. Στα ωραία χρόνια η δημιουργία ήταν ευδιάκριτη, ωραίες επιχειρήσεις και ακίνητη περιουσία. Μία ακίνητη περιουσία, η οποία βέβαια αυτή τη στιγμή έχει χαθεί. Το μόνο που μένει είναι ένα σπίτι στα Θεραπεία, το οποίο διεκδικεί νομικά η οικογένεια, αλλιώς εδώ και χρόνια τίποτα δεν προχωράει.

Δίνουμε βήμα στον Ανδρέα Ζώτο για δύο λόγους. Πρώτα για την 60χρονη παρουσία του στο χώρο της Ελληνικής κολύμβησης και δεύτερον γιατί ο Ανδρέας διατηρεί ένα τεράστιο αρχείο. Όποιος θέλει να μάθει την ιστορία της ελληνικής κολύμβησης τα τελευταία 60 χρόνια δεν έχει από το να επισκεφθεί το σπίτι του Ανδρέα στην Νέα Σμύρνη. Εκεί μπορεί να πληροφορηθεί τα πάντα. Τόμοι ολόκληροι, τόμοι από αποκόμματα εφημερίδων, από φωτογραφίες, από άρθρα για 60 ολόκληρα χρόνια. Για αυτούς τους λόγους βρεθήκαμε δίπλα στον Ανδρέα Ζώτο και τον φιλοξενούμε στο παρόν τεύχος του KoeMAG.

Ποια είναι η σχέση του Ανδρέα Ζώτου με το κολύμπι ως αθλητής;

Όπως λέει ο ίδιος «τότε στην Πόλη ο αθλητισμός ήταν ένας τρόπος ζωής για τους Έλληνες, μία ευκαιρία για διάκριση, να θυμίζουμε στους εαυτούς μας και στους Τούρκους ότι είμαστε παρόντες σαν ελληνική κοινωνία στην Πόλη. Να προάγουμε το ελληνικό στοιχείο, να κρατάμε τη φήμη των Ελλήνων, να κάνουμε έντονη την παρουσία τους.

Ο αθλητισμός - συνεχίζει - ήταν ένας τρόπος για να το πετύχουμε αυτό. Το χειμώνα με τα σωματεία μας, το Πέρα και τα Ταταύλα, κάναμε στίβο και το καλοκαίρι κολύμπι στα Πριγκηπόννησα, στη θάλασσα. Ξεκινούσαμε κολυμπώντας από την Αντιγόνη και φτάναμε μέχρι τη Χάληκ μέσα στη

θάλασσα. Στα Πριγκηπόννησα κάναμε ελεύθερο και μεγάλες αποστάσεις. Αυτή ήταν η σχέση μου με το κολύμπι».

Όπως όμως προαναφέρθηκε τα χρόνια ήταν πέτρινα για τους Έλληνες της Πόλης. Πολύ δύσκολες συνθήκες. Η τουρκική κυβέρνηση ωθούσε τους Έλληνες με κάθε τρόπο στη φυγή. Ο Αντρέας μπορεί να διηγηθεί πολλές στιγμές, αλλά αυτό που δεν μπορεί να ξεχάσει ποτέ και ένα γεγονός που τον έχει σημαδέψει στη ζωή του είναι όταν το 1965 στον ερχομό του στην Ελλάδα υποχρεώθηκε, σύμφωνα με τους νομούς τότε των τουρκικών κυβερνήσεων, να εγκαταλείψει την Πόλη μεταφέροντας την περιουσία του μέσα σε μιάμιση βαλίτσα! Μία μεγάλη και μία μικρή και έχοντας στα χέρια του μόνο 220 δολάρια. Αυτή η στιγμή του σημάδεψε τη ζωή και τον οδήγησε στο να έχει σήμερα το μεγαλύτερο αρχείο όλων των εποχών για την Ελληνική κολύμβηση. Είπε στον πατέρα του, «πατέρα μέσα σε μιάμιση βαλίτσα τι να βάλω;» και ο Στράτος Ζώτος του είπε «ένα άθλητο παιδί μου. Όλα μπορούν να αντικατασταθούν στη ζωή, όχι όμως οι στιγμές» και αυτές τις μαρτυρούν οι φωτογραφίες. Αυτό έκανε ο Αντρέας.

Τα πρώτα χρόνια ήταν πολύ δύσκολα, πάρα πολύ δύσκολα. Έπρεπε να βρει σπίτι να μείνει. Κάποια στιγμή ήθελε να πάρει ένα γραφείο για να μπορεί να έχει στο σπίτι του και να διαβάζει. Έτσι στο Μοναστηράκι βρήκε ένα γραφείο. Δεν είχε όμως τρόπο να το μεταφέρει, το πήρε στον ώμο του και από το Μοναστηράκι έφτασε στην περιοχή Κοιλιάτσου! Τεράστια διαδρομή για ένα 19χρονο παιδί. «Τα κατάφερα» λέει «και μόλις τα κατάφερα θεωρώ σήμερα ότι αυτό ήταν η μεγαλύτερη εμπειρία ζωής». Είπα στον εαυτό μου εκείνη τη στιγμή: «τίποτα πλέον δεν θα σε σταματήσει Αντρέα» και πραγματικά τίποτα δεν τον σταμάτησε.

Σαν Κωνσταντινουπολίτης σκέφτηκε να πάει στην ΑΕΚ. Τον αγνόησαν επιδεικτικά και μετά πήγε στον Πανελλήνιο, όπου εκεί βρήκε έναν από τους μεγαλύτερους Έλληνες παράγοντες όλων των εποχών, τον Κώστα τον Παπαναστασίου. Τον μάζεψε, τον έφερε στην οικογένεια του Πανελληνίου. Το καλο-



ΚΟΕ
ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΕΛΛΑΔΑΣ



Ο Ανδρέας ξεφυλλίζει το μοναδικό αρχείο του.

καίρι στο Ζάππειο κολυμβητήριο βρήκε έναν συναθλητή του από την Πόλη, τον Γιάννη Μαδιάνο, ο οποίος ήταν στο Ζάππειο και κολυμπούσε με το σκουφάκι του Παναθηναϊκού. Τον πήρε κοντά του και τον συνέστησε στον Βίγκο Τσβέτκοβιτς που ήταν τότε προπονητής κολύμβησης στον Παναθηναϊκό. Τον πήγε και αυτός, όταν άρχισε να κολυμπάει ο Αντρέας, αμέσως ξεχώρισε τη δυνατότητά του, τόσο ως κολυμβητής, όσο και ως άνθρωπος που μπορεί να μεταδώσει στα νέα παιδιά το κολύμπι. Αμέσως λοιπόν, αρχές του 1966 μόλις ο Ανδρέας είχε λίγους μήνες στην Ελλάδα, τον πήρε κοντά του και πολύ γρήγορα ο Ανδρέας ξεκίνησε την προπονητική για τις υποδομές του τμήματος του Παναθηναϊκού.

Σιγά-σιγά όλα τα παιδιά τον αγαπούσαν και τον εκτιμούσαν. Η αρχή είχε ήδη γίνει.

Στη συνέχεια ο Αντρέας παντρεύτηκε στην Ελλάδα με τη Μαρία και αργότερα έκανε δύο παιδιά τη Ζωή και τον Κωνσταντίνο. Δύο παιδιά, τα οποία κολύμπησαν για κάποιο χρονικό διάστημα στην Ελλάδα.

Ο Ανδρέας στη συνέχεια έκανε πράγματα και θαύματα ως προπονητής. **Εργάστηκε ως σωματειακός προπονητής με τον Παναθηναϊκό, τον Ολυμπιακό, τον Αθλητικό Ναυτικό Όμιλο Γλυφάδας, τον Πανελλήνιο και τον Νηρέα Χαλανδρίου, ενώ αποτέλεσε διευθυντικό στέλεχος του Ελληνοαμερικανικού Κολλεγίου.**

Κατέκτησε συνολικά 31 εθνικά και πανελλήνια πρωταθλήματα. Είδε αθλητές του, πέρα από τις

διεθνείς διακρίσεις που κατέκτησαν, να κάνουν περισσότερες από 1.300 πανελλήνιες επιδόσεις. Το 1972 διορίστηκε ως καθηγητής φυσικής αγωγής στο Κολλέγιο των Αθηνών και το 1990 δημιούργησε, οργάνωσε και ανέλαβε διευθυντής φυσικής αγωγής και αθλητισμού στο Ελληνοαμερικανικό εκπαιδευτικό ίδρυμα.

Σήμερα ο Αντρέας συνεχίζει να ασχολείται με το χώρο ως πρόεδρος της τεχνικής επιτροπής κολύμβησης που έχει δημιουργήσει η κολυμβητική ομοσπονδία.

Όταν κανείς πάει στο σπίτι του τα χάνει πραγματικά από το αρχείο, το οποίο διαθέτει. «Όλα ξεκίνησαν - λέει - από κείνη τη βαλίτσα στην Πόλη. Όλη η ιστορία της ελληνικής κολύμβησης από το 1966 έως σήμερα είναι καταγεγραμμένη εδώ στα αρχεία, τα οποία έχουν φωτογραφικό υλικό, αποκόμματα εφημερίδων και όλα τα άρθρα από το '66 μέχρι και σήμερα».

Εάν τον ρωτήσεις μέσα σε αυτά τα 60 χρόνια παρουσίας στο χώρο να ξεχωρίσει κάποιους αθλητές και αθλήτριες το αποφεύγει σαν το διάολο το λιβάνι.

«Δεν θέλω να αναφερθώ σε κάποια συγκεκριμένα. Θέση και άποψη δική μου είναι ότι ο αθλητής δεν ξεχωρίζει μόνο από τα ρεκόρ και τα μετάλλια, αλλά και από την προσωπικότητα του».

Ο Ανδρέας βλέπει με πολύ αισιόδοξο τρόπο την πρόοδο της Ελληνικής κολύμβησης και την αποδίδει λέγοντας:



«Όλα έγιναν σταδιακά, όχι με άλματα, αλλά με σταθερά βήματα. Ανεβαίναμε σκαλοπάτια, σταματάγαμε σε ένα πλατύσκαλο, ξανά ανεβαίναμε σκαλοπάτι ξανά σε ένα πλατύσκαλο. Το Α και το Ω της σωστής εξέλιξης. Αυτό συνέβη, είμαστε μία οικογένεια, εκεί οφείλεται η σταδιακή άνοδος της Ελληνικής κολύμβησης. Λειτουργούσαμε τα περισσότερα χρόνια σαν μία ομάδα. Θα αναφέρω για παράδειγμα την στάση του Σπύρου Καπράλλου, του νυν προέδρου της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής που είχε πάρει κάποτε μέρος μαζί μου στους Βαλκανικούς Αγώνες στο Ντουμπρόβνικ της Κροατίας. Ήταν τραυματίας, κολύμπησε με μία νάιλον σακούλα στο πόδι του για να μπορέσουμε να πάρουμε έστω και έναν βαθμό και με τον τρόπο αυτό να κατακτήσουμε την πρώτη θέση στη βαλκανιάδα. Τα καταφέραμε. Κολύμπησε τραυματίας, αλλά ζήσαμε όλοι μοναδικές στιγμές συγκίνησης».

Ο Ανδρέας Ιλίου: «σε αυτή την αξιολόγηση που μου ζητάτε για αθλητές και αθλήτριες εγώ θέλω να τονίσω το δικό μου κριτήριο. Αξιολογώ με βάση, όχι μόνο τα ρεκόρ και τα μετάλλια, αλλά και την προσωπικότητα και την προσφορά των αθλητών που έχω στο πλευρό μου. Κάποτε έρχονταν δύο κορίτσια από τη Γερμανία κάθε καλοκαίρι στην Ελλάδα και κολυμπούσαν με το σκουφάκι του Παναθηναϊκού στο πρωτάθλημα. Ήταν η Λούη και η Γεωργιάδου. Έκαναν μαζί μου ατελείωτες ώρες προπόνησης. Έναν Σεπτέμβρη η Λούη έκλαιγε με μαύρα δάκρυα μετά το τέλος του πρωταθλήματος, γιατί δεν μπόρεσε να βοηθήσει την ομάδα στην κατάκτηση ενός πρωταθλήματος, αφού έδωσε μόνο έναν βαθμό. Αυτό ήταν μία αναγνώριση της προσπάθειάς της. Και εκεί στέκομαι, στην προσπάθεια των αθλητών και αθλητριών».



Σπουδαίο το έργο του Ζώτου στον Ολυμπιακό τη δεκαετία του '70

Με τον θρύλο Μαρκ Σπιτς



Με τον Γιάννη Μηλιδάκη.



Την δεκαετία του '80, ο Ζώτος υπηρέτησε με επιτυχία τον ΑΝΟ Γλυφάδας.



Ράνια Αντωνογιαννάκη και Ανδρέας.



Στα χρόνια του Ζώτου ο Πανελλήνιος έγινε πρωταγωνιστής στην κολύμβηση



Πρωταθλητής με τον Πανελλήνιο

Μιλώντας για τους προπονητές που έγραψαν ιστορία στο χώρο κατά τη διάρκεια της 60χρονης παρουσίας του τόνισε: «έχουμε εξαιρετικούς προπονητές. Είχαμε και έχουμε έχουμε εξαιρετικούς προπονητές.

Δεν μπορεί να ξεχάσει κανείς την προσωπικότητα του Γιώργου Μπιά, του Γιώργου του Νικολόπουλου, του Χρήστου του Χούμα, του Μάρκου του Μανταλούφα, μπορεί κανείς να μην αναφερθεί στον Νίκο τον Γέμελο με τις τεράστιες διεθνείς επιτυχίες που οδήγησαν τον Σπύρο Γιαννιώτη στην κατάκτηση του αργυρού μεταλλίου στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2016 στο Ρίο στην ανοικτή θάλασσα; Έχουν αλλιάξει πλέον τα δεδομένα, τότε αυτοί οι προπονητές λειτουργούσαν για τη δημιουργία μεγάλων ομάδων, σήμερα οι προπονητές ασχολούνται πιο πολύ με την εξέλιξη ενός μεγάλου αθλητή, τον οποίον τον θέλουν στην κορυφή της Ευρώπης και του κόσμου».

Επίσης ο Ανδρέας εκτιμά ότι η περιφέρεια πλέον, με τα δεδομένα που έχουν αλλιάξει, με την επαρχία που έχει αποκτήσει πολλά κολυμβητήρια, με τις αποστάσεις που έχουν μικρύνει, μπορεί να καταστεί πρωταγωνίστρια στον χώρο.

«Μπορεί να παίξει καθοριστικό ρόλο στην εξέλιξη της Ελληνικής κολύμβησης στην επαρχία», λέει, «οι προπονητές εκεί δουλεύουν για το σύνολο και όχι για έναν δύο αθλητές, αλλά για μία ολόκληρη ομάδα. Η εξέλιξη της Ελληνικής κολύμβησης είναι δεδομένη σε όλη την ελληνική επικράτεια, αλλά προφανώς το ρόλο των υποδομών, κατά την άποψή μου, πρέπει να έχουν οι καλοί και έμπειροι προ-

πονητές. Πρέπει να ασχολούνται περισσότερο με τα μικρά παιδιά. Τα παιδιά που θα πρέπει να έχουν την ανάλογη νοοτροπία, καθώς μεγαλώνουν και να πάρουν τα κατάλληλα μαθήματα σε αυτή την πολύ μικρή και ευαίσθητη ηλικία. Για μένα οι καλύτεροι προπονητές πρέπει να ασχολούνται με τα μικρά παιδιά».

Αναφερόμενος τέλος στο ρόλο των προπονητών υποστηρίζει ότι θα πρέπει να λειτουργούν ξεχωριστοί σύνδεσμοι προπονητών στα αθλήματα του υγρού στίβου κυρίως σε αυτά της κλασικής κολύμβησης και της υδατοσφαίρισης.

«Είναι εξαιρετικά μεγάλο το κολύμπι, δεν μπορούν να λειτουργήσουν κάτω από τον ίδιο σύνδεσμο, θα πρέπει να υπάρχει μία αυτοδυναμία» υποστηρίζει.

Με την σύντροφο της ζωής του Μαρία.





Στον τρόπο λειτουργίας των σημερινών προπονητών λέει: «ο προπονητής σήμερα πρέπει να λειτουργήσει διαφορετικά. Σήμερα δίπλα σε αυτόν και στον αθλητή υπάρχουν πολλοί, γυμναστές, γιατροί, φυσικοθεραπευτές, εργοφυσιολόγοι. Αυτό που πρέπει να κάνει ένας προπονητής είναι να παίζει το ρόλο του μάνατζερ, αυτός να ελέγχει τα πάντα και να μην μένει αμέτοχος στο ρόλο που παίζει ο γιατρός, ο φυσικοθεραπευτής, ο γυμναστής προς τον αθλητή. Αυτός πρέπει να δίνει το σύνθημα, αυτός πρέπει να ελέγχει όλη τη λειτουργία».

Τελειώνοντας ο Ανδρέας εκτιμά ότι η τεχνική επιτροπή θα πρέπει να αναβαθμιστεί και ο ρόλος της να είναι καταλυτικός στην εξέλιξη της κλασικής κολύμβησης. **k**

Τα τρόπαια και
τα μετάλλια του
Ανδρέα

Ο αθλητής δεν ξεχωρίζει
μόνο από τα ρεκόρ και τα
μετάλλια, αλλά και από
την προσωπικότητά του

105



Το «ντουέτο» του αύριο

AWARDS 2023 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΛΛΗΝΙΣΤΙΚΗΣ ΚΑΛΗΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

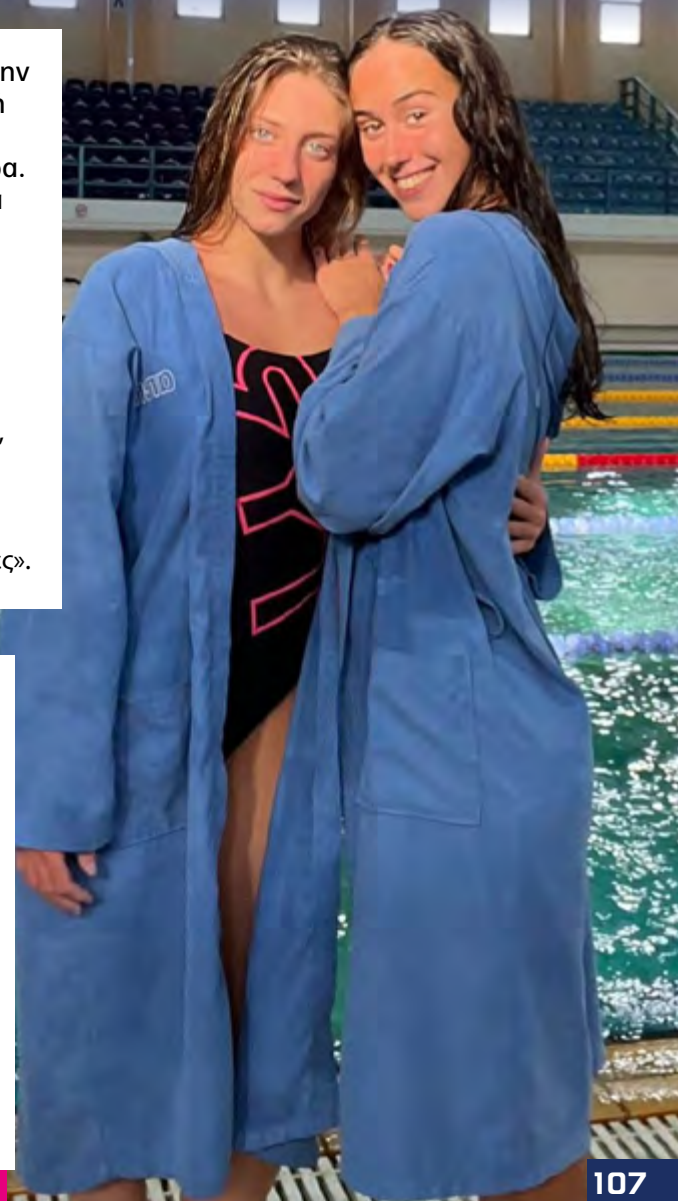
Το ντουέτο του «αύριο» και των επόμενων χρόνων φαντάζει λαμπρό. Πρόκειται για δύο κορίτσια, η μία από τη Θεσσαλονίκη και η άλλη από τα Χανιά, πάνω στις οποίες βασίζεται η καλλιτεχνική κολύμβηση και ο προσανατολισμός των ομοσπονδιακών προπονητριών για την εκπροσώπηση της χώρας σε διεθνές επίπεδο στην κατηγορία των νεανίδων. Ο λόγος για ένα δίδυμο, στο οποίο θα στηριχτεί το άθλημα της καλλιτεχνικής κολύμβησης τα επόμενα χρόνια. Μιλάμε για την **Μαρία Καραπαναγιώτου** και την **Ιφιγένεια Κρομμυδάκη** που μιλούν στο KoeMAG για τους στόχους που έχουν θέσει.

Η **Μαρία Καραπαναγιώτου** είναι 18 ετών και φοιτήτρια στην ιατρική σχολή. Ξεκίνησε να ασχολείται με την καλλιτεχνική κολύμβηση από την ηλικία των 8 ετών. Πρώτα άρχισε να μαθαίνει μπαλέτο και κλασική κολύμβηση από τα τέσσερα. Η αθλήτρια ήθελε να βρει έναν τρόπο να συνδυάσει και τα δύο κι έτσι επέλεξε την καλλιτεχνική κολύμβηση. Ανήκει στον Ηρακλή και είναι μέλος της Εθνικής μας ομάδας εδώ και έξι χρόνια.

«Μεγάλος μου στόχος και όνειρο ζωής είναι να συμμετάσχω με την Εθνική στους Ολυμπιακούς Αγώνες στο Παρίσι το 2024. Βλέποντας λοιπόν ψηλά έχω να καλύψω και άλλους στόχους με την ομάδα μου, όπως είναι το Πανευρωπαϊκό στην Πολωνία, το Παγκόσμιο στην Ιαπωνία και τέλος, το πιο κρίσιμο για εμένα και την ομάδα μου, η πρόκριση για το Παρίσι στο παγκόσμιο πρωτάθλημα που θα γίνει αρχές του 2024 στην Ντόχα που εκεί θα καθοριστεί και η συμμετοχή μας στους Ολυμπιακούς Αγώνες».

Η **Ιφιγένεια Κρομμυδάκη** κατάγεται από τα Χανιά της Κρήτης και είναι επίσης 18 ετών. Είναι πρωτοετής στην Γυμναστική Ακαδημία. Ξεκίνησε την καλλιτεχνική κολύμβηση στην ηλικία των 5 ετών από τον Ναυτικό Όμιλο Χανίων και πρόσφατα... μετακόμισε στον Ναυτικό Όμιλο Βουθλιαγμένης. Είναι μέλος της Εθνικής τα τελευταία έξι χρόνια, έχοντας γευτεί πολλές διακρίσεις και επιτυχίες.

«Στόχος - τονίζει - για αυτήν την αγωνιστική περίοδο είναι τα καλύτερα αποτελέσματα που μπορούμε να έχουμε ενόψει της πρόκρισης στην Ολυμπιάδα. Συγκεκριμένα έχουμε βάλει στόχο να δείξουμε τον καλύτερό μας εαυτό για τους ερχόμενους αγώνες που είναι οι Ευρωπαϊκοί Αγώνες στην Πολωνία, το Παγκόσμιο πρωτάθλημα στην Φουκουόκα και τέλος το Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα Νεανίδων στην Πορτογαλία».





AQUA AWARDS 2022

ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΛΛΑΔΑΣ



ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΘΑΛΑΣΣΙΝΙΔΟΥ

Ένα διαμάντι από την Τυφλίδα



Θα ερχόμουν ό,τι και να γινόταν στην Ελλάδα. Οι ρίζες μου ήταν ελληνικές, ήμουν και ένιωθα Ελληνίδα και στο διαβατήριό μου αναφερόταν η ελληνική μου ταυτότητα

Μία από τις μεγαλύτερες προσωπικότητες στο χώρο της καλλιτεχνικής κολύμβησης σε παγκόσμιο επίπεδο αποτελεί η Χριστίνα Θαλασσινίδου.

Η Χριστίνα έχει τη δική της ιστορία στο χώρο του αθλήματος και βέβαια άλλαξε όλα τα δεδομένα όταν το 1990 ήρθε από την Τιφλίδα στην Ελλάδα και άρχισε να εκπροσωπεί τα ελληνικά χρώματα σε Παγκόσμιες, Ευρωπαϊκές διοργανώσεις και Ολυμπιακούς Αγώνες.

Η Χριστίνα είναι ένα κορίτσι που γεννήθηκε από Έλληνες στην Τιφλίδα της Γεωργίας. Γεννήθηκε στις 31 Ιουλίου του 1970 κι άρχισε να ασχολείται με το άθλημα στην Τιφλίδα σε ηλικία μόλις 12 ετών στο σχολείο. Ήταν κόρη του Ρωμύλιου, ο οποίος απεβίωσε μόλις η Χριστίνα ήταν 12 ετών σε ηλικία και της Μαρίας.

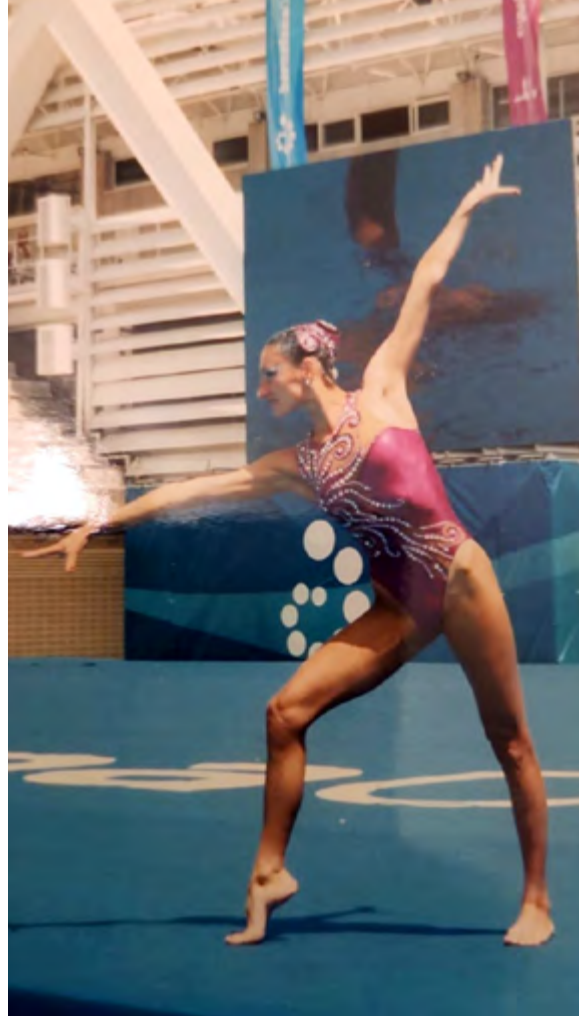
Η Χριστίνα διέγραψε λαμπρή πορεία στο άθλημα της καλλιτεχνικής, με αποτέλεσμα να φτάσει να πάρει μέρος σε τέσσερις Ολυμπιακούς Αγώνες στην καριέρα της, ενώ μετέχοντας σε Ευρωπαϊκά πρωταθλήματα πήρε τέσσερα μετάλλια ένα για λογαριασμό της πρώην Σοβιετικής Ένωσης και τρία με την Ελλάδα.

Η Χριστίνα στα τέλη της δεκαετίας του '80 διέπρεπε σε παγκόσμιο επίπεδο. Είχε έρθει 7η με την Σοβιετική Ένωση στους Ολυμπιακούς Αγώ-

νες της Σεούλ το 1988 και ένα χρόνο αργότερα το 1989 κατέκτησε με την ΕΣΣΔ το χρυσό μετάλλιο στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα της Βόννης. Ήταν αποφασισμένη, αφού όλοι ήξεραν ότι είναι Ελληνίδα, να έρθει στην Ελλάδα και με πρωτοβουλίες της, τότε, διοίκησης της κολυμβητικής ομοσπονδίας το 1990 ήρθε στη χώρα μας και ένα χρόνο μετά το 1991 στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα που έγινε στην Αθήνα και στο νεότευκτο τότε Ολυμπιακό κολυμβητήριο του ΟΑΚΑ κατέκτησε το αργυρό μετάλλιο στο σόλο.

Στη συνέχεια πήρε δύο ακόμη μετάλλια. Το 1995 το χάλκινο στη Βιέννη στο σόλο, ενώ το 2004 μετέχοντας με την Εθνική στο κόμπο κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα που έγινε στη Μαδρίτη, βέβαια η Χριστίνα, όπως είπαμε, είχε σπουδαίες επιτυχίες σε παγκόσμιο επίπεδο με την Ελλάδα. Ήταν 6η στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Βαρκελώνης το 1992, ενώ μετείχε επίσης με την Ελλάδα στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σίδνεϊ το 2000 και της Αθήνας το 2004. Αξιοσημείωτες είναι και οι παρουσίες στα Παγκόσμια πρωταθλήματα.





Το 1998 στο Περθ (8η), το 2001 στην Φουκουόκα (9η) και το 2003 στη Βαρκελώνη (9η).

Σταμάτησε τον αθλητισμό το 2004 μετά το πέρας των Ολυμπιακών Αγώνων. Ασχολήθηκε στη συνέχεια με την προπονητική στον Νηρέα Χαλανδρίου, ήταν τεχνική σύμβουλος του ΠΑΟΚ και ομοσπονδιακή προπονήτρια, ενώ από το Νοέμβριο του 2022 είναι συνεργάτιδα της Αναστασίας Γκούτσεβα στην θέση της ομοσπονδιακής προπονήτριας.

Θυμάται με συγκίνηση την προσπάθειά της να έρθει στη χώρα μας το 1990 και ευχαριστεί, χωρίς να αναφέρει κάποιο συγκεκριμένο όνομα, όλους εκείνους που στάθηκαν στο πλευρό της. «Θα ερχόμουν ό,τι και να γινόταν στην Ελλάδα. Οι ρίζες μου ήταν ελληνικές, ήμουν και ένιωθα Ελληνίδα και στο διαβατήριό μου αναφερόταν η ελληνική μου ταυτότητα».

Η Χριστίνα από τη θέση της ομοσπονδιακής τεχνικού μιλάει για το αύριο και για το σήμερα του αθλήματος στη χώρα μας. Εκτιμά ότι η Ελλάδα έχει κάνει τεράστια βήματα τα τελευταία χρόνια στο άθλημα και αναφέρει χαρακτηριστικά: «δείτε το τι έγινε το 2022 στην Βουδαπέστη όταν η

Ελλάδα κατέκτησε δύο μετάλλια στο σόλο με την Ευαγγελία Πλατανιώτη που ήταν μεγάλο επίτευγμα. Επίσης κανείς δεν πρέπει να ξεχνάει την τέταρτη θέση της εθνικής μας στο παγκόσμιο πρωτάθλημα της Βουδαπέστης στο κόμπο, καθώς επίσης και την 6η θέση στο ντουέτο με την Ευαγγελία Πλατανιώτη και την Σοφία Μαρκογεώργου. Πιστεύω πολύ σε αυτά τα κορίτσια. Δεν είναι όμως μόνο αυτές οι επιτυχίες. Διακρίνω», όπως συμπληρώνει η ίδια, «πολύ μεγάλα talέντα στη χώρα μας. Μην ξεχνάτε ότι οι Εθνικές μας ομάδες αποτελούνται από κορίτσια, τα οποία είναι πολύ νέα σε ηλικία. Στην κατηγορία των γυναικών μόνο τέσσερα κορίτσια είναι γυναίκες, όλες οι άλλες είναι νεάνιδες».

Η Χριστίνα εκτιμά ότι το μέλλον του αθλήματος στη χώρας είναι λαμπρό. «Πράγματι υπάρχει πολύ talέντο. Διάθεση, θέληση, επιμονή και αυτό που λέω πάντα ισχύει. Όταν επιμένεις πάντα πετυχαίνεις τον στόχο σου».

Η Χριστίνα καταλήγει ζητώντας τη στήριξη του κόσμου σε μία νέα διοργάνωση, η οποία θα φιλοξενηθεί στην Ελλάδα τον Αύγουστο και τον Σεπτέμβριο του 2023. Πρόκειται για το πρωτάθλημα, το οποίο θα γίνει για τα κορίτσια που



Αναστασία Γκούτσεβα:

Η Χριστίνα έχει να προσφέρει παρά πολλά σε αυτό το άθλημα. Έχει φοβερές γνώσεις και έχει θητεύσει σε μια μεγάλη σχολή όπως είναι αυτή της Ρωσίας. Έχει προσφέρει πολλά στον ελληνικό αθλητισμό. Η γνώση και η εμπειρία της θα βοηθήσουν την προσπάθεια που κάνουμε. Είναι ένα κομμάτι του παζλ της επιτυχίας. Είναι παθιασμένη. Δίνει τα πάντα. Πονάει το άθλημα.

έχουν γεννηθεί το 2008 το 2009 και το 2010. «Πιστεύω ότι τα δείγματα που έχουμε από την περσινή διοργάνωση με τις αντίστοιχες αθλήτριες είναι εξαιρετικά. Θέλουμε την στήριξη του κόσμου στους συγκεκριμένους αγώνες και είμαι βέβαιη ότι η Ελλάδα θα διατηρήσει ένα πρωταγωνιστικό ρόλο στο άθλημα».

Η Αναστασία Γκούτσεβα μιλώντας για την Χριστίνα τόνισε στο KoeMAG:

«Είμαι πολύ ευχαριστημένη για την συνεργασία με την Χριστίνα. Άνθρωπος και προπονητής σαν την Χριστίνα έχει να προσφέρει παρά πολλά σε αυτό το άθλημα. Έχει φοβερές γνώσεις και έχει θητεύσει σε μια μεγάλη σχολή όπως είναι αυτή της Ρωσίας. Έχει προσφέρει πολλά στον ελληνικό αθλητισμό. Η γνώση και η εμπειρία της θα βοηθήσουν την προσπάθεια που κάνουμε. Είναι ένα κομμάτι του παζλ της επιτυχίας. Είναι παθιασμένη. Δίνει τα πάντα. Πονάει το άθλημα. Η συνεργασία μας είναι άνετη. Καταλαβαίνουμε η μια την άλλη αφού προερχόμαστε από την ίδια σχολή». **k**



Η Ομοσπονδία προμήθευσε με ένα σύγχρονο τραμπολίνο το καταδυτήριο του Βόλου και έδωσε ζωή στα παιδιά που διατηρεί ο ιστορικός ΝΟΒΑ.



ΝΙΚΟΣ ΤΟΥΛΟΥΔΗΣ

Η ΚΟΕ δίνει

ζωή στον Βόλο



Ο Νίκος Τουλούδης μιλάει στο KoeMAG για τον ρόλο του ως υπεύθυνος ανάπτυξης και καταγράφει την ιστορία του NOBA στον χώρο.

Η ΚΟΕ το τελευταίο διάστημα προσπαθεί αρκετά επιτυχημένα να αναβαθμίσει τις καταδύσεις στην Ελλάδα και να εφοδιάσει τα ελάχιστα κολυμβητήρια που διαθέτουν υποδομές για καταδύσεις με νέες σανίδες, ενώ ταυτόχρονα προχώρησε και σε μια κίνηση που αναμένεται να βοηθήσει τα μέγιστα έναν σύλλογο που έχει τεράστια και παραδοσιακή ιστορία με το άθλημα.

Ο λόγος για τον σύλλογο του Βόλου (NOBA) που έχει για υπεύθυνο στην ανάπτυξη του αθλήματος τον Νίκο Τουλούδη, ο οποίος διατελεί επί σειρά ετών ως διεθνής κριτής σε αγώνες και θεωρείται από τους πλέον έμπειρους και ποιοτικούς στον κόσμο. Στον Βόλο λοιπόν και στο κολυμβητήριο «Ιάσωνας Ζηργάνος» η ΚΟΕ παρέδωσε πρόσφατα ένα σύγχρονο αναπηδητήριο (τραμπολίνο) και έδωσε ζωή στο άθλημα στην πόλη (δείτε τις σχετικές φωτογραφίες που φιλοξενούνται στο θέμα).





Κόφφας Ηλίας, Μονιάρου Ιωάννα, Χιονίδη Αλεξία, Ποιλύζος Μάριος, Κόφφα Νικολέτα (από αριστερά προς τα δεξιά)

Το όνομα του Νίκου Τουλουόδη είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με την πολύχρονη ιστορία του αθλήματος των καταδύσεων στον Βόλο και στην Ελλάδα, για πάνω από μισό αιώνα.

Η προσφορά του στο άθλημα αρχίζει τη δεκαετία του 1970, ως αθλητής καταδύσεων από βαθύρα 3 μέτρων.

Τις δεκαετίες του 1980 και 1990 ήταν πρωταθλητής Ελλάδος, διεθνής αθλητής και στη συνέχεια προπονητής του NOB/ΑΡΓΟΝΑΥΤΕΣ.

Τη δεκαετία του 2000 ήταν ομοσπονδιακός προπονητής και διεθνής κριτής της LEN (Ευρώπη). Από το 2010 μέχρι το 2022 είναι ομοσπονδιακός προπονητής και διεθνής κριτής Α κατηγορίας στη LEN (Ευρώπη) και στην World Aquatics (Παγκόσμια ομοσπονδία).

Είναι καθηγητής φυσικής αγωγής με ειδικότητα στις καταδύσεις και με πιστοποίηση σε δεκάδες σχολές προπονητών, κριτών και σεμινάρια σε όλο τον κόσμο (Ευρώπη- Ασία- Αμερική).

Από το Πανερωπαϊκό Πρωτάθλημα Νέων της Αμβέρσας το 1989, μέχρι τη Ρώμη το 2022 συμμετείχε σχεδόν σε όλους τους Ευρωπαϊκούς, Μεσογειακούς και Βαλκανικούς αγώνες είτε ως προπονητής είτε ως κριτής.

Τα τελευταία 12 χρόνια, συμμετείχε ως κριτής, κατόπιν πρόσκλησης της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας, σε όλες τις κορυφαίες διοργανώσεις του υγρού στίβου στο άθλημα των καταδύσεων, με άριστες αξιολογήσεις.

Οι συμμετοχές του είναι οι κάτωθι:

Παγκόσμια Πρωταθλήματα

Σανγκάι 2011

Βαρκελώνη 2013

Καζάν 2015

Βουδαπέστη 2017

Γκουαντζού 2019

Βουδαπέστη 2022

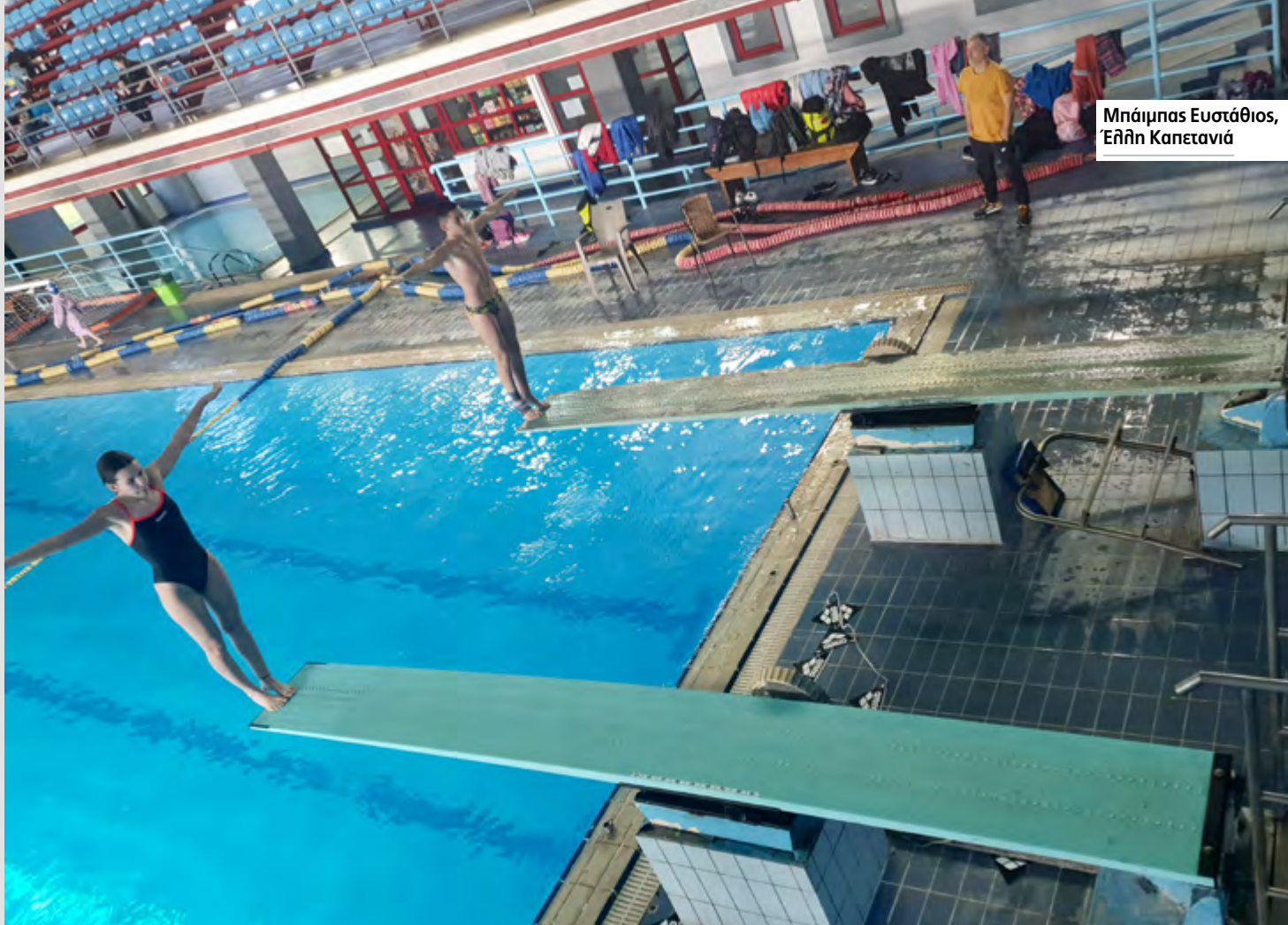
Ολυμπιακοί Αγώνες

Αθήνα 2004 (υπεύθυνος αγωνιστικού χώρου)

Λονδίνο 2012

Ρίο 2016

Τόκιο 2021



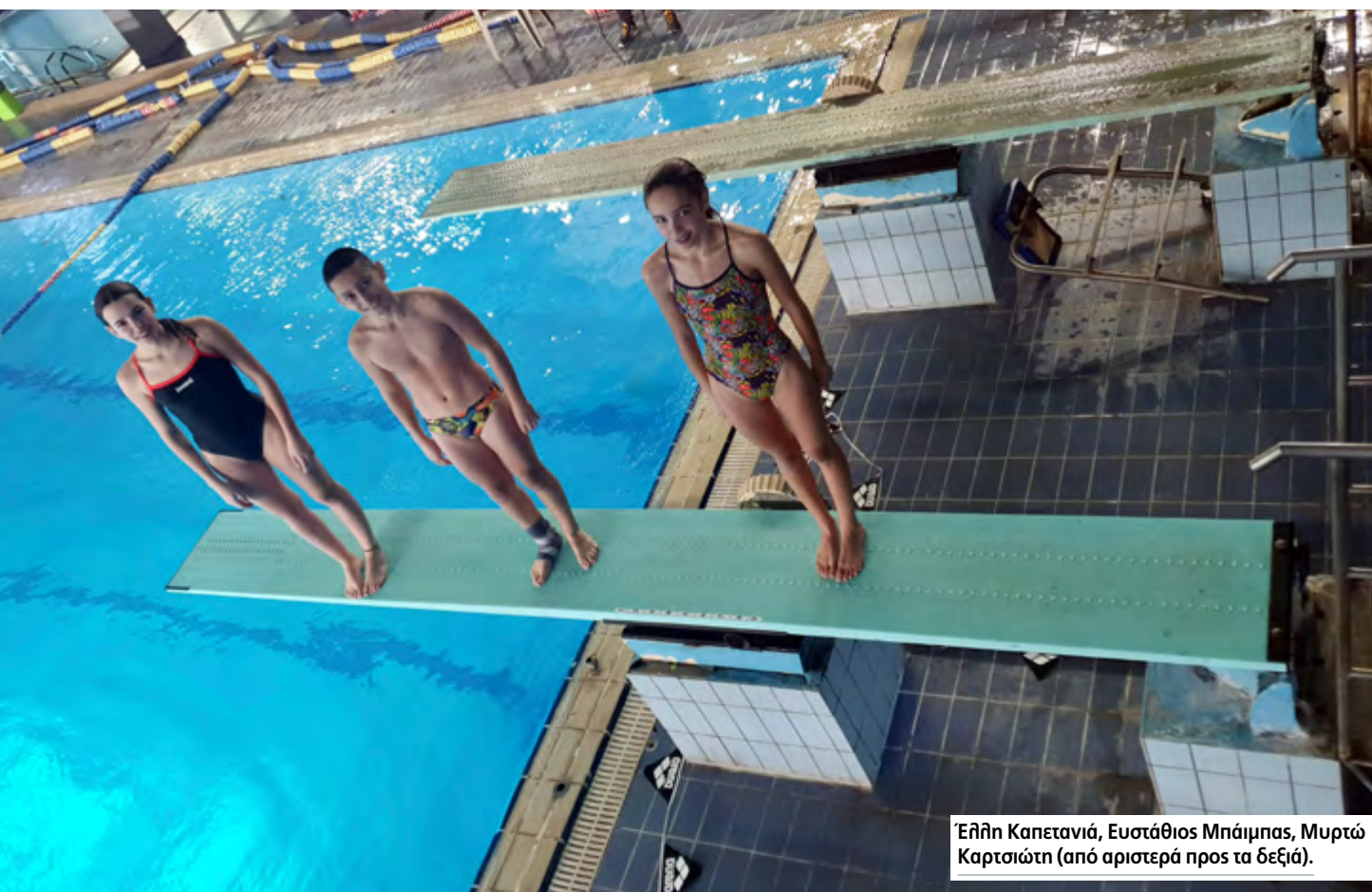
Η χρυσή διαδρομή του ΝΟΒΑ στο άθλημα

Ο ΝΟΒΑ κατέχει έναν ξεχωριστό χώρο στην ιστορία του αθλήματος, καθώς ιδρύθηκε το 1970 σαν Ν.Σ.Β.ΑΡΓΟΝΑΥΤΕΣ από τον αείμνηστο Καθηγητή Φυσικής Αγωγής Παναγιώτη Κυριαζή, που έφερε το άθλημα στο Βόλο από την Κοιλωνία της Γερμανίας όπου σπούδαζε, με έφορο τον κ. Αδαμάσογλου Νίκο. Σπουδαιότεροι διεθνείς αθλητές της περιόδου εκείνης ήταν οι **Τουηλούδης Νίκος, Παπανδρέου Αλέκος και Πλακίδου Ντίνα**. Από τότε μέχρι σήμερα το τμήμα έχει να επιδείξει σωρεία εθνικών πρωταθλημάτων, βαλκανικών, πανευρωπαϊκών και παγκόσμιων επιτυχιών των αθλητών του, καθώς και τον χρυσό Ολυμπιονίκη της Αθήνας 2004 Νίκο Συρανίδη.

Μετά την ξαφνική και απροσδόκητη απώλεια του Κυριαζή το 1982, αναλαμβάνει προπονητής ο Νίκος Τουηλούδης που ήταν στρατευμένος και μόλις είχε τελειώσει τις σπουδές του σαν καθηγητής Φυσικής Αγωγής με ειδικότητα το άθλημα των καταδύσεων, από το 1983 μέχρι το 1985, συνεχίζοντας το έργο του αείμνηστου Παν. Κυριαζή με έφορο τον κ. Κουτσιμπό Κώστα και μετέπειτα τον αείμνηστο κ. Γκίκα Φάνη. Κυριότερες Αθλήτριες της περιόδου ήταν οι διεθνείς αθλήτριες **Ξίωνη Αντιγόνη, Λίτσα Βίκη, Στάμου Μαριλένα, Αλμπανίδου Μαρία** και οι αθλητές **Μιχαλόπουλος Πάρις** και **Παπαδόπουλος Γιώργος**.



Λιάρος Λάμπρος, Μυρτώ Καρτσιώτη, Δήμητρα Μπάιμα, Έλλη Καπετανιά, Νίκος Τουηλούδης (από αριστερά προς τα δεξιά)



Έλλη Καπετανιά, Ευστάθιος Μπάμπας, Μυρτώ Καρτσιώτη (από αριστερά προς τα δεξιά).



Το 1986 ο Τουλούδης διορίζεται στο Νομό Ηλείας και αναλαμβάνει προπονητής του τμήματος ο Στάθης Τοπαλίδης. Με την ενίσχυση του τμήματος από αθλητές της ενόργανης γυμναστικής, το τμήμα ξαναγίνεται πρωταγωνιστής στην Ελλάδα. Παράλληλα δημιουργεί το τμήμα αθλητικής διευκόλυνσης το 1989 στο 2ο Γυμνάσιο Βόλου (Τ.Α.Δ.) και οργανώνει το τμήμα με Γερμανικές προδιαγραφές και πειθαρχία. Με τον τρόπο αυτό άνοιξε το δρόμο για την επιστροφή του Τουλούδη ως Γυμναστής στα Τ.Α.Δ. από το 1990 μέχρι το 2010 που καταργήθηκε ο θεσμός. Έφοροι του τμήματος ήταν η κ. Βαρβάρα και στη συνέχεια ο αείμνηστος κ. Θανάσης Θάνος. Κυριότεροι αθλητές της περιόδου ήταν η **Πανταζίδα Βιργινία**, ο **Λιάρος Λάμπρος** και η **Σταυρίδου Ελένη** με την πρώτη ολυμπιακή συμμετοχή, για Ελληνίδα καταδύτρια στην ολυμπιάδα της Βαρκελώνης το 1992. Από το 1990 μέχρι το 1993 η συνεργασία των δύο αξιόλογων προπονητών με τον ίδιο έφορο απογειώνει το τμήμα και γίνεται ο πρωταγωνιστής στην Ελλάδα, με τους μαθητές - αθλητές του ΤΑΔ να αποτελούν τον κορμό της Εθνικής ομάδας. Κυριότεροι αθλητές της περιόδου **Καρακαστανιάς, Καλαμπούκα, Βούλγαρη, Στέκα Αποστολία, Θάνου Ιζαμπέλα** και **Καπετανιά Θεοδώρα**.

Το 1993 με την επιστροφή της ομάδας από την Αθήνα και με τα κύπελλα του γενικού πρωταθλητή

Ελλάδος στα χέρια, ανακοινώνεται ξαφνικά ότι το κολυμβητήριο του Βόλου κλείνει και γκρεμίζεται λόγω επικινδυνότητας (μέχρι το 2002). Ο Τοπαλίδης πάει στη Γερμανία. Το τμήμα παραδόξως συνεχίζει να είναι πρωταγωνιστής στην Ελλάδα και με πολλές διεθνείς διακρίσεις, με πρωτοποριακούς τρόπους ξηρής προπόνησης στο κλειστό Γυμναστήριο του ΕΑΚ και τις Κυριακές στην πισίνα στα Τρίκαλα με το τρένο. Στις διακοπές των σχολείων οι διεθνείς αθλητές Σπύρου και Βαραλής προετοιμάζονται με τον ομοσπονδιακό προπονητή Ν. Τουλούδη στην Αθήνα και καταφέρνουν να κατακτήσουν το χάλκινο μετάλλιο στους πανευρωπαϊκούς της Μάλτας το 2001.

Ο ρόλος του αθλητικού σχολείου εκείνη την περίοδο ήταν καταλυτικός. Έφορος του τμήματος ήταν ο κ Μπαρού Ραφαήλ και στη συνέχεια ο αείμνηστος κ. Βερβέρης. Οι αθλητές που διακρίθηκαν ήταν οι διεθνείς **Νικόπουλος, Σπύρου και ο Βαραλής**.

Το 1998 ο Τοπαλίδης επιστρέφει και αναλαμβάνει τη εφορεία του τμήματος μαζί με τον Κουτρομάνο Κώστα και επιτυγχάνουν την μεταγραφή του μετέπειτα χρυσού ολυμπιονίκη της Αθήνας 2004 Ν. Συρανίδη από σύλλογο της Αθήνας (ΑΝΟ Γλυφάδας). Ο προπονητής Ν. Τουλούδης πλαισιώνεται και από τις προπονήτριες Στέκα Αποστολία και Καπετανιά Θεοδώρα. Η ομάδα με την ενίσχυση του Συρανίδη απογειώνεται και κατακτά όλους τους εγχώριους



τίτλους. Με Βασικό πυρήνα το αθλητικό σχολείο, ανατέλλουν τα αστέρια των **Παπαρούνα Στέφανου και Κουτρομάνου Αποστόλη**.

Το 2002 ανοίγει επιτέλους η πισίνα του ΕΑΚ Βόλου και η ομάδα αποκτά μια κανονικότητα, ενώ οι επιτυχίες σε Ελλάδα και εξωτερικό διαδέχονται η μία την άλλη. Ο Τοπαλίδης αποχωρεί και αναλαμβάνει μόνος ο Κουτρομάνος τη ευθύνη του τμήματος. Το 2005 έρχεται και ο Λιάρος Λάμπρος σαν προπονητής και καθηγητής Φ. Αγωγής στο ΤΑΔ καταδύσεων μαζί με τη Στέκα μέχρι το 2010, οπότε καταργείται ο θεσμός λόγω της οικονομικής κρίσης και η Στέκα αποχωρεί από το προπονητικό τιμ. Σπουδαιότεροι διεθνείς αθλητές της περιόδου ήταν οι **Παπαρούνας, Κουτρομάνος, Χαρχαράς, Αφέντος, Μεγαρίωτης, Μουλατζίκου και Τουλούδη**.

Η κατάργηση του αθλητικού σχολείου αποτέλεσε μεγάλο πλήγμα για το άθλημα και τον τοπικό αθλητισμό γενικότερα, γιατί ουσιαστικά καταργήθηκαν τρεις προπονητικές μονάδες την εβδομάδα, καθώς επίσης και ο πυρήνας συσπείρωσης των μαθητών - αθλητών γύρω από την αθλητική εκπαίδευση και παιδεία. Η ομάδα από τότε πορεύεται με το ίδιο προπονητικό και διοικητικό σχήμα καταφέροντας να πρωταγωνιστεί στην Ελλάδα, κατακτώντας αθληπάλληλα έπαθλα και προσελκύοντας το ενδιαφέρον ακόμη και αθλητών της Αθήνας που πλαισιώνουν τις τάξεις της.

Πέρυσι κατέκτησε τον τίτλο του πρωταθλητή και Κυπελλούχου Ελλάδος και συνεργάζεται με δύο προπονητές, Φυρίγο Πέτρο στην Αθήνα και Τουλούδη Νίκο στον Βόλο, καθώς και δύο σωματειακούς, τον **Λιάρο Λάμπρο και την Καπετανιά Θεοδώρα**. Έφορος του τμήματος είναι ο κ. Κουτρομάνος Κώστας. Πρωταγωνιστές είναι ο Θάνος Τσιρίκος, ο Γρηγόρης Μήτρου και η Σταυρούλα Χαλέμου.

Να σημειωθεί ότι η κυρία Πέπη Χαραλάμπους που σήμερα είναι η υπεύθυνη του αθλήματος στην ΚΟΕ είναι Βοηθώτισσα και φυσικά μια από τις σπουδαιότερες μορφές που ανέδειξε ο σύλλογος του Βόλου στην ιστορία. **K**



Νικόπουλος Κ. - Λυρίτσας Π.
Βαραλής Α. - Χρυσσοχίδης Α. - Σπύρου Α.
Τουλούδης Ν. Προπονητής, Βερβέρη Ε. - Καπετανιά Θ. - Βούλγαρη Κ.



Παπανδρέου Αρ., Τουλούδης Ν., Παπανδρέου Αλέξ., Κυριαζής Παν.
Γιάρηνς - Γκιώνης - Περγίκης

ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΛΑΪΤΖΟΓΛΙΔΗΣ

Η ανάπτυξη είναι σε καλά χέρια



Ενας άνθρωπος που έχει βοηθήσει τα μέγιστα την Τεχνική Κοιλύμβηση είναι ο ομοσπονδιακός προπονητής Γιάννης Καλαϊτζογλίδης, ο οποίος μίλησε στο KoeMAG για τις Εθνικές ομάδες, το Open Water και τους Παράκτιους Μεσογειακούς Αγώνες.

Ο έμπειρος τεχνικός αναφέρθηκε επίσης στην στήριξη που οφείλει ο χώρος να έχουν οι προπονητές και τα σωματεία, αλλά και στην αναβάθμιση που πρέπει να έχουν οι εγχώριες διοργανώσεις.

«Βρισκόμαστε - τονίζει - στα μέσα της αγωνιστικής χρονιάς του 2023 και τα μηνύματα που λαμβάνουμε από αθλητές, παράγοντες και σωματεία, είναι ιδιαίτερα θετικά, τόσο σε επίπεδο βάσης αλλά και υψηλού πρωταθλητισμού. Και για να γίνω πιο συγκεκριμένος, έχοντας ως αποτύπωμα το Πανελλήνιο Χειμερινό πρωτάθλημα που διεξήχθη στα Γιάννενα (10-12/2/2023), κρατάμε τρία βασικά στοιχεία που χαρακτηρίζουν την ανάπτυξη του αθλήματος μας.

Α) Συμμετείχαν 535 αθλητές – αθλήτριες από 31 σωματεία αριθμός που αποτελεί ρεκόρ για διοργάνωση Χειμερινού Πρωταθλήματος. Η ανάπτυξη του αθλήματος μας ιδιαίτερα στην περιφέρεια είναι εντυπωσιακή.

Β) Στη συγκεκριμένη διοργάνωση, επιτεύχθηκαν επιδόσεις υψηλού αγωνιστικού επιπέδου και ήδη 9 αθλητές και αθλήτριες μας κατάφεραν να επιτύχουν όρια πρόκρισης για τις Εθνικές μας ομάδες,

ενώ ταυτόχρονα ένας σημαντικός αριθμός αθλητών μας, βρέθηκαν πολύ κοντά σ αυτά. Είμαι βέβαιος μέσα από την σκληρή δουλειά που γίνεται θα καταφέρουν και αυτοί έως το Μάιο να τα επιτύχουν.

Γ) Σε οργανωτικό επίπεδο, η τέλεση των αγώνων μας έχει αναβαθμιστεί, σε σημαντικούς τομείς, δίνοντας την ανάλογη αίγλη και ποιότητα, διοργάνωσης μεγάλων εκδηλώσεων.

Τα συγκεκριμένα αποτελέσματα έχουν έρθει μέσα από σκληρή δουλειά που γίνεται σε επίπεδο οργάνωσης, σχεδιασμού και μεθοδευμένων κινήσεων με την απόλυτη στήριξη της Ομοσπονδίας μας. Ταυτόχρονα, σχεδιάζοντας το μέλλον και έχοντας ως κύριο στόχο την περαιτέρω ανάπτυξη του αθλήματος, στηρίζουμε τους πρωταγωνιστές που είναι οι αθλητές όλων των επιπέδων. Έχουμε δρομολογήσει μια σειρά από δράσεις που θα φέρουν περαιτέρω ανάπτυξη στο άθλημά μας.

Αρχικά θα ήθελα να σας αναφέρω πως ήδη από το 2022 έχουμε υποβάλει στην Ομοσπονδία τριετή Εθνικό σχεδιασμό έως το 2024 που συμπεριλαμβάνει καινοτόμες δράσεις ανάπτυξης σε όλα τα επίπεδα. Για την αγωνιστική χρονιά που διανύουμε το 2023, θα σας επισημάνω ορισμένες από αυτές, που βρίσκονται σε διαδικασία υλοποίησης ή πρόκειται να πραγματοποιηθούν στο μέλλον.



Εθνικές μας Ομάδες:

Για τη χρονιά που διανύουμε έχουμε θεσπίσει κριτήρια πρόκρισης Εθνικών Ομάδων, τόσο ξεκάθαρα και διαφανή που δεν αφήνουν περιθώρια αμφισβήτησης ακόμη και στον ποιο δύσπιστο παράγοντα ή γονέα.

Έχουμε εντάξει στο αγωνιστικό μας πρόγραμμα και τρεις αγώνες πρόκρισης Εθνικών Ομάδων σε εγχώριες διοργανώσεις και ένα αγώνα εξωτερικού για δυνατότητα επίτευξης Ορίων. 1) Πανελλήνιοι Χειμερινοί αγώνες στα Γιάννενα 10-12/2/23. 2) Βενιζέλεια Τεχνικής κολύμβησης στα Χανιά 8-9/4/23. 3) 5-7/5/23 Εθνικό πρωτάθλημα Ανδρών-Γυναικών στο Βόλο. 4) 17-19/3/23 Παγκόσμιο κύπελλο στο Liliano Ιταλίας. Με αυτό τον τρόπο παρέχουμε τη δυνατότητα στον κάθε προπονητή να επιλέξει σύμφωνα με τον προπονητικό του σχεδιασμό και την εξειδίκευση αγωνισμάτων, τους αγώνες που θα δώσει έμφαση επίτευξης ορίων.

Open Water:

Από το 2022 έχουμε εντάξει στο αγωνιστικό μας πρόγραμμα το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Open Water, που αποτελεί και ταυτόχρονα και αγώνα πρόκρισης Εθνικών Ομάδων για τα συ-

γκεκριμένα αγωνίσματα. Με πρώτιστο στόχο την ασφάλεια των αθλητών μας (λόγω της ιδιαίτερης φύσης των συγκεκριμένων αγωνισμάτων), διοργανώσαμε το 2022 με απόλυτη επιτυχία το Πανελλήνιο πρωτάθλημα O.W. στα Γιάννενα και προχωράμε για την φετινή χρονιά 31/7/23-2/8/23 στη Θεσσαλονίκη. Βρισκόμαστε στη διαδικασία ελέγχου του αγωνιστικού χώρου και της υλικοτεχνικής υποδομής, προκειμένου να εντάξουμε στο αγωνιστικό μας πρόγραμμα, και τα νέα αγωνίσματα. Θα ανακοινωθεί στο επόμενο χρονικό διάστημα, με ειδική προκήρυξη αγώνων το πρόγραμμα και οι κανόνες διεξαγωγής του συγκεκριμένου πρωταθλήματος.

Παράκτιοι Μεσογειακοί αγώνες 2-9/9/2023 Ηράκλειο Κρήτης:

Το άθλημά μας έχει ενταχθεί στο επίσημο πρόγραμμα της συγκεκριμένης διοργάνωσης. Βρισκόμαστε σε επικοινωνία με την Επιτροπή Μεσογειακών Αγώνων προκειμένου να μας ορισθεί ο αριθμός των αθλητών της Εθνικής μας Ομάδας που θα συμμετέχουν. Η Εθνική μας ομάδα θα ανακοινωθεί αμέσως μετά το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα O.W. μιας και συμπεριλαμβάνονται ταυτόχρονα αγωνίσματα πισίνας και ανοικτής θάλασσας στο πρόγραμμα αγώνων.



Πρόγραμμα Επίλεκτων αθλητών και Προ εθνικής Ομάδας:

Η ανάγκη διαχρονικής υποστήριξης νεαρών ταλαυγών αθλητών-τριών του αθλήματός μας, σε προπονητικό και επιστημονικό επίπεδο είναι μεγάλη. Η δυναμική του αθλήματος της Τ/Κ σε επίπεδο ποιότητας νεαρών αθλητών-τριών, στον τομέα των επιδόσεων, έχει καθιερώσει το συγκεκριμένο πρόγραμμα σε έξι (6) περιφέρειες, με δυο προπονητικές συναντήσεις ανά σεζόν. Αισθάνομαι απόλυτα ικανοποιημένος διότι τα μηνύματα που λαμβάνουμε από τους προπονητές, τους γονείς και τους παράγοντες σε σχέση με την υλοποίηση του προγράμματος είναι απόλυτα θετικά. Θα ήθελα προσωπικά να ευχαριστήσω τους προπονητές μας, διότι έχουν αγκαλιάσει και στηρίζει αυτή την προσπάθεια για το κοινό καλό των αθλητών μας. Λειτουργούμε στις προπονητικές συναντήσεις από κοινού ως μια ομάδα με ένα κοινό σκοπό. Να προσφέρουμε αθλητικά ερεθίσματα, γνώσεις και κινητικές δεξιότητες που αποτελούν τις βάσεις για επίτευξη υψηλών αγωνιστικών επιδόσεων.

Στήριξη του προπονητικού δυναμικού της χώρας μας:

Η ανάγκη επιστημονικής υποστήριξης των προπονητών μας τόσο σε επίπεδο γνώσεων αλλά και πιστοποίησης, μας οδηγεί σύμφωνα με το (ΦΕΚ 6553/Β/21-12-2022) της ΓΓΑ να δουλέψουμε σε βάθος προκειμένου να προχωρήσει η συγκεκριμένη προσπάθεια.

Στήριξη των σωματείων:

Ο στόχος μας για στήριξη των σωματείων ιδιαίτερα στην περιφέρεια αποτελεί πρώτη μας προτεραιότητα. Ο άμεσος μελλοδικός μας στόχος είναι η ανάπτυξη του αθλήματος μας σε κάθε πόλη της επικράτειας, σε κάθε κολυμβητήριο της χώρας μας. Βρισκόμαστε και στηρίζουμε έμπρακτα, με συνεχείς επαφές και επικοινωνία, τα νέα σωματεία που εντάσσονται στη δυναμική του αθλήματος μας. Στηρίζουμε την προσπάθεια των νέων προπονητών σε επίπεδο τεχνογνωσίας – υλικών - προπονητικών μεθόδων, με συνεχείς επαφές και επικοινωνία.

Αναβάθμιση εγχώριων διοργανώσεων:

Έπειτα από συνεχή επαφή και άριστη συνεργασία με τις τοπικές Περιφερικές επιτροπές πριν από την τέλεση κάποιας μεγάλης διοργάνωσης έχουμε διασφαλίσει για τη χρονιά που διανύουμε υψηλού οργανωτικού επιπέδου αγώνες. Η προβολή του αθλήματος μας και η ανάδειξη των αποτελεσμάτων καθρεπτίζεται από διοργανώσεις που αναδεικνύουν το άθλημα και επιβραβεύουν την προσπάθεια των αθλητών μας. Καθοριστικό παράγοντα στην όλη προσπάθεια αποτελεί ο ρόλος των κριτών μας. Έτσι το Δεκέμβριο που μας πέρασε διοργανώσαμε για πρώτη φορά με απόλυτη επιτυχία σε Πανελλαδική βάση σχολή κριτών χρονομετρών όπου έπειτα από διαδικασία παρακολούθησης και εξετάσεων εντάχθηκαν στη δυναμική του αθλήματος μας 92 νέοι κριτές χρονομέτρους σε όλη την επικράτεια.

Ευελπιστούμε και προσπαθούμε, με την απόλυτη στήριξη της Ομοσπονδίας μας, την περαιτέρω ανάπτυξη του αθλήματος μας, για τους αθλητές μας και τις επόμενες γενιές». **k**



Κλεάνθης Λιάπης, Γιώργος Μαντζάκος, Χριστίνα Βρέτζου, Γιώργος Μαντζουράνης

ΓΛΑΥΚΟΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ

Ο Γλαύκος Περιστερίου από το 2007 και μετά αποτελεί σταθερά... πυρήνα επιτυχιών για την Τεχνική Κολύμβηση, παρά το γεγονός πως ιδρύθηκε το 1997

Ο αιμοδοότης των Εθνικών ομάδων



Σήμερα ο σύλλογος αποτελεί θέμα προβολής του επίσημου περιοδικού της ΚΟΕ αφού είναι η ομάδα που κατέκτησε το καλοκαίρι το πρωτάθλημα κατηγοριών του αθλήματος.

Πρόεδρος της ομάδας είναι ο κ. Γιώργος Τζαμουράνης και έφορος του τμήματος Τεχνικής κολύμβησης ο κ. Αντώνης Φλεμετάκης.

Ξεκινώντας με τμήματα κλασικής κολύμβησης δημιούργησε μερικά χρόνια αργότερα, το 2007, τμήμα Τεχνικής κολύμβησης, το οποίο πλέον αριθμεί περισσότερους από 60 αθλητές και αθλήτριες.

Οι πρώτες επιτυχίες ήρθαν άμεσα με μετάλλια και διακρίσεις, τόσο σε πρωταθλήματα open, όσο και σε κατηγοριών. Τουλάχιστον είκοσι αθλητές του συλλόγου έχουν επανδρώσει αυτά τα χρόνια την Εθνική Ομάδα Τεχνικής κολύμβησης με τελευταίους τους Γιώργο Μαντζάκο και Χριστίνα Βρέτζου.

Ειδική αναφορά θα πρέπει να γίνει και στην αθλήτρια Μαρία Ηλιάκη που κατέχει δεκατέσσερα ενεργά πανελλήνια ρεκόρ. Η Μαρία έχει ήδη δύο όρια για το ερχόμενο Παγκόσμιο πρωτάθλημα.

Το 2016 η ομάδα κατέκτησε το πρώτο της πρω-

τάθλημα open και ακολούθησαν συνεχόμενες κατακτήσεις πρωταθλημάτων με τελευταίο το πρωτάθλημα κατηγοριών 2022.

Προπονητές της ομάδας είναι οι Άκης Λιάπης, Γιώργος Μυρίλλης και Άννα Λύκου. Οι προπονήσεις της ομάδας πραγματοποιούνται καθημερινά στο Δημοτικό κολυμβητήριο Περιστερίου.

Ένας εκ των προπονητών του Γλαύκου ο Κλεάνθης Λιάπης μιλώντας στο KoeMAG ανέφερε πως στόχος του συλλόγου είναι η κατάκτηση του πρωταθλήματος κατηγοριών και το 2023, ενώ τόνισε πως οι 60 αθλητές του συλλόγου αποτελούν τον ιδανικό αριθμό καθώς δεν είναι εύκολη η διαχείριση βάσει των ωρών που γίνεται η προπόνηση.

«Η ώρα είναι αντιεμπορική και δεν είναι εύκολο για έναν γονέα να φέρει το παιδί του, καθώς κάνουμε προπόνηση 14:30 με 16:30 κάθε μέρα και λόγω των σχολείων δεν βολεύει πολύ το ωράριο. Θέλουμε συνεχώς να βγάζουμε ταλέντα και να... τροφοδοτούμε την Εθνική και είναι έξτρα κίνητρο για εμάς. Έχουμε μεγάλη στήριξη και από το σωματείο και από το Διοικητικό Συμβούλιο και είναι πολύ σημαντικό για εμάς αυτό». **k**





Η ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΕ Ιδιαίτερη τιμή για την **Arena**



Η παρουσία της ARENA στην Κολλυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδας αποτελεί μία σημαντική στήριξη στις προσπάθειες των αθλητών και αθλητριών για να πετύχουν διακρίσεις σε Πανευρωπαϊκά και Παγκόσμια Πρωταθλήματα και βέβαια στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2024. Στο KoeMAG εκφράζεται σήμερα ο κύριος Αλέξης Χατζόπουλος, αντιπρόσωπος της ARENA στην Ελλάδα και πρόεδρος της εταιρίας VETO που έχει στην οικογένειά της την κυρίαρχη εταιρία κολλυμβητικών ειδών.

«Από την πρώτη στιγμή που ήρθαμε σε συμφωνία με την Κολλυμβητική Ομοσπονδία - υποστηρίζει ο κύριος Χατζόπουλος - απώτερος σκοπός μας ήταν να είμαστε δίπλα στους Έλληνες και τις Ελληνίδες Αθλήτριες. Να τους παρέχουμε όλη εκείνη την υλική αθλή και ψυχολογική στήριξη που χρειάζονται ώστε να πετύχουν τους στόχους τους. Γνωρίζετε πως η ΚΟΕ έχει την πολυπληθέστερη αποστολή σε διεθνείς αγώνες και συνεπώς ο αριθμός των αθλητών που πρέπει να ντύσουμε δεν είναι μικρός. Τέσσερα χρόνια μετά μπορώ να πω πως είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι και είναι τιμή μας που οι Έλληνες κολλυμβητές εμφανίζονται περήφανα στις μεγάλες διοργανώσεις φορώντας τα προϊόντα της Arena μέσα και έξω από τη πισίνα».

Στην ερώτηση γιατί η Arena επέλεξε την ΚΟΕ για αυτή την δράση, ο Αλέξης Χατζόπουλος προσθέτει:

«Στην πραγματικότητα επέλεξε ο ένας τον άλλον! Με την ΚΟΕ έχουμε ένα κοινό όραμα. Να πάμε την Ελληνική κολλύμβηση ένα βήμα μπροστά. Υπάρχει χημεία, υπάρχει θέληση και θεωρώ πως με γνώμονα το καλό της Ελληνικής κολλύμβησης θα έρθουν ακόμα περισσότερες επιτυχίες. Η Arena είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το νερό. Όπου υπάρχει νερό, υπάρχει Arena. Με αυτό το σκεπτικό πορευόμαστε και αυτό θα συνεχίσουμε να κάνουμε».

Επιθυμεί η Arena να συμβάλει στη δημιουργία καλύτερων συνθηκών και παροχών, προς όλους τους αθλητές και τις αθλήτριες των Εθνικών ομάδων; Πως θα μπορούσε να «μεταφραστεί» αυτή η επιθυμία;

«Από την πρώτη στιγμή η επιθυμία μας ήταν μία: Οι κολλυμβητές και οι κολλυμβήτριες της χώρας μας να συμμετέχουν σε διεθνείς αγώνες με άριστης ποιότητας προϊόντα, εντός και εκτός της πισίνας, έτσι ώστε να παραμένουν ανταγωνιστικοί κατά τη διάρκεια του αγώνα, να μην έχουν να ζηλέψουν σε τίποτα τους αθλητές άλλων εθνικών ομάδων, που φορούν τα προϊόντα

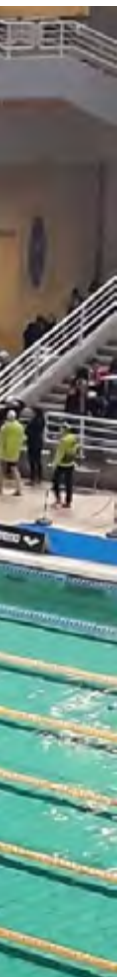


Arena και να καμαρώνουν φορώντας τα ρούχα της Arena με το εθνόσημο. Πέραν της ΚΟΕ χορηγούμε μεμονωμένα αρκετούς αθλητές μας, παρέχοντας τους τα κορυφαία μαγιά της εταιρίας μας, με τα οποία έχουν πετύχει πανευρωπαϊκά και παγκόσμια ρεκόρ οι καλύτεροι κολυμβητές στον κόσμο».

Ενέργειες σαν κι αυτή της ARENA μπορεί να είναι ο οδηγός και προς άλλες - μη ανταγωνιστικές - εταιρείες ώστε να συνδράμουν τη μεγάλη οικογένεια του Υγρού Στίβου στη χώρα μας;

«Βλέπω με χαρά μεγάλους οργανισμούς της χώρας μας να γίνονται ήδη χορηγοί της ΚΟΕ. Ο Υγρός στίβος έχει ανάγκη από ποιοτικούς υποστηρικτές με τη βοήθεια των οποίων μπορούν να διοργανώνονται καλύτεροι και μεγαλύτεροι αγώνες, να έχουμε περισσότερες συμμετοχές από κολυμβητές και κολυμβήτριες, περισσότερους φιλάθλους, περισσότερες διακρίσεις και επιτυχίες που οδηγούν με τη σειρά τους ακόμη περισσότερα νέα παιδιά στο άθλημα της Κολύμβησης. Η ενασχόληση με τον αθλητισμό και ιδιαίτερα με τη κολύμβηση είναι πάνω απ'όλα υγεία και μια δραστηριότητα που μπορεί να κάνει κανείς μέχρι τα βαθειά γεράματα, χωρίς τραυματισμούς. Μπορώ να πω με σιγουριά πως





όποιος συνδράμει στον υγρό στίβο πέραν της προβολής που θα έχει, θα δει από κοντά τις υπέροχες προσπάθειες που γίνονται από τους αθλητές και όλους όσους ασχολούνται με τον τομέα αυτό και θα νιώσει μία βαθιά ικανοποίηση για την χορηγία του. Εμείς σαν Arena νιώθουμε ιδιαίτερη τιμή που βάζουμε ένα λιθαράκι σε όλη αυτή την προσπάθεια».

Τι περιλαμβάνει - στο προσεχές χρονικό διάστημα - η δράση αναφορικά με την συνεργασία;

«Τα επόμενα βήματά μας περιλαμβάνουν την συνεχή παρουσία μας σε όλα τα event της Κολλυμβητικής Ομοσπονδίας, σε όλες τις δράσεις της ΚΟΕ και φυσικά την αδιάκοπη στήριξή μας σε όσους ασχολούνται με τον υγρό στίβο». **k**





Η μοναδική
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
5 που καλλιεργεί
ΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ