



κοεMag

ΤΟ ΕΠΙΣΗΜΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

#11 | ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2024

www.koe.org/emag



Καλές γιορτές

Από την οικογένεια της ΚΟΕ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ



- 04** Ευχές από την ΚΟΕ
- 10** Οι κορυφαίοι της κοθύμβησης
- 26** Οι κορυφαίοι του open water
- 38** Οι κορυφαίοι της υδατοσφαίρισης
- 54** Οι κορυφαίοι της καλλιτεχνικής
- 64** Οι κορυφαίοι της τεχνικής
- 84** Οι κορυφαίοι των καταδύσεων
- 90** Βραβεύσεις ΠΣΑΤ
- 94** Εθνική υδατοσφαίρισης ανδρών
- 112** Εθνική υδατοσφαίρισης γυναικών
- 128** Ντόχα - Εθνικές ομάδες υδατοσφαίρισης
- 132** Το 2023 σε αριθμούς
- 138** Οτοπένι - Ευρωπαϊκό
- 144** Τόμας Τσεκόν
- 146** Ρούτα Μείηουτίτε
- 148** Χειμερινοί αγώνες κοθύμβησης
- 154** Κληρώσεις Ευρωπαϊκών κυπέλλων
- 156** ΝΟ Ρόδου
- 160** Υγρός Στίβος Ρόδου
- 162** Ροδίων Άθλησις
- 164** Πιγκούνοι Ρόδου





Stoiximan



ΜΕΓΑΛΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ
ΑΝΔΡΩΝ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ



ΚΑΛΑ
ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ
και Ευτυχισμένο το Νέο Έτος
2024

ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ
ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΣΤΕΦΑΝΟΣ Γ. ΑΥΓΟΥΛΕΑΣ

ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ



ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ Κ.Ο.Ε

arena



arenagreece



arena.veto.gr



***Καλή χρονιά
από τους κορυ***

Μάριος Αρμουτσής,
Αθανασία Καρατσιβή,
Απόστολος Χρήστου,
Κωνσταντίνος Κάκαρης,
Στέργιος Μπίλας.

φαίους του 2023...







Οι **KOΡΥΦΑΙΟΙ** του **2023** φόρεσαν τα γιορτινά τους και έδωσαν το παρών στο χριστουγεννιάτικο ραντεβού του ΚοεMAG!

Το 2023 φεύγει. Μια υπέροχη χρονιά γεμάτη διακρίσεις, μετάλλια, εθνική ανάταση και μεγάλες συγκινήσεις. Η Ελλάδα εκπροσωπήθηκε επάξια στις διεθνείς διοργανώσεις από όλα τα παιδιά που βρίσκονται στην οικογένεια της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας. Τα κατάφεραν και μας έκαναν εθνικά υπερήφανους.

Το 2024 ανατέλλει σε λίγες ημέρες. Μια χρονιά απαιτητική με πολλές κορυφαίες διοργανώσεις στον ορίζοντα. Αποκορύφωμα όλων οι Ολυμπιακοί Αγώνες το καλοκαίρι στο Παρίσι. Οι Έλληνες αθλητές είναι «ετοιμοπόλεμοι». Η Ελλάδα αναμένεται να ζήσει νέες συγκινήσεις από τους εκφραστές της οικογένειας του υγρού στίβου.

Στο εορταστικό τεύχος που έχετε στα χέρια σας οι αρμόδιοι των αθλημάτων της ΚΟΕ ανέδειξαν τους κορυφαίους του 2023. Αθλητές και προπονητές. Πενήντα (50) άτομα συγκαταλέγονται στην λίστα των κορυφαιών σε όλα τα αθλήματα και όλες τις ηλικιακές κατηγορίες. Γίνεται αναφορά σε αυτούς και φιλοξενούνται δηλώσεις τους στις σελίδες του εορταστικού τεύχους.

Πέντε από τα χρυσά παιδιά της Ελλάδας κλήθηκαν στην φωτογράφιση που έγινε για τις ανάγκες της έκδοσης και των ημερών, φόρεσαν τα γιορτινά τους και ευχήθηκαν σε όλους εκείνους που υπηρετούν τον χώρο μας και είναι πολλοί.

Πρόκειται (αριστερά προς τα δεξιά στην φωτογραφία) για τον **Κωνσταντίνο Κάκαρη** που αναδείχθηκε από τον Σύνδεσμο υδατοσφαιριστών (ΣΕΑΥ) ο κορυφαίος παίκτης της χρονιάς, τον **Μάριο Αρμουτσή** κορυφαίο αθλητή του open water στην τεχνική κολύμβηση, την **Αθανασία Καρατσιβή**, καλύτερη αθλήτρια της τεχνικής για το 2023, τον ανερχόμενο κολυμβητή μας **Στέργιο Μπίλα** και τον **Απόστολο Χρήστου** που για δεύτερη διαδοχική χρονιά είναι ο κορυφαίος κολυμβητής της χώρας.

Χρόνια πολλά από τους κορυφαίους της οικογένειας της ΚΟΕ.

• Η φωτογράφιση των κορυφαιών έγινε στο κέντρο **Nalu**. Ευχαριστούμε τον **Κωνσταντίνο Δάνδολο**, νυν προπονητή του τμήματος υδατοσφαίρισης ανδρών της ΑΕΚ και πρώην διεθνή για την πρωτοβουλία αυτή. Ευχαριστούμε για τη φωτογράφιση τον **Δημήτρη Μαντζουράνη (instant photos)** για τις φωτογραφίες του.

Τα Α της χρ

Ο Στέργιος Μπίλας με τον Απόστολο Χρήστου στην αποκλειστική φωτογράφιση για το ΚοεMAG.



Στέρια ονιάς!



Η επιλογή των κορυφαίων στην κλασική κολύμβηση, αλλά και στην ανοιχτή θάλασσα αποτελούν πρόταση του τμήματος κολύμβησης της ΚΟΕ.

ΟΙ ΚΟΡΥΦΑΙΟΙ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ

Ένα ακόμη... παράσημο για τον Απόστολο Χρήστου. Ο διεθνής αθλητής του Ολυμπιακού αναδείχθηκε για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά κορυφαίος κολυμβητής, ενώ στην κατηγορία του καλύτερος νέου εκείνος που ξεχώρισε ήταν ο Απόστολος Σίσκος.

Ως ανερχόμενος Έλληνας κολυμβητής για την χρονιά που ολοκληρώνεται ήταν ο Στέργιος Μάριος Μπίλας, με δεύτερο τον Δημήτρη Μάρκο και τρίτη την Γεωργία Δαμασιώτη.

Από εκεί και πέρα, στην κατηγορία ταλαντούχοι κολυμβητές, κάτω των 16, αναδείχθηκαν η Δέσποινα Πυρίλη και ο Ευάγγελος Εφραίμ Ντούμας.

Καλύτερος προπονητής για το 2023, αυτή τη φορά ήταν ο Άκης Οικονόμου, ενώ στους ανερχόμενους προπονητές στην κλασική κολύμβηση ξεχώρισε ο Γιώργος Σούρδης.

Επίσης, ξεχωριστή αναφορά γίνεται στους προπονητές που ανέδειξαν την ομάδα Αναπτυξιακών ηλικιών του Ωκεανού, που πήρε και το φετινό πρωτάθλημα, Γιώργο και Δημήτρη Δαμασιώτη.

Καλύτερος Έλληνας κολυμβητής ή -τρια Χρήστου Απόστολος Γκολομέεβ Κριστιάν Ντουντουνάκη Άννα Παπαστάμος Απόστολος Δράκου Νόρα

Καλύτερος νέος Έλληνας κολυμβητής ή -τρια (Κ19) Σίσκος Απόστολος

Ανερχόμενος Έλληνας κολυμβητής ή -τρια (Κ23) Μπίλας Στέργιος Μάριος Μάρκος Δημήτρης Δαμασιώτη Γεωργία

Ταλαντούχος Έλληνας κολυμβητής ή -τρια (Κ16) Πυρίλη Δέσποινα / Ντούμας Ευάγγελος Εφραίμ

Καλύτερος Έλληνας προπονητής Οικονόμου Άκης Βελέντζας Παναγιώτης Καράμπελας Τάσος Παπαδόπουλος Τάσος Μοράρης Αλέξανδρος

Προπονητής πρωταθλήτριας ομάδας στις αναπτυξιακές ηλικίες (Age group, 13-16 ετών) Δαμασιώτης Γιώργος Δαμασιώτης Δημήτρης (ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΩΚΕΑΝΟΥ)

Ανερχόμενος Έλληνας προπονητής Σούρδης Γιώργος Παπαχαριζάνου Δημήτρης Αντωνίου Αντώνης









ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΥ

✪ Κορυφαίος κολυμβητής

«Θέλω να ξεπεράσω
τον εαυτό μου»

Η αγαπημένη μου στιγμή για το 2023 ήταν όταν στο World Cup της Αθήνας, τον Οκτώβριο, αγωνίστηκα στα 100μ ύπτιο και το κολυμβητήριο ήταν γεμάτο με κόσμο για να υποστηρίξει εμένα και όλους τους Έλληνες κολυμβητές. Ο τελικός στα 50μ ύπτιο και η εξασφάλιση συμμετοχής στους Ολυμπιακούς αγώνες για το 2024 στο Παρίσι τα 100 και 200 ύπτιο ήταν οι κυριότερες επιτυχίες της χρονιάς. Θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου, τους συνεργάτες μου, τους χορηγούς μου και την ομάδα μου που ήταν, είναι και θα είναι δίπλα μου στον καθημερινό μου αγώνα.

Στόχος μου για το 2024 είναι να ξεπεράσω τον εαυτό μου στους αγώνες που θα συμμετάσχω.

Θα ήθελα να ευχηθώ στην κοινωνία του υγρού στίβου πάνω απ' όλα υγεία και πολλές επιτυχίες, να έχει υπομονή και επιμονή στους στόχους που θέτει, αισιοδοξία και θετική ενέργεια στην προσπάθεια που κάνουν όλοι οι αθλητές και να μην το βάζουν κάτω παρά τις δυσκολίες και τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν.

Δεν θέλω να αναφερθώ στα προβλήματα. Είναι καθήκον εκείνων που έχουν την ευθύνη να τα εντοπίσουν και να τα επιλύσουν.

ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΣΙΣΚΟΣ

★ Κορυφαίος νέος κολυμβητής

Προβλήματα που ζητούν λύσεις

Η στιγμή που θα μου μείνει αξέχαστη το 2023 είναι όταν έπιασα το όριο για τους Ολυμπιακούς αγώνες στο Παρίσι. Οι κυριότερες προσωπικές επιτυχίες μου ήταν όταν κατέκτησα το χάλκινο μετάλλιο στο Πανερωπαϊκό πρωτάθλημα εφήβων στη Σερβία. Ακόμη, ξεχωρίζω την κούρσα μου στα 200μ ύπτιο στο χειμερινό πρωτάθλημα που με κατέταξε πρώτο στην παγκόσμια κατάταξη για τη χρονιά, τον τελικό στο πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα 25αρας ανδρών στα 200μ ύπτιο, τον ημιτελικό στο παγκόσμιο πρωτάθλημα ανδρών στην Ιαπωνία που κατέκτησα την 12η θέση στον κόσμο και φυσικά το Ολυμπιακό όριο.

Αυτούς που θα ήθελα να ευχαριστήσω είναι πάνω απ' όλα οι γονείς μου, οι οποίοι κάνουν καθημερινά τεράστιες θυσίες για να κυνηγήσω τα όνειρά μου. Επίσης, θα πρέπει να γίνει αναφορά στους προπονητές μου σε όλους τους τομείς, Στέφανο Ζαφειριάδη, Ζαχαρία Αλεξίου και Κατερίνα Καραγιάννη οι οποίοι με πιστεύουν και με στηρίζουν σε αυτό το δύσκολο ταξίδι. Και φυσικά τον φυσιοθεραπευτή μου Γιώργο Πεντέρη, ο οποίος με βοήθησε πολύ όταν αντιμετώπισα προβλήματα και κατάφερε πάλι να με επαναφέρει στο επίπεδο που ήμουν.

Οι στόχοι μου για το 2024 είναι να δώσω τον καλύτερο εαυτό μου στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα, αλλά και στους Ολυμπιακούς αγώνες στο Παρίσι.

Στην κοινωνία του υγρού στίβου θα ήθελα να ευχηθώ να αγαπούν αυτό που κάνουν και να συνεχίσουν να αγωνίζονται για τους στόχους τους.

Ένα από τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε στο κολυμβητήριο είναι ότι το νερό είναι σε μια σχετικά χαμηλή θερμοκρασία με αποτέλεσμα να χάνουμε κάποιες προπονήσεις και να είμαστε πιο ευάλωτοι σε τραυματισμούς. Επίσης υπάρχουν γυμναστήρια τα οποία λειτουργούν χωρίς θέρμανση και χωρίς εξοπλισμό οπότε δεν μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε. Επιπλέον, τελευταία αντιμετωπίζουμε πολλά προβλήματα με τις διαδρομές οι οποίες είναι αρκετά παλιές και κάποιες φορές αναγκαζόμαστε να κολυπήσουμε χωρίς αυτές επειδή είναι χαλασμένες. Τέλος αρκετές φορές υπάρχει υπερβολική δόση χλωρίου στην πισίνα και δυσκολευόμαστε να κολυπήσουμε διότι δεν μπορούμε να αναπνεύσουμε.



ΣΤΕΡΓΙΟΣ ΜΠΙΛΑΣ

✦ Κορυφαίος ανερχόμενος κολυμβητής



Τα απίστευτα συναισθήματα του Δουβλίνου

Το 2023 ήταν μια πολύ γεμάτη σε συναισθήματα χρόνια καθώς έζησα πολλές έντονες στιγμές. Αυτό που θα μου μείνει αξέχαστο για πάντα είναι ο τελικός στα 50μ ελεύθερο στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα K23 στο Δουβλίνο. Τερμάτισα και γύρισα να δω την επίδοσή μου, η οποία ήταν 21.83. Εκείνη την στιγμή μέσα σε χιλιοστά συνειδητοποιώ πως έγινα πρωταθλητής Ευρώπης και πως προκρίθηκα για τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Ανεβαίνω στην διαδρομή να πανηγυρίσω και βλέπω όλη την ελληνική αποστολή να πανηγυρίζει και να έχει την ίδια χαρά με εμένα. Ήταν τρομερό αυτό το συναίσθημα και όσες φορές και αν δω την κούρσα ακόμα ανατριχιάζω.

Για μένα ήταν μια από τις μεγαλύτερες επιτυχίες της χρονιάς που φεύγει. Επίσης, θα ξεχωρίσω την 3η θέση στο Ευρωπαϊκό 25αρας πισίνας στα 4X50 ελεύθερο καθώς ήταν το πρώτο μετάλλιο της Ελλάδας σε σκυταλοδρομία στην ιστορία της συγκεκριμένης διοργάνωσης. Ακόμη, μεγάλη επιτυχία ήταν και η 1η θέση στα 50 πεταλούδα στο Ευρωπαϊκό K23 στα 50 πεταλούδα με νέο Πανελλήνιο ρεκόρ ανδρών.

Οι επιτυχίες αυτές είναι αποτέλεσμα της απίθανης συνεργασίας που έχω με όλη την ομάδα. Σε αυτό το σημείο θα ήθελα να ευχαριστήσω τους προπονητές Ακη Οικονόμου και Νίκο Φλεριανό, τον γυμναστή Αλέξανδρο Προβολισιάνο και τους φυσιοθεραπευτές Γιώργο Δεμέτη και Εφη Βούλγαρη. Είναι εκεί για εμένα για ό,τι χρειαστώ και τους έχω τυφλή εμπιστοσύνη. Τέλος ένα μεγάλο ευχαριστώ στους χορηγούς μου Stoiximan και Arena Greece.

Το 2024 θα είναι μια χρόνια γεμάτη με μεγάλες διοργανώσεις. Θα ήθελα να την ευχαριστηθώ στο έπακρο. Θα κάνω το καλύτερο που μπορώ κάθε μέρα. Έχω υψηλούς στόχους και θα προσπαθήσω να τους πραγματοποιήσω. Όποιο κι αν είναι το τελικό αποτέλεσμα, θα ξέρω ότι έχω καταβάλει την μέγιστη προσπάθεια.

Θα ήθελα να ευχηθώ σε όλη την κοινωνία του υγρού στίβου να έχει υγεία που είναι και το πιο βασικό. Καλή επιτυχία σε αυτή την σπουδαία χρονιά. Να προσπαθήσουν όσο πιο σκληρά μπορούν για τους στόχους τους. Στο τέλος ελπίζω να είμαστε όλοι χαρούμενοι. Καλή χρονιά σε όλους.

ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΠΥΡΙΛΗ

✦ Ταλαντούχος κολυμβήτρια της χρονιάς

Λύση στο θέμα των υποδομών



Θα ήθελα να ευχαριστήσω τους προπονητές μου Στέργιο Συλαίο και Μαρία Εμμανουηλίδου, τον Άκη Γκράτζιο, την οικογένεια και τους φίλους μου, καθώς και τον κ. Ρέτζιο (εκπρόσωπο της Arena) που παρ' όλες τις δύσκολες συνθήκες και την κατάσταση του κολυμβητηρίου της πόλης, στάθηκαν δίπλα μου στις δύσκολες στιγμές.

Από την χρονιά που μας... αποχαιρετάει θα κρατήσω την κούρσα και το μετάλλιο στις Ολυμπιακές ημέρες καθώς κατά τη γνώμη μου ήταν η σημαντικότερη μου επιτυχία. Πέρυσι, στην ίδια διοργάνωση, δεν μπόρεσα να κάνω αυτό που είχα στο μυαλό μου, γιατί ήμουν άρρωστη. Ύστερα από ένα Πανερωπαϊκό και ένα Πανελλήνιο πρωτάθλημα κατηγοριών μου δόθηκε και πάλι η ευκαιρία για διάκριση. Έπρεπε να επικεντρωθώ στις Ολυμπιακές ημέρες και πιο συγκεκριμένα στην κατάκτηση μεταλ-

λίου στα 100μ ύπτιο, το οποίο ήταν στις δυνατότητές μου. Πέρασα στους τελικούς με ένα πανελλήνιο ρεκόρ και δεν φανταζόμουν ότι μπορούσα να πάρω μετάλλιο και να κολυμπήσω ακόμη πιο γρήγορα. Ήμουν πολύ ενθουσιασμένη που θα αγωνιζόμουν δίπλα σε τόσο δυνατές αθλήτριες και ακόμα πιο πολύ στην σκέψη ότι μπορούσα να διεκδικήσω μια θέση στο βάθρο.

Όσον αφορά το νέο έτος, ο στόχος μου είναι να κάνω ότι καλύτερο μπορώ ώστε να πιάσω τα όρια για ακόμα περισσότερους αγώνες με την εθνική καθώς και την βελτίωση των επιδόσεών μου.

Υπάρχουν, βέβαια, ορισμένα προβλήματα που επιζητούν άμεση λύση κατά την γνώμη μου, όπως είναι οι υποδομές.

Για την κοινωνία του υγρού στίβου εύχομαι να είμαστε υγιείς, να δουλεύουμε και να έχουμε ακόμα περισσότερες επιτυχίες.

ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΝΤΟΥΜΑΣ

🌟 Ταλαντούχος κολυμβητής του 2023



Στόχος το ευρωπαϊκό πρωτάθλημα

Θέλω να ευχαριστήσω όλους τους ανθρώπους που ήταν δίπλα μου σε αυτήν την απαιτητική χρόνια ξεκινώντας από τους γονείς μου οι οποίοι με στήριξαν σε οποία ανάγκη είχα, τους προπονητές μου Γιώργο Τυλιγαδά, Αργύρη Τυλιγαδά και τέλος την Γιώτα Αθανασίου. Θέλω, επίσης, να ευχαριστήσω την TYR Hellas και πιο συγκεκριμένα τον Βαγγέλη Κατσώνη, που ό,τι και αν χρειάστηκα ήταν δίπλα μου να μου το προσφέρει και τέλος τον φυσιοθεραπευτή μου Κωνσταντίνο Κέττα, ο οποίος βοήθησε σημαντικά στην αποκατάστασή μου και την προετοιμασία μου πριν τις διοργανώσεις.

Η πιο σημαντική στιγμή για το 2023, πιστεύω πως ήταν η κατάκτηση του ασημένιου μεταλλίου στο Μάριμπορ της Σλοβενίας στο Ολυμπιακό φεστιβάλ νεότητας, που προήλθε μετά από αρκετές ανεπιτυχείς προσπάθειες. Η προσήλωσή μου, όμως, στον στόχο και η αλλαγή ψυχολογίας έπαιξαν πολύ κομβικό ρόλο για εμένα στο να κατακτήσω αυτό το μετάλλιο. Οι επιτυχίες της χρονιάς θεωρώ πως ήταν αρκετές, αλλά για εμένα ξεχωρίζουν, πρώτον η συμμετοχή μου στο πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα εφήβων-νεανίδων και η επίδοσή μου στα 200 πρόσθιο στο Ακρόπολις Ορεν που διεξήχθη τον Μάιο.

Κύριος στόχος μου για το 2024 είναι το πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα στο οποίο φέτος θα επιδιώξω καλύτερο πλασάρισμα σε σχέση με πέρυσι και φυσικά να εξελιχθώ παραπάνω και να δουλέψω όσο πιο σκληρά μπορώ και για τις εγχώριες διοργανώσεις.

Εύχομαι το 2024 να μου φέρει πάνω απ όλα υγεία, υπομονή, επιμονή, εργατικότητα και καλύτερα αποτελέσματα εντός νερού. Θα ήθελα να ευχηθώ επιτυχία σε όλους τους αθλητές μας οι οποίοι θα αγωνιστούν στους Ολυμπιακούς Αγώνες και γιατί όχι ένα ολυμπιακό μετάλλιο για την Ελλάδα στην κολύμβηση. Θα επιθυμούσα περισσότερη προβολή και προσοχή του αθλήματός μας αλλά και των αθλητών (καλύτερη συνεργασία, οργάνωση και σχεδιασμό σε αποστολές).



ΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ

★ Κορυφαίος προπονητής κολύμβησης



Λιγότερο εγώ και περισσότερο εμείς



Θέλω να ευχαριστήσω από καρδιάς τους ανθρώπους που με στηρίζουν σε αυτό το δύσκολο εγχείρημα, τον άμεσο συνεργάτη μου Νίκο Φλεριανό, τους επιστημονικούς συνεργάτες Αλέξανδρο Προβολισιάνο (υπεύθυνος φυσικής κατάστασης), τον Δημήτρη Αντωνάκη (ιατρό), τον Γιάννη Τσεκούρα (εργοφυσιολόγο/ υπεύθυνο διατροφής), τον Γιώργο Δεμέτη (φυσιοθεραπευτή), τον πρόεδρο της ΚΟΕ Κυριάκο Γιαννόπουλο και τους εφόρους κολύμβησης Νίκο Ξυλούρη και Γιάννη Νάτσιο για την εμπιστοσύνη τους στην επιλογή μου ως ομοσπονδιακό τεχνικό. Πάνω από όλους την οικογένειά μου και τη σύζυγό μου Δέσποινα που αποτελεί στήριγμά μου σε όμορφες και δύσκολες στιγμές όλα αυτά τα χρόνια.

Οι αθλητικές στιγμές για το 2023 είναι πολλές και σημαντικές. Ξεχωρίζω όμως τον τελικό του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος Ανδρών Γυναικών στα 50 ελεύθερο του Κριστιάν Γκολομέεβ μετά από μια πολύ δύσκολη χρονιά και το Ολυμπιακό όριο στα 50 ελευθέρο του Στέργιου Μπίλα, που συνοδεύτηκε με χρυσό μετάλλιο στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Κ23 στο Δουβλίνο. Επίσης, σημαντικές επιτυχίες θεωρώ ότι ήταν οι τελικοί στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα της Φουκουόκα από τους Χρήστου και Γκολομέεβ, τα μετάλλια των αθλητών μας στο Ευ-

ρωπαϊκό Πρωτάθλημα 25μ πισίνα στο Οτοπένι (Ντουντούνακη/ Βαζαίος/ Παπαστάμος/ Σκυτάλη 4x50m, ελεύθερο Ανδρών Γκολομέεβ/ Μπιλας/ Χρήστου/ Βαζαίος) και τα χρυσά μετάλλια των αθλητών Μπίλα/ Μάρκου στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Κ23 στο Δουβλίνο.

Στόχοι για το 2024 είναι να συμβάλω όσο μπορώ με τις προσπάθειες και τις δράσεις μου στο να μεγαλώνει συνέχεια η κληρονομιά στην αγωνιστική κολύμβηση κάτι που ήταν ανέκαθεν το όνειρό μου. Απολαμβάνω κάθε στιγμή του να είμαι μέρος της ελληνικής κολύμβησης από μικρό παιδί, όσες δυσκολίες ή κατοπιές και αν συναντώ, θα το κάνω για όσο το αισθάνομαι όπως τότε.

Εύχομαι σε όλα τα μέλη της κολυμβητικής κοινότητας υγεία και ευτυχία για τις οικογένειές τους, πολλές αθλητικές και προσωπικές επιτυχίες με λιγότερο εγώ και περισσότερο εμείς, παρότι είμαστε ένα ατομικό ίσως άθλημα.

Θα έλεγα πως έχει ανοίξει η όρεξη μετά τα τελευταία επιτυχημένα αγωνιστικά χρόνια της ελληνικής κολύμβησης. Είναι απολύτως λοιπόν απαραίτητο να βρεθεί λύση για την απρόσκοπτη πρόσβαση των αθλητών και ομάδων στους αγωνιστικούς χώρους κάτι το οποίο ταλαιπωρεί αφάνταστα όλους όσους εμπλέκονται με την αγωνιστική κολύμβηση.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΟΥΡΔΗΣ

✦ *Ανερχόμενος προπονητής κολύμβησης*

Βήμα σε νέους ανθρώπους

Οι σημαντικότερες επιτυχίες της ελληνικής κολύμβησης την προηγούμενη χρόνια κατά την γνώμη μου ήταν οι επιτυχίες στο πανευρωπαϊκό Κ23 από τους Στέργιο Μπίλα, Δημήτρη Μάρκο και Βαγγέλη Μακρυγιάννη, όπως και τα αποτελέσματα από το πανευρωπαϊκό σε 25άρα πισίνα στη Ρουμανία από την ελληνική ομάδα.

Η στιγμή που θα μου μείνει αξέχαστη το 2023 όσον αφορά την ομάδα μου είναι η συμμετοχή της αθλήτριάς μας Άρτεμις Βασιλάκη στην 2η μεγαλύτερη διοργάνωση, στο παγκόσμιο πρωτάθλημα στην Φουκουόκα, καθώς και η 7η θέση με την σκυτάλη στο παγκόσμιο εφίβων-νεανίδων στη Νετάνια.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου, την γυναίκα μου και τα παιδιά μου για την στήριξη που μου δείχνουν (χωρίς αυτήν δεν θα μπορούσα να προχωρήσω αυτή την προσπάθεια), όπως και την αδελφή μου και συνάδελφο Βασιλεία Σούρδη που μαζί... τρέχουμε την ομάδα και φυσικά την ομάδα μου Α.Ο. Τρίτωνας.

Στην οικογένεια του υγρού στίβου θα ήθελα να ευχηθώ για το νέο έτος υγεία και να εκπληρωθούν οι στόχοι για όλους τους αθλητές και προπονητές.

Υπάρχουν ορισμένα προβλήματα που θα ήθελαν άμεση επίλυση κατά την γνώμη μου, όπως είναι οι συνθήκες προπόνησης. Όσον αφορά την περιφέρεια, που έχω εικόνα, θα πρέπει να μπουν σε θέσεις, όπου λαμβάνονται σημαντικές αποφάσεις, νέοι άνθρωποι που θα επιδιώξουν να εξελίξουν το άθλημα, γιατί η κολύμβηση έχει αλλάξει πολύ και με παλιά μυαλά μόνο, δεν πηγαίνουμε μπροστά.



ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΒΕΛΕΝΤΖΑΣ

🌟 Προπονητής του κορυφαίου κολυμβητή Απόστολου Χρήστου

Ανοικτά κολυμβητήρια



Θερώ πως οι κορυφαίες στιγμές του 2023 για τους αθλητές μου είναι δύο. Η πρώτη είναι η επίτευξη του ορίου στα 100 και 200 μέτρα ύπτιο για τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2024 στο Παρίσι από τον Απόστολο Χρήστου, που θα είναι η τρίτη μας συμμετοχή σε Ολυμπιακούς Αγώνες. Η δεύτερη είναι το μετάλλιο του Απόστολου Παπαστάμου στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα 25άρας πισίνας στην Ρουμανία στα 400ΜΑ.

Από εκεί και πέρα, αποκτάει ξεχωριστή σημασία η εμφάνιση της Εθνικής ομάδας στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα 25μ στο Οτοπένι της Ρουμανίας με 5 μετάλλια, 11 τελικούς και την 10η θέση στον πίνακα των μεταλλίων.

Θέλω να ευχαριστήσω τους συνεργάτες μας Ερασμία Σγουράκη (βιοχημικός άσκησης), Δημήτρη Κουλούρη (γυμναστής), Γιάννη Αρναούτη (διατροφολόγος), Γιώργο Γκούντα (φυσικοθεραπευτής), Αργύρη Τουμπέκη (εργοφυσιολόγος), Βασίλη Γουργούλη (βιομηχανική ανάλυση), Δημήτρη Αντωνακάκη (ιατρός). Το μεγαλύτερο ευχαριστώ πηγαίνει στις οικογένειες που καθημερινά μας στηρίζουν για να πετύχουμε τους στόχους μας.

Όσο για το νέο έτος, οι στόχοι μας είναι οι υψηλότερες διακρίσεις στις δυο μεγάλες διοργανώσεις, τους Ολυμπιακούς Αγώνες και το Παγκόσμιο πρωτάθλημα στη Ντόχα. Θα ήθελα να ευχηθώ πρώτα απ' όλα υγεία, να είναι ανοικτά τα κολυμβητήρια και να λειτουργούν χωρίς προβλήματα, όπως επίσης και βελτίωση των συνθηκών προπόνησης αλλά και πολλές επιτυχίες.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΔΑΜΑΣΙΩΤΗΣ

✦ Προπονητής πρωταθλήτριας ομάδας Ωκεανός στις αναπτυξιακές ηλικίες κολυμβησης

Μεγάλη τιμή

Θα ήθελα καταρχήν να ευχαριστήσω την τεχνική επιτροπή και όλους όσους μας ανέδειξαν ως προπονητές της χρονιάς. Η διάκριση αυτή αποτελεί μεγάλη τιμή. Μας προσδίδει χαρά, αισιοδοξία αλλά και ευθύνη ως προς την συνέχεια του έργου και της προσφοράς μας στον χώρο. Ανάμεσα σε τόσους καταξιωμένους συναδέλφους η αναγνώριση αυτή είναι άκρως ιδιαίτερη και σημαντική.

Οι στιγμές που θα μου μείνουν αξέχαστες το 2023 είναι πραγματικά οι στιγμές όπου αθλητές μας έκαναν αξιόλογες επιδόσεις, οι στιγμές που κατάφεραν να επιτύχουν τους στόχους τους, να κερδίσουν την συμμετοχή τους σε διεθνείς αγώνες, να κάνουν ένα πανελλήνιο ρεκόρ, να ενταχθούν στις εθνικές ομάδες της χώρας μας, να χαρούν και να χαμογελάσουν μετά από έναν καλό αγώνα, να κερδίσουν σαν ομάδα το εθνικό πρωτάθλημα.

Αυτές ίσως οι απλές στιγμές για τον καθένα, εμένα είναι οι σημαντικότερες. Πάντοτε αυτές ήταν και πάντα αυτές θα είναι, βάση του χαρακτήρα μου και δεν μπορώ να τις κατατάξω σε σειρά, είναι στιγμές μοναδικές.

Σημαντικότερες στιγμές για την ελληνική κολύμβηση είναι οι επιτυχίες που είχαν οι αθλητές μας στο Δουβλίνο (Κ-23), οι πολύ δύσκολες διακρίσεις στο Παγκόσμιο της Φουκουόκα, η καταπληκτική εμφάνιση των αθλητών μας στην 25αρα στην Ρουμανία αλλά και στις μικρότερες ηλικιακά κατηγορίες, στα διεθνή πρωταθλήματα και διοργανώσεις, όπου οι Έλληνες αθλητές έδειξαν ότι η κολύμβηση έχει παρόν και μέλλον.

Το επάγγελμα μας είναι πολύ απαιτητικό... πολλές ώρες δουλειάς, εβδομάδες χωρίς Σαββατοκύριακα ξεκούρα-

σης, πρωινές προπονήσεις, ταξίδια, προετοιμασίες, πολλές στιγμές, ώρες, μέρες, μακριά από το σπίτι μας, την οικογένειά μας. Αφιερώνω λοιπόν την διάκριση αυτή στην οικογένειά μου, που στέκεται δίπλα μου και με στηρίζει τόσα χρόνια στα δύσκολα και μου συμπαραστέκεται κάθε στιγμή.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω και όλους τους συνεργάτες μας, προπονητές, γυμναστές, φυσικοθεραπευτές, όπου όλοι μαζί, με κοινούς στόχους και οράματα, προσπαθούμε κάθε χρονιά για το καλύτερο των αθλητών μας και της ομάδας μας. Χωρίς αυτούς τα αποτελέσματα και η πρόοδος δεν θα ήταν ίδια.

Εύχομαι για τον υγρό στίβο, το 2024 να μας φέρει ακόμα περισσότερες επιτυχίες. Είναι μια Ολυμπιακή χρονιά με πολλές σημαντικές διοργανώσεις για όλες τις κολυμβητικές κατηγορίες, όποτε τι άλλο να ευχηθούμε πέρα από υγεία, σκληρή δουλειά, επιμονή και πειθαρχία.

Τέλος θα ήθελα να αναφερθώ σε δυο πολύ μεγάλα θέματα που χρήζουν άμεσης επίλυσης από κρατικούς φορείς γύρω από τον χώρο της κολύμβησης και γενικότερα του ερασιτεχνικού αθλητισμού. Το ένα είναι οι εγκαταστάσεις και οι χώροι άθλησης των παιδιών που κρίνονται ανεπαρκείς και λίγοι και το δεύτερο η ελλιπή στήριξη των εφήβων αθλητών αλλά και των αθλητών φοιτητών από την Πολιτεία, που δεν τους παρέχει τον χρόνο, τον τρόπο και το κίνητρο να συνεχίσουν τον πρωταθλητισμό πάνω στην πιο παραγωγική τους ηλικία... Θα πρέπει να στηριχτούν οι κατηγορίες αυτές, γιατί αποτελούν το μέλλον της αθλητικής μας ύπαρξης. Καλές γιορτές, καλό και τυχερό το 2024 σε όλους.



Γιώργος και Δημήτρης
Δαμασιώτης



ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΑΜΑΣΙΩΤΗΣ

🌟 Προπονητής
πρωταθλήτριας
ομάδας Ωκεανός
στις αναπτυξιακές
ηλικίες
κολυμβησης

Υπερηφάνεια και κουράγιο

Θέλω να ευχαριστήσω την τεχνική επιτροπή της ΚΟΕ για την τιμή που μας κάνει για δεύτερη συνεχή χρονιά. Η βράβευση, μας γεμίζει με υπερηφάνεια αλλά ταυτόχρονα μας δίνει κουράγιο ώστε να συνεχίσουμε την προσπάθεια να συμβάλουμε στην ανάπτυξη και πρόοδο της ελληνικής κολύμβησης. Θα ευχαριστήσω με τη σειρά μου την οικογένειά μου που χωρίς τη στήριξη της δε θα μπορούσα να ανταποκριθώ στα καθήκοντά μου. Ευχαριστώ επίσης όλους τους συνεργάτες στον Ωκεανό που καθημερινά αγωνίζονται σκληρά σε δύσκολες συνθήκες ώστε η ομάδα μας να προοδεύει και να βρίσκεται χρόνια τώρα σε υψηλό επίπεδο.

Το 2023 ήταν μια χρονιά απόλυτα επιτυχημένη για την ελληνική κολύμβηση σε όλα τα επίπεδα. Δε θα αναφερθώ σε συγκεκριμένες επιτυχίες που λίγο ως πολύ όλοι γνωρίζουμε αλλά θα τονίσω ότι η ελληνική κολύμβηση έχει ανεβάσει το επίπεδο της και έχει σπουδαίο μέλλον όπως έδειξαν τα αποτελέσματα τη χρό-

νια που πέρασε. Χρειάζονται ακόμη πολλά να γίνουν ώστε να ανταπεξέλθουμε στον διεθνή ανταγωνισμό αλλά νομίζω ότι υπάρχει τόσο η πρόθεση όσο και η προσπάθεια της ΚΟΕ, ώστε το κολύμπι να πάρει αυτά που λείπουν για να φτάσει εκεί που πραγματικά αξίζει.

Θα δηλώσω για μια ακόμη φορά τον θαυμασμό μου στους Έλληνες κολυμβητές που μας κάνουν υπερήφανους κάθε φορά που τους δίνονται ευκαιρίες. Ελπίζω κάποια στιγμή να έχουν όσα και οι ξένοι κολυμβητές για να μπορούν να τους ανταγωνιστούν επί ίσοις όροις.

Τέλος θέλω να συγχαρώ τους Έλληνες προπονητές για το γεγονός ότι έφεραν την κολύμβηση πολύ ψηλά και θα την πάνε ακόμη ψηλότερα χωρίς να έχουν την υποστήριξη και τα μέσα που διαθέτουν οι προπονητές των προηγμένων κολυμβητικών χωρών.

Εύχομαι χρόνια πολλά και καλή χρονιά σε όλους με υγεία, πρόοδο και καλά αποτελέσματα.





ΑΝΟΙΧΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ

Άλκης, η ελπίδα μας

Στον... αφρό για μια ακόμη χρονιά ο Αθανάσιος Χαράλαμπος Κυνηγάκης, που έφερε τις περισσότερες διακρίσεις για την Ελλάδα στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα της Φουκουόκα.

Ο Άλκης αναδείχθηκε (και το 2023) ως καλύτερος Έλληνας αθλητής στο άθλημα της Κολύμβησης Μαραθώνιας - Μεγάλων αποστάσεων (OWS).

Από εκεί και πέρα, ως καλύτερη νέα αθλήτρια ξεχώρισε η Γεωργία Μακρή, ενώ ανερχόμενος αθλητής ήταν ο Ιωάννης Σκαρής (πέρυσι ήταν ο καλύτερος νέος αθλητής).

Στην κατηγορία «Ταλαντούχος αθλητής» η αρμόδια επιτροπή «μοίρασε» τον τίτλο στα τρία (Σερζετάκης, Ρακοπούλου, Ψαρουδάκη).

Όσον αφορά, τώρα, τους προπονητές ο Αλέξανδρος Μοράρης και ο Δημήτρης Αθυμαρίτης πήραν τον τίτλο του καλύτερου για την τρέχουσα χρονιά, ενώ στους ανερχόμενους προπονητές αναγνωρίστηκε η προσπάθεια της Βασιλικής Μπακούση.

Καλύτερος Έλληνας αθλητής ή -τρια
Κυνηγάκης Αθανάσιος -
Χαράλαμπος
Μακρή Γεωργία
Δαλδογιάννης
Αστέριος

Καλύτερος νέος Έλληνας αθλητής ή -τρια
OWS (K19)
Μακρή Γεωργία

Ανερχόμενος Έλληνας αθλητής ή -τρια
OWS (K23)
Σκαρής Ιωάννης

Ταλαντούχος Έλληνας αθλητής ή -τρια OWS (K16)
Σερζετάκης Αντώνης /
Ρακοπούλου Αντωνία /
Ψαρουδάκη Ειρήνη

Καλύτερος Έλληνας προπονητής ή -τρια OWS
Μοράρης Αλέξανδρος /
Αθυμαρίτης Δημήτρης

Ανερχόμενος Έλληνας προπονητής ή -τρια OWS
Μπακούση Βασιλική
Πετρόπουλος Πέτρος
Γκέκας Νίκος

ΑΛΚΗΣ ΚΥΝΗΓΑΚΗΣ

🏆 Κορυφαίος κολυμβητής του open water





Χωρίς όρια και συμβιβασμούς

Η χρονιά έκλεισε με θετικό πρόσημο για μένα και είμαι ευτυχής γι αυτό. Έχω ανθρώπους δίπλα μου που είναι πυλώνες στην κολυμβητική μου ζωή. Ο Δημήτρης Αντωνακάκης ο γιατρός μου και ο Σπύρος Γιαννιώτης που όταν έρχονται τα δύσκολα στέκονται δίπλα μου ως οικογένεια και προσπαθούν να με βοηθήσουν με κάθε τρόπο. Χωρίς αυτή την στήριξη δεν ξέρω αν θα μπορούσα να προσπεράσω τις δυσκολίες.

Θέλω να ευχαριστήσω επίσης τους ανθρώπους που χωρίς αυτούς η χρονιά μου θα ήταν δύσκολη. Μιλάω για τον προπονητή κ. Αθυμαρίτη, που με βοήθησε πολύ. Μαζί του έγινα πιο γρήγορος. Επίσης τον προπονητή κ. Μοράρη που σε μια δύσκολη στιγμή άνοιξε την πόρτα του και με βοήθησε να ανακάμψω ψυχολογικά μέχρι το παγκόσμιο.

Ακόμη να ευχαριστήσω την στοιχίμαν που είναι δίπλα μου και με στηρίζει, κάνοντας το έργο μου πιο εύκολο, αλλά και την κολυμβητική ομοσπονδία Ελλάδος που είναι πιο δημιουργική από ποτέ.

Το 2023 ήταν ιδιαίτερο για μένα. Κάνοντας ανασκόπηση θα την χαρακτήριζα μια όμορφη χρόνια που όμως είχε αρκετές δυσκολίες. Αυτό που θα μου μείνει αξέχαστο είναι οι τερματισμοί μου στο παγκόσμιο πρωτάθλημα και το ότι κατέκτησα δύο φορές την έκτη θέση, παρά το γεγονός πως είχα μεγάλη πτώση στην απόδοσή μου μετά το Μάρτιο στις προπονήσεις.

Θα ήθελα να ευχηθώ στην κολυμβητική κοινότητα να ονειρεύεται, να μην βάζει όρια, να μην συμβιβάζεται και ένα βήμα την φορά.

Τα προβλήματα είναι ότι δεν έχουμε δικό μας κολυμβητήριο ως εθνική ομάδα. Αυτό δημιουργεί αρκετά προβλήματα, απόγνωση, ανασφάλεια και δυσκολεύει παρά πολύ την αθλητική μας προσπάθεια.

ΓΕΩΡΓΙΑ ΜΑΚΡΗ

✦ Κορυφαία νέα αθλήτρια του 2023

Ανοιχτά κολυμβητήρια, μεγαλύτερη χρηματοδότηση

Ήταν μια αρκετά πετυχημένη χρονιά φέτος αφού η προσπάθεια, οι θυσίες, η διάθεση με οδήγησαν στα αποτελέσματα που είχα βάλει ως στόχο.

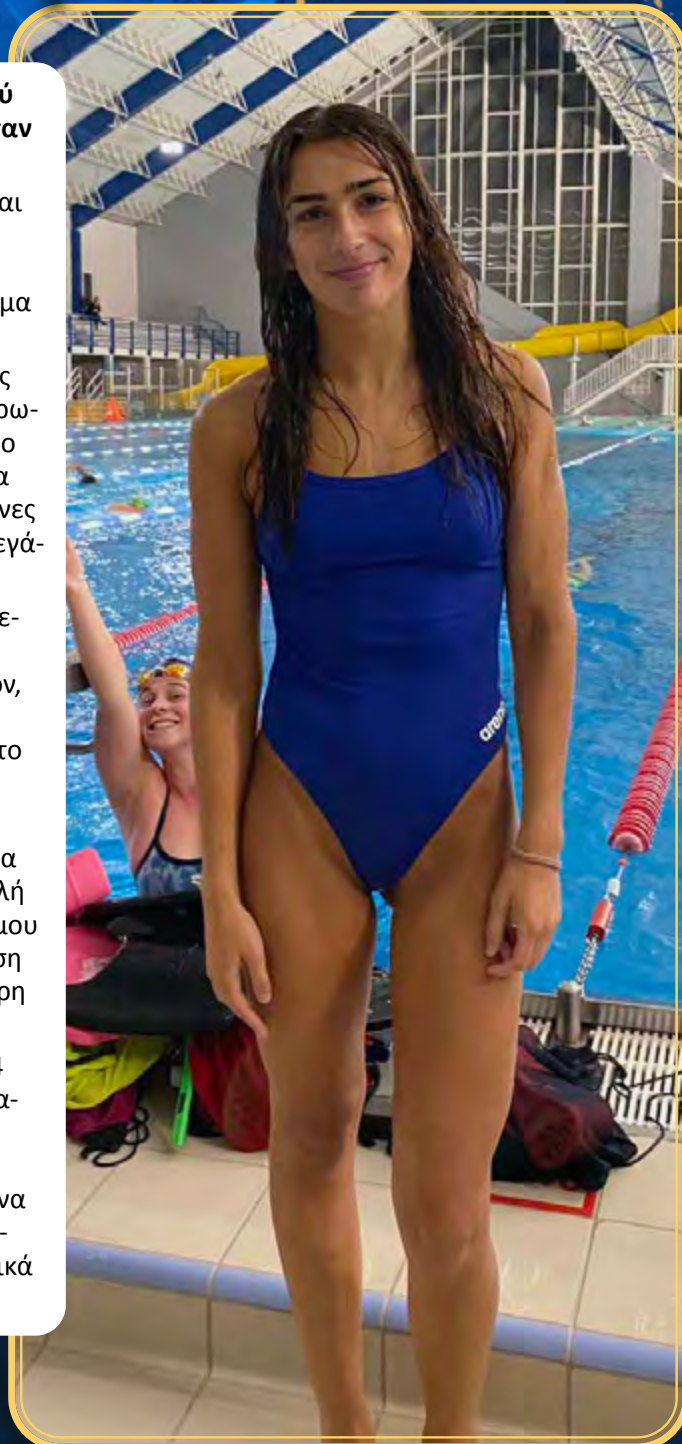
Η στιγμή που θα μου μείνει αξέχαστη από το 2023 είναι το πανευρωπαϊκό open water στην Κέρκυρα. Πέτυχα έναν από τους βασικότερους στόχους μου που ήταν η 8αδα αλλά και προκρίθηκα στο παγκόσμιο πρωτάθλημα open water junior.

Έπειτα, στο World Cup στην Μαδέιρα της Πορτογαλίας κατάφερα να πάρω την πρόκριση για το Παγκόσμιο πρωτάθλημα open water αντρών - γυναικών. Παρόλο που ο αγώνας αυτός δεν ήταν βασικός μου στόχος απέκτησα εμπειρίες που θα με βοηθήσουν στους επόμενες αγώνες και μου έδωσε την ευκαιρία να συμμετάσχω σε μια μεγάλη διοργάνωση όπως αυτή στην Ντόχα.

Θέλω να ευχαριστήσω τον προπονητή μου κ. Πέτρο Πετρόπουλο που ήταν και είναι πάντα δίπλα μου και με στηρίζει παρόλο που δεν προπονούμαι μαζί του, πλέον, λόγω της διαμονής μου στη Βέλγιο. Θέλω, επίσης, να ευχαριστήσω τους γονείς μου που προσαρμόζονται στο απαιτητικό, καθημερινό πρόγραμμά μου και προσπαθούν να με εξυπηρετήσουν.

Το 2024 ξεκινάει μια νέα χρονιά που ευελπιστώ πως θα είναι ακόμα καλύτερη από την προηγούμενη. Με πολλή προσπάθεια, υπομονή και βοήθεια των προπονητών μου πιστεύω θα καταφέρω να έχω μια αξιοπρεπή εμφάνιση στα παγκόσμια πρωταθλήματα και μια ακόμα καλύτερη θέση στο Πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα.

Εύχομαι στην κοινότητα του υγρού στίβου για το 2024 επιτυχία, υγεία και αυξημένη αναγνώριση του αθλήματος. Ας είναι μια χρονιά γεμάτη ενθάρρυνση και βελτίωση των υποδομών για το κολύμπι σε όλα τα πεδία. Μακάρι να επιλυθούν προβλήματα του χώρου, όπως να είναι όλα τα κολυμβητήρια ανοιχτά και να δοθεί μεγαλύτερη χρηματοδότηση από το κράτος στα ερασιτεχνικά αθλήματα.



ΓΙΑΝΝΗΣ ΣΚΑΡΗΣ

✦ Κορυφαίος ανερχόμενος αθλητής



Η Άνοιξη της καριέρας μου



Το 2023 θα το χαρακτήριζα ως η «Άνοιξη» της αθλητικής μου καριέρας. Ωρίμασα ως άνθρωπος και ως αθλητής μέσα και έξω από τους αγώνες, και αυτό φάνηκε στις αποδόσεις μου στην πισίνα και στη θάλασσα. Φάνηκε η δουλειά τόσων ετών.

Οι κυριότερες για εμένα επιτυχίες ήταν οι συμμετοχές μου στο Ευρωπαϊκό Κύπελλο Ανδρών στο Ισραήλ, στο Multination στην Κύπρο, στους Παράκτιους Μεσογειακούς Αγώνες στη Κρήτη, στο Ευρωπαϊκό Νέων στη Κέρκυρα και οι επιδόσεις μου στα πανελλήνια πρωταθλήματα. Αλλά δύο είναι οι στιγμές που ξεχώρισαν για εμένα μέσα στην χρονιά. Η πρώτη ήταν στον αγώνα πρόκρισης στα Βοτσαλάκια όπου κατέκτησα την πρώτη θέση σε όλες τις κατηγορίες και η δεύτερη ήταν στο Παγκόσμιο Κύπελλο Ανδρών στη Πορτογαλία όπου πήρα μια «μικρή γεύση» για το που μπορούν να φτάσουν οι δυνατότητές μου.

Οι στόχοι μου για το 2024 είναι να καταφέρω ότι δεν κατάφερα την περσινή χρονιά στο Open Water αλλά και στην πισίνα, αλλά και η επιδίωξη μιας αθλητικής υποτροφίας σε κορυφαίο πανεπιστήμιο των ΗΠΑ.

Όλα αυτά όμως δεν θα τα είχα καταφέρει χωρίς τους ανθρώπους που με στηρίζουν καθημερινά στην προσπάθειά μου, την οικογένειά μου, τους προπονητές μου Νίκο Γκέκα και Ισιγόνη Βαλσαμίδου, τον διατροφολόγο μου Στέφανο Δημητριάδη, τον φυσιοθεραπευτή μου Πασχάλη Κασάπη, την ομάδα μου ΝΟΘΑΚ και εννοείται την Team Arena και τον Παναγιώτη Ρέτζιο.

Τέλος, θα ήθελα να ευχηθώ σε όλους υγεία και να πετύχουν τους στόχους που έχουν βάλει για την νέα χρονιά.

ΑΝΤΩΝΗΣ ΣΕΡΖΕΤΑΚΗΣ

✦ Ταλαντούχος Έλληνας αθλητής

«Ας μας φέρει μια κλειστή πισίνα ο Αη Βασίλης»

Το 2023 για μένα ήταν μια πολύ καλή χρονιά. Ξεκίνησε με την πρόκρισή μου στα Βοτσαλάκια για το Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα και στη συνέχεια διακρίθηκα στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα Ανοιχτής Θαλάσσης με δεύτερη και πρώτη θέση στη σκυταλοδρομία με την ομάδα μου Ωρίωνα Ηρακλείου.

Αξέχαστη θα μείνει στη μνήμη μου η συμμετοχή στο Ευρωπαϊκό της Κέρκυρας και η όγδοη θέση που μου έδωσε την πρόκριση για το Παγκόσμιο Ανοιχτής Θαλάσσης.

Είμαι σίγουρος πως δεν θα τα είχα καταφέρει όλα αυτά αν δεν είχα την στήριξη από τους γονείς μου και φυσικά από την προπονητριά μου Βάνα Μπακούση, που με πρόγραμμα, δουλειά, επιμονή και υπομονή είναι στο πλευρό μου από την πρώτη ημέρα που άρχισα να κολυμπώ.

Στόχος μου για το 2024 είναι μια καλή θέση στο Ευρωπαϊκό και φυσικά το Παγκόσμιο πρωτάθλημα. Θα ήθελα το νέο έτος, ο Άγιος Βασίλης να μας φέρει μια 50άρα κλειστή πισίνα στο Ηράκλειο γιατί είμαστε πολλά παιδιά και παρά τις αντίξοες συνθήκες έχουμε φέρει καταπληκτικά αποτελέσματα. Εύχομαι το 2024 να είναι μια ήρεμη, χωρίς πολέμους, χρονιά και να «λάμπει» όπως ακριβώς του αξίζει ο υγρός στίβος.



ΑΝΤΩΝΙΑ ΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

✦ Ταλαντούχος κολυμβήτρια



Αξέχαστες στιγμές

Το 2023 ήταν μια πολύ ενδιαφέρουσα κολυμβητική χρονιά, με πολλές επιτυχίες αλλά και απογοητεύσεις, αλλά θέλω καταρχήν να ευχαριστήσω την Κολυμβητική Ομοσπονδία για αυτή την τιμητική διάκριση.

Υπάρχουν αρκετές στιγμές που θα μου μείνουν αξέχαστες, όπως η συμμετοχή μου στο Παγκόσμιο Κύπελλο της Αθήνας τον Οκτώβριο, η συμμετοχή μου στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Μαραθώνιας Κολύμβησης στην Κέρκυρα και άλλες πολλές. Φέτος για πρώτη φορά δοκίμασα τις δυνάμεις μου στο Open Water και ομολογώ ότι μου άρεσε πολύ περισσότερο από ότι φανταζόμουν. Η αλήθεια είναι ότι λόγω της απειρίας μου, δεν περίμενα να προκριθώ σε τόσους διεθνείς αγώνες.

Οι κυριότερες επιτυχίες της χρονιάς για μένα ήταν τα μετάλλια στο Multinations και στο Comen Cup, η πέμπτη θέση στα 200 πεταλούδα στη δεύτερη συμμετοχή μου στο Ολυμπιακό Φεστιβάλ Νέων, η πέμπτη θέση στους Μεσογειακούς Αγώνες OWS Ανδρών- Γυναικών και η έβδομη θέση στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα OWS Νεανίδων που μου έδωσε και την πρόκριση για το αντίστοιχο Παγκόσμιο τον Σεπτέμβριο.

Το 2023 ήταν επίσης μία μεταβατική χρονιά για εμένα, με αρκετές δυσκολίες και προκλήσεις και θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους όσους ήταν δίπλα μου και με στήριξαν.

Θέλω να ευχαριστήσω τους γονείς μου που είναι πάντα στο πλευρό μου, τους φίλους και συναθλητές μου, τον γιατρό μου κ. Δημήτρη Αντωνακάκη, τον διατροφολόγο μου Γιώργο Βάλλα, τους χορηγούς μου και ιδιαίτερα τον Παναγιώτη Ρέτζιο από την Arena Greece, καθώς και το σχολείο μου, το Αμερικανικό Κολλέγιο, για την ηθική και

οικονομική υποστήριξη. Θέλω επίσης να ευχαριστήσω θερμά τον Δημήτρη Παπαχαριζάνου, με τον οποίο φέτος τον Ιούνιο κλείσαμε έναν επιτυχημένο κύκλο συνεργασίας 5 ετών. Του εύχομαι ό,τι καλύτερο.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στο νέο μου προπονητή, τον Νίκο Γέμελο, ο οποίος ανέλαβε και την προετοιμασία μου για τους διεθνείς αγώνες Open Water που έλαβα μέρος τον Σεπτέμβριο, και τους συνεργάτες του, τον Αντώνη Φωκαΐδη, τον Βελισσάριο Τσιριγώτη και τον Μάνο Ντόκο που με στηρίζουν και με καθοδηγούν καθημερινά, προκειμένου να καταφέρουμε να υλοποιήσουμε τους φετινούς στόχους μας, στην πισίνα και στο Open Water.

Στον Υγρό στίβο υπάρχουν ορισμένα προβλήματα που πρέπει να επιλυθούν άμεσα. Ένα από αυτά είναι η δυσλειτουργία των κολυμβητηρίων σε όλη την Ελλάδα και η έλλειψη ενός Εθνικού Προπονητικού Κέντρου για την προετοιμασία των Εθνικών Ομάδων. Χρειαζόμαστε επίσης περισσότερα καμπ προετοιμασίας για τους αθλητές, όπως το πολύ επιτυχημένο καμπ Μαραθώνιας Κολύμβησης που διοργάνωσε ο Σπύρος Γιαννιώτης στην Κρήτη, τον Αύγουστο. Πρέπει επίσης να δίνονται κίνητρα στους νέους αθλητές, ώστε να μπορούν να συνεχίσουν τον Πρωταθλητισμό στην ενήλικη ζωή τους. Επιβάλλεται να γίνουν συντονισμένες ενέργειες από την Πολιτεία, την Ομοσπονδία, τα Σωματεία και τους προπονητές προκειμένου να γίνουμε πιο ανταγωνιστικοί στην Ευρώπη και Παγκοσμίως.

Για το 2024, που είναι και Ολυμπιακή χρονιά, θα ήθελα να ευχηθώ υγεία και πολλές επιτυχίες σε όλους τους αθλητές του Υγρού Στίβου.

ΕΙΡΗΝΗ ΨΑΡΟΥΔΑΚΗ

✦ Ταλαντούχος αθλήτρια του 2023

Πρωτόγνωρη και απαιτητική χρονιά

Είναι ιδιαίτερα τιμητική η διάκριση ως ταλαντούχα αθλήτρια για το 2023 στο Open Water και ευχαριστώ τους αρμόδιους της ΚΟΕ γι αυτό.

Το 2023 ήταν μια πρωτόγνωρη και απαιτητική χρονιά, γεμάτη από όμορφες στιγμές και εμπειρίες. Σίγουρα η 8η θέση που κατέλαβα στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα Παίδων/Κορασίδων μεγάλων αποστάσεων (OWS) είναι η στιγμή που ξεχώρισε για μένα και θα μου μείνει αξέχαστη.

Εκτός όμως από αυτό, μια από τις σημαντικότερες επιτυχίες μου φέτος, ήταν η κατάρριψη του Πανελληνίου ρεκόρ στα 400Μ.Α σε 25άρα πισίνα, κατηγορίας παγκορασίδων Α.

Σε όλο αυτό φυσικά δεν ήμουνα μόνη μου. Ευχαριστώ πολύ την οικογένειά μου και τους φίλους μου που με στηρίζουν αλλά πρωτίστως την προπονήτριά μου, Βάνα Μπακούση, που πιστεύει σε μένα και θέτουμε μαζί νέους στόχους.

Το 2024 θα ήθελα να έχω επιτυχίες τόσο στη πισίνα όσο και στη θάλασσα. Στόχος μου είναι να εκπροσωπήσω την Ελλάδα στο Ευρωπαϊκό και στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Παίδων/Κορασίδων μεγάλων αποστάσεων (OWS) 2024, να αγωνιστώ δυνατά και να φτάσω όσο πιο ψηλά μπορέσω.

Όμως, θέλω να εκφράσω την επιθυμία μου, να έχουμε μια κλειστή πισίνα στο Ηράκλειο, ώστε να μπορούμε να προπονούμαστε ανεξάρτητα από τις καιρικές συνθήκες.

Το νέο έτος εύχομαι να φέρει υγεία, αισιοδοξία και πολλές αθλητικές επιτυχίες σε όλη την οικογένεια του υγρού στίβου.





ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΜΟΡΑΡΗΣ - ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΘΥΜΑΡΙΤΗΣ

✦ Καλύτεροι προπονητές

Ποιοτικές υπηρεσίες στον χώρο



Ο Αλέξανδρος
Μοράρης

Τον τίτλο του κορυφαίου προπονητή του open water μοιράστηκαν ο Αλέξανδρος Μοράρης και ο Δημήτρης Αθυμαρίτης. Δυο προπονητές που στήριξαν την προσπάθεια διάκρισης του κορυφαίου αθλητή Άλκη Κυνηγάκη και οι οποίοι προσφέρουν σημαντικές και ποιοτικές υπηρεσίες στον χώρο επί σειρά ετών.



Ο Δημήτρης Αθυμαρίτης
με τον πρωταθλητή Άλκη
Κυνηγάκη.

ΒΑΝΑ ΜΠΑΚΟΥΣΗ

✦ Κορυφαία ανερχόμενη προπονήτρια

Ένας κούκος δεν φέρνει την άνοιξη

Η ελληνική κολύμβηση έχει σημειώσει άλματα τα τελευταία χρόνια παρά τις δυσκολίες που περάσαμε όλοι μέσα από μια πανδημία. Νομίζω όμως ότι το κερασάκι στην τούρτα ήρθε τώρα στο Οτοπένι της Ρουμανίας, στους Ευρωπαϊκούς αγώνες μικρής πισίνας. Έχουμε μια Ολυμπιάδα μπροστά μας και οι Έλληνες κολυμβητές είχαν μια εξαιρετική παρουσία γεμάτη πανελλήνια ρεκόρ, προκρίσεις σε τελικούς και απίστευτα μετάλλια!

Ένας κούκος, όπως λέει ο λαός, δεν φέρνει την άνοιξη. Πάντα, σε κάθε επιτυχία συντελούν ένα σύνολο παραγόντων και χρειάζεται στήριξη. Έτσι και στην περίπτωσή μου. Θα ήθελα λοιπόν να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ στον σύζυγό μου για την στήριξή του, τον ευχαριστώ που πιστεύει σε μένα, που ανέχεται τις δυσκολίες της δουλειάς μου, τις απουσίες μου, τα άγχη και τα νεύρα μου!

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στα παιδιά μου για τους ίδιους λόγους και ιδιαίτερα στον γιό μου που με βοηθάει και έμπρακτα τόσο στην προπόνηση των παιδιών όσο και στο κομμάτι της ξηρής προπόνησης. Τέλος τους γονείς των παιδιών που ανέχονται κάθε "ιδιαιτερότητα ή απαίτηση" που έχω, πιστεύουν στην δουλειά που κάνουμε και είναι πάντα δίπλα μας.

Το 2023 μου φέρθηκε πολύ καλά. Είχα την τύχη να ζήσω πολλές ευτυχημένες στιγμές, στιγμές συγκίνησης και υπερηφάνειας. Είναι όμως κάποιες που στην ζυγαριά δεν κλείνουν προς την μια ή την άλλη μεριά, είναι από αυτές που σε στιγματίζουν και δεν μπορώ να τις ξεχωρίσω. Μία είναι όταν τρεις κολυμβητές μου, Κακουλάκης, Ψαρουδάκης και Σερζετάκης πήραν την πρόκριση για τους πανευρωπαϊκούς και στην συνέχεια οι δύο απ' αυτούς (Ψαρουδάκης και Σερζετάκης) προκρίθηκαν στο παγκόσμιο.

Μια άλλη μοναδική στιγμή ήταν όταν η αθλήτρια Ψαρουδάκη κατέρριψε το πανελλήνιο ρεκόρ στα 400 ΜΑ και δεν πρόλαβε να περάσει μια εβδομάδα, όπου μέσα σε ένα σαββατοκύριακο είχα την χαρά ο αθλητής μου Βασίλης Κακουλάκης να καταρρίψει πέντε πανελλήνια ρεκόρ! (400-800 ελεύθερο και τριπλό πανελλήνιο ρεκόρ στα 1500).

Και τέλος, στην πρώτη κατ ουσία ημερίδα πενηντάρας πισίνας, ξανά ο Κακουλάκης σημείωσε νέο πανελλήνιο ρεκόρ στα 1500μ ελεύθερο, γεγονός που μας δίνει φτερά και ελπίδες για την χρονιά που ακολουθεί. Οπότε



νιώθω τυχερή και ευλογημένη!

Στόχους έχουμε πολλούς και διάφορους. Τόσο στην πισίνα όσο και στην ανοιχτή θάλασσα. Και συνέχεια βάζουμε άλλους και πάντα θέλουμε και κάτι περισσότερο. Αυτό που θα ήθελα το 2024 και πιστεύω ότι έχω αθλητές που μπορούν να το καταφέρουν, είναι ένα μετάλλιο σε μια μεγάλη διεθνή διοργάνωση. Έχουμε από τους μεσογειακούς αγώνες το χρυσό μετάλλιο του Κακουλάκη αλλά θα ήθελα ένα ακόμη σε μια πιο μεγάλη διοργάνωση.

Θα ήθελα να ευχηθώ υγεία σε όλους, ανοικτά κολυμβητήρια, στήριξη από το κράτος, ώστε όλοι οι αθλητές που αφιερώνουν την ζωή τους όλη για αυτό το σκοπό να έχουν τις ίδιες ευκαιρίες, την ίδια στήριξη με τους αθλητές των υπολοίπων χωρών στην προετοιμασία για να αναδείξουν τις δυνατότητές τους. Είναι μια ολυμπιακή χρονιά, έχουμε πολύ αξίους αθλητές και χρειάζονται μόνο οι ίδιες ευκαιρίες.

Για μένα, για το νησί που ζω και εργάζομαι, το μεγαλύτερο αγκάθι είναι ένα κλειστό κολυμβητήριο. Η πόλη μου, το Ηράκλειο, έχει κάθε χρόνο αθλητές που διακρίνονται, που τροφοδοτούν την εθνική μας ομάδα, όμως δεν έχουμε τον χώρο που μας αξίζει ώστε να προετοιμαζόμαστε σωστά, να κάνουμε αγώνες υπό ίσους όρους. Κλειστή πισίνα ακούμε αλλά κλειστή πισίνα δεν βλέπουμε. Είναι κρίμα και άδικο. Πέρυσι μόνο από τα δεκαέξι παιδιά που στελέχωσαν την εθνική μας ομάδα στους Πανευρωπαϊκούς αγώνες ανοικτής θάλασσας τα έξι ήταν από το Ηράκλειο!»

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.

Δάμψη από την



*Ο καλύτερος
παίκτης του 2023
Κωνσταντίνος
Κάκκαρης*

Φουκουόκα



Πριν από λίγους μήνες η Εθνική μας ομάδα πόλο των Ανδρών έφθασε μέχρι τον τελικό του Παγκοσμίου πρωταθλήματος, για πρώτη φορά στην ιστορία της, αλλά έχασε στις λεπτομέρειες την πρώτη θέση, αφού ηττήθηκε στη διαδικασία των πέναλτι από την Ουγγαρία.

Δύο από τους πρωταγωνιστές αυτής της επιτυχίας ψηφίστηκαν ως οι κορυφαίοι της χρονιάς σε ισάριθμες κατηγορίες.

Έτσι, λοιπόν, καλύτερος Έλληνας παίκτης για το 2023 ήταν ο διεθνής φουνταριστός Κώστας Κάκκαρης, που το καλοκαίρι μετακόμισε στην πρωταθλήτρια Ευρώπης Προ Ρέκο. ➔

ΟΙ ΚΟΡΥΦΑΙΟΙ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ

Ως καλύτερος τερματοφύλακας αναδείχθηκε ο Μανώλης Ζερδεβάς, που είχε ανάλογη διάκριση και στη Φουκουόκα, ενώ βοήθησε σημαντικά τον Ολυμπιακό στην κατάκτηση των εγχώριων τίτλων.

Στην κατηγορία καλύτερος νέος παίκτης ξεχώρισε ο Χρήστος Σιαμάς, που φέτος αγωνίζεται στην ΑΕΚ.

Όσον αφορά, τώρα, τις Γυναίκες, δύο στις τρεις... πρωτιές πήγαν σε αθλήτριες του Ολυμπιακού.

Η διεθνής φουνταριστή Έλενα Ξενάκη αναδείχθηκε καλύτερη παίκτρια για το 2023 και η Ιωάννα Σταματοπούλου ήταν η καλύτερη τερματοφύλακας.

Η Ντένια Κουρέτα (πέρσι στην ΝΕΠ και φέ-

τος στον ΑΝΟΓ) εξασφάλισε την διάκριση της καλύτερης νεαρής παίκτριας.

Από εκεί και πέρα, κορυφαίος Ομοσπονδιακός προπονητής ανακηρύχθηκε και φέτος ο **Θοδωρής Βλάχος** στους Άνδρες. Για την πορεία των Εφήβων και των Νέων Ανδρών το φετινό καλοκαίρι στις μεγάλες διοργανώσεις παίρνει τα εύσημα ο **Ηλίας Μαχαίρας**, για τους Παίδες ο **Ξενοφώντας Λεμπέσης**, για τις Νεάνιδες η **Ευτυχία Καραγιάννη** και για τις Κορασίδες ο **Γιώργος Τσόκας**.

Επίσης, καλύτερος προπονητής στην Α1 Ανδρών αναδείχθηκε ο Ιγκόρ Μιλάνοβιτς και στην Α1 Γυναικών ο Αλεξάνταρ Τσίριτς που κατέκτησαν το πρωτάθλημα με τον Ολυμπιακό.

Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΕΑΥ (Σύνδεσμος Ελλήνων Αθλητών Υδατοσφαίρισης)

ΑΝΔΡΕΣ



ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ
ΠΑΙΚΤΗΣ

Κωνσταντίνος
Κάκαρης



ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ
ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ

Εμμανουήλ
Ζερδεβάς



ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ
ΝΕΟΣ ΠΑΙΚΤΗΣ

Χρήστος
Σιαμάς

ΓΥΝΑΙΚΕΣ



ΚΑΛΥΤΕΡΗ
ΠΑΙΚΤΡΙΑ

Έλενα
Ξενάκη



ΚΑΛΥΤΕΡΗ
ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ

Ιωάννα
Σταματοπούλου



ΚΑΛΥΤΕΡΗ
ΝΕΑΡΗ ΠΑΙΚΤΡΙΑ

Ντένια
Κουρέτα

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ

Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΑΠΟ ΤΩΝ ΣΕΠΥ (Σύνδεσμος Ελλήνων προπονητών υδατοσφαίρισης)



ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

ΑΝΔΡΩΝ: Θεόδωρος Βλάχος
ΕΦΗΒΩΝ: Ηλίας Μαχαίρας
ΠΑΙΔΩΝ: Ξενοφώντας Λεμπέσης
ΝΕΑΝΙΔΩΝ: Ευτυχία Καραγιάννη
ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ: Γεώργιος Τσόκας



ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ

ΑΝΔΡΩΝ:

Ιγκόρ Μιλάνοβιτς
(Ολυμπιακός)

ΝΕΩΝ ΑΝΔΡΩΝ:

Μάνθος Βουλγαράκης (Ν.Ο. Χανίων)

ΕΦΗΒΩΝ:

Γιάννης Παπαγιαννάκης (ΠΑΟΚ)

ΠΑΙΔΩΝ:

Βασίλης Λαμπάτος (Ν.Ο. Πατρών)

ΜΙΝΙ ΠΑΙΔΩΝ:

Γιάννης Ζαγουράκης (ΝΟ Χανίων)

ΠΡΟ-ΜΙΝΙ Κ11:

Ανδρέας Κοντομίχαλος
(ΝΟ Βουλιαγμένης)

ΓΥΝΑΙΚΩΝ:

Αλεξάνταρ Τσίριτς
(Ολυμπιακός)

ΝΕΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ:

Στέργιος Τοροσιάδης (Ολυμπιακός)

ΝΕΑΝΙΔΩΝ:

Στέργιος Τοροσιάδης (Ολυμπιακός)

ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ:

Ζινοβία Καραγιάννη (Πανιώνιος)

ΜΙΝΙ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ:

Ζινοβία Καραγιάννη
(Πανιώνιος)

Α2 ΑΝΔΡΩΝ:

Δημήτρης Κραβαρίτης
(ΝΟ Πατρών)

Α2 ΓΥΝΑΙΚΩΝ:

Γιώργος Κατσουλάκης (ΝΟ Χανίων)

Β' ΑΝΔΡΩΝ:

Θεόδωρος Καστανάκης (Μαρούσι Α.Σ.)

Β' ΓΥΝΑΙΚΩΝ:

Κωνσταντίνος Κώστας (ΠΕΚΕΒ)

Γ' ΑΝΔΡΩΝ: Νίκος Κωνσταντέλιας

(Νίκη Βόλου)

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΑΚΑΡΗΣ

★ Κορυφαίος πολίστας του 2023

Πολλές προσπάθειες για τη βελτίωση του αθλήματος

Μια από τις στιγμές που θα μου μείνει πιο ψηλά - δυστυχώς - αξέχαστη είναι το σουτ που έχασα στα τελευταία λεπτά του τελικού στην Φουκουόκα που ίσως θα μπορούσε να μας έχει χαρίσει το χρυσό μετάλλιο.

Για μένα οι κυριότερες επιτυχίες της χρονιάς ήταν τόσο το ασημένιο μετάλλιο στην Φουκουόκα όσο και η πρόκριση στους Ολυμπιακούς αγώνες. Ακόμα μια μεγάλη επιτυχία θεωρώ πως ήταν η κατάκτηση της Αδριατικής λίγκας με την Γιουγκ Ντουμπρόβνικ.

Σίγουρα θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου και την κοπέλα μου που παρά την δυσκολία της απόστασης προσπαθούν να είναι πάντα δίπλα μου και να με στηρίζουν. Επίσης πολύ σημαντικός παράγοντας για μένα ήταν οι συμπαίκτες μου, τους οποίους θα ήθελα να ευχαριστήσω.

Οι στόχοι μου για το 2024 είναι να βοηθήσω όσο μπορώ την εθνική ομάδα αλλά και τον σύλλογό μου, να εκπληρώσουν όλους τους

στόχους ενώ ταυτόχρονα να φτάσουμε όσο πιο ψηλά μπορούμε.

Θα ήθελα να ευχηθώ πάνω από όλα υγεία και έπειτα πολλές επιτυχίες! Έχουν γίνει αρκετές προσπάθειες για την βελτίωση του αθλήματος όπως και συνεχίζουν να γίνονται.

Προσωπικά πιστεύω ότι πολύ σημαντικό για την εξέλιξη της υδατοσφαίρισης είναι να γίνει πιο γνωστή στο ευρύ κοινό. Ένα μέσο για περισσότερη προβολή του αθλήματος είναι η τηλεοπτική μετάδοση ή το live streaming το οποίο θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί είτε μέσω της ομοσπονδίας είτε μέσω των σωματείων. Με αυτό τον τρόπο ο κόσμος θα μπορεί να παρακολουθεί εύκολα τις αγωνιστικές του ελληνικού πρωταθλήματος ανδρών και γυναικών κάθε εβδομάδα από την τηλεόραση ή και το ίντερνετ».



ΧΡΗΣΤΟΣ ΣΙΑΜΑΣ

★ Καλύτερος νέος παίκτης στο πόλο

Ο πήχης έχει ανεβεί ψηλά

Αρχικά θέλω να ευχαριστήσω τον ΣΕΑΥ για την τιμητική αυτή ανάδειξη. Μέσα από μια χρονιά γεμάτη χαρές κι επιτυχίες, ξεχωρίζω την δεύτερη θέση στο κύπελλο Ελλάδος και την πρώτη θέση στο Ευρωπαϊκό εφήβων στην Μανίσα, στιγμές οι οποίες χαράσσονται στην καρδιά κάθε αθλητή.

Για το 2024, ελπίζω σε μεγαλύτερες επιτυχίες, τόσο συλλογικά όσο και με την εθνική ομάδα. Ανυπομονώ για τις ερχόμενες διοργανώσεις και χαίρομαι που ο πήχης πλέον έχει ανέβει πολύ ψηλά, γιατί δείχνει ότι έχουμε καταφέρει κάτι σημαντικό και ότι ο κόσμος πιστεύει σε εμάς.

Στην κοινωνία του υγρού στίβου εύχομαι να πετύχει όλους τους στόχους που έχει θέσει για την νέα χρονιά, μικρούς και μεγάλους, καθώς και να περάσει μια χρονιά με υγεία και χωρίς τραυματισμούς.

Ένα από τα κυριότερα προβλήματα που επιζητούν άμεση λύση στον χώρο μας, είναι ότι παρόλο που υπάρχουν πολλές πισίνες σε όλη την Ελλάδα, οι δεξαμενές δεν παραχωρούνται στις ομάδες.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω αρχικά τους γονείς μου, οι οποίοι με βοήθησαν σε ότι χρειάστηκε μέσα στην χρονιά, στην συνέχεια τους συμπαίκτες μου οι οποίοι μου χάρισαν όμορφες στιγμές καθόλη την διάρκεια του έτους και τέλος τους προπονητές μου οι οποίοι μου έδειξαν εμπιστοσύνη».



ΜΑΝΩΛΗΣ ΖΕΡΔΕΒΑΣ

★ Κορυφαίος τερματοφύλακας του 2023



Ένα χρυσό ο ύψιστος στόχος

Αρχικά θέλω να ευχαριστήσω την Κολυμβητική Ομοσπονδία για αυτήν την τιμή και να σας εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου για την αναγνώριση ως προς το πρόσωπό μου.

Η διαδικασία των πέναλτι στον τελικό του παγκοσμίου πρωταθλήματος είναι κάτι που θα μου μείνει ανεξίτηλο για όλη μου την ζωή.

Οι εγχώριοι τίτλοι που κατακτήσαμε με τον Ολυμπιακό ήταν σίγουρα κάτι που μένει στην ιστορία του συλλόγου, γιατί έφτασε τους 300 τίτλους στην ιστορία του αλλά νομίζω η διάκριση που είχαμε με την εθνική ομάδα και το ασημένιο μετάλλιο στην Ιαπωνία δεν μπορεί να συγκριθεί με τίποτα άλλο μέσα στο 2023.

Η οικογένειά μου, οι φίλοι μου και οι προπονητές μου συνέβαλαν τα μέγιστα στο να πετύχουμε τους προσωπικούς και ομαδικούς στόχους που είχαμε θέσει στην αρχή της σεζόν και θα ήθελα να τους ευχαριστήσω μέσα από την καρδιά μου.

Υπάρχουν προβλήματα στον χώρο μας, όπως οι χώροι προπόνησης αρκετών σωματείων, οι πληρωμές των αθλητών και προπονητών και η γενικότερη έλλειψη οργάνωσης που εκλείπει από την δική μας κατά κάποιο τρόπο κοινωνία, αλλά μπορώ να παραδεχτώ ότι έχουν γίνει μεγάλα βήματα προόδου και αυτό με χαροποιεί ιδιαίτερα.

Οι στόχοι μου για το 2024, όσον αφορά το επίπεδο συλλόγων, είναι σίγουρα να κρατήσουμε τα σκήπτρα στις εγχώριες διοργανώσεις με την ομάδα μου, τον Ολυμπιακό, και ότι έχει να κάνει με την εθνική ομάδα ένα χρυσό σε οποιαδήποτε από τις επερχόμενες διοργανώσεις θα ήταν ο ύψιστος στόχος για τον καθένα από εμάς.

Εύχομαι υγεία σε όλους τους αθλητές του υγρού στίβου και τα βέλτιστα δυνατά αποτελέσματα σε όσους προσπαθούν και δίνουν καθημερινά τον καλύτερο τους εαυτό.



ΕΛΕΝΑ ΞΕΝΑΚΗ

★ Κορυφαία πολίστρια της χρονιάς

Ολυμπιάδα, το όνειρο μιας ζωής

Πιστεύω πως για το 2023 η καλύτερη μου στιγμή ήταν το πρωτάθλημα και το κύπελλο με τον Ολυμπιακό. Ήταν δυο από τους στόχους που είχαμε θέσει για την περσινή χρονιά - αν και δεν ήταν οι μεγαλύτεροι - και τα καταφέραμε.

Το 2023, όπως πάντα, ήταν δίπλα μου η οικογένειά μου και τους ευχαριστώ πολύ για αυτό. Στα εύκολα και στα δύσκολα είναι εκεί για μένα. Θέλω να ευχαριστήσω και το αγόρι μου που στη καθημερινότητά μου ήταν κοντά μου, με στήριζε στις άσχημες και στις καλές ημέρες. Και φυσικά τις συμπαίκτριές μου με τις οποίες περνάμε πάρα πολλές ώρες μαζί και σίγουρα είναι μεγάλο κομμάτι της καθημερινότητάς μου.

Οι στόχοι για το 2024 είναι ο σκοπός που έχω όλη μου τη ζωή. Να καταφέρω να βρεθώ σε μια Ολυμπιάδα και αυτή τη στιγμή μιλάμε για τους Ολυμπιακούς αγώνες στο Παρίσι. Δεν νομίζω ότι υπάρχει άλλος στόχος πιο σημαντικός από αυτόν. Με τον Ολυμπιακό θα ήθελα να είμαστε στο φάιναλ φορ του Τσάμπιονς Λιγκ και να κατακτήσουμε το πρωτάθλημα και το κύπελλο και με την εθνική ομάδα να βρεθούμε στο βάθρο σε όλες τις διοργανώσεις που θα λάβουμε μέρος το 2024. Αυτό που θα ήθελα να μου φέρει ο Άγιος Βασίλης είναι η πρόκριση στην Ολυμπιάδα. Βέβαια εμείς θα είμαστε αυτές που θα την φέρουμε και μιλάω για την ομάδα.



ΝΤΕΝΙΑ ΚΟΥΡΕΤΑ

★ Καλύτερη νέα παίκτρια

Κατάκτηση όλων των κορυφών



Πρώτα από όλα, θα ήθελα να ευχαριστήσω την πρώτη ομάδα μου την ΝΕΠ όπου μέσα από αυτή κλήθηκα στην Εθνική, ωρίμασα και εξελίχθηκα. Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω όλους τους ανθρώπους της ΝΕΠ που με στήριξαν από την πρώτη στιγμή. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στους προπονητές και τις προπονήτριές μου στις εθνικές ομάδες για την συμπαράστασή τους, την ομάδα μου, τον Α.Ν.Ο Γλυφάδας, που μου δίνει την δυνατότητα να αγωνίζομαι σε υψηλό επίπεδο και να εξελίσσομαι καθημερινά. Επιπλέον, θέλω να ευχαριστήσω τις συναθλήτριές μου τόσο στις εθνικές ομάδες όσο και σε αυτές στην Πάτρα και στην Αθήνα.

Όλες οι διακρίσεις έρχονται μέσα από την ομάδα, τους αγώνες και τις εμφανίσεις που έχουμε όλες μαζί και χωρίς την συμβολή τους δεν θα είχαν επιτευχθεί αυτές οι επιτυχίες. Η καθεμία ξεχωριστά έχει βάλει το δικό της λιθαράκι στην διαμόρφωσή μου ως παίκτρια αλλά και ως χαρακτήρας.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου, τους γονείς μου, τους δικούς μου ανθρώπους οι οποίοι είναι δίπλα μου σε κάθε δυσκολία, με στηρίζουν από την πρώτη μέρα και μου δίνουν καθημερινά δύναμη και κουράγιο για να συνεχίζω.

Οποιαδήποτε στιγμή φοράω το σκουφάκι με το εθνό-

σημο και καλούμαι να εκπροσωπήσω την χώρα μου ακούγοντας τον εθνικό ύμνο, αυτό από μόνο του είναι ανατριχίλα και η καλύτερη τιμή για έναν αθλητή, έτσι θα έλεγα πως είναι η κορυφαία στιγμή που μένει πάντα αξέχαστη. Από εκεί και πέρα, μέσα στο 2023, ξεχωρίζω την παρουσία στο παγκόσμιο πρωτάθλημα των νέων γυναικών, όπου δεν είχαμε την αναμενόμενη επιτυχία, την κατάκτηση της πρώτης θέσης στο beach water polo στην Αίγυπτο και τέλος την μεταγραφή μου στην Γλυφάδα, η οποία ήταν κάτι πρωτόγνωρο και σημαντικό για εμένα.

Όσο για το νέο έτος, αυτό που προέχει είναι να έχουμε όλοι υγεία, να πραγματοποιηθούν οι στόχοι της ομάδας μου που είναι η έξοδος στην Ευρώπη και ότι καλύτερο προκύψει.

Και βέβαια αφήνω για το τέλος το πιο σημαντικό. Να έχουμε καλά αποτελέσματα τόσο στο ευρωπαϊκό στην Ολλανδία όσο και στο παγκόσμιο στην Ντόχα, που αυτό σημαίνει να πάρουμε το εισιτήριο για τους Ολυμπιακούς αγώνες του Παρισιού. Το κυριότερο είναι να έχουμε όλοι υγεία γιατί αυτός είναι ο ακρογωνιαίος λίθος στην καθημερινότητά μας και στην ζωή μας. Από εκεί και πέρα θα ήθελα να υπάρχει αγάπη, εμπιστοσύνη, φροντίδα, σεβασμός, χαμόγελο, ειλικρίνεια και να είμαστε άνθρωποι πιο αληθινοί.

Άφησα για το τέλος κάτι το οποίο ίσως είναι η ευχή όλων των ανθρώπων του αθλητισμού, να εκλείψουν τα φαινόμενα βίας στους αθλητικούς χώρους, διότι είναι ότι πιο οδυνηρό να χάνονται ανθρώπινες ζωές στα γήπεδα, που για όλο τον κόσμο είναι χώροι πολιτισμού και διασκέδασης.

Θα ήθελα να ευχηθώ αγωνιστικές επιτυχίες για όλα τα αθλήματα του υγρού στίβου, περισσότερες πισίνες για προπόνηση και προετοιμασία με ιδανικές συνθήκες για όλους και βέβαια πολλά μετάλλια και διακρίσεις στο ραντεβού του καλοκαιριού που είναι οι ολυμπιακοί αγώνες στο Παρίσι. Επίσης, για τις ομάδες που συμμετέχουν στις ευρωπαϊκές διοργανώσεις να κατακτήσουν όλες τις ευρωπαϊκές κορυφές.

Ανέφερα πιο πάνω την έλλειψη κολυμβητηρίων. Θα ήθελα σαν αθλήτρια της εθνικής ομάδας ένα αθλητικό κέντρο το οποίο να μπορεί να στεγάσει όλες τις εθνικές ομάδες όλων των αθλημάτων της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας για να μπορούμε να προετοιμαζόμαστε χωρίς προβλήματα.

Τελειώνοντας, θα ήθελα να ευχηθώ την εξάλειψη της εμφύλιας βίας κατά των γυναικών. Μια μάλιστα η οποία ταλανίζει εκατομμύρια γυναίκες σε όλο τον κόσμο.

ΙΩΑΝΝΑ ΣΤΑΜΑΤΟΠΟΥΛΟΥ

🌟 Κορυφαία τερματοφύλακας του 2023

Ονειρεύομαι το Παρίσι

Οι κυριότερες επιτυχίες της χρονιάς για μένα ήταν η πρώτη θέση στο πρωτάθλημα και στο κύπελλο με τον Ολυμπιακό. Δίπλα μου βρίσκεται πάντα η οικογένειά μου και οι φίλοι μου, αλλά ένα ξεχωριστό «ευχαριστώ» το χρωστάω στην πιο πίστη μου φίλη που με έχει στηρίξει στα πάντα.

Οι στόχοι μου το 2024 είναι, όπως και κάθε χρόνο, το πρωτάθλημα, το κύπελλο όπως και το ευρωπαϊκό με τον Ολυμπιακό, αλλά το μεγαλύτερο όνειρό μου είναι η συμμετοχή μου στους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Για την κοινωνία του υγρού στίβου το 2024 θα ήθελα να ευχηθώ υγεία, αγάπη και κάθε αθλήτης να κάνει τα όνειρά του πραγματικότητα. Ο χώρος μας δυστυχώς έχει πολλά προβλήματα και χρειαζόμαστε περισσότερα κολυμβητήρια σε όλη την Ελλάδα γιατί είναι πολύ στενόχωρο να χάνονται ταλέντα επειδή δεν μπορούν να ακολουθήσουν το όνειρό τους.



ΘΟΔΩΡΗΣ ΒΛΑΧΟΣ

★ Καλύτερος προπονητής



Ο στόχος μας είναι ιερός



Σε λίγες μέρες αφήνουμε το 2023 πολύ περήφανοι και χαρούμενοι σαν άνθρωποι του υγρού στίβου και της ελληνικής υδατοσφαίρισης όχι μόνο γιατί πετύχαμε μια σπουδαία διάκριση για τον ελληνικό αθλητισμό κατακτώντας το ασημένιο μετάλλιο στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα της Φουκουόκα και την πρόκριση στους Ολυμπιακούς αγώνες στο Παρίσι 2024, αλλά κυρίως γιατί κερδίσαμε τις καρδιές και την αγάπη των περισσότερων Ελλήνων οι οποίοι ένιωσαν πολύ έντονα τις δικές μας μεγάλες στιγμές, αγωνίες και χαρές.

Αφήνοντας, το 2023 σε ένα κόσμο που έζησε δυο πολέμους εύχομαι το 2024 να νιώσουμε πιο ασφαλείς σε ένα κόσμο χωρίς απειλές και να απολαύσουμε τους δικούς μας ανθρώπους, να ζήσουμε την κάθε στιγμή μιας αθλητικής ολυμπιακής χρονιάς με πάθος.

Ο στόχος μας είναι ιερός και η επιθυμία μας να παραμείνουμε στην κορυφή είναι πιο δυνατή από ποτέ. Χρόνια πολλά και ευτυχισμένο και ελληνικό το 2024.

ΗΛΙΑΣ ΜΑΧΑΙΡΑΣ

🌟 Τιμώμενος Ομοσπονδιακός τεχνικός,
χρυσό μετάλλιο εφήβων

Σημαία ο σεβασμός και η ευγένεια

Το 2023 ολοκληρώθηκε με τον καλύτερο τρόπο, αφού η Εθνική ομάδα των Εφήβων βρέθηκε στο ψηλότερο σκαλί της Ευρώπης. Το γεγονός αυτό μας γεμίζει με ευθύνη, αλλά παράλληλα μας δίνει περισσότερη όρεξη για την επόμενη χρονιά.

Στα παιδιά αυτά αξίζουν όλα τα συγχαρητήρια για την διάθεση, την όρεξη και την πίστη στο στόχο που βάλαμε εξ αρχής. Κατάλαβαν ότι ο δρόμος για τον μεγάλο και μακρινό στόχο, την Εθνική ανδρών, δεν είναι καθόλου εύκολος. Κατάλαβαν πως αν θέλουν να πετάξουν στην κορυφή δεν πρέπει να σταματάνε να δουλεύουν και να προσπαθούν, με πολλές θυσίες και χωρίς πολλά λόγια. Έχουμε περάσει στα παιδιά το μήνυμα ότι δεν υπάρχει συμβόλαιο με την επιτυχία και δεν είναι ποτέ μόνιμη.

Όμως αυτό που με χαροποίησε και με κάνει πιο αισιόδοξο για το μέλλον είναι ότι κατάφεραν και έφθασαν στην επιτυχία έχοντας πάντα για σημαία τον σεβασμό και την ευγένεια και είδαν στη πράξη ότι δεν υπάρχει μεγαλείο εκεί που δεν υπάρχει απλότητα και αλήθεια, αλλά και λίγη ωραία τρέλα.

Εύχομαι για το νέο έτος ακόμα μεγαλύτερες επιτυχίες σε όλα τα αθλήματα της πισίνας αλλά πάνω από όλα υγεία και χαμόγελο.

Και μην ξεχνάμε ότι είμαστε Έλληνες και όπως έγραψαν τον μακρινό Μάρτιο του 1975 οι The New York Times, από τους Έλληνες μάθαμε να φιλοδοξούμε χωρίς περιορισμούς, να είμαστε, όπως είπε ο Αριστοτέλης, αθάνατοι μέχρι εκεί που μας είναι δυνατό.



ΦΩΝΤΑΣ ΛΕΜΠΕΣΗΣ

★ Τιμώμενος για το μετάλλιο
στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα παιδων



Είμαστε σε καλό δρόμο

Φέτος το καλοκαίρι μια καινούργια φουρνιά παικτών, έδειξε ότι το ελληνικό πόλο είναι σε πολύ καλό δρόμο. Εύχομαι το 2024 να μας επιφυλάσσει ανάλογες επιτυχίες, με απώτερο στόχο να πανηγυρίσουμε εκ νέου ολυμπιακά μετάλλια.

ΕΥΤΥΧΙΑ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ

★ Τιμώμενη προπονήτρια για το μετάλλιο στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα νεανίδων

Τη χρονιά που μας πέρασε ο υγρός στίβος κατάφερε και πάλι να προσφέρει μεγάλες συγκινήσεις μέσα από όλα τα αθλήματα σε άνδρες και γυναίκες. Θέλω να δώσω συγχαρητήρια σε όλους τους συντελεστές των επιτυχιών αυτών, αθλητές, προπονητές και παράγοντες.

Η κατάκτηση του χάλκινου μεταλλίου στο πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα Νεανίδων Κ17 ήταν μια ακόμα επιτυχία για το άθλημα της υδατοσφαίρισης.

Εύχομαι η χρονιά που έρχεται να φέρει σε όλο τον κόσμο υγεία, ευημερία και ευτυχία. Επίσης εύχομαι η φετινή χρονιά να είναι γεμάτη νίκες και επιτυχίες για τις ελληνικές ομάδες.

Τέλος ευχή μου είναι η γυναικεία μας ομάδα να πάρει την πολυπόθητη πρόκριση για τους προσεχείς Ολυμπιακούς αγώνες στο Παρίσι και να μας δώσει ακόμα μεγαλύτερες συγκινήσεις.



Μεγάλες συγκινήσεις

ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΣΟΚΑΣ

🌟 Τιμώμενος προπονητής, κατάκτηση αργυρού μεταλλίου με τις κορασίδες



Πρωταγωνιστές και στο παγκόσμιο που έπεται



Θέλω να ευχηθώ σε όλους να έχουμε μια καλή χρονιά με υγεία και τύχη! Το 2023 ξεκινάει με δύο πολύ μεγάλες διοργανώσεις, το Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα σε Άνδρες και Γυναίκες τον Ιανουάριο και το Παγκόσμιο στην Ντόχα τον Φεβρουάριο. Το καλοκαίρι θα ακολουθήσουν και οι Ολυμπιακοί Αγώνες, όπου ελπίζω να έχει εξασφαλίσει την συμμετοχή της και το αντιπροσωπευτικό μας συγκρότημα των Γυναικών.

Ελπίζω τα κορίτσια να έχουν τύχη και την υγεία τους ώστε να μπορέσουν να κάνουν πραγματικότητα το όνειρό τους, όπως συνέβη και με την Εθνική Ανδρών. Είμαι αισιόδοξος πως θα φέρουν εις πέρας την αποστολή τους. Όσον αφορά την εθνική Κορασίδων, σίγουρα αποτέλεσε σημαντική στιγμή για μας να παίξουμε σε ένα τελικό στο πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα αλλά δεν θέλουμε να σταματήσουμε σε αυτή την επιτυχία. Στόχος μας είναι να παρουσιάσουμε το ίδιο αγωνιστικό πρόσωπο και στο παγκόσμιο πρωτάθλημα που έχουμε μπροστά μας. Θέλω να ευχαριστήσω τις αθλήτριές μου για την προσπάθεια που κατέβαλαν το προηγούμενο καλοκαίρι και έδωσαν τον καλύτερο εαυτό τους ώστε να ανέβει η ομάδα μας στο βάθρο.

Ιφιγένεια Κρομμυδάκη και Μαρία Καραπαναγιώτου. Χρυσό μετάλλιο στο ντουέτο στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα.

Χρυσή χρονιά



Η Καλλιτεχνική Κολύμβηση έφερε για μια ακόμη χρονιά αρκετά μετάλλια στην χώρα μας στις κορυφαίες διοργανώσεις ευρωπαϊκού και παγκοσμίου επιπέδου στις ηλικιακές κατηγορίες, ενώ στις λεπτομέρειες χάθηκε το μετάλλιο από την Ευαγγελία Πλατανιώτη στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα της Φουκουόκα.

Στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα Νεανίδων, που φιλοξενήθηκε στην πόλη Φουντσάλ της Πορτογαλίας, η Ελλάδα κατέκτησε τέσσερα μετάλλια (ένα χρυσό, ένα ασημένιο και δύο χάλκινα) και στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα των Κορασίδων που διεξήχθη στη Βάρη προστέθηκαν ακόμη δύο.

Η αρχή έγινε το πρώτο δεκαήμερο του Αυγούστου (2-6/8) στην Ιβηρική Χερσόνησο όταν η Εθνική Νεανίδων πανηγύρισε το χρυσό μετάλλιο στο ελεύθερο ντουέτο με τις Μαρία Καραπαναγιώτου / Ιφιγένεια Κρομμυδάκη, το ασημένιο στο ελεύθερο σόλο με την Ζωή Καράγγελου και τα χάλκινα σε Ελεύθερο Ομαδικό και ακροβατικό.

Στην αποστολή μετείχαν οι αθλήτριες: Ζωή Καράγγελου (Σόλο Ελεύθερο και Τεχνικό, Ομαδικό Ελεύθερο, Acrobatic), Μαρία Καραπαναγιώτου (Ντουέτο Ελεύθερο και Τεχνικό, Ομαδικό Ελεύθερο, Acrobatic), Ιφιγένεια Κρομμυδάκη (Ντουέτο Ελεύθερο και Τεχνικό, Ομαδικό Ελεύθερο, Acrobatic), Κρυσταλλένια Γιαλαμά (Ομαδικό Ελεύθερο, Acrobatic), Θάλεια Δάμπαλη (Ομαδικό Ελεύθερο, Acrobatic), Αθηνά Καμαρινοπούλου (Ομαδικό Ελεύθερο, Acrobatic), Δήμητρα Καρατζόγλου (Ομαδικό Ελεύθερο, Acrobatic), Λυδία Παπαναστασίου (Ομαδικό Ελεύθερο, Acrobatic), Σοφία Ρηγάκου (Ομαδικό Ελεύθερο, Acrobatic), Ελένη Φραγκάκη (Ομαδικό Ελεύθερο, Acrobatic).

Σχεδόν ένα μήνα αργότερα (30/8-3/9), στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα Παιδών/ Κορασίδων που διεξήχθη στο κολυμβητήριο «Κύπρος» της Στρατιωτικής Σχολής Ευελπίδων στη Βάρη, η Ελλάδα μέτρησε ένα χρυσό στο ελεύθερο ντουέτο με το δίδυμο Εστέλλα Καραμανίδου / Βασιλική Θάνου και ένα ασημένιο στο μικτό κόμπο. Η Ελλάδα, μάλιστα, κατέκτησε την δεύτερη θέση στον πίνακα των μεταλλίων.

Σε αυτές τις επιτυχίες να προσθέσουμε και το χάλκινο μετάλλιο που κατέκτησε το δίδυμο Ευαγγελία Πλατανιώτη και Σοφία Μαλκογεώργου, στους Ευρωπαϊκούς Αγώνες που φιλοξενήθηκαν στην Πολωνία.

Η **Ευαγγελία Πλατανιώτη** είχε την τιμητική της και το 2023, αφού αναδείχθηκε καλύτερη αθλήτρια. Ανερχόμενη αθλήτρια ψηφίστηκε από το αρμόδιο τμήμα της ΚΟΕ η **Ιφιγένεια Κρομμυδάκη**, ενώ από την κατηγορία των Νεανίδων ξεχώρισε η **Μαρία Καραπαναγιώτου** και το αντίστοιχο των Κορασίδων η **Εστέλλα Καραμανίδου**. Το βραβείο της κορυφαίας προπονήτρια παίρνει και φέτος η **Αναστασία Γκούτσεβα**, που εκτελεί χρέη Ομοσπονδιακής τεχνικού.



**ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ**
Ευαγγελία
Πλατανιώτη



**ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
ΝΕΑΝΙΔΩΝ**
Μαρία
Καραπαναγιώτου



**ΑΝΕΡΧΟΜΕΝΗ
ΑΘΛΗΤΡΙΑ**
Ιφιγένεια
Κρομμυδάκη



**ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ**
Εστέλλα
Καραμανίδου



**ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ**
Αναστασία
Γκούτσεβα





Σοφία Μαλκογεώργου και
Ευαγγελία Πλατανιώτη.

ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΠΛΑΤΑΝΙΩΤΗ

🏆 Κορυφαία αθλήτρια

Όρεξη για
δουλειά και
επιτυχίες



Εύχομαι υγεία, ψυχική και σωματική, πολλή όρεξη για δουλειά και πολλές επιτυχίες. Την νέα χρονιά θέλω να δώσω τον καλύτερό μου εαυτό και να χαρώ την κάθε στιγμή. Δεν μου αρέσει να μιλάω για θέσεις κατάταξης. Ούτε τώρα θα το κάνω.

Όσο για το 2023, η στιγμή που θα μου μείνει αξέχαστη, από αγωνιστικής πλευράς, είναι η κατάκτηση του χάλκινου μεταλλίου στο τεχνικού ντουέτο στην Πολωνία, όπου διεξήχθησαν τα European Games 2023. Επίσης, επιτυχία ήταν και η 4η θέση στον κόσμο με τον τεχνικό σόλο, ειδικά αν σκεφτώ την ελλιπή προετοιμασία για τους συγκεκριμένους αγώνες.

Δίπλα μου σε όλο αυτό το ταξίδι είναι η οικογένειά μου, ο σύντροφός μου, οι φίλες μου, οι προπονήτριές μου και φυσικά το... ντουέτο μου, η Σοφία Μαλκογεώργου, όπου μαζί περνάμε τα εύκολα και τα δύσκολα που μας φέρνει η κάθε ημέρα.

Ακόμη, θέλω να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ στον γυμναστή μας Αλέξανδρο Προβολισιάνο, ο οποίος είναι δίπλα μας από την πρώτη στιγμή της συνεργασία μας και η στήριξή του είναι σημαντική σε όλη αυτή την προσπάθεια.

Η αλήθεια είναι πως στο δικό μου άθλημα χρειαζόμαστε σίγουρα περισσότερους αγώνες μέχρι τον μεγάλο αγώνα-στόχο του κάθε έτους. Τα τελευταία χρόνια οι διοργανώσεις στις οποίες έχουμε δώσει το παρών είναι πολύ λίγες πριν από τον μεγάλο αγώνα-στόχο της κάθε χρονιάς. Ο κάθε αγώνας σε βοηθάει να εξελίξεσαι, να βλέπεις τα λάθη σου και τι πρέπει να διορθώσεις για τον επόμενο. Όπως επίσης σε βοηθάει να εξοικειώνεσαι και να διαχειρίζεσαι το άγχος».

ΜΑΡΙΑ ΚΑΡΑΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ

🌟 Κορυφαία νέα αθλήτρια της καλλιτεχνικής

Η συγκίνηση στο άκουσμα του εθνικού ύμνου



Αρχικά θα ήθελα να ευχαριστήσω την ΚΟΕ για την τιμητική διάκριση ως κορυφαία νέα αθλήτρια. Το 2023 ήταν για εμένα όπως και για όλη την καλλιτεχνική κολύμβηση μια σπουδαία χρονιά που μας έδωσε μετάλλια και διακρίσεις όπως την 5η θέση στο παγκόσμιο πρωτάθλημα γυναικών στην Φουκουόκα της Ιαπωνίας, την 3η θέση στο ομαδικό και την 1η θέση στο ντουέτο στο πρωτάθλημα νεανίδων στην Πορτογαλία.

Σίγουρα το άκουσμα του εθνικού μας ύμνου την ώρα της βράβευσής μου θεωρώ ότι ήταν η πιο συγκινητική στιγμή της χρονιάς ως αθλήτρια.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω μέσα από τα βάθη της καρδιάς μου την οικογένειά μου, τους γονείς μου, το αγόρι μου, την αγαπημένη φίλη μου, τους φυσικοθεραπευτές μου και εννοείται τις προ-

πονήτριές μου για την στήριξη που μου παρείχαν όλα αυτά τα χρόνια για την επίτευξη των στόχων μου. Καθώς, επίσης, την ΚΟΕ για την στήριξη που μου παρέχει στο θέμα της διαμονής και σίτισης, αφού ως αθλήτρια από την Θεσσαλονίκη αντιμετώπισα κάποια προβλήματα σχετικά με την μετακόμισή μου στην Αθήνα.

Πιστεύω ότι θα ήταν πολύ θετικό αν υπήρχαν περισσότερα κίνητρα στους αθλητές ως προς την επαγγελματική τους αποκατάσταση όπως γινόταν παλαιότερα με την δυνατότητα της εισαγωγής τους στα σώματα ασφαλείας και στρατού. Μελλοντικοί και βασικοί μου στόχοι για το 2024 είναι η πρόκριση στους Ολυμπιακούς Αγώνες στο Παρίσι.

Εύχομαι υγεία και επιτυχία σε όλη την ελληνική αποστολή χωρίς τραυματισμούς και πολλά μετάλλια για την Ελλάδα.

ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΚΡΟΜΜΥΔΑΚΗ

✦ *Ανερχόμενη αθλήτρια*



«Δύναμη ψυχής και πίστη»

Ηστιγμή που θα μου μείνει αξέχαστη μέσα στο 2023 είναι όταν πήραμε το χρυσό μετάλλιο στο ντουέτο στο Πανερωπαϊκό πρωτάθλημα Junior, το οποίο διεξήχθη στην πόλη Φούντσαλ της Πορτογαλίας και ακούστηκε ο εθνικός μας ύμνος. Τότε τα ρίγη συγκίνησης και ο ενθουσιασμός που ένιωσα ήταν πρωτόγνωρα.

Επίσης, από τις σημαντικότερες επιτυχίες της χρονιάς ήταν όταν κατακτήσαμε δύο χάλκινα μετάλλια (στο ελεύθερο ομαδικό και στο ακροβατικό) και την 5η θέση του τεχνικού ομαδικού στο παγκόσμιο.

Δίπλα μου για ακόμα μια φορά, όπως κάθε χρόνο, ήταν οι προπονήτριές μου που θέλω να ευχαριστήσω γιατί πίστεψαν και πιστεύουν σε μένα, πράγμα το οποίο μου δίνει την ευκαιρία να αντιπροσωπεύω την χώρα μου στις μεγάλες διοργανώσεις.

Επίσης, θέλω να ευχαριστήσω την οικογένειά μου που από την αρχή με στηρίζει και μου δίνει δύναμη και ώθηση για να συνεχίσω και τέλος όλους αυτούς που συμβάλουν ώστε να έχουμε μια καλή φυσική κατάσταση. Και μιλάω για τους χορευτές μας, τον φυσικοθεραπευτή μας, τον γυμναστή μας, τον διατροφολόγο και τον ψυχολόγο μας.

Πρώτος και καθοριστικός στόχος μου για το 2024 είναι η πρόκριση στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα της Ντόχα που θα μου δώσει το εισιτήριο για τον κυριότερο στόχο της ζωής μου που είναι οι Ολυμπιακοί στο Παρίσι.

Ιδανικά το δώρο που θα ήθελα να λάβω από τον Άγιο Βασίλη είναι υγεία, αγάπη, ειρήνη για όλον τον κόσμο και σε προσωπικό επίπεδο να με βοηθήσει να πραγματοποιήσω το όνειρό μου.



Με την σειρά μου θα ήθελα να ευχηθώ σε όλους τους αθλητές να έχουν υγεία, δύναμη ψυχής και πίστη σε αυτό που κάνουν και να πετύχουν κάθε τους στόχο.

Όσον αφορά τα προβλήματα που επιζητούν άμεση λύση στον χώρο μας έχουν να κάνουν με τις προπονητικές εγκαταστάσεις, αφού πολλές φορές δεν έχουμε χώρο για προπόνηση. Ακόμη ένα βασικό πρόβλημα που πολλές φορές αντιμετωπίζουμε είναι οι συνθήκες προπόνησης γιατί πάντα είμαστε εκτεθειμένες σε εξωτερικούς παράγοντες οι οποίοι δεν βοηθούν ώστε να κάνουμε σωστή δουλειά.

ΕΣΤΕΛΛΑ ΚΑΡΑΜΑΝΙΔΟΥ

🌟 Κορυφαία ταλαντούχος αθλήτρια στην καλλιτεχνική

Θα ήθελα να ευχαριστήσω πολύ τους αρμόδιους της ΚΟΕ για τον τιμητικό τίτλο που μου έδωσαν. Η αξέχαστη και μοναδική στιγμή για το 2023 ήταν το άκουσμα του εθνικού ύμνου στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα της Αθήνας με την κατάκτηση του χρυσού μεταλλίου στο Ντουέτο, με την συναθλήτριά μου Βασιλική Θάνου, την οποία και ευχαριστώ για την υπέροχη συνεργασία μας.

Ξεκινήσαμε τη χρονιά βάζοντας υψηλούς στόχους, οι οποίοι με σκληρή δουλειά επιτεύχθηκαν. Η αρχή έγινε στο πανελλήνιο πρωτάθλημα με την κατάκτηση του χρυσού μεταλλίου στο Σόλο και συνεχίστηκαν στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα με την πρώτη θέση στο Ντουέτο, την δεύτερη στο κόμπο, την τέταρτη στο Σόλο και την έκτη στο Ομαδικό.

Για όλες αυτές τις διακρίσεις θέλω να ευχαριστήσω τις Ομοσπονδιακές προπονήτριες Τσερνέσκα, Γκούτσεβα, Θαλασσινίδου και Στραβάκου και την ΚΟΕ για την στήριξή της. Όμως οφείλω ένα μεγάλο ευχαριστώ στην προπονήτριά μου Αλεξάνδρα Φραγκάκη, που με την επιμονή της και την σκληρή δουλειά καταφέραμε μαζί να φτάσουμε ψηλά. Επίσης, θέλω να ευχαριστήσω την οικογένειά μου που είναι δίπλα μου σε όλη αυτήν την προσπάθεια.

Στόχος για τη νέα χρονιά είναι η κατάκτηση μεταλλίων με την ομάδα μου στα Ευρωπαϊκά και Παγκόσμια Πρωταθλήματα. Αυτό θα ήταν και το καλύτερο δώρο από τον Αη Βασίλη.

Μπροστά μας έχουμε μια Ολυμπιακή χρονιά. Η ευχή μου δεν θα μπορούσε να είναι άλλη από την συμμετοχή της Ελλάδας σε όλα τα αθλήματα του υγρού στίβου στο Παρίσι.

Το μεγαλύτερο πρόβλημα στη χώρα μας είναι οι αθλητικές εγκαταστάσεις. Όλοι οι αθλητές έχουμε ανάγκη από καλύτερες αθλητικές υποδομές για την προετοιμασία μας καθώς και την στήριξη του κράτους».

Αξέχαστο το 2023



ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΓΚΟΥΤΣΕΒΑ

🌟 Κορυφαία προπονήτρια



Το νέο αίμα



Μάριος Αρμουτσής, Γιώργος Μαντζάκος,
Αθανασία Καρατσιβή

είναι εδώ



Το... άστρο της Αθανασίας Καρατσιβή έλαμψε την χρονιά που θα μας... αποχαιρετήσει σε λίγες ημέρες, στο χώρο της Τεχνικής Κολύμβησης. Η αθλήτρια της Νίκης Βόλου αναδείχθηκε κορυφαία για το 2023 από το αρμόδιο τμήμα της ΚΟΕ.



Επίσης, ως καλύτερη νέα κολυμβήτρια ξεχώρισε η **Γιολάντα Καπέρδα** του **Άλμπατρος Ιωαννίνων**, ανερχόμενος αθλητής επιλέχθηκε ο **Γεώργιος Παναγιωτίδης** του **ΚΟ Καλαμαριάς**, ενώ στην κατηγορία του ταλαντούχου κολυμβητή πήρε τον άτυπο τίτλο η **Ιφιγένεια Τελιούση**, από το ίδιο σωματείο.

Κι επειδή ο ΚΟ Καλαμαριάς έκανε καλή δουλειά φέτος, επιβραβεύτηκε ως καλύτερος προπονητής ο **Παύλος Μπάμπκας**. Βραβείο ωστόσο και για τον **Κλεάνθη Λιάπη** (προπονητής που οδήγησε την ομάδα του, τον Γλαύκο Περιστερίου, στην κατάκτηση του πρωταθλήματος αναπτυξιακών ηλικιών).

Ο τεχνικός **Γρηγόρης Καλαϊτζογλίδης** ξεχώρισε ως **Ανερχόμενος Έλληνας προπονητής**.

Επίσης, οι αρμόδιοι, φρόντισαν να αναδείξουν και τους αθλητές μεγάλων αποστάσεων της Τεχνικής Κολύμβησης.

Ο **Μάριος Αρμουτσής** ήταν ο καλύτερος Έλληνας κολυμβητής, η **Αμαλία Παπάζογλου** ξεχώρισε ως ανερχόμενο ταλέντο και η **Ελένη Καλφίδου** ως ταλαντούχος κολυμβήτρια. Και σε αυτή την κατηγορία, κορυφαίος προπονητής αναδείχθηκε ο **Παύλος Μπάμπκας** και Ανερχόμενος Έλληνας προπονητής ο **Κώστας Κυριακίδης**.

ΟΙ ΚΟΡΥΦΑΙΟΙ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Καλύτερος Έλληνας
κολυμβητής ή -τρια
Καρατσιβή Αθανασία
(Νίκη Βόλου)

Καλύτερος νέος
Έλληνας κολυμβητής ή
-τρια (Κ18)
Καπέρδα Γιολάντα
(Αλμπατρος Ιωαννίνων)

Ανερχόμενος
Έλληνας κολυμβητής
ή -τρια (Κ23)
Παναγιωτίδης Γεώργιος
(ΚΟ Καλαμαριάς)

Ταλαντούχος
Έλληνας κολυμβητής ή
-τρια (Κ15)
Τελιούση Ιφιγένεια
(ΚΟ Καλαμαριάς)

Καλύτερος Έλληνας
προπονητής
Μπάπκας Παύλος
(ΚΟ Καλαμαριάς)

Προπονητής
πρωταθλήτριας
ομάδας στις
αναπτυξιακές ηλικίες
(Age group, 12-17 ετών)
Λιάπης Κλεάνθης
(Γλαύκος
Περιστερίου)

Ανερχόμενος Έλληνας
προπονητής
**Καλαϊτζογλίδης
Γρηγόρης** (Νίκη Βόλου)

Σχετικά με τους καλύτερους αθλητές και προπονητές για την Τεχνική Κολύμβηση μεγάλων αποστάσεων για το 2023

Καλύτερος Έλληνας
κολυμβητής ή -τρια
Αρμουτσής Μάριος
(ΚΟ Καλαμαριάς)

Καλύτερος νέος
Έλληνας κολυμβητής
ή -τρια (Κ18)
Παπάζογλου Αμαλία
(Άρης Θεσ/νικης)

Ανερχόμενος
Έλληνας κολυμβητής ή
-τρια (Κ23)
Μαντζάκος Γιώργος
(Γλαύκος Περιστερίου)

Ταλαντούχος
Έλληνας κολυμβητής
ή -τρια (Κ15)
Καλφίδου Ελένη
(ΚΟ Καλαμαριάς)

Καλύτερος Έλληνας
προπονητής
Μπάπκας Παύλος
(ΚΟ Καλαμαριάς)

Ανερχόμενος
Έλληνας
προπονητής
Κυριακίδης Κώστας
(ΠΑΣ Παπάζογλου
Αμαλία (Άρης Θεσ/
νικης)
)



Αποκλειστική φωτογράφιση στη Θεσσαλονίκη για το KoeMAG. Σε εορταστική ατμόσφαιρα διακρίνονται οι Παναγιωτίδης, Τελιούση, Μπάπκας, Καλφίδου, Αρμουτσής, Καλφίδης.



ΑΘΑΝΑΣΙΑ ΚΑΡΑΤΣΙΒΗ

✦ Κορυφαία αθλήτρια τεχνικής κολύμβησης

**Αλλαγή
πορείας**



Αξέχαστη στιγμή της τρέχουσας σεζόν ήταν το πρώτο μετάλλιο που κατέκτησα στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα ανδρών-γυναικών όπου ήταν και σε ένα από τα αγαπημένα μου αγωνίσματα, τα 400μ επιφάνειας. Πέραν του μεταλλίου, κατάφερα να φτάσω πολύ κοντά στο πανελλήνιο ρεκόρ αλλά και σε μια αρκετά καλή κατάταξη παγκοσμίως.

Οι μεγαλύτερες επιτυχίες της χρονιάς ήταν το πανελλήνιο ρεκόρ στα 1500 και στα 800 καθώς και οι υπόλοιπες διακρίσεις που είχα στο πανευρωπαϊκό και στους Μεσογειακούς αγώνες. Κυρίως για τους δύο τελευταίους διεθνείς αγώνες είμαι αρκετά ευχαριστημένη από τον εαυτό μου καθώς ήταν μια χρονιά πολύ δύσκολη για εμένα, λόγω τραυματισμών, αλλά και πιεστική από τις υποχρεώσεις που είχα και ως φοιτήτρια. Δίπλα μου σε αυτό το μεγάλο ταξίδι ήταν ο προπονητής μου Γρηγόρης Καλαιτζογλίδης, ο σύλλογος μου Νίκη Βόλου και η οικογένειά μου.

Στόχος την ερχόμενη χρονιά, έπειτα από τόσα χρόνια, δεν είναι κάποια κατάκτηση μεταλλίου ή κάποιο πανελλήνιο ρεκόρ αλλά η σχολή μου... Το 2024 αλλάζει λίγο πορεία και αντί του πρωταθλητισμού μπαίνει η σχολή. Βέβαια παραμένω στον χώρο της πισίνας ως βοηθός του προπονητή μου, αλλά όχι πια ως αθλήτρια. Ήταν μια δύσκολη απόφαση αλλά κάποιες φορές καλό είναι να ακούμε το σώμα μας...

Για την νέα χρονιά θα ήθελα να ευχηθώ σε όλους τους μικρούς και μεγάλους αθλητές υγεία, επιτυχίες και αφοσίωση σε αυτό που αγαπούν. Να βάζουν στόχους, να κάνουν όνειρα και να τα πετυχαίνουν.

Στον χώρο της τεχνικής κολύμβησης σημαντικό πρόβλημα είναι η έλλειψη προβολής του. Είναι ένα τόσο ενδιαφέρον άθλημα αλλά λίγοι το γνωρίζουν. Γενικά όμως στον χώρο της κολύμβησης σοβαρό πρόβλημα είναι το λουκέτο που μπήκε σε αρκετά κολυμβητήρια σε όλη την χώρα. Είναι κρίμα να βλέπεις παιδιά να σταματούν τον αθλητισμό λόγω έλλειψης των κολυμβητηρίων ή του συνωστισμού σε ένα κολυμβητήριο. Ας ελπίσουμε το 2024 να φέρει την επαναλειτουργία των κολυμβητηρίων.

ΓΙΟΛΑΝΤΑ ΚΑΠΕΡΔΑ

✪ Κορυφαία νέα
κολυμβήτρια

Είναι

Είναι μεγάλη η τιμή στο πρόσωπό μου που η ΚΟΕ με ανέδειξε ως την κορυφαία νέα αθλήτρια τεχνικής κολύμβησης του 2023 και που κατάφερα να ξεχωρίσω ανάμεσα σε τόσους αξιόλογους κολυμβητές.

Ξεκινώντας, λοιπόν, με μια αναδρομή της φετινής μου χρονιάς θα ήθελα να αναφέρω την στιγμή που θα μου μείνει αξέχαστη από τα χρόνια της αθλητικής μου καριέρας. Είναι τα ψυχικά αποθέματα και η δύναμη της θέλησης που κυριάρχησαν και συντέλεσαν στην κατάκτηση του ασημένιου μεταλλίου στην τελευταία μου κούρσα η οποία ήταν τα 400 διπλά πέδιλα στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα γυναικών, έπειτα από κάποιες δυσκολίες που αντιμετωπίσαμε σε αυτή τη διοργάνωση. Η κούρσα αυτή λοιπόν, με βοήθησε να κατανοήσω την σημαντικότητα της ψυχολογίας η οποία κατά τη γνώμη μου ασκεί τεράστια επιρροή στον αγώνα.

Φέτος είχα την τιμή να εκπροσωπήσω την Ελλάδα σε 3 πρωταθλήματα όπου έφερα σημαντικές επιτυχίες. Αρχικά τα μετάλλια στο πρώτο μου παγκόσμιο πρωτάθλημα ήταν ένας από τους μεγαλύτερους μου στόχους, ο οποίος επιτεύχθηκε. Έπειτα το ασημένιο μετάλλιο, στην κατηγορία γυναικών, ήταν για μένα μια απρόσμενη επιτυχία καθώς ο αρχικός μου στόχος ήταν η επίτευξη της συμμετοχής στο πρωτάθλημα. Τέλος, το χάλκινο μετάλλιο στους μεσογειακούς αγώνες ήταν μια ακόμη εκπλήρωση στόχου που «έκλεισε» ιδανικά την περσινή μου χρόνια αλλά ταυτόχρονα «άνοιξε» τη νέα.

Σε όλο αυτό το ταξίδι έχω δίπλα μου πολλούς ανθρώπους οι οποίοι με στηρίζουν και αποτελούν ένα μεγάλο κομμάτι των επιτυχιών μου. Η προπονήτρια μου, φυσικά, στην οποία χρωστώ το μεγαλύτερο μέρος των

επιτυχιών μου, ο γυμναστής μου, η οικογένειά μου και όλοι οι δικοί μου άνθρωποι με έχουν βοηθήσει να φτάσω μέχρι εδώ και συνεχίζουν να με στηρίζουν σε κάθε προσπάθεια.

Ωστόσο, ακολουθεί μια απαιτητική και δύσκολη χρόνια, στην κατηγορία γυναικών, παρ' όλα αυτά είμαι πρόθυμη να την ακολουθήσω και να θέσω νέους και μεγαλύτερους στόχους, όπως το παγκόσμιο πρωτάθλημα γυναικών.

Κάθε επιτυχία μου με ωθεί να συνεχίσω και με κάνει να αγαπήσω ακόμη περισσότερο το άθλημα αυτό.

Το 2023 φτάνει στο τέλος του. Αξέχαστη χρόνια, με πολύτιμες εμπειρίες οι οποίες θα με βοηθήσουν να εκπληρώσω νέους και δυσκολότερους στόχους. Θα ήθελα λοιπόν να ευχηθώ σε όλη την κοινωνία του υγρού στίβου τη νέα χρόνια πρώτα απ' όλα να έχουμε υγεία και επιπλέον να πραγματοποιήσουμε τους στόχους, που θα θέσει ο καθένας μας, οι οποίοι έχουν ως επακόλουθο όλο και περισσότερες διακρίσεις για την χώρα μας.

Δυστυχώς, οι πόλεις της περιφέρειας, όπως τα Ιωάννινα αντιμετωπίζουν κάποια προβλήματα. Ένα από αυτά είναι ο χώρος προπόνησης ο οποίος είναι περιορισμένος λόγω των πολλών συλλόγων. Επιπλέον δεν υπάρχουν κατάλληλα διαμορφωμένοι χώροι γυμναστικής, με αποτέλεσμα να πηγαίνουμε σε άλλους χώρους με δικά μας έξοδα. Τέλος, θα ήθελα να μεταφέρω ένα ενθαρρυντικό μήνυμα στους νεότερους κολυμβητές. Αγαπήστε αυτό που κάνετε, συνεχίστε την σκληρή δουλειά και πίστεψτε στον εαυτό σας και στην δύναμή σας. Να είστε σίγουροι πως θα ανταμειφθείτε για όλα όσα κοπιάσατε!

μεγάλη η τιμή



Οι αναμνήσεις μιας χρονιάς πέρασαν από μπροστά μου

Η στιγμή που θα μου μείνει αξέχαστη είναι όταν στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα τερμάτισα στα 50μ άπνοια και αντιλήφθηκα ότι κατόκτησα την δεύτερη θέση. Ήταν σαν να πέρασαν όλες οι αναμνήσεις της χρονιάς από μπροστά μου. Οι επιτυχίες που στιγμάτισαν το 2023 ήταν τα 2 ασημένια μετάλλια στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα και τα 3 χρυσά στους Μεσογειακούς αγώνες. Θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου που με στηρίζει συνεχώς από όταν ξεκίνησα το άθλημα της τεχνικής κολύμβησης, τους προπονητές μου που δεν σταμάτησαν λεπτό να με πιστεύουν και να με βοηθούν μέσα και έξω από το νερό, τους φίλους μου και τους συναθλητές μου από τον Κολυμβητικό Ομιλο Καλαμαριάς.

Ο στόχος της νέας χρονιάς είναι να εκπροσωπήσω επάξια την χώρα μας στο παγκόσμιο πρωτάθλημα και να φθάσω όσο πιο ψηλά γίνεται. Θα ήθελα η καινούργια χρόνια να μας φέρει υγεία πάνω από όλα, ανοιχτές εγκαταστάσεις για να μην έχουμε εμπόδιο στην σκληρή δουλειά μας, όμορφα πρωταθλήματα και πολλά χαμόγελα

σε όλους μας! Θα ήθελα να ευχηθώ σε όλη την κοινωνία του υγρού στίβου να έχουμε ακόμα περισσότερες επιτυχίες από την προηγούμενη χρόνια, πάντα να βάζουμε το πήχη πιο ψηλά. Θα ήθελα επίσης να ευχηθώ να έχουν όλα τα αθλήματα του υγρού στίβου την ίδια αντιμετώπιση γιατί κανένα δεν είναι κατώτερο και τους αξίζουν όλα την ίδια αναγνώριση!

Τα προβλήματα τα οποία επιζητούν άμεση λύση είναι αυτός ο «διαχωρισμός» που υπάρχει μέσα στον υγρό στίβο και η αναγνώριση που παίρνουν πολύ λίγα αθλήματα του υγρού στίβου τα οποία δεν φέρνουν και τις επιτυχίες που φέρνουν ορισμένα άλλα, χωρίς να υποτιμώ κανένα άθλημα! Με βάση αυτό θα ήθελα να δίνονται όλες οι πισίνες προς όλα τα αθλήματα και να γίνονται όμορφες διοργανώσεις. Άλλωστε είμαστε μια οικογένεια και προσπαθούμε να αναδείξουμε τα ελληνικά χρώματα!

Καλή χρονιά να έχουμε, καλές γιορτές και πάνω από όλα υγεία!

ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΤΕΛΙΟΥΣΗ

🏆 Κορυφαία ταλαντούχος κολυμβήτρια

Πολλές οι διακρίσεις, αρκετά και τα προβλήματα



Για εμένα το 2023 ήταν μια χρονιά γεμάτη πρωτόγνωρες και ευχάριστες εμπειρίες. Η στιγμή που θα μου μείνει αξέχαστη από αυτή την χρονιά είναι η συμμετοχή μου ως μέλος της εθνικής ομάδας στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Νέων - Νεανίδων που διεξάχθηκε στο Κάιρο της Αιγύπτου αλλά πιο συγκεκριμένα το χρυσό μετάλλιο που κατέκτησα στα 200 μέτρα επιφανείας Νεανίδων.

Για εμένα οι κυριότερες επιτυχίες του 2023 ήταν το χειμερινό πανελλήνιο πρωτάθλημα όπου κατάφερα να πιάσω τα όρια εθνικής ομάδας στα 50 - 100 επιφάνεια και 50 άπνοια, στο Λιλιάνο της Ιταλίας όπου έπιασα το όριο εθνικής ομάδας νεανίδων - γυναικών στα 200 μέτρα επιφανείας και η συμμετοχή μου στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα που προανέφερα, στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα στο Γκόντολο της Ουγγαρίας όπου πήρα ένα χρυσό μετάλλιο και στους Παράκτιους Μεσογειακούς Αγώνες στο Ηράκλειο όπου κατέκτησα ένα χρυσό και ένα χάλκινο.

Βέβαια δεν θα μπορούσα να είχα καταφέρει τίποτα από τα παραπάνω χωρίς την στήριξη της οικογένειάς μου, των προπονητών μου (Μπάπκας Παύλος, Μαλαμαδάκης Στράτος), των μελών της ομάδας μου (Κολυμβητικός Όμιλος Καλαμαριάς) και των φίλων μου και για αυτό θα ήθελα να τους πω ένα μεγάλο ευχαριστώ.

Οι στόχοι μου για την νέα χρονιά είναι να ξαναπιάσω τα όρια της εθνικής ομάδας, να κατεβάσω τους χρόνους μου και να συμμετάσχω σε όσα πιο πολλά διεθνή πρωταθλήματα μπορώ.

Για το 2024 ο Άγιος Βασίλης θα ήθελα να μου φέρει υγεία και πολλές επιτυχίες στο κομμάτι της τεχνικής κολύμβησης.

Για την νέα χρονιά, στην κοινωνία του υγρού στίβου εύχομαι υγεία, πολλές επιτυχίες και να αναδειχθεί ακόμα περισσότερο.

Τέλος, κατά την γνώμη μου τα πρόβλημα που επιζητούν άμεση λύση είναι η θερμοκρασία των κολυμβητηρίων και κυρίως των εξωτερικών δεξαμενών τον χειμώνα, η αγορά νέων καλύτερα κατασκευασμένων βατήρων σε όλα τα ελληνικά κολυμβητήρια, η συνοδεία γιατρού σε όλες τις αποστολές της εθνικής ομάδας, εκτός ή εντός της χώρας και η οικονομική συμβολή στα παιδιά που δεν ζουν στην πρωτεύουσα και χρειάζεται να μετακινηθούν εκεί για να ακολουθήσουν κάποια αποστολή της εθνικής ομάδας.



Η πιο πετυχημένη χρονιά στην ιστορία του ΚΟΚ



Η φετινή χρονιά είναι ίσως η πιο επιτυχημένη στην ιστορία του Κολυμβητικού Ομίλου Καλαμαριάς, αφού καταφέραμε σαν ομάδα να κατακτήσουμε το Εθνικό Πρωτάθλημα Ανδρών - Γυναικών και τις επιμέρους κατηγορίες, το Πρωτάθλημα Ανδρών - Γυναικών Open Water Τεχνικής Κολύμβησης και τις επιμέρους κατηγορίες, καθώς και το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κατηγοριών Open Water Τεχνικής Κολύμβησης και τις επιμέρους κατηγορίες πλην των αγοριών.

Παράλληλα 7 αθλητές και αθλήτριές μας εκπροσώπησαν την Ελλάδα με την Εθνική ομάδα, κατακτώντας πληθώρα μεταλλίων και δυνατών πλασαρισμάτων.

Από μεριάς μου θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένεια του Κολυμβητικού Ομίλου Καλαμαριάς, το πρότυπο μέντορα και στήριγμά μου Τσίκλη Βασιλική και τον συνεργάτη μου Μαλαμαδάκη Στράτο, που είναι πάντα παρόντες και αρωγοί στην υλοποίηση κάθε στόχου.

Είμαι ευχαριστημένος από το γεγονός ότι οι αθλητές, με τους οποίους κατακτήσαμε παρέα τα Πρωταθλήματα, μπήκαν στην Εθνική και τους καμάρωσα σε βάρθρα Παγκόσμιων, Πανευρωπαϊκών και Μεσογειακών διοργανώσεων. Τα έχω ζήσει και τα ζω καθημερινά

από μικρά παιδιά, είναι η μεγαλύτερη ικανοποίηση που έχω σαν προπονητής. Είμαι ευτυχής που βρίσκομαι και υπηρετώ ένα σωματείο το οποίο είναι μια οικογένεια. Χαίρομαι να βλέπω παιδιά που τα έχουμε διδάξει την πρώτη τους βουτιά, την πρώτη τους... βόμβα, να καταλήγουν να πρωταγωνιστούν στον Παγκόσμιο χώρο της Τεχνικής Κολύμβησης.

Για μένα δεν υπάρχει μεγαλύτερη ευχαρίστηση για ένα προπονητή από αυτό το συναίσθημα και τις αναμνήσεις που μένουν. Είναι άποψή μου ότι θα πρέπει να μας χαροποιεί γενικότερα και να επικροτούμε τα παιδιά που αθλούνται και είναι στα γήπεδα και στα κολυμβητήρια, ανεξάρτητα αν το άθλημα στο οποίο συμμετέχουν είναι ολυμπιακό.

Η πικρία που έχω είναι ότι το άθλημά μας δεν εξελίσσεται και η ομορφιά του δεν προβάλλεται και δεν αναγνωρίζεται από τους αρμόδιους φορείς. Πιστεύω ότι το άθλημα της Τεχνικής Κολύμβησης, πρέπει να αρχίσει επιτέλους να πρωταγωνιστεί σε παγκόσμιες προβολές, δίπλα στα υπόλοιπα αθλήματα του υγρού στίβου.

Εύχομαι λοιπόν το 2024 να βάλουμε όλοι μαζί τα θεμέλια ώστε το άθλημά μας να πάρει την θέση που του αρμόζει. Καλές γιορτές με υγεία πάνω απ' όλα!

ΠΑΥΛΟΣ ΜΠΑΜΠΚΑΣ

🏆 Κορυφαίος προπονητής τεχνικής κολυμβησης σε πισίνα και open water



Αρμουτσής, Ελένη
Καλφίδου, Ηλίας
Καλφίδης, Γιώργος
Παναγιωτίδης,
Ιφιγένεια Τελιούση.

ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΚΑΛΑΪΤΖΟΓΛΙΔΗΣ

✦ **Ανερχόμενος προπονητής
τεχνικής κολύμβησης**



Ένα έτος γεμάτο επιτυχίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω από καρδιάς την Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος (ΚΟΕ) για την τιμητική απόφαση να αναδειχθώ ως ο **Ανερχόμενος Προπονητής της χρονιάς για το 2023**. Είμαι απόφοιτος ΤΕΦΑΑ με ειδικότητα κολύμβησης και απόφοιτος μεταπτυχιακών σπουδών του τμήματος Ιατρικής με τίτλο «Άσκηση, Εργοσπιρομετρία και αποκατάσταση».

Είμαι προπονητής Κολύμβησης και Τεχνικής Κολύμβησης του Γυμναστικού Συλλόγου Βόλου «Η ΝΙΚΗ» τα τελευταία 3 χρόνια.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου που με στηρίζει σε κάθε μου βήμα. Έπειτα θα ήθελα να ευχαριστήσω τον σύλλογο της Νίκης Βόλου για την εμπιστοσύνη και για την διαρκή στήριξη που παρέχει στο τμήμα κολύμβησης και τεχνικής κολύμβησης για την επίλυση των προβλημάτων που παρουσιάζονται. Πιο συγκεκριμένα οι άνθρωποι που στηρίζουν όλη την προσπάθεια για να έρθουν οι επιτυχίες είναι ο Αντιπρόεδρος και έφορος κλασικής κολύμβησης κ. Ιορδάνης Χατζηγεφραιμίδης και ο έφορος του τμήματος Τεχνικής Κολύμβησης κ. Χριστόφορος Θεοδοσόπουλος. Επιπρόσθετα θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους γονείς των αθλητών για την εμπιστοσύνη καθώς και όλους μου τους αθλητές και τις αθλήτριες.

Για το 2023, είναι δύσκολο να ξεχωρίσω κάποιες στιγμές διότι για εμένα ήταν ένα έτος γεμάτο επιτυχίες και υπέροχες στιγμές οι οποίες θα μείνουν χαραγμένες στην μνήμη μου και στην καρδιά μου. Αυτές που ξεχωρίζουν ήταν οι στιγμές που μοιραστήκαμε με τους τέσσερις αθλητές μου στις Παγκόσμιες και Ευρωπαϊκές διοργανώσεις που είχα την τιμή και την χαρά να παρευρεθώ.

Η μεγαλύτερη επιτυχία της χρονιάς, που αποτελεί και βασικό μου στόχο, είναι η συνεχής εξέλιξη των αθλητών και αθλητριών μου σε όλα τα επίπεδα. Αυτό φυσικά είναι αποτέλεσμα σκληρής δουλειάς και αμοιβαίας αφοσίωσης για αυτό που έχουμε επιλέξει και αγαπάμε να κάνουμε καθημερινά.

Χαρακτηριστικά η σκληρή δουλειά μας για φέτος έφερε τις εξής μεγάλες επιτυχίες τόσο σε εγχώριο όσο και σε παγκόσμιο και ευρωπαϊκό επίπεδο που ήταν:

1. Duo Πανελλήνια ρεκόρ στα 800μ και 1500μ επιφα-

νείας καθώς και 3 αργυρά μετάλλια στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ανδρών/Γυναικών καθώς και 2 αργυρά στους Παράκτιους Μεσογειακούς αγώνες από την Αθανασία Καρατσιβή.

2. Διπλό Πανελλήνιο ρεκόρ σε κατηγορία Γυναικών και Νεανίδων στα 50μ διπλά πέδιλα καθώς και 1 χρυσό μετάλλιο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Νέων/Νεανίδων καθώς και 1 χάλκινο στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ανδρών/Γυναικών και 1 χάλκινο στους παράκτιους μεσογειακούς αγώνες από την Λυδία Παντελόγλου.

3. Χάλκινο μετάλλιο στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα ανοιχτής θάλασσας στο αγώνισμα των 1000μ διπλά πέδιλα από τον Ιωάννη Θεοδοσόπουλο.

4. Αργυρό μετάλλιο στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα ανοιχτής θάλασσας στο αγώνισμα των 150μ αποκλεισμού διπλά πέδιλα από την Αποστολία Μπάδρα.

5. Την όγδοη θέση της ομάδας μας στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα Κατηγοριών από τη σκληρή δουλειά και επιτυχημένη εμφάνιση όλων των υπόλοιπων παιδιών.

Με αθλητικοκεντρικό χαρακτήρα συνεχίζουμε να εξελίσσουμε την ομάδα μας και για το 2024. Μέσα από τη συλλογική μας προσπάθεια είμαι βέβαιος ότι θα καταφέρουμε και για τη φετινή χρονιά υψηλές αγωνιστικές διακρίσεις. Ο σημαντικότερος προσωπικός μου στόχος ως παιδαγωγός είναι ο υγρός στίβος να γίνει αρωγός για τη δημιουργία ευτυχημένων ατόμων με όνειρα, στόχους, και αξίες που θα αποτελέσουν τη βάση για την ζωή τους.

Για το νέο έτος θέλω να ευχηθώ να μην σβήσει η όρεξη που υπάρχει για εξέλιξη για το καλύτερο όλων παρά τις αντιξοότητες που συναντάμε και αντιμετωπίζουμε.

Είναι σημαντικό να επιλυθεί το ζήτημα χώρου στα κολυμβητήρια, ώστε οι αθλητές να προπονούνται σε καλύτερες συνθήκες.

Επιπρόσθετα, θα ήθελα να λυθεί ένα μεγάλο κομμάτι ανταγωνισμού μεταξύ συλλόγων και να υπάρξει σύμπνοια. Θα πρέπει ορισμένοι παράγοντες και συνάδελφοι προπονητές να συνειδητοποιήσουν πως με από κοινού προσπάθεια μπορούμε να επιτύχουμε περισσότερα, και όχι ο ένας απέναντι στον άλλο, προάγοντας τον αθλητισμό και τις αξίες του, για τους σημερινούς νέους και για τις επόμενες γενιές.



ΚΛΕΑΝΘΗΣ ΛΙΑΠΗΣ

🌟 Προπονητής πρωταθλήτριας ομάδας αναπτυξιακών ηλικιών

Διαχρονική αξία ο Γλαύκος

Με τιμά ιδιαίτερα η ανάδειξή μου σαν τον καλύτερο προπονητή της χρονιάς που πέρασε, και έχει σαφώς μεγαλύτερη αξία όταν αυτό αποφασίζεται από την ετυμηγορία των ανθρώπων της Τεχνικής κολύμβησης. Δηλαδή από έμπειρους και καταξιωμένους επαγγελματίες προπονητές και παράγοντες που γνωρίζουν το άθλημα μας. Η ζωή είναι γεμάτη στιγμές, πολλές στιγμές, στιγμές χαράς και λύπης που μένουν χαραγμένες πάντα μέσα σου σε κάθε χρονιά που φεύγει. Η κάθε στιγμή έχει την αξία της, όμως, αν έπρεπε να ξεχωρίσω μία αυτή ήταν ίσως η ημέρα που ανακοινώθηκε η Εθνική ομάδα Τεχνικής κολύμβησης και τέσσερις αθλητές της ομάδας μου του Γλαύκου Περιστερίου ήταν μέλη της. Από τις κυριότερες επιτυχίες, βέβαια, της χρονιάς δεν θα μπορούσα να ξεχάσω την ανάδειξη του Γλαύκου σε 1ο και πολυνίκη σύλλογο μεταξύ 128 συλλόγων απ' όλο τον κόσμο στο 2nd Round Finswimming World Cup 2023 στο Λιλιάνο της Ιταλίας. Δεν θα μπορούσα να ξεχάσω το κάθε όριο Εθνικής που έπιαναν στους αγώνες πρόκρισης οι αθλητές μου και μας γέμιζαν ικανοποίηση και υπερηφάνεια. Δεν θα μπορούσα να μην αναφερθώ στο Πρωτάθλημα κατηγοριών που για άλλη μια φορά κατέκτησε η ομάδα μας.

Εδώ να αναφέρω τους συνεργάτες μου προπονητές στην ομάδα τον Γιώργο Μυρίλλο και την Άννα Λύκου που όλοι μαζί πιστέψαμε και στηρίξαμε όλους τους αθλητές μας για να βγει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Αμέριστη ήταν η βοήθεια από τον Πρόεδρο της ομάδας κ. Γιώργο Τζαμουράνη, τον έφορο κ. Γιώργο Ηλιάκη και φυσικά απ' όλο το Δ.Σ του Γλαύκου. Χωρίς την υποστήριξη τους και την παρότρυνση τους η ιστορία ίσως είχε γραφτεί διαφορετικά. Όλο το αγωνιστικό τμήμα της Τεχνικής κολύμβησης της ομάδας μας και εγώ προσωπικά τους ευχαριστώ θερμά.

Ο Γλαύκος εδώ και μια δεκαετία είναι η κορυφαία ομάδα στον χώρο της Τεχνικής κολύμβησης στην Ελλάδα. Επομένως η στόχευση για την νέα χρονιά



δεν μπορεί να είναι άλλη από την διεκδίκηση των εγχώριων τίτλων καθώς και να πλαισιώσει τις Εθνικές ομάδες με όσους περισσότερους αθλητές είναι δυνατό. Έτσι πιστεύω ότι βάζω και εγώ ένα λιθαράκι στην εξέλιξη και αναγνώριση του αθλήματος.

Εύχομαι το 2024 να φέρει πρώτα απ' όλα υγεία και ειρήνη σε όλο τον κόσμο, και να λυθούν προβλήματα που ταλανίζουν τον χώρο του υγρού στίβου.

Προβλήματα που κυρίως εντοπίζω στα κολυμβητήρια και γενικότερα στις υποδομές που δυστυχώς δεν υπάρχουν ή έχουν φτάσει στα όρια τους με αποτέλεσμα να μην μπορούμε να προσφέρουμε στους αθλητές μας αυτό που θέλουμε.

Σας ευχαριστώ πολύ και πάλι για την τιμητική διάκριση και εύχομαι υγεία, ευτυχία και ανέμελες στιγμές για το 2024 σε όλο τον κόσμο».

ΟΙ ΚΟΡΥΦΑΙΟΙ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ
ΣΤΟ OPEN WATER ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ





ΜΑΡΙΟΣ ΑΡΜΟΥΤΣΗΣ

✦ Κορυφαίος αθλητής

«Ονειρεύομαι και διψάω...»

Είναι μεγάλη μου τιμή που η ΚΟΕ με ανέδειξε για δεύτερη χρονιά ως τον κορυφαίο αθλητή Open Water για το 2023. Η φετινή χρονιά έκρυβε πολλές όμορφες στιγμές, καθώς επιλέχτηκα ως μέλος της εθνικής ομάδας να συμμετάσχω σε τρεις διαφορετικές διεθνείς διοργανώσεις. Τον Ιούλιο στο Πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα ανδρών-γυναικών στο Γκοντόλο της Ουγγαρίας, τον Αύγουστο στους Παράκτιους Μεσογειακούς στο Ηράκλειο και το Σεπτέμβρη στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Open Water στο Βελιγράδι.

Σίγουρα η φετινή χρονιά ήταν ξεχωριστή καθώς γύρισα με αρκετά μετάλλια από τις διεθνείς διοργανώσεις. Θα μου μείνει σίγουρα, αξέχαστο, το πρώτο μου χρυσό μετάλλιο στα 4 χιλιόμετρα επιφάνειας στους παράκτιους μεσογειακούς στο Ηράκλειο. Ήταν ξεχωριστή η στιγμή του τερματισμού και η απονομή. Επίσης, έχουν μείνει στην μνήμη μου το χάλκινο μετάλλιο στα 1000 μέτρα επιφάνειας και το ασημένιο στην σκυταλοδρομία 4X150 στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Open Water στο Βελιγράδι. Με το ασημένιο μετάλλιο στην σκυταλοδρομία 4X100 επιφάνειας ανδρών, απέκτησα πολλές σημαντικές εμπειρίες στην πισίνα, καθώς ήταν η πρώτη μου επιτυχία σε μεγάλη διεθνή οργάνωση.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τους προπονη-

τές μου Μπάπκα Παύλο και Μαλαμαδάκη Ευστράτιο που είναι διαρκώς στο πλευρό μου και με καθοδηγούν σε αυτό το δύσκολο ταξίδι για την επίτευξη των στόχων και των ονείρων μου. Ένα τεράστιο ευχαριστώ στον άνθρωπο που συνεχώς είναι εκεί όταν τον χρειάζομαι, την Τσικλή Βασιλική, καθώς και την οικογένειά μου που με τον τρόπο της με στηρίζει και με βοηθάει διαρκώς.

Κάθε χρονιά θέτω νέους στόχους αφού ποτέ δεν παύω να ονειρεύομαι και να «διψάω» για ακόμη μεγαλύτερα κατορθώματα. Το 2024 θα ήθελα να πετύχω ακόμη σπουδαιότερα πράγματα, όπως ένα χρυσό μετάλλιο σε παγκόσμιο πρωτάθλημα.

Θα ήθελα να ευχηθώ για το νέο έτος να έχουμε όλοι υγεία. Να πετύχει συνολικά ο χώρος του υγρού στίβου σπουδαιότερα πράγματα και να φέρουμε ακόμη περισσότερες διεθνείς διακρίσεις στην χώρα μας.

Μεγάλη μου επιθυμία είναι από τη νέα χρονιά το άθλημα της τεχνικής κολύμβησης να αποκτήσει την ανάλογη στήριξη από τους φορείς για να μπορέσουμε να ανταπεξέλθουμε στις οικονομικές απαιτήσεις του πρωταθλητισμού.

Τις καλύτερες ευχές μου σε όλη την οικογένεια του υγρού στίβου.

Καλή Χρονιά!



ΟΙ ΚΟΡΥΦΑΙΟΙ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ ΣΤΟ OPEN WATER ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

ΑΜΑΛΙΑ ΠΑΠΑΖΟΓΛΟΥ

✦ Καλύτερη νέα αθλήτρια

Η τεχνική κολύμβηση να μπει στην Ολυμπιάδα

Η φετινή χρονιά ήταν αρκετά πιεστική και με πολλές απαιτήσεις όμως μέσα από την σκληρή δουλειά, την αφοσίωση και το πείσμα, είχα την ευκαιρία να συμμετέχω σε δυο παγκόσμιες διοργανώσεις (πισίνας και open water).

Οι στιγμές που θα μου μείνουν αξέχαστες μέσα στο 2023 ήταν οι εμπειρίες που πήρα από αυτές τις δυο αποστολές με την εθνική μας ομάδα, καθώς και η κατάκτηση ατομικών αλλά και ομαδικών μεταλλίων στην Σερβία.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου και το προπονητή μου Κώστα Κελμπερίδη, που με στήριξαν και με την βοήθεια τους κατάφερα να κάνω τα όνειρα μου πραγματικότητα.

Ο στόχος μου για την νέα χρονιά είναι η περαιτέρω εξέλιξή μου καθώς και να καταφέρω να ζήσω και άλλες τέτοιες εμπειρίες.

Θα επιθυμούσα την εύρυθμη λειτουργία των πινάκων χρονομέτρησης στα σημαντικά πρωταθλήματα που αποτελούν και κριτήριο ένταξης στις εθνικές μας ομάδες αλλά και την ένταξη του αθλήματος στο πρόγραμμα των ολυμπιακών αγώνων.

Τέλος θα ήθελα να ευχηθώ σε όλους τους αθλητές του υγρού στίβου υγεία και μια χρονιά γεμάτη επιτυχίες. **Καλές γιορτές.**



ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΝΤΖΑΚΟΣ

✦ Ανερχόμενος κολυμβητής



Απαιτητική και γεμάτη εμπειρίες χρονιά



Ακόμη μια απαιτητική αλλά γεμάτη ακαιούργιες εμπειρίες χρόνια έφτασε στο τέλος της. Παρ όλες τις δυσκολίες και τους τραυματισμούς με σκληρή δουλειά και επιμονή ξεπεράστηκαν όλα. Έζησα απίστευτες στιγμές, αλλά αυτή που θα μου μείνει αξέχαστη ήταν η συμμετοχή μου στους μεσογειακούς αγώνες και η κατάκτηση της τρίτης θέσης στα 2 χιλιόμετρα διπλά πέδιλα open water. Ήταν μια καινούρια και ξεχωριστή εμπειρία.

Είμαι ιδιαίτερα χαρούμενος για την επιλογή μου στην εθνική ομάδα που εκπροσώπησε την χώρα μας στους παράκτιους μεσογειακούς και στο παγκόσμιο πρωτάθλημα open water στο Βελιγράδι στο οποίο κατέκτησα δύο δεύτερες θέσεις, μια σε ατομικό και μια σε σκυτάλη.

Για την επίτευξη των στόχων μου θα ήθελα να ευχαριστήσω τους προπονητές μου Άκη Λιάπη, Γιώργο Μυρίλλο, την ομάδα μου τον

Γλαύκο Περιστερίου καθώς επίσης και τους γονείς μου οι οποίοι είναι δίπλα μου και με στηρίζουν όλα αυτά τα χρόνια.

Βασικός μου στόχος για την νέα χρονιά είναι η εκ νέου επιλογή μου στην εθνική ομάδα και νέες διακρίσεις. Εύχομαι η καινούργια χρονιά να φέρει ειρήνη στις εμπόλεμες περιοχές και να επουλωθούν οι πληγές στις ψυχές των ανθρώπων.

Με την νέα χρονιά ελπίζω ο υγρός στίβος να συνεχίσει την ανοδική του πορεία και να έχει ακόμα μεγαλύτερες διακρίσεις. Για να γίνει πραγματικότητα όμως αυτό πρέπει να μείνουν ανοιχτά τα κολυμβητήρια, να έχουν σωστές υποδομές και καλύτερη χρηματοδότηση.

Εύχομαι λοιπόν το 2024 να βάλουμε όλοι μαζί τα θεμέλια ώστε το άθλημα μας να πάρει την θέση που του αρμόζει.

Καλές γιορτές με υγεία πάνω απ' όλα!

ΕΛΕΝΗ ΚΑΛΦΙΔΟΥ

🌟 Ταλαντούχος του open water της τεχνικής κολύμβησης

Με πολλή δουλειά και πείσμα

Από μικρή ηλικία είχα αγαπήσει
την τεχνική κολύμβηση και ήθελα
πάντα να φτάσω σε υψηλό επίπεδο.

Το 2023 για εμένα αποτελεί μια ξεχωριστή χρονία με δυσκολίες αλλά και πολλές επιτυχίες. Κάτι που θα μου μείνει αξέχαστο είναι η κατάκτηση δύο χρυσών κι ενός ασημένιου μεταλλίου.

Με πολλή δουλειά και πείσμα και με την βοήθεια των προπονητών μου Παύλου Μπάπκα και Στράτου Μαλαμαδάκη κατάφερα να πετύχω ένα από τα μεγαλύτερά μου όνειρα, να εκπροσωπήσω την χώρα μου και να ανέβω στο υψηλότερο σκαλί του βάρους.

Οι κυριότερες για εμένα επιτυχίες της φετινής χρονιάς ήταν η κατάκτηση τριών μεταλλίων στα ατομικά μου αγωνίσματα στο open water. Στόχος το 2024 είναι να εκπροσωπήσω και πάλι την χώρα μου αλλά και να κατακτήσω όσα περισσότερα μετάλλια μπορώ στην ανοιχτή θάλασσα και στην πισίνα.

Παρόλο που η τεχνική κολύμβηση έχει πολλές επιτυχίες κάθε χρόνο, δεν είναι Ολυμπιακό άθλημα και δεν τυγχάνει ανάλογης προσοχής. Εύχομαι σε όλη την οικογένεια του υγρού στίβου να υπάρχουν ίσες ευκαιρίες σε όλα τα αθλήματα. Τέλος θα ήθελα να ευχαριστήσω την διοίκηση του Κολυμβητικού Ομίλου Καλαμαριάς.



ΚΩΣΤΑΣ ΚΥΡΙΑΚΙΔΗΣ

✪ **Ανερχόμενος προπονητής**

Απαραίτητη η αγαστή συνεργασία

Ωs προπονητής τεχνικής κολύμβησης δύο πράγματα στιγματίσαν τη φετινή μου χρονιά. Αρχικά, η κατάκτηση του πρωταθλήματος, για την ομάδα του ΠΑΣ Γιάννινα με τρεις αθλητές, μεγάλων αποστάσεων τεχνικής κολύμβησης στην κατηγορία παιδών/εφήβων τον Αύγουστο στη Θεσσαλονίκη, στην παραλία Αρετσούς. Εκεί, οι αθλητές μας έδωσαν τον καλύτερό τους εαυτό και πέτυχαν τον απόλυτο στόχο, κατακτώντας 5 χρυσά, 2 αργυρά και 1 χάλκινο μετάλλιο.

Επίσης, σημαντική διάκριση της απερχόμενης χρονιάς ήταν οι επιτυχίες της ομάδος στο πανελλήνιο πρωτάθλημα τεχνικής κολύμβησης στη Θεσσαλονίκη, στο οποίο τα παιδιά κατέκτησαν 7 χρυσά, 5 αργυρά και 5 χάλκινα μετάλλια.

Φυσικά και θα μου μείνει αξέχαστη η στιγμή που επιλέχθηκα από την ΚΟΕ να εκπροσωπήσω ως συνοδός αποστολής, την εθνική μας ομάδα, στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στο Βελιγράδι όπου η αποστολή τα πήγε περίφημα και επέστρεψε με αρκετά μετάλλια και διακρίσεις. Τέλος, υψίστης σημασίας αποτελεί το γεγονός πως για το έτος 2023-2024, τρεις αθλητές-τριες εντάχθηκαν στην Προεθνική ομάδα και 7 αθλητές-τριες στο αναπτυξιακό πρόγραμμα επίλεκτων τεχνικής κολύμβησης.

Σε όλη αυτή τη γεμάτη αλλά ταυτόχρονα και απαιτητική χρονιά, με πολλές διοργανώσεις αλλά και αρκετές ώρες προπόνησης, πάντα δίπλα μου ήταν η συνεργάτιδα και σύζυγός μου, Ιουλία Μπίγγου, η οποία με βοηθά και με στηρίζει σε οποιαδήποτε στιγμή είτε επαγγελματική είτε προσωπική. Την ευχαριστώ, λοιπόν, από τα βάθη της καρδιάς μου και είμαι σίγουρος πως χωρίς αυτήν, ιδίως η φετινή χρονιά, θα ολοκληρώνονταν με ακόμη μεγαλύτερη δυσκολία.

Επίσης, μεγάλη στήριξη έχω από τους ίδιους τους γονείς των αθλητών στους οποίους και είμαι ευγνώμων για την υποστήριξή τους και το ενδιαφέρον προς το πρόσωπό μου, καθώς έχουμε μια άριστη συνεργασία. Όπως κάθε χρονιά έτσι και το 2024 αυτό που επιθυμώ είναι οι αθλητές μου να δείξουν τον καλύτερο



εαυτό τους στα Χειμερινά και Θερινά Πρωταθλήματα, να κατακτήσουν μετάλλια και να επιτύχουν όσο το δυνατόν γίνεται περισσότερες διακρίσεις. Ωστόσο, μεγαλύτερος στόχος για έναν προπονητή, όπως και για μένα, θεωρώ πως είναι να μην επαναπαύεται στις υπάρχουσες διακρίσεις των αθλητών του αλλά μέσα από μια διαρκή δουλειά, με υπομονή κι επιμονή να καταφέρει να αναδείξει και άλλους αθλητές οι οποίοι με τη σειρά τους θα προκριθούν σε ένα πανευρωπαϊκό-παγκόσμιο πρωτάθλημα.

Όσο για τον Άγιο Βασίλη, κυρίως θα ήθελα να φέρει υγεία και αγάπη στην οικογένειά μου και σ' όλο τον κόσμο και έπειτα στον επαγγελματικό μου τομέα ηρεμία και γαλήνη για να μπορέσω μαζί με τους αθλητές να φέρουμε εις πέρας τους στόχους μας. Από τα βάθη της ψυχής μου εύχομαι στην κοινωνία του υγρού στίβου μια αγαστή μεταξύ μας συνεργασία προκειμένου ενωμένοι να μπορέσουμε να ανεβάσουμε ακόμη περισσότερο το κολυμβητικό μας επίπεδο και να πετύχουμε τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα. Σαφώς, εύχομαι στο κάθε προπονητή και κολυμβητή, ξεχωριστά, η νέα χρονιά να του δώσει υγεία, υπομονή και θέληση ώστε να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις που επιτάσσει ο χώρος μας.

Όσον αφορά τώρα τα προβλήματα του χώρου, πιστεύω πως άμεση λύση χρειάζονται όλες οι κολυμβητικές εγκαταστάσεις προκειμένου να εκσυγχρονιστούν και να αναβαθμιστούν. Πρωτίστως, για να εξασφαλιστεί η ασφάλειά μας μέσα στα κολυμβητήρια, αφού περνάμε πολλές ώρες της ημέρας σ' αυτά αλλά και για να υπάρξει μείωση του κόστους των εξόδων, πιο ζεστά κολυμβητήρια διευκολύνοντας έτσι τη δουλειά και των προπονητών και των αθλητών.

And the Oscar

Ο Αθανάσιος Τσιρίκος ήταν ο αθλητής που κέρδισε τις εντυπώσεις για το 2023 και αναδείχθηκε καλύτερος Έλληνας καταδύτης. Θυμίζουμε πως την περσινή χρονιά είχε μοιραστεί τον... τίτλο με τον Νίκο Μόλβαλη και τον Θεόφιλο Αυθίνο. Ο τελευταίος, πάντως, πήρε το βραβείο του ανερχόμενου Έλληνα καταδύτη. Από εκεί και πέρα, όπως πέρυσι έτσι και φέτος, καλύτερη Νεάνιδα ήταν η Σταυρούλα Χαλέμου. Στην κατηγορία Καλύτερος Νέος ξεχώρισε ο Γρηγόρης Μήτρου, ενώ ως ανερχόμενο ταλέντο επιβραβεύθηκε η Ελιάννα Καρακώστα.



**ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ
ΕΛΛΗΝΑΣ ΚΑΤΑΔΥΤΗΣ**
Αθανάσιος Τσιρίκος



**ΑΝΕΡΧΟΜΕΝΟΣ
ΕΛΛΗΝΑΣ ΚΑΤΑΔΥΤΗΣ**
Θεόφιλος Αυθίνος



**ΚΑΛΥΤΕΡΗ
ΝΕΑΝΙΔΑ**
Σταυρούλα Χαλέμου



**ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ
ΝΕΟΣ
ΚΑΤΑΔΥΤΗΣ**
Γρηγόρης Μήτρου



**ΑΝΕΡΧΟΜΕΝΟ
ΤΑΛΕΝΤΟ**
Ελιάννα Καρακώστα

Το τμήμα των Καταδύσεων της ΚΟΕ, σε διοικητικό και προπονητικό επίπεδο επέλεξε τους αθλητές με βάση τις σπουδαιότερες διακρίσεις του 2023.

goes to...

ΘΑΝΟΣ ΤΣΙΡΙΚΟΣ

✦ Κορυφαίος καταδύτης



Ο στόχος είναι ένας και μοναδικός

Εύχομαι πάνω απ όλα υγεία σε όλους και σε όσους ασχολούνται με τον Υγρό στίβο να πετύχουν τους στόχους που έχουν βάλει για την επόμενη χρονιά.

Θέλω να ευχαριστήσω τους ανθρώπους της ΚΟΕ που με ξεχώρισαν από τον χώρο των Καταδύσεων. Όπως επίσης και τους γονείς μου αλλά και τα αδέρφια μου που βρίσκονται στο πλευρό μου από τα πρώτα βήματά μου.

Ο στόχος μου για το 2024 είναι ένας και μοναδικός, η πρόκριση στους Ολυμπιακούς Αγώνες που θα φιλοξενηθούν στο Παρίσι. Από εκεί και πέρα, θα ήθελα την επαναλειτουργία του Bubble machine στην πισίνα του ΟΑΚΑ καθώς και ένα σύγχρονο γυμναστήριο που να ανταποκρίνεται στις σημερινές μας ανάγκες.



ΘΕΟΦΙΛΟΣ ΑΥΘΙΝΟΣ

✦ Ανερχόμενος καταδύτης

Να ακούμε τους αθλητές και να καλύπτουμε τις ανάγκες τους



Όλα αυτά τα χρόνια αντιμετώπισα πολλά σκαμπανεβάσματα, ψυχολογικά και σωματικά και θέλω να ευχαριστήσω την οικογένειά μου που ήταν πάντα δίπλα μου σε ότι χρειάστηκα, καλύπτοντάς μου όλες τις ανάγκες για να συνεχίσω τον πρωταθλητισμό.

Η στιγμή που θα μείνει αξέχαστη για μένα από το 2023 - και σε όλη μου τη ζωή - είναι όταν κέρδισα την 1η θέση στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα, στα 3 μέτρα τραμπολίνο, αφού είναι η 5η συνεχόμενη χρονιά από το 2019 που συμβαίνει αυτό. Στο συγκεκριμένο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα πραγματοποιήθηκε ένας απίστευτος αγώνας με πολύ καλούς αθλητές, με πολύ καλές βουτιές με μεγάλες βαθμολογίες από όλους. Ήταν ένας στόχος -όνειρο και δικαιώθηκα διότι έχω δουλέψει πάρα πολλές ώρες, εντός και εκτός ΟΑΚΑ, και κάθε μέρα προσπαθούσα με πείσμα να ξεπεράσω τον εαυτό μου.

Στόχος μου, λοιπόν, για το 2024, είναι να κρατηθώ σε όσο το δυνατόν καλύτερη κατάσταση μπορώ σωματικά, να βελτιώνομαι κάθε μέρα σε κάθε προπόνησή μου έτσι ώστε να φέρω το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα σε όποια διοργάνωση συμμετάσχω.

Θα ήθελα να δώσω ένα μήνυμα προς τον κόσμο του υγρού στίβου: να θέσουν στόχο τα μέλη του να απολαμβάνουν κάθε τους προπόνηση, κάθε τους αγώνα και να είναι ευγνώμονες για οποιοδήποτε αποτέλεσμα. Αν δεν τους καλύψει αυτό το αποτέλεσμα να είναι τροφή για περισσότερη δίψα και κίνητρο για δουλειά μέχρι τον επόμενο αγώνα.

Επίσης θα ήθελα να δώσω ένα μήνυμα προς την Ομοσπονδία μας: Τα στελέχη της να ακούν περισσότερο τους ίδιους τους αθλητές για τις ανάγκες τους. Αν ακούσουν και καλύψουν τις ανάγκες των αθλητών θα γίνουν καλύτεροι από ποτέ».

ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΧΑΛΕΜΟΥ

🌟 Κορυφαία νέα καταδύτρια



Η πρωτόγνωρη εμπειρία της Πολωνίας

Το 2023 έζησα πολύ όμορφες στιγμές, αλλά η πιο σημαντική για μένα ήταν το ταξίδι μου στη Πολωνία, στην Ευρωπαϊκή Ολυμπιάδα. Ήταν μια πρωτόγνωρη εμπειρία καθώς δεν είχα συμμετάσχει τότε σε μια τόσο μεγάλη διοργάνωση στην κατηγορία των γυναικών. Ήταν μια ξεχωριστή εμπειρία και θα ήθελα να τη ζήσω και πάλι.

Οι πιο σημαντικές φετινές μου επιτυχίες ήταν: α. Η 7η θέση στο Ευρωπαϊκό Νέων, στα 10 μέτρα, στο ατομικό αγώνισμα που για ακόμη μια φορά μια βουτιά μου στοίχισε το μετάλλιο. Επίσης β. δεν μπορώ να ξεχάσω την 5η θέση στη συγχρονισμένη κατάδυση. Σημαντικό ρόλο, επίσης είχαν για εμένα οι αγώνες στο διεθνές μίτινγκ της Δρέσδης, όπου στο ατομικό αγώνισμα των 10 μέτρων πήρα τη 12η θέση και στη συγχρονισμένη των 3 μέτρων την 9η θέση.

Στο πλευρό μου είναι πάντοτε η οικογένειά μου που με στηρίζει όλα αυτά τα χρόνια και κυρίως η μητέρα μου. Θέλω να τους ευχαριστήσω, όπως και τον προπονητή μου, τον Πέτρο Φυρίγο, που πιστεύει σε μένα και με βοηθάει εδώ και πολλά χρόνια.

Οι στόχοι μου για το 2024 είναι ένα μετάλλιο στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα Νέων. Είναι ένα όνειρο που κυνηγάω πολλά χρόνια και για λίγους βαθμούς δεν το έχω καταφέρει, αλλά ελπίζω να είναι το δώρο μου από τον Άγιο Βασίλη. Επίσης, θα ήθελα να συμμετάσχω σε μεγάλες διοργανώσεις, όπως ένα Παγκόσμιο.

Στο χώρο μας υπάρχουν και κάποια προβλήματα. Το κυριότερο είναι η έλλειψη του μηχανήματος bubble machine έτσι ώστε να επιχειρούμε δύσκολες βουτιές με ασφάλεια. Επίσης, έχουμε έλλειψη φυσικοθεραπευτή. Όχι μόνο σημαντικό, αλλά απαραίτητο για να μπορεί ένας αθλητής να συνεχίσει να κάνει πρωταθλητισμό σε αυτό το δύσκολο κι επιβαρυντικό άθλημα όπως είναι οι καταδύσεις. Γενικώς, είναι πολύ σημαντικό να προπονούμαστε σε καλύτερες συνθήκες, ώστε να μπορέσουμε να φέρουμε τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Στην κοινωνία του υγρού στίβου θα ήθελα να ευχηθώ καλή χρονιά με υγεία, ευτυχία και πολλές επιτυχίες.



ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΜΗΤΡΟΥ

✦ Κορυφαίος νέος καταδύτης

Όνειρο η διάκριση στο ευρωπαϊκό νέων



Η στιγμή που θα μου μείνει αξέχαστη για το έτος 2023 ήταν η πρόκριση για την ευρωπαϊκή Ολυμπιάδα που έγινε στην Πολωνία τον Ιούνιο. Παρά τον τραυματισμό μου στη μέση και τον έντονο πόνο, κατάφερα να... ξεκλειδώσω ακόμα μια εμπειρία η οποία είναι από τις πιο σπουδαίες στην νεανική μου καριέρα έως τώρα.

Οι κυριότερες επιτυχίες μου για την φετινή χρονία ήταν η πρώτη θέση στην κατηγορία μου στο πανελλήνιο πρωτάθλημα στα 3 μέτρα με την νέα μου καλύτερη προσωπική βαθμολογία που μου έδωσε τις «προκρίσεις» για την Βαλκανιάδα και το πανευρωπαϊκό νέων, οι δυο τρίτες θέσεις στην OPEN κατηγορία ανδρών/γυναικών στο πανελλήνιο, τα δυο χρυσά και το ένα ασημένιο μετάλλιο στην Βαλκανιάδα και η 12 θέση στην ευρωπαϊκή Ολυμπιάδα ανδρών/γυναικών.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον προπονητή μου κύριο Πέτρο Φυρίγο που πίστεψε στις δυνατότητές μου και καταφέραμε αυτές τις διακρίσεις, τους γονείς μου και την αδερφή μου που ήταν δίπλα μου σε όλη αυτήν την προσπάθεια και τους φυσιοθεραπευτές μου που με βοηθούν με τους τραυματισμούς που αντιμετωπίζω.

Βασικός μου στόχος για το 2024 είναι να είμαι υγιής. Αγωνιστικά, είναι να διακριθώ καταλαμβάνοντας υψηλές θέσεις στο Ευρωπαϊκό νέων, το οποίο θα είναι και το τελευταίο μου. Επίσης, θέλω να συμμετάσχω στο πανευρωπαϊκό της OPEN κατηγορίας ανδρών/ γυναικών καθώς και στο παγκόσμιο Νέων που θα γίνει το φθινόπωρο.

Το δώρο που θα ήθελα να μου φέρει ο Άγιος Βασίλης είναι δύναμη να συνεχίσω αυτό που κάνω και ακόμα περισσότερες διακρίσεις.

Στην κοινωνία του υγρού στίβου για την αγωνιστική χρονία που έρχεται εύχομαι υγεία σε όλους τους αθλητές και τις αθλήτριες και ο καθένας ξεχωριστά να πετύχει τον δικό του στόχο.

ΕΛΙΑΝΝΑ ΚΑΡΑΚΩΣΤΑ

🏆 Ταλαντούχος καταδύτρια



Η αξέχαστη τελευταία βουτιά

Θα ήθελα να ευχαριστήσω μέσα από τη καρδιά μου τον προπονητή μου κύριο Φυρίγο που με την στήριξή του και με τις γνώσεις του με βοήθησε να καταφέρω να πραγματοποιήσω όλες τις επιτυχίες του 2023. Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω τους γονείς μου που καθημερινά είναι δίπλα μου και με στηρίζουν σωματικά και ψυχολογικά όσο μπορούν!

Πιστεύω ότι η στιγμή που θα μου μείνει αξέχαστη μέσα στο 2023 ήταν η τελευταία μου βουτιά στον τελικό των 10 μέτρων, καθώς η επίδοσή μου ήταν αυτή που μου έφερε την 5η θέση στο πανευρωπαϊκό!

Θεωρώ ότι οι κυριότερες επιτυχίες της χρονιάς ήταν το διάστημα που είχα πάει σε ένα παγκόσμιο μίτινγκ στη Δρέσδη και είχα μια πάρα πολύ καλή επίδοση και υψηλές βαθμολογίες, τα τρία χρυσά

μετάλλια που κατέκτησα στο πανελλήνιο πρωτάθλημα και φυσικά οι δύο 5ες θέσεις στο πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα το καλοκαίρι!

Θα ήθελα από τον Άγιο Βασίλη σαν δώρο ένα μετάλλιο στο πανευρωπαϊκό νεανίδων το καλοκαίρι...

Αυτό που θα ήθελα να ευχηθώ στην κοινωνία του υγρού στίβου για το 2024 είναι πρώτα από όλα υγεία, ψυχική δύναμη, επιμονή, συμμετοχή σε μεγάλες διοργανώσεις και πολλές επιτυχίες σε όλους τους αθλητές!

Τα κυριότερα προβλήματα του χώρου που αναζητούν λύση είναι το γυμναστήριο, δηλαδή οι εγκαταστάσεις, καθώς και το bubble machine της πισίνας για να βγάζουμε πιο εύκολα νέες βουτιές. Επίσης, θα ήθελα να υπήρχαν περισσότερες δυνατότητες για καμπ προετοιμασίας στο εξωτερικό».

ΟΙ ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΣΑΤ

Η συνήθεια που έγινε ήατρεία

Η Εθνική υδατοσφαίρισης ανδρών για 3η διαδοχική χρονιά αναδείχθηκε η κορυφαία ομάδα του 2023



Η Άννα Ντουντουνάκη
με τον Πρόεδρο της
ΕΟΕ, Σπύρο Καπράλιο

Στην τριάδα των κορυφαίων αθλητριών η Άννα Ντουντουνάκη

Η συνήθεια που έγινε ήατρεία... Για τρίτη συνεχόμενη φορά, η Εθνική πόλο των Ανδρών βραβεύθηκε ως η καλύτερη ομάδα της χρονιάς, στην ψηφοφορία των Αθλητικών Συντακτών-Μελών του ΠΣΑΤ. Στην 70η Ετήσια Γιορτή του Συνδέσμου για την ανάδειξη των Κορυφαίων του Ελληνικού Αθλητισμού για το 2023, τα παιδιά του Θοδωρή Βλάχου ανέβηκαν στην σκηνή του Μεγάρου Μουσικής Αθηνών ως αναγνώριση της φετινής τους πορείας και την κατάκτηση του ασημένιου μεταλλίου σε Παγκόσμιο πρωτάθλημα για πρώτη φορά στην ιστορία τους. Πέρυσι, το αντιπροσωπευτικό μας συγκρότημα βραβεύτηκε για το χάλκινο μετάλλιο στο Παγκόσμιο της Βουδαπέστης και έναν χρόνο νωρίτερα για την δεύτερη θέση στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Στην τριάδα ήταν η ανδρική ομάδα μπάσκετ του Ολυμπιακού που πήρε όλους τους τίτλους που βρήκε μπροστά της εκτός από την Euroleague, αλλά και η ποδοσφαιρική ΑΕΚ που πήρε το νταμπλ.

Η βράβευση της επίσημης αγαπημένης των Ελλήνων φιλάθλων συνοδεύτηκε και από τη βράβευση του τεχνικού ηγέτη της Θοδωρή Βλάχου, ως κορυφαίου προπονητή της χρονιάς. **Ο Βλάχος αναδεικνύεται κορυφαίος για δεύτερη φορά στην ιστορία της εκδήλωσης.**

Η Εθνική μας, ασημения στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα, το περασμένο καλοκαίρι στην Φουκουόκα, συγκέντρωσε τους περισσότερους ψήφους των αθλητικών συντακτών, στη σχετική ψηφοφορία, όπως είχε συμβεί επίσης πέρυσι (2022), το 2021, το 2015, το 1984 και το 1981.

Την Κορυφαία Ομάδα για το 2023 βράβευσε ο Αναπληρωτής Υπουργός Αθλητισμού Γιάννης Βρούτσος συνοδευόμενος από τον Πρόεδρο της ΕΟΕ Σπύρο Καπράλο, τον ΓΓΑ Γιώργο Μαυρωτά και τον Α' Αντιπρόεδρο της ΚΟΕ Γιώργο Αφρουδάκη. Στην εκδήλωση από πλευράς ΔΣ της ΚΟΕ και ο Γενικός Γραμματέας Στέφανος Αυγουλέας.

Με το Κορυφαίο Βραβείο βραβεύτηκαν αναλυτικά οι διεθνείς μας πολίστες: **Μάνος Ζερδεβάς, Παναγιώτης Τζωρτζάτος, Ντίνος Γενδουνιάς, Δημήτρης Σκουμπάκης, Γιάννης Φουντούλης, Γιώργος Δερβίσης, Αλέξανδρος Παπαναστασίου, Κώστας Γκιουβέτσος, Αριστείδης Χαλιβόπουλος, Στέλιος Αργυρόπουλος, Γιάννης Αθαφραγκής, Κώστας Κάκαρης, Δημήτρης Νικολαΐδης, Στάθης Καλιγορόπουλος, Νίκος Γκίλλης** και οι Ομοσπονδιακοί προπονητές **Θοδωρή Βλάχος, Τάσος Σχίζας** (συνεργάτης).

Με τον τίτλο πλέον αυτόν της Κορυφαίας – για το



Κορυφαίος προπονητής ο Θοδωρή Βλάχος



2023 – Ομάδας του Ελληνικού Αθλητισμού, η Εθνική μας ισοφάρισε το αντίστοιχο ρεκόρ αυτής του Μπάσκετ που είχε αναδειχτεί Κορυφαία Ομάδα τρεις συνεχόμενες χρονιές (1985, 1986, 1987).

Παράλληλα, η Ελληνική Υδατοσφαίριση, έφτασε πλέον συνολικά τις 16 πρωτιές σε Ομαδικό επίπεδο, από το 1954 που ισχύει ο θεσμός του ΠΣΑΤ.

Σε συνολικό επίπεδο για τα αθλήματα της ΚΟΕ με τις δυο φετινές, είναι η 33η, με χαρακτηριστικό το γεγονός πως από το 2011 και μετά – πλην του 2016 – υπάρχει πάντοτε τουλάχιστον ένας Κορυφαίος ή Κορυφαία Ομάδα στις επί μέρους κατηγορίες της σχετικής ψηφοφορίας.

Ειδικά για την ελληνική υδατοσφαίριση, οι πρωτιές της:

- 1977 Εθνικός Πειραιά (Ανδρες)
- 1981 Εθνική Ομάδα Ανδρών
- 1984 Εθνική Ομάδα Ανδρών
- 2001 Εθνική Ομάδα Νέων ανδρών
- 2002 Ολυμπιακός (Ανδρες)
- 2010 ΝΟ Βουλιαγμένης (Γυναίκες)
- 2011 Εθνική Ομάδα Γυναικών
- 2015 Εθνική Ομάδα Ανδρών
- 2017 Εθνική Ομάδα Νέων ανδρών
- 2018 Ολυμπιακός (Ανδρες)
- 2019 Ολυμπιακός (Ανδρες)
- 2020 Εθνική Ομάδα Νέων ανδρών
- 2021 Εθνική Ομάδα Ανδρών
- 2021 Θεοδωρής Βλάχος (Προπονητής)
- 2022 Εθνική Ομάδα Ανδρών
- 2023 Εθνική Ομάδα Ανδρών και Θεοδωρής Βλάχος (Προπονητής).

Σε ατομικό επίπεδο στις γυναίκες, το βραβείο διεκδίκησαν η Άννα Ντουντουνάκη, η Άννα Κορακάκη (σκοποβολή) και η Αντιγόνη Ντρισμαπιώτη (στίβος) που αναδείχθηκε η καλύτερη αθλήτρια του 2023.

Σχετικά με τον καλύτερο αθλητή ψηφίστηκαν επίσης οι κατωί από τον χώρο της ΚΟΕ:

- 16η θέση ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ Κριστιάν 10 ψήφους,
- 18η θέση ΜΑΡΚΟΣ Δημήτρης 8 ψήφους,
- 19η θέση ΧΡΗΣΤΟΥ Απόστολος 7 ψήφους,
- 41η θέση ΜΠΙΛΑΣ Μάριος Στέργιος 1 ψήφο.

Όσον αφορά τις ομάδες ψηφίστηκαν επίσης:

- 4ος ο «Απόλλων Σμύρνης» Ομάδα Υδατοσφαίρισης Ανδρών: 128,
- 6η Εθνική Ομάδα Υδατοσφαίρισης Εφήβων: 82,
- 15η Εθνική Ομάδα Υδατοσφαίρισης Γυναικών: 15,
- 19η, Εθνική Ομάδα Γυναικών Καλλιτεχνική Κολύμβηση
- 20η Εθνική Ομάδα Παίδων Κορασίδων Καλλιτεχνική Κολύμβηση: 10,
- 23η Εθνική Ομάδα 4Χ100 Διπλά Mixed Τεχνική Κολύμβηση: 7,

- 25η Εθνική Ομάδα Παίδων Υδατοσφαίριση: 6,
- 26η Εθνική Ομάδα Νεανίδων Υδατοσφαίριση: 6,
- 27η Εθνική Ομάδα 4Χ50μ. επιφάνεια mixed τεχνική κολύμβηση: 6,
- 29η Εθνική Ομάδα Ντουέτο Εφήβων Νεανίδων Καλλ. Κολύμβηση: 5,
- 31η Εθνική Ομάδα Κορασίδων Υδατοσφαίριση: 5,
- 34η. Εθνική Ομάδα Γυναικών Κόμπο Καλλιτεχνική Κολύμβηση: 4,
- 35η Εθνική Ομάδα Ντουέτο Τεχνικό Καλλιτεχνική Κολύμβηση: 4,
- 37η Εθνική Ομάδα 4Χ1χλμ mixed Νέων Νεανίδων & 4Χ150μ. mixed Νέων Νεανίδων τεχνική κολύμβηση: 4,
- 41η Εθνική Ομάδα Νέων Ανδρών Υδατοσφαίριση: 3,
- 45η Εθνική Ομάδα 4Χ150 mixed Ανδρών Γυναικών Τεχνική Κολύμβηση: 2
- 46η Εθνική Ομάδα 4Χ50μ επιφάνεια mixed τεχνική κολύμβηση: 2,
- 47η Εθνική Ομάδα Εφήβων Νεανίδων Ελεύθερο Καλλ. Κολύμβηση: 1,
- 50η Εθνική Ομάδα 4Χ200μ. επιφάνεια τεχνική κολύμβηση: 1

Τέλος αναφορικά με τους προπονητές, εκτός από τον νικητή και αρχιτέκτονα των επιτυχιών της Εθνικής μας ομάδας των Ανδρών, **Θοδωρή Βλάχο** από τον Υγρό στίβο ψηφίστηκαν επίσης οι:

- 5. ΔΟΥΔΕΣΗΣ Ευάγγελος (υδατοσφαίριση): 72,
- 7. ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗΣ Νίκος (υδατοσφαίριση): 43,
- 9. ΚΑΜΜΕΝΟΥ Αλεξία (υδατοσφαίριση): 36,

ΕΙΔΙΚΕΣ ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ

Το Διοικητικό Συμβούλιο του ΠΣΑΤ, όπως κάθε χρόνο, εκτός από τις βασικές κατηγορίες των Κορυφαίων, τίμησε με ειδικές βραβεύσεις αθλητές και αθλήτριες, προπονητές, παράγοντες και συλλόγους με αξιόλογη πορεία στον αθλητισμό και προσφορά στο κοινωνικό σύνολο. Μια από αυτές ήταν η πρωταθλήτρια του Παναθηναϊκού στην κολύμβηση, η Άννα Ντουντουνάκη.

Τον Μάιο του 2021, η Άννα Ντουντουνάκη, έγινε η πρώτη Ελληνίδα κολυμβήτρια που κατέκτησε χρυσό μετάλλιο σε Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα 50αras πισίνας, όταν τερμάτισε πρώτη στα 100μ. πεταλούδα, στη Βουδαπέστη. Και στις 11 Νοεμβρίου 2023, αναδείχθηκε Πρωταθλήτρια Ευρώπης στα 50μ. πεταλούδα σε 25άρα πισίνα. Έτσι, έγινε η πρώτη Ελληνίδα που κερδίζει χρυσό μετάλλιο σε Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα 25αras και η πρώτη με χρυσά μετάλλια σε 50άρα και 25άρα πισίνα. Ο ΠΣΑΤ βράβευσε την 28χρονη Χανιώτισσα, την καλύτερη Ελληνίδα κολυμβήτρια της εποχής της, αθλήτρια και πρότυπο και εκτός του υγρού στοιχείου, καθώς παράλληλα με την αθλητική της καριέρα, ολοκλήρωσε τις σπουδές της ως δικηγόρος και τις μεταπτυχιακές σπουδές της σε "Commercial and Corporate Law" στο University of London. **k**



ΑΕΓΕΑΝ

**ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ ΑΕΡΟΜΕΤΑΦΟΡΩΝ
ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΔΡΩΝ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ**



Στο δρόμο για το πο



Δυσπόθητο μετάλλιο



ΚΛΗΡΩΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ



Κέφια είχε η κληρωτίδα αφού οι φιναλίστ του Παγκοσμίου πρωταθλήματος της Φουκουόκα, Ελλάδα και Ουγγαρία, κληρώθηκαν στον ίδιο όμιλο του Ευρωπαϊκού πρωταθλήματος, που θα φιλοξενηθεί στην πόλη Ζάγκρεμπ της Κροατία το διάστημα 4 με 16 Ιανουαρίου. Μαζί τους η υπολογίσιμη Ιταλία αλλά και η Γεωργία.

ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ



Η κλήση του Νίκου Παπανικολάου αποτελεί την είδηση που επιφύλαξε ο Θοδωρής Βλάχος, για το ξεκίνημα της προετοιμασίας της εθνικής ανδρών ενόψει του Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος της Κροατίας. Ο 23χρονος φουτμπολίστας, ο οποίος κατέκτησε για τρίτη συνεχόμενη φορά το κολλεγιακό πρωτάθλημα στις ΗΠΑ με το Πανεπιστήμιο Μπέρκλεϊ της Καλιφόρνια, κερδίζοντας παράλληλα για τρίτη διαδοχική σεζόν το βραβείο του MVP, κλήθηκε για πρώτη φορά στην εθνική ανδρών προκειμένου να διεκδικήσει μία θέση στην αποστολή για το Ευρωπαϊκό. Υπενθυμίζεται ότι ο Παπανικολάου έχει στεφθεί πρωταθλητής κόσμου με την εθνική εφήβων το 2018, όταν μάλιστα είχε αναδειχθεί κορυφαίος παίκτης του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος, στο Σομπάτελι της Ουγγαρίας.

Συνολικά κλήθηκαν στην προετοιμασία 23 πολίτες, χωρίς αξιοσημείωτες απουσίες, καθώς το «παρών» θα δώσουν και οι 15 παίκτες που κατέκτησαν τον περασμένο Ιούλιο το ασημένιο μετάλλιο στο Παγκόσμιο, και φυσικά ο Άγγελος Βλάχοπουλος, που απουσίασε από τη διοργάνωση της Φουκουόκα λόγω σοβαρού οικογενειακού ζητήματος.

Αναλυτικά, οι «εκλεκτοί» του Ομοσπονδιακού τεχνικού Θοδωρή Βλάχου ήταν:

Μάνος Ζερδεβάς, Γιάννης Φουντούλης, Ντίνος Γενδουνιάς, Δημήτρης Νικολαΐδης, Νίκος Γκίλλης, Γιώργος Δερβίσιος, Αλέξανδρος Παπαναστασίου, Ζαννής Αθαφραγκής (Ολυμπιακός), Παναγιώτης Τζωρτζάτος, Αριστείδης Χαλιβόπουλος, Στάθης Καλογερόπουλος, Νίκος Παπασπυράκης (Βουγιαγμένη), Κώστας



Λιμαράκης, Κώστας Γκιουβέτσος (Πανιώνιος), Μανώλης Σολανάκης, Νίκος Γαρδίκας (Απόλλων Σμύρνης), Νίκος Μπιντάκης (Υδραϊκός), Βαγγέλης Πούρος (Γλυφάδα), Άγγελος Βλαχόπουλος, Δημήτρης Σκουμπάκης (Νόβι Μπέογκραντ), Στέλιος Αργυρόπουλος (Φερεντσβάρς), Κώστας Κάκαρης (Προ Ρέκο), Νίκος Παπανικολάου (Πανεπιστήμιο Καλιφόρνια-Μπέρκλεϊ).

Στην φωτογράφιση που πραγματοποιήθηκε για το koeMAG στο ΟΑΚΑ δεν έδωσε το παρών ο Νίκος Παπανικολάου που ήταν στην Αμερική.

Ο ομοσπονδιακός προπονητής Θεοδωρής Βλάχος εκφράστηκε στο KoeMAG για την προοπτική της Εθνικής ανδρών μέσα στο 2024. Σημειώνεται ότι η Εθνική καλείται να αγωνιστεί τον Ιανουάριο στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα, τον Φεβρουάριο στο Παγκόσμιο της Ντόχα του Κατάρ και το καλοκαίρι στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Παρισιού.



Το συγκεκριμένο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα είναι δύο... ταχυτήτων και στους Άνδρες και στις Γυναίκες και θα διεξαχθεί, για πρώτη φορά, όπως τα αντίστοιχα πρωταθλήματα των μικρότερων ηλικιακά κατηγοριών που έγιναν το καλοκαίρι. Οι δύο πρώτες ομάδες (από τον Α' και Β' όμιλο) εξασφαλίζουν απευθείας την πρόκριση για την προημιτελική φάση και οι υπόλοιπες θα δώσουν αγώνες νοκ άουτ.

Η ομάδα του Θεοδωρή Βλάχου έχει εξασφαλίσει ήδη την πρόκρισή της για τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2024, οπότε αυτό που την ενδιαφέρει είναι να ανέβει στο βάθρο.

Α' Όμιλος:

Κροατία, Ισπανία, Γαλλία, Μαυροβούνιο

Β' Όμιλος:

Ουγγαρία, Ιταλία, ΕΛΛΑΔΑ, Γεωργία

Γ' Όμιλος:

Σερβία, Γερμανία, Ισραήλ, Μάλτα

Δ' Όμιλος:

Ρουμανία, Ολλανδία, Σλοβενία, Σλοβακία

Σύμφωνα με το επίσημο πρόγραμμα, που ανακοινώθηκε από την Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία, στο Ζάγκρεμπ θα διεξαχθούν τα παιχνίδια του Β' Ομίλου (όπου βρίσκεται και η Εθνική μας) και του Γ' Ομίλου, ενώ στο Ντουμπρόβνικ του Α' και Δ' Ομίλου.

Η σειρά των αγώνων της Εθνικής μας ομάδας Ανδρών, στο Ζάγκρεμπ (τοπικές ώρες):

- 4 Ιανουαρίου (19.00): Ουγγαρία - ΕΛΛΑΔΑ
- 6 Ιανουαρίου (19.00): ΕΛΛΑΔΑ - Ιταλία
- 8 Ιανουαρίου (17.00): Γεωργία - ΕΛΛΑΔΑ



ΘΟΔΩΡΗΣ ΒΛΑΧΟΣ

Θέλουμε ένα μετάλλιο





Πρώτη φορά θα γίνουν δύο μεγάλες διοργανώσεις μέσα σε μικρό χρονικό διάστημα. Τον Ιανουάριο έχουμε το Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα και τον Φεβρουάριο το Παγκόσμιο. Είναι κάτι πρωτόγνωρο για όλους. Δεν γνωρίζω αν μπορούν οι παίκτες προερχόμενοι από τις ομάδες τους να είναι σε τόσο καλή κατάσταση ώστε να ανταπεξέλθουν σε αμφότερες τις διοργανώσεις. Όλοι πάμε κάπως... διερευνητικά.

Οποσδήποτε θα παλέψουμε για το καλύτερο δυνατό σε αμφότερες τις διοργανώσεις. Θέλουμε να κατακτήσουμε ένα μετάλλιο, χωρίς να υπολογίζουμε ότι έχουμε ήδη εξασφαλίσει την πρόκριση για τους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Το Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα θα διεξαχθεί για πρώτη φορά με το νέο σύστημα και στο ξεκίνημα θα γίνουν δυνατές αναμετρήσεις, αφού υπάρχουν στον όμιλό μας δυνατές ομάδες όπως είναι η Ουγγαρία και η Ιταλία και ένας υπολογίσιμος αντίπαλος, η Γεωργία. Έχουμε την ποιότητα και τις δυνατότητες να εξασφαλίσουμε μια από τις δύο πρώτες θέσεις ώστε να περάσουμε απευθείας στην προημιτελική φάση της διοργάνωσης. Πρέπει να αντιμετωπίζουμε κάθε παιχνίδι ως τελικό και πρέπει να είμαστε προσεκτικοί. Γενικώς στις κληρώσεις ούτε πανηγυρίζω, ούτε στεναχωριέμαι. Αν έχουμε την κατάλληλη προετοιμασία μπορούμε να πετύχουμε τους στόχους μας.

Η προετοιμασία μας για το Παρίσι θα είναι διαφορετική, γιατί θα έχουμε μπροστά μας ενάμιση μήνα ώστε να παρουσιαστούμε έτοιμοι σε μια τόσο μεγάλη διοργάνωση. Σε αυτό το διάστημα θα προσπαθήσουμε να βοηθήσουμε τους παίκτες που θα είναι καταπονημένοι από τις υποχρεώσεις των συλλόγων τους να ανασυνταχθούν.

Το ευχάριστο είναι πως έχουμε, πλέον, ως Εθνική ομάδα, το δικό μας χώρο για προπόνηση. Η προετοιμασία θα πραγματοποιηθεί στις εγκαταστάσεις του ΟΑΚΑ και σε αυτό έπαιξε καταλυτικό ρόλο η παρέμβαση του κ. Βρούτση. Αυτό που ζητούσαμε τόσα χρόνια ήταν να προετοιμαζόμαστε με καλές συνθήκες.

Μέσα στους παίκτες που έχουν κληθεί στο αντιπροσωπευτικό μας συγκρότημα βρίσκεται και το όνομα του Παπανικολάου. Αν και δεν μου αρέσει να μιλάω για παίκτες, θα επισημάνω πως ο συγκεκριμένος παίκτης είχε αποφασίσει να σταματήσει το πόλο και γι αυτό δεν ήταν στην Εθνική. Στις ηλικιακές Εθνικές ομάδες πρωταγωνιστούσε, ενώ τα τελευταία τέσσερα χρόνια βρίσκεται στις ΗΠΑ. Ερχόμενος στην Ελλάδα για να ενσωματωθεί στην προετοιμασία θα δοκιμασθεί και θα διεκδικήσει αυτό που του αναλογεί.



ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΠΟΛΟ ΑΝΔΡΩΝ



ΓΙΑΝΝΗΣ ΦΟΥΝΤΟΥΛΗΣ



ΑΓΓΕΛΟΣ ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΣ



ΝΤΙΝΟΣ ΓΕΝΗΔΙΑΣ



ΣΤΕΛΙΟΣ ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΣ - ΚΑΝΑΚΑΚΗΣ



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΑΚΑΡΗΣ



ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΑΠΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ



ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΠΟΛΟ ΑΝΔΡΩΝ



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ



ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΕΡΒΙΣΗΣ



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΚΟΥΜΠΑΚΗΣ



ΣΤΑΒΗΣ ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΓΚΙΟΥΒΕΤΣΗΣ



ΜΑΝΩΛΗΣ ΣΟΛΑΝΑΚΗΣ



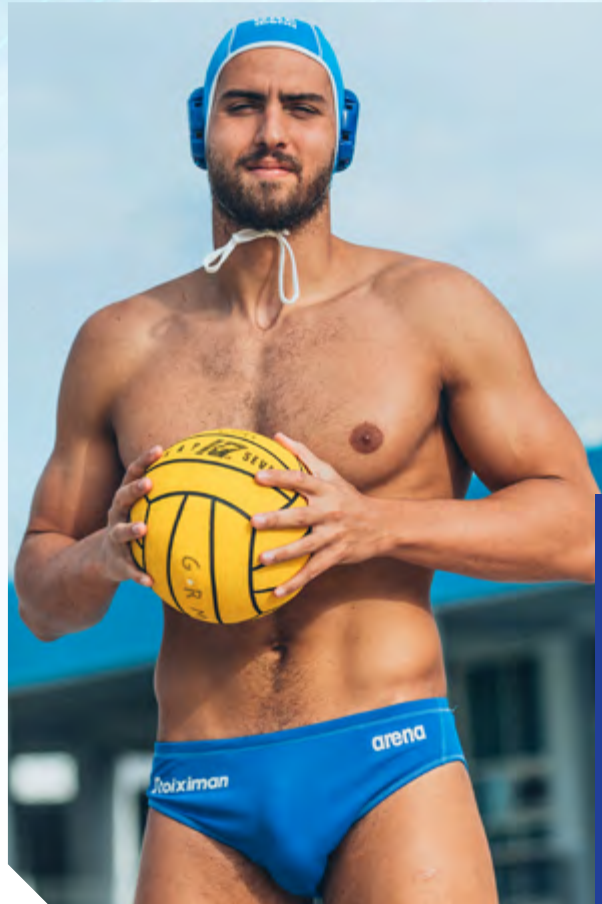
ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΠΟΛΟ ΑΝΔΡΩΝ



ΝΙΚΟΣ ΓΚΙΛΛΑΣ



ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΧΑΛΥΒΟΠΟΥΛΟΣ



ΓΙΑΝΝΗΣ ΑΛΑΦΡΑΓΚΗΣ



ΝΙΚΟΛΑΣ ΠΑΠΑΣΗΦΑΚΗΣ



ΝΙΚΟΣ ΓΑΡΛΙΚΑΣ



ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΠΟΥΡΟΣ



ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΠΟΛΟ ΑΝΔΡΩΝ



ΝΙΚΟΣ ΠΑΠΝΙΚΟΛΑΟΥ



ΜΑΝΟΣ ΖΕΡΒΑΣ



ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΤΖΟΡΤΖΑΤΟΣ



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΛΙΜΑΡΑΚΗΣ



ΝΙΚΟΣ ΜΗΤΡΑΚΗΣ



ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΠΟΛΟ ΑΝΔΡΩΝ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

ΤΑΣΟΣ ΣΧΙΖΑΣ



ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΩΝ

ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΚΑΡΑΜΠΕΤΣΟΣ



TEAM MANAGER

ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΡΓΙΟΥΚΛΑΣ





ΠΕΤΡΟΣ ΜΠΟΥΤΣΑΚΗΣ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΟΣ



ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΜΑΝΩΛΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

ΑΝΔΡΕΑΣ ΤΖΑΝΗΣ





ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΠΟΛΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ



ΚΛΗΡΩΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΥΡ

Θα πάμε στο



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
Παρίσι

ΔΥΣΚΟΛΗ, όπως αναμένονταν, ήταν η κλήρωση για την Εθνική μας ομάδα των Γυναικών. Η πρωταθλήτρια κόσμου Ολλανδία, η πανίσχυρη Ουγγαρία και η Κροατία κληρώθηκαν με το αντιπροσωπευτικό μας συγκρότημα στον Α' Όμιλο του ευρωπαϊκού πρωταθλήματος, το οποίο θα φιλοξενηθεί στην Ολλανδία και συγκεκριμένα στην πόλη Αϊντχόφεν το διάστημα 5 με 13 Ιανουαρίου.



Σύμφωνα με το νέο σύστημα διεξαγωγής της διοργάνωσης, στα προημιτελικά προκρίνονται απευθείας οι ομάδες που θα τερματίσουν στις δύο πρώτες θέσεις από κάθε όμιλο της Α΄ κατηγορίας (Α΄ και Β΄), ενώ οι υπόλοιπες δίνουν νοκ-άουτ αγώνα για την πρόκριση στην οκτάδα, με αντίπαλο ομάδα που θα έχει τερματίσει πρώτη ή δεύτερη στους ομίλους της Β΄ κατηγορίας (Γ΄ και Δ΄).

Σημειώστε, επίσης, πως από το Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα θα προκύψει μια θέση για τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Αν κάποια από τις ομάδες που έχουν προκριθεί ήδη στο Παρίσι κατακτήσει τον τίτλο (Ολλανδία ή Ισπανία), ή βρεθούν και οι δυο αυτές ομάδες στον τελικό, η αμέσως επόμενη θα εξασφαλίσει το εισιτήριο για το Παρίσι το 2024. Κάτι το οποίο αποτελεί τον σημαντικότερο στόχο της Εθνικής ομάδας γυναικών της Αλεξίας Καμμένου.

Οι όμιλοι των γυναικών

Α΄ Όμιλος:

Ολλανδία, Ουγγαρία, Κροατία, ΕΛΛΑΔΑ

Β΄ Όμιλος:

Ισπανία, Ισραήλ, Γαλλία, Ιταλία

Γ΄ Όμιλος:

Ρουμανία, Σερβία, Τσεχία, Τουρκία

Δ΄ Όμιλος:

Σλοβακία, Βουλγαρία, Γερμανία, Μ. Βρετανία

Η σειρά των αγώνων της Εθνικής Γυναικών στο Αϊντχόφεν (τοπικές ώρες):

- 5 Ιανουαρίου (20.30): Ουγγαρία - ΕΛΛΑΔΑ
- 6 Ιανουαρίου (16.00): ΕΛΛΑΔΑ - Κροατία
- 7 Ιανουαρίου (18.30): Ολλανδία - ΕΛΛΑΔΑ

Στην προετοιμασία του αντιπροσωπευτικού μας συγκροτήματος ενσωματώθηκε και η Αλεξάνδρα Ασημάκη, η οποία πήρε την θέση της Μαρίας Μυριοκεφαλιάκη που αντιμετωπίζει πρόβλημα τραυματισμού. Η φουνταριστή του Αλήμου επανέρχεται και στο διεθνές προσκήνιο, τρία χρόνια μετά την -προσωρινή, όπως αποδείχθηκε- αποχώρησή της από την ενεργό δράση και περίπου 4,5 χρόνια αφότου αγωνίστηκε για τελευταία φορά με το εθνόσημο στο σκουφάκι.

Οι υπόλοιπες 22 παίκτριες που έχει στη διάθεσή της η Ομοσπονδιακή τεχνικός Αλεξία Καμμένου είναι οι εξής:

Νικόλη Ελευθεριάδου, Ελένη Ξενάκη, Βασιλική Πλευρίτου, Ελευθερία Πλευρίτου, Μαργαρίτα Πλευρίτου, Στεφανία Σάντα, Χριστίνα Σιούτη, Ιωάννα Σταματοπούλου, Φωτεινή Τριχά, Ιωάννα Χυδριώτη (Ολυμπιακός), Αθηνά Δήμητρα Γιαννοπούλου, Χρυσή Διαμαντοπούλου, Ελένη Ελληνιάδη, Μαρία Πάτρα (ΝΟ Βουλιαγμένης), Έφη Κατσιμηρή, Ειρήνη Νίνου, Σοφία Τορνάρου, Ελένη Σωτηρέλη (Εθνικός), Ηρώ Βασιλεία Καρυπίδου (Αήλιμος ΝΑΣ), Ευαγγελία Καρύτσα, Ντένια Κουρέτα, Ελευθερία Φουντωτού (ΑΝΟ Γλυφάδας).

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





ΑΛΕΞΙΑ ΚΑΜΜΕΝΟΥ



**«Κίνητρο
και όχι βάρος
η πρόκριση»**

Πιστεύω βαθιά μέσα μου πως θα πάμε στο Παρίσι. Τώρα πήγαμε στην πόλη του φωτός για προετοιμασία και αργότερα – το πιστεύω ακράδαντα – για να συμμετάσχουμε στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Αυτό ελπίζουν και τα κορίτσια. Άλλωστε, από εδώ και πέρα μόνο πίστη πρέπει να υπάρχει στην ομάδα. Μόνο έτσι θα πάμε μπροστά.

Γνωρίζουμε πως κουβαλάμε ένα... βάρος αρκετών ετών, αλλήλ έχει φύγει από το μυαλό μας. Πλέον δεν είναι βάρος. Αποτελεί κίνητρο. Θέλουμε να δικαιώσουμε και τις προηγούμενες ομάδες που έκαναν την προσπάθειά τους και για κάποιες λεπτομέρειες δεν κατάφεραν να πάρουν την πρόκριση στους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Η αλήθεια είναι πως εμείς έχουμε διαφορετική κατάσταση μπροστά μας. Δεν υπάρχει, πλέον, το άγχος του Προολυμπιακού. Οι προκρίσεις γίνονται διαφορετικά. Δεν παύει, ωστόσο, να είναι δύσκολη η δουλειά μας. Ο ανταγωνισμός είναι μεγάλος. Ωστόσο, διαθέτουμε μια πολύ καλή ομάδα με πολύ ταλέντο. Πιστεύω στις δυνατότητες που έχουν τα παιδιά. Έχουμε μικρό χρονικό διάστημα για να προετοιμαστούμε και η δυσκολία είναι πως μέσα σε ένα μήνα θα γίνουν οι διοργανώσεις που δίνουν την πρόκριση.

Είχαμε την ατυχία με την Μαρία Μυριοκεφαλιτάκη, η οποία δεν θα είναι κοντά μας στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα και θα δούμε αργότερα αν καταφέρει να ξεπεράσει τον τραυματισμό της και να έλθει στην ομάδα για το Παγκόσμιο πρωτάθλημα. Η Αλεξάνδρα Ασημάκη, που ήλθε στη θέση της, δίνει και την ψυχή της για την Εθνική και πιστεύω πως θα την καλύψει επάξια.

Η ομάδα δουλεύει σε ιδανικές συνθήκες και θέλουν να ευχαριστήσω όσους συμβάλλουν σε αυτή την προσπάθεια. Το ευχάριστο είναι πως έχουμε το δικό μας κολυμβητήριο και αυτό είναι σημαντικό. Μπορεί για ορισμένα παιδιά να είναι μακριά το ΟΑΚΑ, αλλήλ πλέον έχουμε τον δικό μας χώρο και αυτό είναι σπουδαίο. Η ΚΟΕ μας έχει προσφέρει τα πάντα και διαθέτουμε τους καλύτερους συνεργάτες.



ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΠΟΛΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ ΠΛΕΥΡΙΤΟΥ



ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΠΛΕΥΡΙΤΟΥ



ΕΛΕΝΑ ΞΕΝΑΚΗ





ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΑΣΗΜΑΚΗ



ΕΙΡΗΝΗ ΝΙΝΔΟΥ



ΝΙΚΟΛΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΟΥ



ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΠΟΛΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ



ΕΛΕΝΑ ΕΛΛΗΝΙΑΔΗ



ΑΘΗΝΑ ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ



ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΠΛΕΥΡΙΤΟΥ



ΙΩΑΝΝΑ ΧΥΔΡΗΡΙΟΤΗ



ΜΑΡΙΑ ΜΥΡΙΟΚΕΦΑΛΙΤΑΚΗ



ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΦΟΥΝΤΟΥ



ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΠΟΛΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ



ΜΑΡΙΑ ΠΑΤΡΑ



ΦΩΤΕΙΝΗ ΤΡΙΧΑ



ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΣΙΓΟΥΦΗ



ΣΤΕΦΑΝΙΑ ΣΑΝΤΑ



ΣΟΦΙΑ ΤΟΡΝΑΡΟΥ



ΕΦΗ ΚΑΤΣΙΜΠΡΗ



ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΠΟΛΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ



ΗΡΩ ΒΑΣΙΛΕΙΑ ΚΑΡΥΠΙΔΟΥ



ΝΤΕΝΙΑ ΚΟΥΡΕΤΑ



ΧΡΥΣΗ ΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ



ΙΔΑΝΝΑ ΣΤΑΜΑΤΟΠΟΥΛΟΥ



ΕΛΕΝΗ ΣΟΤΗΡΕΑΗ



ΕΥΑ ΚΑΡΥΤΣΑ



ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΠΟΛΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

ΤΑΣΟΣ ΠΙΡΠΙΡΗΣ



ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

ΦΩΝΤΑΣ ΛΕΜΠΕΣΗΣ



ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΩΝ

ΝΙΚΟΣ ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗΣ



ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ

ΝΑΤΑΛΙΑ ΣΚΑΡΠΕΤΗ





Βατός ο όμιλός

WORLD AQUATICS CHAMPIONSHIPS DOHA 2024				MEN'S DRAW			
GROUP A				GROUP B			
AUSTRALIA	1	GREECE		BRAZIL			
SOUTH AFRICA	2	PEOPLE'S REP. OF CHINA		FRANCE			
EUROPE 1	3						
SPAIN	4						
GROUP C				GROUP D			
SERBIA	1	KAZAKHSTAN		EUROPE 3			
EUROPE 2	2	ITALY		HUNGARY			
JAPAN	3						
UNITED STATES	4						





Πρόντος του Προέδρου της ΚΟΕ Κυριάκου Γιαννόπουλου, ως εκπροσώπου της World Aquatics, με την ιδιότητά του ως μέλος του μπιρό της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας, πραγματοποιήθηκε στις 7/11 στη Ντόχα η κλήρωση του Παγκοσμίου πρωταθλήματος Ανδρών και Γυναικών, το οποίο θα φιλοξενηθεί στην πρωτεύουσα του Κατάρ 4-17 Φεβρουαρίου 2024.

Ο Κυριάκος Γιαννόπουλος απηύθυνε χαιρετισμό στην εκδήλωση, ευχαρίστησε για τη φιλοξενία τους διοργανωτές, ευχήθηκε καλή επιτυχία στις συμμετέχουσες στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα ομάδες και έδωσε συγχαρητήρια σε όσες έχουν καταφέρει, ήδη, να προκριθούν στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Παρισιού.

Η κληρωτίδα έβγαλε βατό Όμιλο για την ασημένια παγκόσμια πρωταθλήτρια Εθνική μας ομάδα των Ανδρών. Όσο για την Εθνική Γυναικών θα πρέπει να εξασφαλίσει την πρόκρισή της από το Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα, το οποίο, θα διεξαχθεί στην Ολλανδία.

Συγκεκριμένα, η Εθνική Ανδρών κληρώθηκε στον Β' Όμιλο με αντιπάλους τη Βραζιλία, την Κίνα και τη Γαλλία.

Αναλυτικά οι όμιλοι των Ανδρών:

Α΄ ΟΜΙΛΟΣ

Αυστραλία, Ν. Αφρική, Europe 1, Ισπανία

Β΄ ΟΜΙΛΟΣ

ΕΛΛΑΔΑ, Βραζιλία, Κίνα, Γαλλία

Γ΄ ΟΜΙΛΟΣ

Σερβία, Europe 2, Ιαπωνία, ΗΠΑ

Δ΄ ΟΜΙΛΟΣ

Καζακστάν, Ουγγαρία, Ιταλία, Europe 3





WORLD AQUATICS CHAMPIONSHIPS DOHA 2024

WOMEN'S DRAW

GROUP A		GROUP B	
BRAZIL	1	SPAIN	
UNITED STATES	2	EUROPE 1	
KAZAKHSTAN	3	PEOPLE'S REP. OF CHINA	
NETHERLANDS	4	EUROPE 2	
GROUP C		GROUP D	
SINGAPORE	1	ITALY	
HUNGARY	2	SOUTH AFRICA	
AUSTRALIA	3	EUROPE 3	
NEW ZEALAND	4	CANADA	





Η Εθνική ομάδα των γυναικών θα λάβει μέρος (εκτός συγκλονιστικού απροόπτου) στην διοργάνωση. Σε αυτή μετέχουν ήδη τα μεγάλα ονόματα του ευρωπαϊκού πόλο όπως είναι η Ολλανδία, η Ισπανία, η Ουγγαρία και η Ιταλία. Η Ελληνική ομάδα είναι εμφανώς ανώτερη από τις υπόλοιπες ευρωπαϊκές ομάδες και θα καταλάβει σίγουρα μια από τις τρεις (3) άλλες θέσεις από την Ευρώπη που θα ταξιδέψουν στην Ντόχα μέσα από την διαδικασία και τους αγώνες του ευρωπαϊκού πρωταθλήματος που γίνεται τον Ιανουάριο στην Ολλανδία.

Αναλυτικά οι Όμιλοι των Γυναικών:

Α΄ ΟΜΙΛΟΣ

Βραζιλία, ΗΠΑ, Καζακστάν, Ολλανδία

Β΄ ΟΜΙΛΟΣ

Ισπανία, Europe 1, Κίνα, Europe 2

Γ΄ ΟΜΙΛΟΣ

Ουγγαρία, Αυστραλία, Σιγκαπούρη, Ν. Ζηλανδία

Δ΄ ΟΜΙΛΟΣ

Ιταλία, Ν. Αφρική, Europe 3, Καναδάς




WORLD AQUATICS
CHAMPIONSHIPS
DOHA 2024
بطولة العالم للألعاب المائية

Το 2023 σε αριθμούς

• Άρθρο του τεχνικού
διευθυντή κολύμβησης ΚΟΕ
Βαγγέλη Κοζομπόλη



Οι αριθμοί των Νέων Πανελληνίων Επιδόσεων καθώς και των κολυμβητών-τριων που τις πέτυχαν στο 2023, τόσο σε επίπεδο Ανδρών – Γυναικών όσο και στις αναπτυξιακές αγωνιστικές κατηγορίες, είναι πραγματικά εντυπωσιακοί.

Στα αξιοσημείωτα, η «κατάρριψη» πολλών ιστορικών Πανελληνίων επιδόσεων και στην κατηγορία Ανδρών – Γυναικών και μάλιστα από νεαρούς κολυμβητές-τριες και η βελτίωση των επιδόσεων Γυναικών και Κοριτσιών που συνεχίζεται με αξιοθαύμαστους ρυθμούς.

Συμμετείχαν με τις Εθνικές μας ομάδες στις μεγάλες διεθνείς διοργανώσεις Κολύμβησης (SW) και Κολύμβησης Μαραθώνιας – Μεγάλων αποστάσεων (OWS), περισσότεροι αθλητές-τριες από ποτέ, κατακτώντας αντίστοιχα μεγαλύτερο πλήθος μεταλλίων και επιτυγχάνοντας περισσότερες σημαντικές διεθνείς διακρίσεις. Δίνονται πλέον πολλές ευκαιρίες στους ταλαντούχους Έλληνες πρωταθλητές-τριες μας και φαίνεται πως αξιοποιούνται σε ολοένα και μεγαλύτερο βαθμό. Αξίζει να αναφερθεί, ότι η δυναμική των Ελλήνων αθλητών-τριων SW & OWS και η σπουδαία πρόοδος που έχει συντελεστεί σε επίπεδο επιδόσεων μπορεί να οδηγήσει σε πολύ περισσότερες και μεγαλύτερες επιτυχίες στο εγγύς μέλλον.

Η αισθητή παρουσία της χώρας μας στα ομαδικά αγωνίσματα, με διαρκώς βελτιούμενα αποτελέσματα και διεθνείς διακρίσεις σε πλήθος και επίπεδο, δείχνουν ότι σταδιακά εμπεδώνεται από όλους ο Εθνικός σκοπός και χαρακτήρας που έχει η συμμετοχή μας σε αυτά. Ενδεικτικά και αντιπροσωπευτικά αναφέρω, την 7η θέση στο Ευρωπαϊκό και στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα Εφήβων – Νεανίδων με επίτευξη Νέων Πανελληνίων επιδόσεων στην κατηγορία των Γυναικών, από 16χρονες και 17χρονες κολυμβήτριες και μάλιστα με διαφορετικές συνθέσεις στις δυο διοργανώσεις και φυσικά το ιστορικό μετάλλιο στο αγώνισμα 4Χ50μ. Ελεύθερο Ανδρών στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα κολύμβησης σε πισίνα 25μ., με εκπληκτική επίδοση.

Για 1η φορά η χώρα μας συμμετείχε με σχεδόν πλήρη σύνθεση στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα Κολύμβησης Μαραθώνιας – Μεγάλων Αποστάσεων κατηγορίας «JUNIOR», και ο αποηολογισμός ήταν όχι απλά θετικός, αλλά εντυπωσιακά καλύτερος από ποτέ, καθώς 4 αθλητές-τριες μας κατετάγησαν στις 8 πρώτες θέσεις σε ατομικά αγωνίσματα (6η ως 8η), στο ένα από τα δύο ομαδικά αγωνίσματα (U19) στην 5η θέση, ενώ και η μεγάλη πλειοψηφία των άλλων Ελλήνων αθλητών-τριων βρέθηκε εντός των 16 καλύτερων. Το γεγονός αυτό, σε συνδυασμό με τις δυο 6ες θέσεις στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα OWS κατηγορίας Α-Γ στη Φουκουόκα, μας επιτρέπουν να αισιοδοξούμε για το μέλλον.



Όλα τα παραπάνω, επιβεβαιώνουν με τον καλύτερο τρόπο την εξαιρετική πορεία και προοπτική των Ελλήνων αθλητών-τριων και των Εθνικών μας ομάδων, στα αθλήματα της Κοχύμβησης (SW) και Κοχύμβησης Μαραθώνιας – Μεγάλων Αποστάσεων (OWS).

ΤΑ ΡΕΚΟΡ ΤΟΥ 2023

41 κοχυμβητές-τριες πέτυχαν Νέα Πανελλήνια επίδοση στις **Αναπτυξιακές Αγωνιστικές κατηγορίες (13-23 ετών)**.

18 κοχυμβητές-τριες πέτυχαν Νέα Πανελλήνια επίδοση στην κατηγορία **Ανδρών – Γυναικών (OPEN)**.

63 Κοχυμβητήριο 25μ.

7 Ανδρών

5 Γυναικών

35 Αναπτυξιακές κατηγορίες Αγοριών – Εφήβων - Νέων Ανδρών (13 – 23 ετών)

16 Αναπτυξιακές κατηγορίες Κοριτσιών – Νεανίδων – Νέων Γυναικών (13 – 23 ετών)

77 Κοχυμβητήριο 50μ.

2 Ανδρών

6 Γυναικών

2 Mixed

33 Αναπτυξιακές κατηγορίες Αγοριών – Εφήβων - Νέων Ανδρών (13–23 ετών)

30 Αναπτυξιακές κατηγορίες Κοριτσιών – Νεανίδων – Νέων Γυναικών (13–23 ετών)

4 Αναπτυξιακές κατηγορίες Mixed (13–23 ετών)

140 Συνοδικά

9 Ανδρών

11 Γυναικών

2 Mixed

68 Αναπτυξιακές κατηγορίες Αγοριών – Εφήβων - Νέων Ανδρών (13–23 ετών)

46 Αναπτυξιακές κατηγορίες Κοριτσιών – Νεανίδων – Νέων Γυναικών (13–23 ετών)

4 Αναπτυξιακές κατηγορίες Mixed (13–23 ετών)

Επισυνάπτουμε στο συγκεκριμένο άρθρο ένα πίνακα με τις συμμετοχές μας στις Διεθνείς Διοργανώσεις στην κοχύμβηση και στην κοχύμβηση Μαραθώνια-Μεγάλων Αποστάσεων και τους αθλητές ανά διοργάνωση καθώς και τα μετάλλια τα οποία κατακτήσαμε στις εν λόγω Διοργανώσεις.

Συνοπτικά:

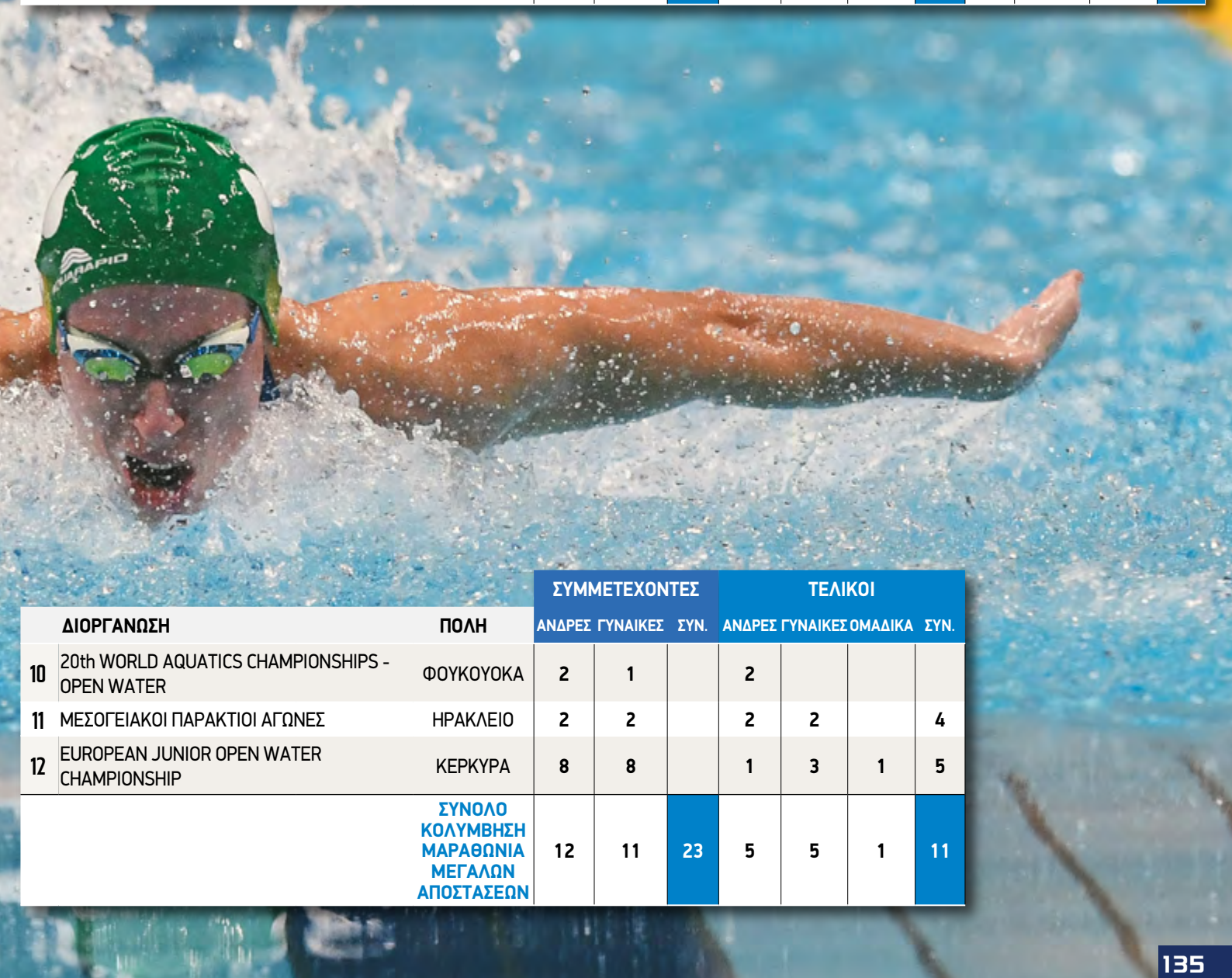
- Συνοδικά οι συμμετοχές στις Διεθνείς Διοργανώσεις της Κοχύμβησης ήταν 140 (76 άνδρες - 64 γυναίκες) από 83 αθλητές (45 άνδρες - 38 γυναίκες).
- Στις Διοργανώσεις Μαραθώνιας κοχύμβησης-μεγάλων αποστάσεων είχαμε 23 συνοδικά συμμετοχές (12 άνδρες - 11 γυναίκες) από 19 αθλητές (10 άνδρες - 9 γυναίκες).
- Τα συνοδικά μετάλλια που κατακτήσαμε στην κοχύμβηση ήταν 59 (21 Χρυσά - 13 Ασημένια - 25 Χάλκινα).

Συνοπτικά οι αθλητές/τριες μας προκρίθηκαν σε:

- 148 τελικούς (66 Ανδρών-58 Γυναικών- 24 Ομαδικά) στην κοχύμβηση και
- 11 τελικούς (5 Ανδρών - 5 Γυναικών - Ομαδικό) στην Μαραθώνια κοχύμβηση- Μεγάλων Αποστάσεων.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ ΤΕΛΙΚΩΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑΛΛΙΩΝ ΣΕ ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ 2023

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΠΟΛΗ	ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ			ΤΕΛΙΚΟΙ				ΜΕΤΑΛΛΙΑ				
		ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΣΥΝ.	ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΟΜΑΔΙΚΑ	ΣΥΝ.	ΧΡΥΣΑ	ΑΣΗΜΕΝΙΑ	ΧΑΛΚΙΝΑ	ΣΥΝ.	
1	MULTINATION YOUTH SWIMMING MEET	ΒΕΛΙΓΡΑΔΙ	7	6	13	8	10	6	24	8	5	3	16
2	MULTINATION JUNIOR	ΛΕΜΕΣΟΣ	10	9	19	8	14	4	26	3	2	5	10
3	MEDITERANNEAN SWIM CUP	ΛΑΡΙΣΑ	16	17	33	17	21	6	44	6	3	10	19
4	EUROPEAN JUNIOR SWIM CHAMPIONSHIP	ΒΕΛΙΓΡΑΔΙ	9	12	21	3	2	1	6			1	1
5	20th WORLD AQUATICS CHAMPIONSHIPS	ΦΟΥΚΟΥΟΚΑ	9	6	15	2			2				0
6	EUROPEAN YOUTH OLYMPIC FESTIVAL	ΜΑΡΙΜΠΟΡ	6	4	10	7	2	1	10		2		2
7	WORLD AQUATICS JUNIOR SWIMMING CHAMPIONSHIPS	ΝΕΤΑΝΥΑ		4	4			1	1				0
8	EUROPEAN SWIMMING CHAMPIONSHIPS U23	ΔΟΥΒΛΙΝΟ	12	4	16	9	2	2	13	3	1	2	6
9	EUROPEAN SHORT COURSE CHAMPIONSHIP	ΟΤΟΠΕΝΙ	7	2	9	7	2	2	11	1		4	5
		ΣΥΝΟΛΟ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	76	64	140	61	53	23	137	21	13	25	59



ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ	ΠΟΛΗ	ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ			ΤΕΛΙΚΟΙ				
		ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΣΥΝ.	ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΟΜΑΔΙΚΑ	ΣΥΝ.	
10	20th WORLD AQUATICS CHAMPIONSHIPS - OPEN WATER	ΦΟΥΚΟΥΟΚΑ	2	1		2			
11	ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΙ ΠΑΡΑΚΤΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ	ΗΡΑΚΛΕΙΟ	2	2		2	2		4
12	EUROPEAN JUNIOR OPEN WATER CHAMPIONSHIP	ΚΕΡΚΥΡΑ	8	8		1	3	1	5
		ΣΥΝΟΛΟ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΜΑΡΑΘΩΝΙΑ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ	12	11	23	5	5	1	11

ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ ΑΝΑ ΔΙΕΘΝΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ 2023

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ		2008	MULTINATION		EUROPEAN	EUROPEAN	EUROPEAN	WORLD	20th WORLD	20TH WORLD	EUROPEAN	ΠΑΡΑΚΤΙΟΙ	EUROPEAN
			COMEN CUP	YOUTH SWIM MEET	JUNIOR SWIM MEET	JUNIOR SWIMMING CHAMPIONSHIP	YOUTH OLYMPIC FESTIVAL	SWIMMING CHAMPIONSHIP U23	AQUATICS JUNIOR SWIMMING CHAMPIONSHIP	AQUATICS SWIMMING CHAMPIONSHIP	AQUATICS OPEN WATER CHAMPIONSHIP	SHORT COURSE SWIMMING CHAMPIONSHIP	ΑΓΩΝΕΣ
1	ΔΗΜΑΝΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	2008	1										
2	ΝΤΟΥΜΑΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΕΦΡΑΙΜ	2008	1	1	1	1							
3	ΕΛΑΙΟΠΟΥΛΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	2007	1										
4	ΚΑΚΟΥΛΑΚΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	2007	1	1	1	1							1
5	ΚΑΡΑΝΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	2007	1	1									
6	ΚΟΛΙΛΕΚΑΣ ΑΓΓΕΛΟΣ	2007	1										
7	ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΡΓΥΡΗΣ	2007	1										
8	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	2007	1		1	1							
9	ΠΑΤΣΟΥΡΕΑΣ ΣΤΡΑΤΟΣ	2008	1	1									
10	ΠΕΧΛΙΒΑΝΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	2007	1										
11	ΡΕΝΖΙ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	2008	1										
12	ΡΟΥΤΟΥΛΑΣ ΙΑΣΩΝΑΣ	2007	1	1	1	1							
13	ΣΑΜΑΡΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	2007	1										
14	ΣΠΑΘΑΡΑΚΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	2007	1	1	1	1							
15	ΖΑΒΙΤΣΑΝΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	2007	1										
16	ΖΩΓΡΑΦΑΚΗΣ ΑΓΓΕΛΟΣ ΙΩΣΗΦ	2007	1										
17	ΑΜΠΕΛΙΩΤΗ ΠΑΝΑΓΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ	2009	1										
18	ΔΟΞΙΑΔΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ	2009	1				1						
19	ΕΛΑΙΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΔΡΟΜΑΧΗ	2009	1										
20	ΦΕΡΡΑ ΛΩΡΑ	2008	1										
21	ΧΑΡΟΚΟΠΟΥ ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ	2009	1										
22	ΝΑΤΣΙΟΥ ΕΙΡΗΝΗ	2008	1	1									
23	ΠΑΖΑΪΤΗ ΙΩΑΝΝΑ	2008	1	1			1						
24	ΨΑΡΟΥΔΑΚΗ ΕΙΡΗΝΗ	2009	1										1
25	ΠΥΡΙΛΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ	2008	1	1	1	1							
26	ΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΤΩΝΙΑ	2008	1	1	1	1						1	1
27	ΡΙΖΟΠΟΥΛΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ	2008	1										
28	ΡΩΤΑ ΣΤΥΛΙΑΝΗ	2008	1	1									
29	ΣΩΤΗΡΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ ΛΥΔΙΑ	2008	1	1									
30	ΣΤΡΑΤΑΚΗ ΜΑΡΙΑ ΕΥΦΡΟΣΥΝΗ	2009	1	1									
31	ΤΣΑΚΙΡΗ ΝΙΚΟΛΙΝΑ	2008	1										
32	ΤΣΑΟΥΣΗ ΔΑΝΑΗ	2009	1										
33	ΖΑΡΜΠΟΥΤΗ ΑΡΕΤΗ	2008	1	1									
34	ΠΑΝΕΡΑΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	2007		1									
35	ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΑΚΗ ΣΟΦΙΑ	2009		1									
36	ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤΑΜΑΤΗΣ	2006			1								
37	ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΗΣ ΦΩΤΗΣ	2006			1								
38	ΚΑΡΚΑΛΙΑΝΙΔΗΣ ΒΥΡΩΝ	2005			1								
39	ΚΑΣΣΙΑΣ ΒΑΣΙΛΗΣ	2005			1	1							
40	ΜΑΤΣΑΚΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ	2005			1								
41	ΠΕΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	2006			1								
42	ΣΚΑΡΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	2006			1								1
43	ΤΟΠΧΑΝΑΛΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ	2005			1	1							
44	ΖΑΧΑΡΙΑΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	2006			1								
45	ΖΑΦΕΙΡΟΠΟΥΛΟΣ ΜΑΡΙΟΣ	2006			1								
46	ΑΝΤΑΚΗ ΑΣΗΜΙΝΑ	2007			1								
47	ΓΚΙΟΖΕΠΑ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΡΒΑΡΑ	2006			1	1							
48	ΧΡΟΝΗ ΔΙΚΑΤΕΡΙΝΗ	2007			1	1		1					1
49	ΜΑΓΚΩΤΣΙΟΥ ΗΛΕΚΤΡΑ	2007			1								
50	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ	2006			1	1							

ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ ΑΝΑ ΔΙΕΘΝΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ 2023

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ		COMEN CUP	MULTINATION YOUTH SWIM MEET	MULTINATION JUNIOR SWIM MEET	EUROPEAN JUNIOR SWIMMING CHAMPIONSHIP	EUROPEAN YOUTH OLYMPIC FESTIVAL	EUROPEAN SWIMMING CHAMPIONSHIP U23	WORLD AQUATICS JUNIOR SWIMMING CHAMPIONSHIP	20th WORLD AQUATICS SWIMMING CHAMPIONSHIP	20th WORLD AQUATICS SWIMMING CHAMPIONSHIP	EUROPEAN SHORT COURSE SWIMMING CHAMPIONSHIP	ΠΑΡΑΚΤΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ	EUROPEAN JUNIOR OPEN WATER CHAMPIONSHIP
51	ΒΑΣΙΛΑΚΗ ΑΡΤΕΜΙΣ	2006		1	1			1	1				
52	ΒΕΡΙΓΑΚΗ ANNA	2007		1	1								
53	ΖΑΦΕΙΡΑΤΟΥ ΜΑΡΙΑ	2007		1	1			1					
54	ΖΑΪΜΗ ΚΑΛΛΙΟΠΗ	2007		1	1								
55	ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΔΡΟΝΙΚΟΣ	2005			1								
56	ΣΙΣΚΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	2005			1				1		1		
57	ΜΠΟΥΤΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	2007			1			1					
58	ΚΑΛΤΕΖΙΩΤΗ ΝΑΤΑΛΙΑ	2006			1								
59	ΒΛΑΧΟΥ ANNA ΑΥΓΟΥΣΤΑ	2005			1								
60	ΑΝΔΡΕΟΠΟΥΛΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ	2002					1						
61	ΑΣΠΟΥΓΑΛΗΣ ΑΡΚΑΔΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	2001					1		1				
62	ΜΠΙΛΑΣ ΣΤΕΡΓΙΟΣ ΜΑΡΙΟΣ	2001					1		1		1		
63	ΓΚΙΟΥΡΤΖΙΔΗΣ ΔΑΝΙΗΛ	2001					1						
64	ΓΚΙΚΟΠΟΥΛΟΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	2002					1						
65	ΚΟΥΓΚΟΥΛΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ	2003					1						
66	ΜΑΚΡΥΓΙΑΝΝΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	2000					1						
67	ΜΑΡΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	2002					1		1		1		
68	ΠΑΠΑΣΤΑΜΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	2001					1		1		1		
69	ΣΟΦΙΚΙΤΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	2004					1						
70	ΘΩΜΟΓΛΟΥ ΣΑΒΒΑΣ	2001					1						
71	ΒΟΛΤΕΖΟΣ ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΣ	2003					1						
72	ΑΓΓΕΛΑΚΗ ΧΑΡΑ	2004					1						
73	ΚΑΛΟΓΕΡΗ ΖΑΧΑΡΟΥΛΑ	2002					1						
74	ΠΑΥΛΟΠΟΥΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ	2000					1						
75	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	1996							1		1		
76	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	1993							1		1		
77	ΜΕΛΑΔΙΝΗΣ ΟΔΥΣΣΕΑΣ	1990							1				
78	ΒΑΖΑΙΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	1994							1		1		
79	ΔΑΜΑΣΙΩΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ	2003							1				
80	ΔΡΑΚΟΥ ΘΕΟΔΩΡΑ	1992							1				
81	ΔΡΑΣΙΔΟΥ ΜΑΡΙΛΕΙΑ	1995							1		1		
82	ΚΟΝΤΟΓΕΩΡΓΟΥ ΕΛΕΝΗ	2000							1				
83	ΝΤΟΥΝΤΟΥΝΑΚΗ ANNA	1995							1		1		
84	ΚΥΝΗΓΑΚΗΣ ΑΛΚΗΣ	1997								1			
85	ΔΑΛΔΟΓΙΑΝΝΗΣ ΑΣΤΕΡΙΟΣ	1995								1		1	
86	ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ ΝΕΦΕΛΗ	2001								1		1	
87	ΣΕΡΖΕΤΑΚΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ	2008											1
88	ΠΕΤΡΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	2009											1
89	ΧΟΥΡΔΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	2009											1
90	ΝΑΣΤΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΙΣΣΑΒΕΤ	2008											1
91	ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ ΑΓΓΕΛΟΣ	2006											1
92	ΜΑΚΡΗ ΓΕΩΡΓΙΑ	2006											1
93	ΝΑΝΟΥΛΗ ΕΛΕΝΗ	2007											1
94	ΜΑΥΡΟΓΕΝΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	2004											1
95	ΤΖΙΒΕΛΕΟΓΛΟΥ ΣΥΜΕΩΝ	2004											1
96	ΠΑΚΟΥ ΜΑΡΙΝΑ	2005											1
97	ΚΑΝΟΓΚΑ ΚΑΛΛΙΟΠΗ	2005											1

ΜΕ ΜΠΛΕ ΧΡΩΜΑ ΕΧΟΥΝ ΕΠΙΣΗΜΑΝΘΕΙ ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ ΜΕ ΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΣΕ ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ & ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΑΣ-ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ. ΜΕ ΚΙΤΡΙΝΟ ΧΡΩΜΑ ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ ΣΕ ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΜΟΝΟ ΜΑΡΑΘΩΝΙΑΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ-ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ

Φωτογραφία από την άφιξη της αποστολής στην Αθήνα εκεί όπου τους πρωταγωνιστές περίμενε ο γενικός γραμματέας της ΚΟΕ Στέφανος Αυγουλιάς



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΝΔΡΩΝ-

Μια χούφτα με



ΓΥΝΑΙΚΩΝ (25M)

ετάλλια



SHORT COURSE
SWIMMING
CHAMPIONSHIPS
ΟΤΟΠΕΝΙ 2023

Μια χούφτα μετάλλια... Με τον καλύτερο τρόπο ολοκληρώθηκε το 2023 για την ελληνική κοθύμβηση. Η αποστολή της Εθνικής μας ομάδας στην πόλη Οτοπένι της Ρουμανίας για το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ανδρών-Γυναίκων σε 25άρα πισίνα στέφθηκε με μεγάλη επιτυχία.

Αποδοιοισμός; Πέντε μετάλλια, εκ των οποίων το ένα χρυσό, έντεκα τελικοί και αρκετά πανελλήνια ρεκόρ.

Άπαντες κατά την επιστροφή τους στην Ελλάδα έκαναν λόγο για το πλέον επιδοφόρο ξεκίνημα σε μια χρονιά που τα έχει όλα, που ξεκινάει με το Παγκόσμιο πρωτάθλημα στη Ντόχα τον Φεβρουάριο του 2024 και καταλήγει στους Ολυμπιακούς Αγώνες στο Παρίσι, τον Ιούλιο.

Η «χρυσή» πρωταθλήτρια Ευρώπης **Άννα Ντουντουνάκη**, τόνισε: «Πραγματικά ήταν η πρώτη φορά μετά από καιρό που πέρασα καλά και χάρηκα όλη τη διαδικασία της συμμετοχής σε μια μεγάλη διοργάνωση. Είχα πει πως θα προσπαθήσω να αλλιάξω πολλά πράγματα, και στη προπόνησή μου και στο τρόπο ζωής μου, ακόμα και στο τρόπο που σκεφτόμουν κάποια πράγματα πριν και κατά τη διάρκεια των αγώνων. Νομίζω τα κατάφερα. Χαίρομαι πάρα πολύ γιατί μου είπαν πάρα πολύ δύσκολο μετά από δυο χρόνια που τα πράγματα δεν πήγαιναν όπως τα ήθελα και μετά από όλη αυτή τη πίεση που ένοιωθα μετά τους Ολυμπιακούς Αγώνες στο Τόκιο για μένα ήταν ένα πολύ μεγάλο βήμα



Άννα Ντουντουνάκη

Οι πρωταγωνιστές του Οτοπένι με τον Νίκο Ξυλούρη, υπεύθυνο κολλύμβησης της ΚΟΕ.

αυτό που έκανα τώρα στη Ρουμανία και πραγματικά χαίρομαι πάρα πολύ».

Από την πλευρά του, ο **Ανδρέας Βαζαίος**, ο οποίος έφτασε, πλέον, τα δέκα μετάλλια σε ευρωπαϊκό 25άρας πισίνας, υποστήριξε πως: «Είμαι σαφέστατα πολύ συγκινημένος για την απόδοσή μου. Χαίρομαι που έκλεισα τη παρουσία μου σε αυτό το πρωτάθλημα φτάνοντας τα 10 μετάλλια σε ευρωπαϊκό 25άρας πισίνας. Είναι πολύ μεγάλη τιμή, και που ήμουν μέλος της αποστολής που πήγε πολύ καλά, με όλα τα παιδιά σε τελικούς, με μετάλλια, με πανελλήνια ρεκόρ. Αποτελεί πολύ σημαντικό βήμα και κίνητρο μπαίνοντας στην ολυμπιακή χρονιά να κυνηγήσουμε τα όρια, να βοηθήσουμε να προκριθούν και οι ομάδες σκυταλοδρομίας στη Ντόχα και να κλείσει όμορφα η χρονιά στους Ολυμπιακούς Αγώνες στο Παρίσι».

Με το χάλκινο μετάλλιο στο στήθος επέστρεψε ο **Απόστολος Παπαστάμος**, ο οποίος δεν έκρυψε την ικανοποίησή του: «Είναι πολύ όμορφα τα συναισθήματα, μετά από καιρό κατάφερα να κατακτήσω ένα μετάλλιο. Είμαι πολύ χαρούμενος από την απόδοσή μου και πού βρίσκομαι σε αυτή την ομάδα. Ήταν μια φοβερή εμπειρία και μου δίνουν κίνητρο να συνεχίζω καθημερινά. Άθλωσε όσο υπάρχει ανταγωνισμός υπάρχει και βελτίωση. Πήραμε πολύ δύναμη να συνεχίσουμε δυναμικά τη σεζόν».

Μέλος της ομάδας 4Χ50μ ελεύθερο που άνοιξε το χορό των μεταλλίων (3η θέση) ο **Στέργιος-Μάριος Μπίλλας** είπε: «Ήταν μια σπουδαία αποστολή, μου έδωσε πλέον μεγάλο κίνητρο. Δεν είμαι ανταγωνιστικός στην 25άρα πισίνα αθλά μέσα στη σκυτάλη έβγαλα παραπάνω πάθος. Θέλαμε σαν ομάδα να κατακτήσουμε το μετάλλιο και τα καταφέραμε. Αυτό μου δίνει τεράστια ώθηση ενόψει του παγκοσμίου πρωταθλήματος στη Ντόχα, θέλουμε να πάρουμε τη πρόκριση και στα ομαδικά αγωνίσματα, να έχουμε μια μεγάλη αποστολή στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Είναι μια γεμάτη χρονιά, θα κάνω το καλύτερο που μπορώ» και συμπλήρωσε: «Είναι μια πολύ σημαντική χρονιά αυτή που ουσιαστικά τώρα ξεκίνησε και θα καταλήξει με τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Άρχισε πολύ ωραία, με τρία πανελλήνια ρεκόρ, είναι θετικό το πρόσημο, είμαι πολύ αισιόδοξος και νομίζω και η συνέχεια θα είναι ανάλογη».



Ο Απόστολος Παπαστάμος



Για τον **Απόστολο Σίσκο** ήταν η πρώτη φορά που συμμετείχε σε μια τόσο σημαντική διοργάνωση και μάλιστα δήλωσε ευχαριστημένος που κατάφερε να εξασφαλίσει μια θέση στον τελικό. «Είμαι πολύ χαρούμενος που συμμετείχα στο πρώτο μου ευρωπαϊκό πρωτάθλημα ανδρών σε πισίνα 25μ και προκρίθηκα σε τελικό. Έχουμε δουλέψει πολύ καλά και ξεκίνησε πολύ δυνατά η σεζόν, και ευελπιστώ έτσι να συνεχίσει».

Όσο για **Μαρίλεια Δρασίδου**, δήλωσε ενθουσιασμένη και αισιόδοξη για το μέλλον... «Ήμουν πολύ ανυπόμονη να βρεθώ με την ομάδα. Είχα μεγάλο ενθουσιασμό να βρεθώ με τα υπόλοιπα παιδιά. Πλησίασα το πανελλήνιο ρεκόρ και βρήκα αγωνιστικό ρυθμό καθώς ο στόχος μου είναι το πανελλήνιο χειμερινό πρωτάθλημα».

Ο έφορος κολύμβησης της ΚΟΕ και αρχηγός αποστολής στο Οτοπένι, **Νίκος Ξυλούρης** έκανε τον απολογισμό: «Η φετινή χρονιά ξεκινάει με τον πλέον ιδανικό τρόπο. Ήταν μια φοβερή αποστολή, πρέπει να είναι η πλέον αποτελεσματική αποστολή που έχει γίνει ποτέ στη κολύμβηση. Συμμετείχαμε με εννέα αθλητές και οι εννέα κολύμπησαν σε τελικό, αυτό είναι φοβερό. Όχι

μόνο για εμάς αλλά και για άλλες χώρες. Είχαμε πέντε μετάλλια, έντεκα τελικούς, οι αθλητές μας έχουν γενικότερα πολύ δουλειά για φέτος. Είμαστε πολύ χαρούμενοι, η ψυχολογία είναι στα ύψη και είμαι σίγουρος πως θα έρθουν ακόμα καλύτερα αποτελέσματα».

Για τις επιτυχίες των Ελλήνων κολυμβητών στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα μίλησαν και οι Ομοσπονδιακοί προπονητές. Ο **Αλέξανδρος Νικολόπουλος** υποστήριξε: «Θεωρώ πως είναι αν όχι η πλέον επιτυχημένη, από τις πλέον επιτυχημένες αποστολές. Μεγάλη αριθμητικά και όλα τα παιδιά πέτυχαν να προκριθούν σε τελικούς. Χωρίς αμφιβολία ήταν καλή η συγκομιδή μεταλλίων, αλλά πάνω από όλα είναι το καλό κλίμα που υπήρχε μεταξύ των μελών. Και αυτό βγήκε στον αγωνιστικό τους χαρακτήρα. Αν αυτό εξακολουθεί να υπάρχει και στις επόμενες αποστολές τα αποτελέσματα θα είναι ανάλογα».

Μιλώντας για την ελληνική παρουσία στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα Ανδρών-Γυναικών σε 25άρα πισίνα ο **Άκης Οικονόμου**, υποστήριξε: «Πέρα από τη συγκομιδή των μεταλλίων και των ρεκόρ, θεωρώ μεγάλη επιτυχία πως σε ένα αγώνα ημερών είχαμε διάρκεια. Και ήρθε η κορύφωση την τελευταία ημέρα. Δείχνει και το επίπεδο της δουλειάς που γίνεται. Έχουμε αναβαθμίσει το επίπεδο της δουλειάς που γίνεται, υπάρχει επιστημονική προσέγγιση και με τη βοήθεια της ΚΟΕ, το θέμα των προπονητών και των συνοδών, πλέον ακολουθούν τις αποστολές άνθρωποι που γνωρίζουν το κλίμα των παιδιών, σταδιακά έρχονται νέα ήθη. Δεν «πετάμε» στα σύννεφα, έρχονται πολύ δύσκολες υποχρεώσεις, σίγουρα όλα τα παιδιά πήραν ψυχολογική ώθηση, πίστεψαν πάλι στον εαυτό τους για να έχουν διάρκεια όλη τη χρονιά».

Από την πλευρά του ο **Τάσος Καράμπελας** επισήμανε: «Υπάρχει εμφανής βελτίωση. Θέλω να ευχαριστήσω την ΚΟΕ και τους έλληνες συναδέλφους προπονητές που συνεργαζόμαστε. Έχουμε εξελιχθεί και τα αποτελέσματα έρχονται... Επιτεύχθηκαν οι στόχοι τη προκειμένη στιγμή, η χρονιά είναι μεγάλη, δείχνουμε πως βαδίζουμε σε καλό δρόμο».



Ο ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ ΣΤΟ ΟΤΟΡΕΝΙ

Η Ελλάδα στο Οτοπένι κατέκτησε **πέντε μετάλλια, ένα χρυσό και τέσσερα χάλκινα**, που την έφεραν στη **10η θέση** της γενικής κατάταξης.

Η Άννα Ντουντουνάκη (χρυσό στα 50μ πεταλούδα και χάλκινο στα 100μ πεταλούδα) και ο Ανδρέας Βαζαίος (χάλκινο με την 4X50μ ελεύθερο μαζί με τους Κρίστιαν Γκολομέβ, Στέργιο-Μάριο Μπίλια και Απόστολο Χρήστου και στα 100μ μικτή ατομική) κατέκτησαν από δυο μετάλλια.

Χάλκινο κατέκτησε επίσης ο Απόστολος Παπαστάμος στα 400μ μικτή ατομική.

Ο Απόστολος Χρήστου προκρίθηκε και αγωνίσθηκε σε δυο τελικούς, καταλαμβάνοντας την 8η θέση στα 50μ ύπτιο και την 7η θέση στα 100μ ύπτιο.

Από έναν τελικό είχαν ακόμα ο Ανδρέας Βαζαίος (5η θέση στα 200μ μικτή ατομική), ο Δημήτρης Μάρκος (6η θέση στα 800μ ελεύθερο) και ο Απόστολος Σίσκος (7η θέση στα 200μ ύπτιο).

Επίσης η ομάδα μας 4X50μ μικτή mixed με Ανδρέα Βαζαίο, Μαρίτσια Δρασίδου, Άννα Ντουντουνάκη και Στέργιο-Μάριο Μπίλια, τερμάτισαν στην 8η θέση.

Η Ελλάδα πλέον μετράει 23 μετάλλια στην ιστορία της στη διοργάνωση, τα τέσσερα χρυσά (τρία ο Βαζαίος, ένα η Ντουντουνάκη). Η Μεγάλη Βρετανία με 23 μετάλλια (εννέα χρυσά, οκτώ ασημένια, έξι χάλκινα) βρέθηκε στη πρώτη θέση. Και η Γαλλία ολοκλήρωσε με τον ίδιο αριθμό μεταλλίων αθλά με επτά χρυσά (10 ασημένια και έξι χάλκινα) ενώ η Ιταλία με τα έξι χρυσά και εννέα συνολικά σημερινά της μετάλλια, έφτασε τα 22 (επτά χρυσά, 12 ασημένια, τρία χάλκινα). Μετάλλια κατέκτησαν συνολικά 20 χώρες.



Ο Ανδρέας Βαζαίος



Τα 23 ελληνικά μετάλλια σε Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα

Η Ελλάδα έφθασε στα 23 συνολικά μετάλλια στα ευρωπαϊκά πρωταθλήματα σε πισίνα 25μ. (τέσσερα χρυσά, πέντε ασημένια, 14 χάλκινα) και το αξιοσημείωτο είναι πως τα 15 από αυτά έχουν έρθει από τον Ανδρέα Βαζαίο και την Άννα Ντουντουνάκη.

Οι δυο τους είναι οι μόνοι με χρυσό μετάλλιο στην ιστορία της διοργάνωσης για την Ελλάδα. Τα 10 μετάλλια για τον Βαζαίο μεταφράζονται σε τρία χρυσά, τρία ασημένια και τέσσερα χάλκινα (το ένα χάλκινο σε ομαδικό αγώνισμα) και για την Ντουντουνάκη τα πέντε σε ένα χρυσό, ένα ασημένιο και τρία χάλκινα, αντίστοιχα.

Το πρώτο ελληνικό μετάλλιο ήταν αυτό του Δημήτρη Μαγγανά το 1996, στο Ροστόκ της Γερμανίας, ενώ από το 2015 κι έπειτα -ελέω Βαζαίου κυρίως- η χώρα μας έχει σε κάθε διοργάνωση εκπροσώπηση στο βήθρο των νικητών.

Τα πέντε μετάλλια του Καζάν, το 2021, και τα ισάριθμα εφέτος στο Οτοπένι, αποτελούν ρεκόρ συγκομιδής για την Ελλάδα. **k**

- ▶ **1996** (Ροστόκ): **Χάλκινο**, Δημήτρης Μαγγανάς (400μ ελεύθερο)
- ▶ **2002** (Ριέσα): **Χάλκινο**, Άκνς Οικονόμου (400μ ελεύθερο)
- ▶ **2005** (Τεργέστη): **Ασημένιο**, Ρωμανός Αλυφαντής (100μ πρόσθιο)
- ▶ **2006** (Ελσίνκι): **Χάλκινο**, Γιάννης Δρυμωνάκος (400μ Μ. Ατομική)
- ▶ **2007** (Ντέμπρετσεν): **Χάλκινα**, Γιάννης Δρυμωνάκος (400μ Μ. Ατομική & 200μ πεταλούδα)
- ▶ **2015** (Νετάνια): **Χάλκινο**, Ανδρέας Βαζαίος (100μ Μ. Ατομική)
- ▶ **2017** (Κοπεγχάγη): **Ασημένια**, Ανδρέας Βαζαίος (200μ Μ. Ατομική & 200μ πεταλούδα)
- ▶ **2019** (Γ्लाσκόβη): **Χρυσά**, Ανδρέας Βαζαίος (200μ πεταλούδα & 200μ Μ. Ατομική) & **Χάλκινο** (100μ Μ. Ατομική), **Χάλκινο** Άννα Ντουντουνάκη (100μ πεταλούδα)
- ▶ **2021** (Καζάν): **Χρυσό**, Ανδρέας Βαζαίος (200μ Μ. Ατομική) & **Ασημένιο** (100μ Μ. Ατομική), **Ασημένιο** Άννα Ντουντουνάκη (100μ πεταλούδα) & **Χάλκινο** (50μ πεταλούδα), **Χάλκινο** Απόστολος Χρήστου (100μ ύπτιο)
- ▶ **2023** (Οτοπένι): **Χάλκινο** 4X50μ ελεύθερο (Κρίστιαν Γκολομέεβ, Στέργιος-Μάριος Μπίλλας, Απόστολος Χρήστου και Ανδρέας Βαζαίος)
- ▶ **2023** (Οτοπένι): **Χάλκινο**, Άννα Ντουντουνάκη (100μ πεταλούδα)
- ▶ **2023** (Οτοπένι): **Χάλκινο**, Ανδρέας Βαζαίος (100μ μικτή)
- ▶ **2023** (Οτοπένι): **Χάλκινο**, Απόστολος Παπαστάμος (400μ μικτή)
- ▶ **2023** (Οτοπένι): **Χρυσό**, Άννα Ντουντουνάκη (50μ πεταλούδα)

THOMAS CECCON

Σπουδαίος αθλητής, πολύ ποιοτικός, αλλά τον κοιτάμε με ...μισό μάτι στην Ελλάδα. Τον βλέπουμε, αναγνωρίζουμε την αξία και την ποιότητά του, αλλά θα προτιμούσαμε να κάνει στην άκρη.... Γιατί; Είναι ο βασικός αντίπαλος, σε ευρωπαϊκό τουλάχιστον επίπεδο, του κορυφαίου Έλληνα κολυμβητή, του Απόστολου Χρήστου.



**Ο φίλος μου
ο Απόστολος**



Φυσικά χαριτολογούμε, αναφέροντας τα ανωτέρω. Ο Ιταλός Τόμας Τσεκόν έχει τον σεβασμό και την εκτίμηση όλων όσων ασχολούνται με την κολύμβηση τα τελευταία χρόνια. Ένας σπουδαίος κολυμβητής. Γεννήθηκε 27 Ιανουαρίου του 2001 και θεωρείται ένας από τους κορυφαίους εκφραστές στο ύπτιο και την πεταλούδα. Είναι κάτοχος του παγκόσμιου ρεκόρ στα 100 ύπτιο με επίδοση 51.60. Έχει κατακτήσει το χρυσό μετάλλιο στα 50 πεταλούδα το καλοκαίρι του 2023 στο παγκόσμιο της Φουκουόκα, ενώ το 2022 στο αντίστοιχο πρωτάθλημα της Βουδαπέστης ήταν παγκόσμιος πρωταθλητής στα 100 ύπτιο.

Έχουν μείνει πολύ ζωντανές στη μνήμη μας οι κούρσες του ευρωπαϊκού πρωταθλήματος της Ρώμης το 2022, εκεί όπου ο Απόστολος Χρήστου μέσα στην έδρα του Τσεκόν, στην αιώνια πόλη, τον κέρδισε στα 50 μέτρα και λίγο έλειψε να του πάρει το χρυσό μετάλλιο και στα 100 ύπτιο (2ος ο Απόστολος). Ήταν τότε που όλοι οι Ιταλοί έβλεπαν με ...μισό μάτι τον Έλληνα πρωταθλητή.

Λόγια σεβασμού και εκτίμησης τρέφει ο Τόμας Τσεκόν μιλώντας στο KoeMAG για τον Έλληνα πρωταθλητή. *«Είναι φίλος μου ο Απόστολος. Σπουδαίο παιδί και ποιοτικός αντίπαλος. Πολύ δύσκολο να τον κερδίσεις. Είμαστε φίλοι αλλά έχουν μείνει ζωντανές στη μνήμη μου πολλές δύσκολες κούρσες με αντίπαλο τον Απόστολο».*

Ο Τόμας βρέθηκε τον Οκτώβριο του 2023 στην

Αθήνα και έλαβε μέρος στον αγώνα του παγκόσμιου κυπέλλου κολύμβησης που πραγματοποιήθηκε στο ΟΑΚΑ εκφράζοντας κολλακευτικά λόγια για την διοργάνωση και για το κολυμβητήριο.

«Keep going» είναι η συμβουλή που δίνει στους νεαρούς Έλληνες κολυμβητές εκτιμώντας ότι θα πρέπει, με κίνητρο το πάθος και την αγάπη τους για το άθλημα, να συνεχίζουν αφήνοντας στην άκρη τα προβλήματα που σίγουρα θα βρεθούν στο δρόμο τους.

Το 2024 είναι μία δύσκολη χρονιά για τους πρωταγωνιστές της πισίνας. Καλούνται να πρωταγωνιστήσουν σε τρεις μεγάλες διοργανώσεις που θα πραγματοποιηθούν μέσα σε έξι μήνες. Το παγκόσμιο πρωτάθλημα στην Ντόχα του Κατάρ, το ευρωπαϊκό στο Βελιγράδι της Σερβίας και οι ολυμπιακοί αγώνες στο Παρίσι. Πόσο επικτό είναι ένας πρωταθλητής υψηλού επιπέδου να ανταποκριθεί και στις τρεις διοργανώσεις; Το θεωρεί αδύνατο ο Ιταλός πρωταθλητής.

«Δεν γίνεται. Είναι αδύνατον να είσαι πρώτος σε όλες τις διοργανώσεις μέσα σε τόσο σύντομο χρονικό διάστημα. Οφείλεις να βάλεις προτεραιότητες. Δεν έχω εγώ μόνο αυτή την άποψη. Οι περισσότεροι με τους οποίους έχω μιλήσει έχουν την ίδια γνώμη. Αρκετοί δεν θα κολυμπήσουν σε όλες τις διοργανώσεις. Θα κάνουν επιλογές. Σε διαφορετική περίπτωση, εάν θα κληθείς να ανταποκριθείς και στις τρεις διοργανώσεις, θα πιέσεις τον εαυτό σου στην καθημερινότητα και αυτό είναι πολύ επιβαρυντικό για την καριέρα σου». **k**

RŪTA MEILUTYTĖ

Η βασίλισσα του προσθίου ακούει στο όνομα **Ρούτα Μείλουτίτε**. Πρόκειται για την εικοσιεξάχρονη Λιθουανή κολυμβήτρια η οποία εντυπωσιάζει στην παγκόσμια κολυμβητική σκηνή εδώ και 11 ολόκληρα χρόνια



**Να ρωτάς το κορμί
και το μυαλό σου**

Όλοι έμειναν με το στόμα ανοικτό όταν είδαν την συγκεκριμένη αθλήτρια το 2012 στους ολυμπιακούς αγώνες του Λονδίνου να κερδίζει το χρυσό μετάλλιο στα 100 πρόσθιο σε ηλικία 15 μόλις ετών με επίδοση 1.05.47. Έκτοτε η Ρούτα παραμένει στην κορυφή. Σήμερα σε ηλικία 26 ετών εξακολουθεί να είναι η κορυφαία πρόσθια στον κόσμο. Το καλοκαίρι στο παγκόσμιο πρωτάθλημα που πραγματοποιήθηκε στην Φουκουόκα της Ιαπωνίας κέρδισε το χρυσό μετάλλιο τόσο στα 100, όσο και στα 200 πρόσθιο. Στο διάστημα των 11 χρόνων της αυτοκρατορίας της έχει κατακτήσει 13 μετάλλια σε παγκόσμια και 8 σε ευρωπαϊκά πρωταθλήματα!

Πολλοί αθλητές και πολλές αθλήτριες στην ιστορία της κολύμβησης έχουν χαθεί σύντομα από το προσκήνιο παρά το γεγονός ότι ξεκίνησαν εντυπωσιακά και σε πολύ μικρή ηλικία την καριέρα τους. Με την Ρούτα δε συμβαίνει αυτό. Γιατί; Η Λιθουανή πρωταθλήτρια βρέθηκε πριν από λίγες εβδομάδες στην Αθήνα και μίλησε στο ΚοεΜΑΓ για την ίδια, τους στόχους της και την Ελλάδα.

Πόσο εύκολο είναι να βρεθεί κανείς στην κορυφή και να παραμείνει εκεί για τόσο μεγάλο χρονικό διάστημα;

«Το ερώτημα - τονίζει - δεν είναι πόσο δύσκολο είναι να κατακτήσεις ένα χρυσό μετάλλιο στους ολυμπιακούς αγώνες σε ηλικία μόλις 15 ετών. Το ερώτημα είναι πόσο εύκολο είναι να παραμείνεις σε πρωταγωνιστικό ρόλο μετά από πολλά χρόνια. Όπως είναι γνωστό - και αποτελεί παγκόσμια ρήση - είναι πιο δύσκολο να μείνεις στην κορυφή, παρά να βρεθείς κάποια στιγμή εκεί. Έντεκα (11) χρόνια βρίσκομαι σε πρωταγωνιστικό επίπεδο στα αγωνίσματα του προσθίου».

Έντεκα (11) χρόνια βρίσκεται στην κορυφή της παγκόσμιας κατάταξης στα αγωνίσματα του προσθίου. Πως τα καταφέρνει; Ο τρόπος με τον οποίον σκέφτεται τα λέει όλα. Την ρωτήσαμε πως θα μπορέσει να ανταποκριθεί στις τρεις κορυφαίες διοργανώσεις του πλανήτη που γίνονται μέσα σε έξι μήνες το 2024. Τον Φεβρουάριο υπάρχει το παγκόσμιο πρωτάθλημα της Ντόχα στο Κατάρ, τον Ιούνιο του ευρωπαϊκό πρωτάθλημα στο Βελιγράδι και τον Ιούλιο οι ολυμπιακοί αγώνες στο Παρίσι. Δείτε την απάντηση:

«Προετοιμάζομαι για την συμμετοχή μου στο παγκόσμιο πρωτάθλημα της Ντόχα. Είναι ξεκάθαρο σε μένα ότι δεν θα κολυμπήσω τον Ιούνιο στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα στο Βελιγράδι. Επίσης δεν έχω αποφασίσει τι θα κάνω αναφορικά με την παρουσία μου στους ολυμπιακούς αγώνες, στο Παρίσι. Τα δεδομένα είναι απλά. Πρέπει να ρωτήσω τι λέει το κορμί και το μυαλό μου. Μέχρι που μπορούν να αντέξουν; Δεν είναι εύκολο να κουμαντάρεις το κορμί και το μυαλό. Πρέπει να κάνεις την σωστή διαχείριση για να παραμείνεις στο χώρο σε πρωταγωνιστικό ρόλο».

Η Ρούτα γεννήθηκε 19 Μάρτη του 1997 στο Κάουνας της Λιθουανίας, εκεί όπου ζει μόνιμα από το 2019. Κανείς δεν την «έσπρωξε» στην κολύμβηση. Ήταν αποκλειστικά δικιά της η επιλογή. Δοκίμασε πολλά σπορ και κατέληξε, γρήγορα, στο κολύμπι.

Λατρεύει την Ελλάδα και την επισκέπτεται συχνά. Το Σεπτέμβριο βρέθηκε για τρεις εβδομάδες στην Πελοπόννησο και πέρασε υπέροχα στην Μονεμβασιά και την Πύλο



απολαμβάνοντας το φαγητό, τον ήλιο, τα υπέροχα νερά, τα βουνά, τις ειλιές και όπως λέει η ίδια «απόλαυσα τους Έλληνες. Την κουλτούρα και την φιλοσοφία τους».

Η Ρούτα έχει ως χόμπι την φωτογραφία και την μουσική όλων των ειδών και έχει ξεκάθαρη άποψη για την στάση των προπονητών και των γονέων απέναντι σε ένα νεαρό παιδί που θέλει να παίξει πρωταγωνιστικό ρόλο στην κολύμβηση.

«Ο ρόλος των γονέων πρέπει να είναι υποστηρικτικός ενώ ο προπονητής πρέπει να οδηγεί και να κατευθύνει σωστά τον αθλητή του σ' αυτήν την ευαίσθητη μικρή ηλικία».

Καταθέτοντας την έμπειρη γνώμη της για την στάση που πρέπει να κρατούν στην ζωή, εντός και εκτός νερού, τα νέα παιδιά, τονίζει:

«Υπηρετήσε τα πάθη σου και όταν τα πράγματα πηγαίνουν άσχημα, ποτέ μην τα παρατάς. Επίσης είναι σημαντικό να είσαι συνειδητοποιημένος, να ξέρεις τι κάνεις και γιατί το κάνεις. Να είναι δικές σου οι αποφάσεις, όχι των άλλων που είναι στο περιβάλλον σου».

Ζει στο Κάουνας της Λιθουανίας, εκεί όπου γεννήθηκε και μεγάλωσε. Βρίσκεται πολύ κοντά στον πόλεμο που έχει ξεσπάσει τα τελευταία χρόνια με την ρωσική εισβολή στην Ουκρανία. Έχει άποψη και την καταθέτει:

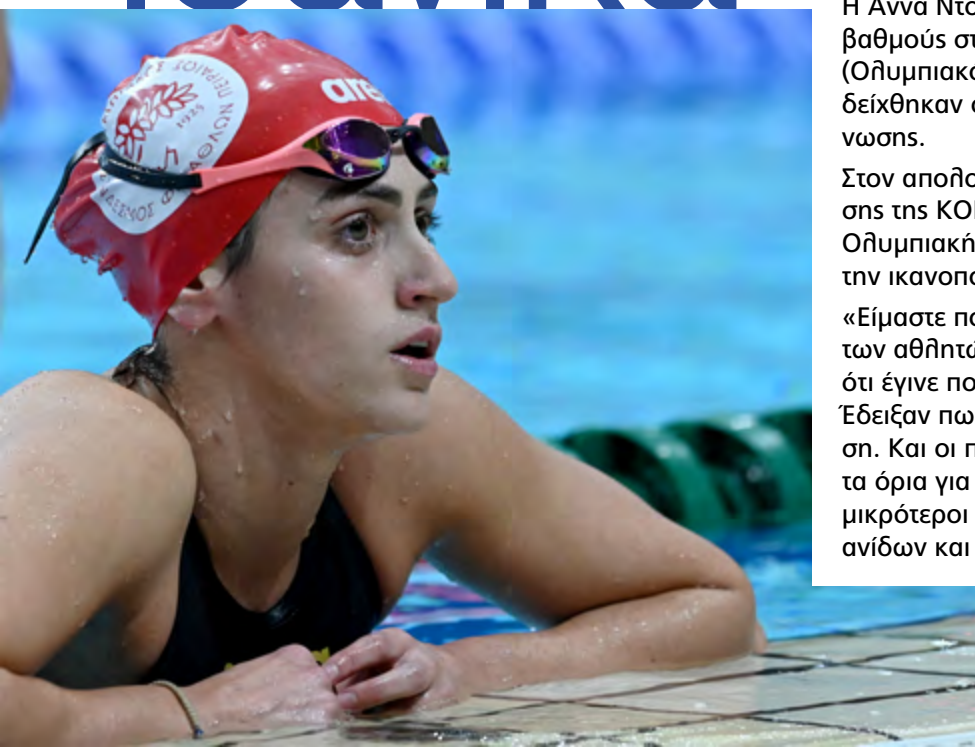
«Όπως οι περισσότεροι, έτσι και εγώ, είμαι εναντίον του πολέμου. Όμως αυτό που έγινε είναι αποκλειστική ευθύνη των Ρώσων». Σε ερώτηση ποια είναι η άποψή της για την τιμωρία των Ρώσων αθλητών με την απαγόρευση συμμετοχής τους σε αγώνες, τόνισε: «Συμφωνώ απόλυτα. Οι Ρώσοι αθλητές πρέπει να τιμωρηθούν. Μόνο έτσι θα καταλάβουν πόσο λάθος είναι αυτό το οποίο γίνεται. Οι ίδιοι πρέπει να σταθούν απέναντι στην επιλογή της ρωσικής ηγεσίας να διεξαγάγει αυτές τις πολεμικές επιχειρήσεις. Οφείλουν να πάρουν ξεκάθαρη θέση στο πρόβλημα». **k**



ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΟΠΕΝ (ΟΑΚΑ, 15-17/12)



Το 2023 έκλεισε ιδανικά



Με πρωταγωνιστή τον Ολυμπιακό ολοκληρώθηκαν οι Χειμερινοί Αγώνες Κολύμβησης Open Κατηγορίας και Νέων ανδρών / γυναικών, στο κλειστό κολυμβητήριο του ΟΑΚΑ. Οι «ερυθρόλευκοι» πήραν τα περισσότερα μετάλλια και στις δύο κατηγορίες. Συνολικά κατέκτησαν 63 μετάλλια, 31 σε επίπεδο Ανδρών – γυναικών (10 χρυσά, 11 ασημένια, 10 χάλκινα) και 32 σε επίπεδο Κ23 (οκτώ χρυσά, 14 ασημένια, 10 χάλκινα).

Πολύ ικανοποιητική ήταν η παρουσία του Ναυτικού Ομίλου Αλεξανδρούπολης, αλλά και του ΑΟ Παλαιού Φαλήρου.

Η Άννα Ντουτουνάκη (Παναθηναϊκός) με 865 βαθμούς στις γυναίκες και ο Απόστολος Χρήστου (Ολυμπιακός) με 898 βαθμούς στους άνδρες, αναδείχθηκαν οι καλύτεροι κολυμβητές της διοργάνωσης.

Στον απολογισμό που έκανε ο έφορος κολύμβησης της ΚΟΕ και εκπρόσωπός της στην Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή, Νίκος Ξυλιούρης δεν έκρυψε την ικανοποίησή του.

«Είμαστε πολύ ευχαριστημένοι από την εμφάνιση των αθλητών και αθλητριών μας παρά το γεγονός ότι έγινε πολύ νωρίς στην αγωνιστική περίοδο. Έδειξαν πως βρίσκονται σε πολύ καλή κατάσταση. Και οι πρωταθλητές μας που «κυνηγούσαν» τα όρια για τις μεγάλες διοργανώσεις αλλά και οι μικρότεροι που έχουν το ευρωπαϊκό εφάβων-εναίδων και άλλες διοργανώσεις. Το 2023 κλείνει



με τον καλύτερο τρόπο και ταυτόχρονα σαν σεζόν ανοίγει με τον καλύτερο τρόπο για μια πολύ δύσκολη και απαιτητική χρονιά που έχει το παγκόσμιο πρωτάθλημα, το ευρωπαϊκό πρωτάθλημα ανδρών αθλή και αυτό των νέων και τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Είμαι σίγουρος ότι οι επιτυχίες που είχαμε πρόσφατα στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα κολύμβησης 25άρας πισίνας στο Οτοπένι της Ρουμανίας θα συνεχιστούν και θα έρθουν περισσότερες και μεγαλύτερες».

Το τριήμερο των Χειμερινών Αγώνων

Μερικά από τα μέλη της εθνικής ομάδας που πρωταγωνίστησαν στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα σε πισίνα 25μ. στο Οτοπένι, κατέκτησαν πρωτιές για τους συλλόγους τους στην 1η ημέρα.

Ο Δημήτρης Μάρκος (ΑΝΟ Αργυρούπολης) επικράτησε στα 200μ. ελεύθερο με 1:47.75, με τον Ανδρέα Βαζαίο (ΟΦΝ Ιωνίας) να ακολουθεί σε 1:49.62, ενώ την 3η θέση στο πρωτάθλημα πήρε ο Κωνσταντίνος Εγγλεζάκης (ΑΝΟΓ) με 1:50.79.

Στα 200μ. ελεύθερο γυναικών επικράτησε η Ζαχαρούλα Καλογερά (ΝΟ Αλεξανδρούπολης) με 2:02.25 και στο βάθρο την ακολούθησαν οι: Μαρία Ζαφειράτου (ΟΣΦΠ) 2:02.34, και Άρτεμις Βασιλάκη (Τρίτων Ηρακλείου) με 2:02.76.

Η Άννα Ντουντουνάκη, αγωνιζόμενη με το σκουφάκι του Παναθηναϊκού, άνοιξε τη συμμετοχή της στο πρωτάθλημα με μια άνετη επικράτηση στα 50μ. πεταλούδα με 25:95. Η 18χρονη Άννα-Αυγούστα Βλάχου (Ολυμπιακός) με 26:93 και η 20χρονη Δανάη Καπρίνη (ΟΣΦΠ) με 27:05 βρέθηκαν με την πρωταθλήτρια Ευρώπης στο βάθρο των νικητριών.

Στα 50μ πεταλούδα ανδρών, ο Στέργιος Μπίλιας με χρόνο 23:46 πρόσφερε μια πρωτιά στον Ολυμπιακό. Δεύτερος τερμάτισε ο Τάσος Κούγκουλιος (ΝΟ Αλεξανδρούπολης) με 23.85 και τρίτος ο Κώστας Στάμου (ΑΟ Παλαιού Φαλήρου) με 23:93.

Η πρώτη ημέρα του Χειμερινού πρωταθλήματος στο ΟΑΚΑ είχε και πανελλήνια ρεκόρ. Η Ελένη Κοντογεώργου (ΟΣΦΠ) επικράτησε στα 200μ πρόσθιο με 2:27.68, σημείωσε πανελλήνιο ρεκόρ στην κατηγορία νέων γυναικών (Κ23), ενώ πλησίασε στο ρεκόρ γυναικών της Αγγελικής Εξάρχου (2:27.39), που κρατάει από το 2009. Την ακολούθησαν δυο κολυμβήτριες του Ωκεανού, η Χαρά Αγγελιάκη με 2:31.41 και η Κωνσταντίνα Γκόβαρη με 2:36.40.

Στον «μικρό» τελικό των 200μ. ύπτιο, ο 14χρονος Νίκος Παπαθεοδώρου με 2:05.62 βελτίωσε το





πανελλήνιο ρεκόρ της κατηγορίας παμπαίδων Α', το οποίο είχε ο ίδιος με 2:06.96. Στον «μεγάλο» τελικό του αγωνίσματος ο Απόστολος Χρήστου με 1:57.27 έπιασε το όριο για τους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Στα 200μ πρόσθιο των ανδρών, στο ψηλότερο σκαλί του βάθρου ανέβηκε ο Σάββας Θώμογλου (Πανσερραϊκός) με 2:13.26, 2ος ήταν ο Βασίλης Σοφικίτης (ΟΣΦΠ) 2:14.53 και τρίτος ο Παναγιώτης Χιώτης (ΟΣΦΠ) με 2:16.23.

Η τριάδα στα 1.500μ. ελεύθερο γυναικών: Αντωνία Ρακοπούλου (ΟΣΦΠ) 17:20.61, Ειρήνη Ψαρουδάκη (Ωρίωνας) 17:39.46, Μαρία Γκάτζγκα (ΑΟΠΦ) 17:40.32.

Η τριάδα στα 1.500μ. ελεύθερο ανδρών: Βασίλης Κακουλάκης (Ωρίωνας) 15:37.47, Γιάννης Σκαρής (ΝΟΘΑΚ) 15:55.88, Δημήτρης Καϊτατζής (Μακεδονικός) 15:58.75.

Τρεις κολυμβητές και μια κολυμβήτρια, μέσα από τη 2η ημέρα του χειμερινού πρωταθλήματος στο ΟΑΚΑ, εξασφάλισαν την παρουσία τους στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα του Βελιγράδι τον Ιούνιο. Συγκεκριμένα στα 400μ. μικτή ατομική ανδρών την πρόκριση εξασφάλισαν οι τρεις πρώτοι, ο Βασίλης Σοφικίτης με 4:18.14, ο

Δανιήλ Γιουρτζίδης με 4:18.60 (ανήμερα των 21ων γενεθλίων του) και ο Απόστολος Παπαστάμος με 4:19.04 (το όριο ήταν 4:20.05).

Η Γεωργία Δαμασιώτη μπορεί να τερμάτισε δεύτερη πίσω από την Άννα Ντουντουνάκη (58.23) στα 100μ πεταλούδα, όμως η κολυμβήτρια του Ωκεανού με 58.91 εξασφάλισε την παρουσία της στο Βελιγράδι. Στα 100μ. πεταλούδα ανδρών ο Κώστας Στάμου με 52.66 βελτίωσε το πανελλήνιο ρεκόρ νέων ανδρών. Η 15χρονη Δέσποινα Πυρίλη του Πανσερραϊκού, σημείωσε πανελλήνιο ρεκόρ Κορασίδων Β στα 100μ. ύπτιο με 1:02.35 και παράλληλα πέτυχε την πρόκριση στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα εφήβων – νεανίδων στο Βίθνιους της Λιθουανίας (2-7 Ιουλίου 2024).

Ένα ακόμα χρυσό μετάλλιο κατέκτησε ο Απόστολος Χρήστου, νικητής και στα 100μ. Ο πρωταθλητής του Ολυμπιακού νίκησε με χρόνο 53.48, ενώ δεύτερος ήταν ο Βαγγέλης Μακρυγιάννης (ΑΟΠΦ) 54.07 και τρίτος ο Φίλιππος Ανδριαδάκης (ΟΣΦΠ) 55.98. Στα 400μ μικτή ατομική, έγινε μια καταπληκτική κούρσα και οι θέσεις του βάθρου κρίθηκαν στη χεριά. Η Ηλέκτρα Λεμπή (ΟΣΦΠ) τερμάτισε με επίδοση 4:59.79, η Αντωνία Ρακοπούλου (ΟΣΦΠ) την ακολούθησε με 4:59.87 και η Βαρβάρα Πετροπούλου-Γκιουζέπα (ΑΡΗΣ ΘΕΣ.) ήταν τρίτη με 5:0.36. Στα 400μ ελεύθερο, η Άρτεμις Βασιλάκη (Τρίτωνας Ηρακλείου) νίκησε με χρόνο 4:16.00 και επιβεβαίωσε το όριο συμμετοχής στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα των νεανίδων. Δεύτερη ήταν η Μαρία Ζαφειράτου (ΟΣΦΠ) 4:18.21, τρίτη η Χρυσούλα Μπτσάκου (ΑΟΠΦ) 4:21.95. Στο αντίστοιχο αγώνισμα των ανδρών, ο Βασίλης Κακουλάκης (ΩΡΙΩΝΑΣ) τερμάτισε με χρόνο 3:56.13 και κατέκτησε τη πρώτη θέση. Στο βάθρο τον ακολούθησαν ο Δημήτρης Νέγρης (ΟΣΦΠ) 3:56.37 και ο Κώστας Εγγλεζάκης (ΑΝΟΓ) 3:56.68.

Στα 100μ. πεταλούδα, ο Κώστας Στάμου (ΑΟΠΦ) με 52.66 βελτίωσε το πανελλήνιο ρεκόρ νέων ανδρών που ήταν 52.87. Τον ακολούθησαν ο Ανδρέας Βαζαίος (ΟΦΝΙ) 53.07 και ο Τάσος Κούγκουλος (ΝΟ ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ) 53.13. Στα 100μ πρόσθιο, νίκησε η Ελένη Κοντογεώργου (ΟΣΦΠ) 1:09.55, δεύτερη η Χαρά Αγγελιάκη (ΩΚΕΑΝΟΣ) 1:10.04 και τρίτη η Ευθυμία Μαζαράκη (ΠΑΟΚ) 1:11.98. Στους άνδρες, επικράτησε ο Γεώργιος Αρκάδιος Ασπουγαλής (ΝΕΟΣ ΗΡΑΚΛΗΣ) 1:01.39, δεύτερος ο Κώστας Μερετσόλιας (ΑΟΠΦ) 1:01.51 και τρίτος ο Σπύρος Κρανιάς (ΑΟΠΦ) 1:03.02.

Στην τελευταία ημέρα των Χειμερινών Αγώνων Κολύμβησης Open Κατηγορίας & Νέων ανδρών / γυναικών, ο Χρήστου κατέκτησε το χρυσό μετάλλ-





Τρεις κολυμβητές και μια κολυμβήτρια, μέσα από τη 2η ημέρα του χειμερινού πρωταθλήματος στο ΟΑΚΑ, εξασφάλισαν την παρουσία τους στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα του Βελιγραδίου τον Ιούνιο

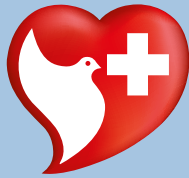


λιο και στα 100μ ελεύθερο. Κοιλούμπησε σε 49.59, ενώ δεύτερος ήταν ο Παναγιώτης Μπολιάνος (ΟΣΦΠ) με 50.01 και τρίτος ο Χρήστος Παπαδόπουλος (ΝΟ ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ) με 50.89.

Η 17χρονη Άρτεμις Βασιλάκη (Τρίτων Ηρακλείου) κατέκτησε τον τίτλο στα 800μ. ελεύθερο με 8:41.87 βελτιώνοντας το δικό της ρεκόρ νεανίδων (8:45.33 από τις 2/12/2023) και παράλληλα εξασφάλισε την παρουσία της στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα του Ιουνίου στο Βελιγράδι, καθώς το όριο πρόκρισης είναι στα 8:43.08. Την τριάδα συμπλήρωσαν οι Μαρία Ζαφειράτου (ΟΣΦΠ) με 8:51.90, τρίτη η Αντωνία Ρακοπούλου (ΟΣΦΠ) με 9:08.25.

Στα αξιοσημείωτα της 3ης ημέρας ήταν η νίκη της Δέσποινα Πυρίλη επί της Νόρας Δράκου στα 50μ. ύπτιο. Η 15χρονη κολυμβήτρια του Πανσερραϊκού νίκησε με ρεκόρ κορασίδων Α' με 28.80 και την Δράκου (ΠΑΟ) να ακολουθεί σε 28.94. Νικήτρια στο β' τελικό η Νεφέλη Μπιλιανάκου με 30.36, πανελλήνιο ρεκόρ παγκορασίδων β' (η ίδια είχε 30.41 από την 1η Δεκεμβρίου 2023). Στους άνδρες (50μ. ύπτιο) νίκησε ο Βαγγέλης Μακρυγιάννης (ΑΟΠΦ) με 25.22, δεύτερος ήταν ο Τάσος Κούγκουλος (ΝΟΑ) 25.43 και τρίτος ο Φίλιππος Ανδριδάκης (ΟΣΦΠ) 26.28.

Ο Δημήτρης Μάρκος (ΑΝΟ Αργυρούπολης) επικράτησε στα 800μ. ελεύθερο των ανδρών με 7:58.34, τον ακολούθησαν οι: Κουκουλιάκης (Ωρίωνας) 8:07.69 και Σκαρής (ΝΟΘΑΚ) 8:26.15. Ο Γεώργιος Αρκάδιος Ασπουγαλής και η Μαρίλεια Δρασίδου κατέκτησαν τη πρώτη θέση στις κατηγορίες ανδρών και γυναικών αντίστοιχα, στα 50μ πρόσθιο. Ο πρωταθλητής του Νέου Ηρακλή σημείωσε χρόνο 28.01, ενώ δεύτερος ήταν ο Κώστας Μερετσόλιας (ΑΟΠΦ) 28.15 και τρίτος ο Σπύρος Γκικόπουλος (ΠΑΟ) 28.31. Η Δρασίδου (ΑΟΠΦ) νίκησε με 31.40, και την ακολούθησαν η Χαρά Αγγελιάκη (ΩΚΕΑΝΟΣ) 32.03 και η Ελένη Κοντογεώργου (ΟΣΦΠ) 32.11. Η Κύπρια, Κάθλια Αντωνίου που αγωνίζεται με τον ΠΑΟΚ πήρε την πρώτη θέση σε 55.57, στα 200μ. ύπτιο, μπροστά από τις Καλογερή (ΝΟ Αλεξανδρούπολης) 57.22 και Βλάχου (Ολυμπιακός) 57.27.**k**



ΟΜΙΛΟΣ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΑΘΗΝΩΝ



www.iatriko.gr



ΚΛΗΡΩΣΗ CHAMPIONS LEAGUE ΑΝΔΡΩΝ

«Αγκάθια» για τον πρωταθλητή Ελλάδας





Μόνο εύκολο δεν είναι το έργο του Ολυμπιακού στην προημιτελική φάση του Champions League. Ο πρωταθλητής Ελλάδας κληρώθηκε στον Β' όμιλο με την Μπαρτσελονέτα, την Φερεντσβάρους και την Μπρέσια.

Πρώτο ματς για τους "ερυθρόλευκους" θα είναι στην Ουγγαρία με αντίπαλο την Φερεντσβάρους (9 Μαρτίου), στη συνέχεια θα υποδεχθούν την Μπαρτσελονέτα στον Πειραιά (20 Μαρτίου) και κατόπιν θα ταξιδέψουν στην Ιταλία για την αναμέτρηση με την Μπρέσια (3 Απριλίου).

Υπενθυμίζεται ότι το Champions League μπαίνει σε... αναμονή για τρεις μήνες, καθώς ακολουθούν το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα στην Κροατία (4-16 Ιανουαρίου) και το Παγκόσμιο στη Ντόχα (2-18 Φεβρουαρίου), με τις ομάδες των «8» να επιστρέφουν στη δράση στις αρχές Μαρτίου.

Οι όμιλοι που προέκυψαν από την κλήρωση έχουν ως εξής:

Α' ΟΜΙΛΟΣ: Νόβι Μπέογκραντ (Σερβία), Προ Ρέκο (Ιταλία), Γιάντραν Σπλιτ (Κροατία), Μαρσέιγ (Γαλλία)

Β' ΟΜΙΛΟΣ: Μπαρτσελονέτα (Ισπανία), Φερεντσβάρους (Ουγγαρία), Μπρέσια (Ιταλία), **ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ (ΕΛΛΑΔΑ)**.

Από κάθε όμιλο προκρίνονται οι δύο πρώτοι στο final-4.

Οι ημερομνίες των αγωνιστικών του Champions League στο πόλο, στα προημιτελικά

- 1η αγωνιστική: 8-9 Μαρτίου 2024
- 2η αγωνιστική: 19-20 Μαρτίου 2024
- 3η αγωνιστική: 2-3 Απριλίου 2024
- 4η αγωνιστική: 20-21 Απριλίου 2024
- 5η αγωνιστική: 3-4 Μαΐου 2024
- 6η αγωνιστική: 14-15 Μαΐου 2024

Όσον αφορά το Final-4 που θα πραγματοποιηθεί το τριήμερο 6-8 Ιουνίου, δεν έχει αποφασιστεί ακόμη ο τόπος διεξαγωγής του.

EURO CUP

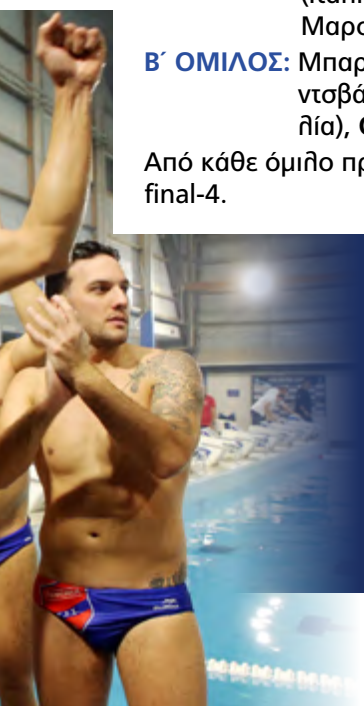
Βατή κλήρωση για NOB και Πανιώνιο

Κληρώθηκαν με αντιπάλους στα μέτρα τους. Ο Ναυτικός Όμιλος Βουλιαγμένης θα αντιμετωπίσει την Μπαρτσελονά (πρώτο ματς στην Ισπανία) και ο Πανιώνιος την Στεάουα Βουκουρεστίου (πρώτο ραντεβού στη Νέα Σμύρνη) στο πλαίσιο της φάσης των "16" του Euro Cup.

Οι αγώνες της φάσης των «16» θα πραγματοποιηθούν στις 8 και 23 Μαρτίου, ενώ η προημιτελική φάση είναι προγραμματισμένη για τις 6 και 27 Απριλίου σε διπλά παιχνίδια. Οι τέσσερις ομάδες που θα πάρουν το εισιτήριο προκρίνονται στο Final 4 της διοργάνωσης που θα διεξαχθεί στις 17 και 18 Μαΐου.

Αναλυτικά τα ζευγάρια:

- Γιουγκ Ντουμπρόβνικ - Βάσας
- BVSC Ζούγκλο - Ερυθρός Αστέρας
- Σπαντάου - Ορτίτζα
- Σαμπαντέλ - Τουρκουάν
- **ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ** - Στεάουα Βουκουρεστίου
- Πριμόριε Κότορ - Ντιναμό Τιφλίδας
- Σαβόνα - Γιαντράν Έρσεγκ
- Μπαρτσελονά - **Ν.Ο. ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ**



Το ΚοεΜΑG παρουσιάζει στις
σελίδες του τα σωματεία που
δραστηριοποιούνται στη Ρόδο

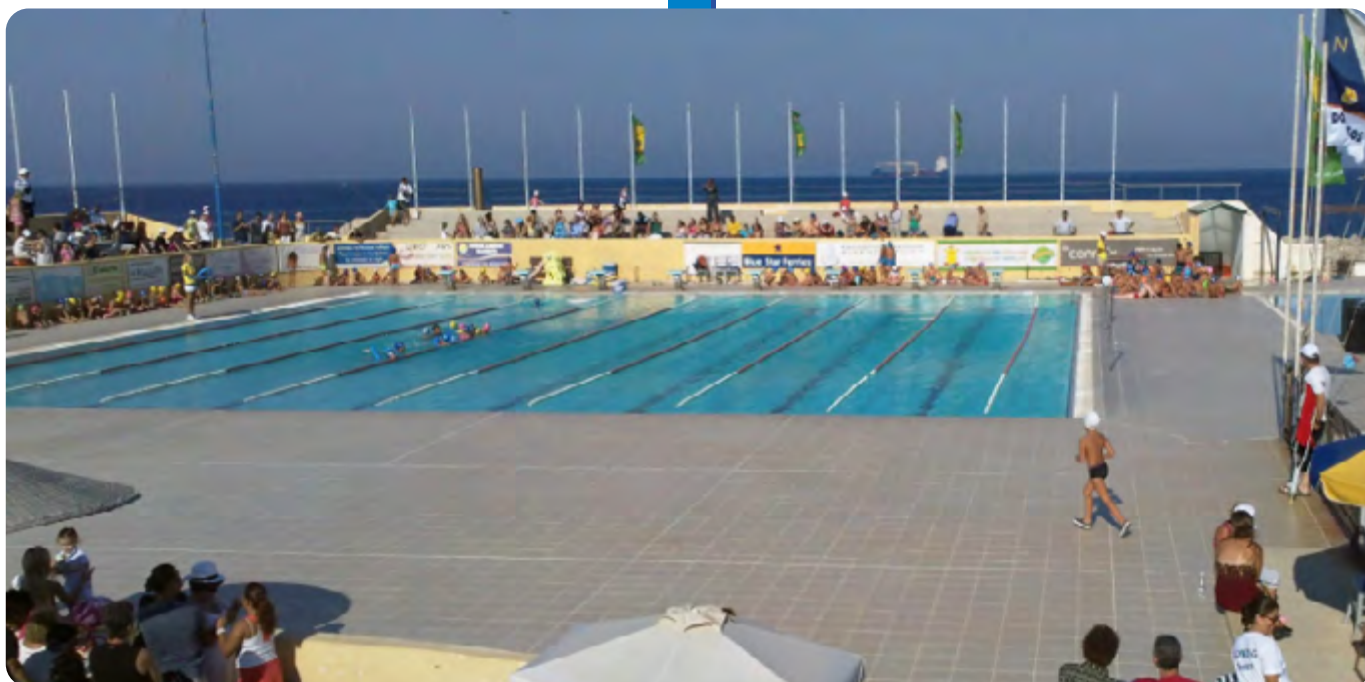


ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΡΟΔΟΥ

Τα 76 χρόνια μιας ιστορικής διαδρομής



Foto Kasseris



Ο Ναυτικός Όμιλος Ρόδου είναι ένα αθλητικό σωματείο που από την επίσημη ίδρυση του, μαζί με την απελευθέρωση της Δωδεκανήσου το 1947, γαλούχησε τους περισσότερους κατοίκους της πόλης της Ρόδου με την αγάπη της θάλασσας, το ήθος και την άμιλλα, συμβάλλοντας έτσι στην καταξίωση τους ως δημιουργικά μέλη της κοινωνίας. Ο Ν.Ο. Ρόδου καλλιεργεί 5 Ολυμπιακά αθλήματα: Ιστιοπλοΐα, Κανόε-Καγιάκ, Κοχύμβηση, Κωπηλασία και Υδατοσφαίριση.

Η πρόσοψη της Ρόδου, αφού χρησιμοποιήθηκε από τους Τούρκους ως Υγειονομικός Σταθμός και Λοιμοκαθακτήριο (καραντίνα) μέχρι το 1912, από τους Ιταλούς ως Λιμεναρχείο (1912-1929) και αργότερα ειδικά ως Ναυτικός Όμιλος (Marechiaro) και Αθλητικό Σκοπευτήριο (Tiro a Volo) (1931-1947), έρχεται σήμερα, συνεχίζοντας την ιστορία του Ναυτικού Ομίλου Ρόδου, να φιλοξενήσει στην αγκαλιά του το πρώτο Κοχύμβητήριο του νησιού.

Το ΔΣ αποτελείται από τους: Δημήτρη Χριστοδούλου (πρόεδρος), Τάκης Μιχαηλίδης (αντιπρόεδρος), Αντώνης Γκίκας (Γενικός Γραμματέας και έφορος εγκαταστάσεων), Ναυσικά Γιώτη (ταμίας) Ελευθερία Στεργίου (έφορος Κανόε Καγιάκ, έφορος Ιστιοπλοΐας Optimist και Σχολίων Ανοικτής Θάλασσας), Σταύρος Πιζημολλας (έφορος Κοχύμβησης), Στέφος Κουτσονούρης (έφορος Κωπηλασίας), Παναγιώτης Μήτσας (έφορος Ιστιοπλοΐας) και Μιχάλης Παπαιοικονόμου (έφορος Δημοσίων Σχέσεων και εκδηλώσεων).

Όπως αναφέρουν οι άνθρωποι της ομάδας...

«Ο Ναυτικός Όμιλος Ρόδου είναι κάτι παραπάνω

από ένα καταξιωμένο αθλητικό σωματείο, είναι νοοτροπία, είναι η ενεργή παρουσία, είναι ένα ζωντανό κύτταρο της κοινωνίας. Ουσιαστικά εδώ χτυπάει η καρδιά της Ναυταθλητικής συνείδησης ολόκληρου του Νησιού της Ρόδου. Ενός Νησιού που από την αρχαιότητα έως σήμερα πιστεύει στον αθλητισμό, ελπίζει στον αθλητισμό, βρίσκει στον αθλητισμό τον ακριβή συνδυασμό πνεύματος και συγκίνησης».

Το τέλος της σχολικής χρονιάς σηματοδοτεί την έναρξη των εκμαθήσεων των ναυταθλημάτων (κανόε-καγιάκ, κοχύμβηση, κωπηλασία, ιστιοπλοΐα και υδατοσφαίριση) που καλλιεργεί ο Όμιλος. Σύμφωνα με τα λεγόμενα των υπευθύνων... «Κάθε χρόνο πάνω από 700 παιδιά παρακολουθούν τα μαθήματα στις εγκαταστάσεις μας. Ο αριθμός αυτός των παιδιών είναι αποτέλεσμα του εξειδικευμένου - πιστοποιημένου προσωπικού που επιλέγει η Διοίκηση τόσο για τις εκμαθήσεις όσο και για τα αγωνιστικά τμήματα» και τονίζουν... «Ο Τομέας του Αθλητικού Τμήματος και οι σχολές εκμάθησης των αθλημάτων, είναι εκεί όπου χτυπά η καρδιά του Ναυτικού ομίλου Ρόδου. Λειτουργούμε τις σχολές των μικρών μαθητών / αθλητών με την τρίμηνη εκπαίδευσή τους, σκοπός της οποίας είναι η αγάπη για το άθλημα και η ανάδειξη νέων ταλέντων».

Για την κοχύμβηση υπάρχει η μικρή πισίνα όπου...

«Παιδιά από την ηλικία των 3 ετών μαθαίνουν να εξοικειώνονται με το νερό. Στόχος μας είναι η εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων όπως ισορροπία στο



νερό, προώθηση με πόδια και χέρια, βύθιση κεφαλής και απλή τεχνική κοχύμβηση. Η διάρκεια του μαθήματος είναι 45 λεπτά. Ο μέγιστος αριθμός παιδιών σε κάθε τμήμα είναι 8».

Στην μεγάλη πισίνα...

«Τα παιδιά που γνωρίζουν κοχύμπι λαμβάνουν μέρος στα τμήματα της μεγάλης πισίνας. Στόχος μας είναι η ανάπτυξη της τελειοποιημένης τεχνικής στα τέσσερα στυλ κοχύμβησης. Βελτίωση της ταχύτητας και αντοχής στην κοχύμβηση. Ο μέγιστος αριθμός παιδιών σε κάθε τμήμα είναι 12.

Ωράριο λειτουργίας Κοδυμβητηρίου

ΔΕΥΤΕΡΑ – ΤΕΤΑΡΤΗ και ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 10:00–13:00 και 16:00–19:00
ΤΡΙΤΗ – ΠΕΜΠΤΗ και ΣΑΒΒΑΤΟ : 10:00–13:00 και 16:00–19:00

Σχετικά με το Κανόε – Καγιάκ...

«Τα μαθήματα υλοποιούνται στη θαλάσσια περιοχή του Μαντρακίου με σκάφη τύπου K1 / K2 (μονό και διπλό). Παιδιά από την ηλικία των 8 μπορούν πάρουν μέρος στο τμήμα και δεν παίζει κανένα ρόλο η φυσική κατάσταση ή ο σωματότυπος του παιδιού. Το κανόε-καγιάκ γυμνάζει το σώμα χωρίς επιβαρύνσεις στις αρθρώσεις. Ταυτόχρονα είναι διασκεδαστικό και αναπτύσσει την κοινωνικότητα λόγω της ομαδικής τους φύσης» τονίζουν οι άνθρωποι του Ν.Ο. Ρόδου.

Ωράριο Τμήματος Κανόε - Καγιάκ

ΤΡΙΤΗ-ΠΕΜΠΤΗ και ΣΑΒΒΑΤΟ: 10:00–11:30 και 11:30–13:00

Στο τμήμα της Κωπηλασίας...

«Τα μαθήματα υλοποιούνται στη θαλάσσια περιοχή του Μαντρακίου με σκάφη τύπου σκιφ (μονό και διπλό). Παιδιά από 12 χρονών ξεκινούν να κωπηλατούν, αρχικά στην ξηρά σε ειδικά μηχανήματα κωπηλασίας και κατόπιν κάποια μαθήματα στο κωπηλατήριο όπου για πρώτη φορά έρχονται σε επαφή με το κουπί. Όταν ο προπονητής κρίνει ότι ο αθλητής μπορεί να διαχειρίζεται σωστά τα υλικά (βάρκες, κουπιά) του ομίλου και είναι εξοικειωμένος με το υγρό στοιχείο μπαίνει στις βάρκες για προπόνηση.

Η κωπηλασία δημιουργεί την καλύτερη φυσική κατάσταση στο μικρότερο δυνατό διάστημα. Γυμνάζει ταυτόχρονα όλους τους μυς σε όλο το εύρος τους».

Ωράριο Τμήματος Κωπηλασίας

ΤΡΙΤΗ-ΠΕΜΠΤΗ και ΣΑΒΒΑΤΟ: 10:00–12:00, 12:00–14:00, 14:00–16:00



Όσον αφορά την Ιστιοπλοΐα...

«Τα μαθήματα υλοποιούνται με σκάφη τύπου optimist. Σε κάθε σκάφος επιβαίνει ένας μαθητής ενώ ο εκπαιδευτής συνοδεύει τα σκάφη από φουσκωτό σκάφος. Παιδιά από 6 ετών μπορούν να λάβουν μέρος στο τμήμα ιστιοπλοΐας και να μάθουν την τέχνη να ελέγχει ένα σκάφος αλληάζοντας την πλεύση με το πανί και το τιμόνι σε ένα προκαθορισμένο υγρό στίβο. Κάνοντας ιστιοπλοΐα μαθαίνεις να αγαπάς τη θάλασσα, να την σέβεσαι, να μην τη φοβάσαι, αποκτάς αυτοπεποίθηση και έλεγχο αφού γίνεσαι καπετάνιος στο σκάφος σου και αργότερα στη ζωή σου. Αποκτάς γνώσεις ναυτικής τέχνης, στρατηγικής και παράλληλα γυμνάζεσαι και αθλείσαι» λένε οι παράγοντες της ομάδας.

Ωράριο τμήματος Ιστιοπλοΐας

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΤΕΤΑΡΤΗ και ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 09:00-11:00 και 11:00-13:00

ΤΡΙΤΗ-ΠΕΜΠΤΗ και ΣΑΒΒΑΤΟ : 09:00-11:00 και 11:00-13:00

Σχετικά με το τμήμα Υδατοσφαίρισης...

«Τα μαθήματα λαμβάνουν μέρος στην πισίνα του ομίλου και παίρνουν μέρος παιδιά από 8 ετών. Η εκμάθηση προϋποθέτει γνωριμία με την κολύμβηση και αρχική επαφή με την μπάλα στο νερό. Η υδατοσφαίριση προσφέρει στα παιδιά όλα τα θετικά του ομαδικού αθλήματος (κοινωνικοποίηση, διασκέδαση, άθληση) καθώς και σωματική άσκηση βοηθώντας στην ανάπτυξη και την καλή λειτουργία του καρδιοαναπνευστικού συστήματος» επισημαίνουν.

Ωράριο τμήματος υδατοσφαίρισης

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΤΕΤΑΡΤΗ και ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 13:00-15:00

Στο κομμάτι «Δημιουργική Απασχόληση»...

«Σε συνεργασία με το Π.Τ.Δ.Ε. του Πανεπιστημίου

Αιγαίου, λειτουργεί πρόγραμμα δημιουργικής απασχόλησης παιδιών ηλικίας 3-12 ετών τη περίοδο 15 Ιουνίου έως 15 Σεπτεμβρίου που είναι κλειστά τα σχολεία. Με το πρόγραμμα αυτό δώσαμε λύση στο σοβαρό πρόβλημα που αντιμετωπίζουν πολλές εργαζόμενες οικογένειες και τη δυνατότητα στα παιδιά να συμμετάσχουν σε προγραμματισμένες εκπαιδευτικές δραστηριότητες. Το τμήμα λειτουργεί από Δευτέρα έως Παρασκευή από τις 9:00π.μ.-15:00μ.μ. σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο» επισημαίνουν στον Ναυτικό Όμιλο Ρόδου.

«Όλα αυτά μαζί με τη μοναδική τοποθεσία της εγκατάστασης, τον κοινωνικό του ρόλο, όπως και τις ειδικές τιμές σε οικονομικά αδύνατες οικογένειες, τη δωρεάν χρήση της πισίνας σε άτομα με ειδικές ανάγκες υπό την παρακολούθηση ειδικευμένων γυμναστών, καθιστούν το Ν.Ο. Ρ. το μεγαλύτερο Ναυτικό Όμιλο στην Ελλάδα όσον αφορά τον αριθμό των παιδιών που συμμετέχουν στα προγράμματά του» τονίζουν οι παράγοντες της ομάδας και προσθέτουν...

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με τη γραμματεία του Ν.Ο. Ρόδου στα τηλ.: 2241038043, 2241023287, καθημερινά από τις 10:00 έως 15:00 και το Σάββατο από τις 10:00 έως 13:00».

Ο Ν.Ο. Ρόδου, στην 70χρονη σχεδόν παρουσία του, στα αθλητικά δρώμενα της χώρας έχει αναδείξει ουκ ολίγους αθλητές που πρωταγωνιστούσαν σε πανελλήνια πρωταθλήματα. Οι άνθρωποι της ομάδας κάνουν λόγο για την κωπηλασία την δεκαετία του '50, την ιστιοπλοΐα το '60, την κολύμβηση και την υδατοσφαίριση από τα τέλη της δεκαετίας του 80 μέχρι τα μέσα του '90, την κωπηλασία και το κανόε-καγιάκ το '90 και το '00.

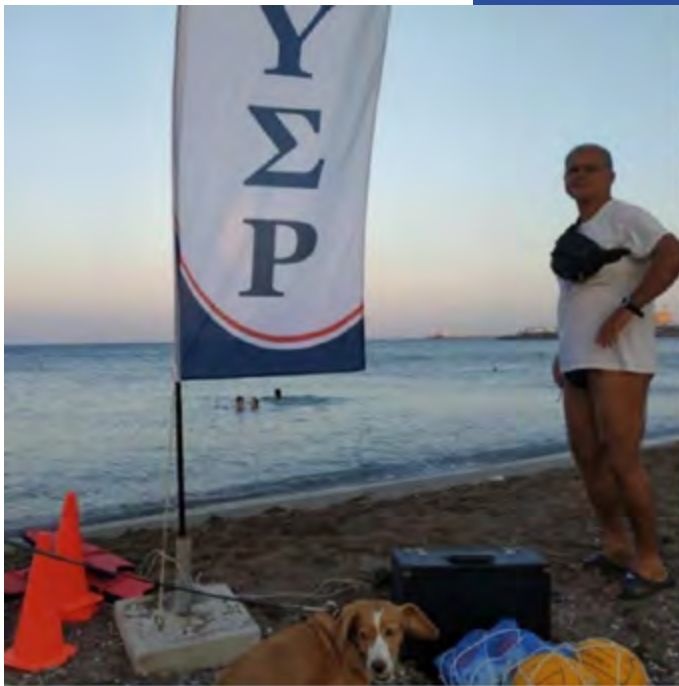
«Ο Ναυτικός Όμιλος τα τελευταία χρόνια, αξιοποιώντας τον εξοπλισμό που απέκτησε από τη διοργάνωση των island games το 2007, σημείωσε αθματώδη άνοδο στο άθλημα της ιστιοπλοΐας» λένε οι Ροδίτες και τονίζουν...

«Ο ΝΟΡ συμμετέχει στα Περιφερειακά και πανελλήνια πρωταθλήματα και έχει πετύχει πολλές διακρίσεις. Η μεγαλύτερη διάκριση είναι της 17χρονης αθλήτριάς μας Μαρίας Καρακισούρη, δεύτερη νίκη στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα το 2012 στη κατηγορία σκαφών Laser 4,7. Η επιτυχία αυτή είναι η μεγαλύτερη διάκριση του Ναυτικού Ομίλου Ρόδου στο Άθλημα της Ιστιοπλοΐας από την ίδρυσή του. Η δεύτερη θέση της χάρισε και μια θέση στην Εθνική ομάδα της χώρας μας. Σαν μέλος της εθνικής ομάδας έλαβε μέρος στο πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα στην Αυστρία και κατέλαβε τη 10 η θέση στην κατηγορία της. Το 2013 πέτυχε 3 η πανελλήνια νίκη στα σκάφη τύπου laser RDL, Ολυμπιακή κατηγορία Νέων Γυναικών αν και ήταν μόλις 16 ετών. Το 2014 κατέκτησε εκ νέου την 3η πανελλήνια νίκη Laser RDL Νεανίδων, θέση που της δίνει το δικαίωμα να αγωνιστεί στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Νεανίδων στην συγκεκριμένη Ολυμπιακή κατηγορία».





Μια Καθαρά Δε 34 χρόνια πριν



ευτέρα



Η ομάδα δημιουργήθηκε από τρεις φίλους και κουμπάρους, τον Γιάννη Παπανικολάου, παλιό πρωταθλητή κολύμβησης και πολίστα, την έως σήμερα Πρόεδρο Ελένη Καγκάκη και τον Κώστα Καμπέρη, το βράδι της Καθαράς Δευτέρας του 1989.

Η ομάδα Υγρός Στίβος Ρόδου έχει εκατοντάδες ενεργειακές αθλήτριες στην Κολύμβηση, Υδατοσφαίριση και το Τρίαθλο και έχει πανηγυρίσει πολλές επιτυχίες από την ίδρυσή του μέχρι και σήμερα.

Όπως επισημαίνουν οι άνθρωποι του σωματείου «στην Κολύμβηση υπάρχουν αθλήτριες που κέρδισαν δεκάδες μετάλλια σε Πανελλήνια Πρωταθλήματα, εκατοντάδες μετάλλια σε αγώνες 10-11-12 ετών και αμέτρητα πηλασάρια σε οκτάδες των Πρωταθλημάτων».

Μάλιστα, υπάρχει η αισιοδοξία πως σύντομα θα γιορτάζει επιτυχίες σε Παγκόσμια και Ολυμπιακά επίπεδα μια και έχει ήδη συμμετοχή σε Πανευρωπαϊκούς Αγώνες το 2013 και Πρωτιά με ρεκόρ στον αγώνα της COMEN στην Κύπρο το 2012, πολλές συμμετοχές σε Παγκόσμια Κύπελλα, όλα στη Μαραθώνια Κολύμβηση.

Στην Υδατοσφαίριση, η γυναικεία ομάδα έχει λάβει μέρος στην Α2 το 2001, έχοντας τερματίσει στη δεύτερη θέση στο Πρωτάθλημα του 2000 της Β' Εθνικής Κατηγορίας, στην οποία αγωνίζεται ακόμη. Επίσης, στις Κορασίδες έχει τερματίσει στην πέμπτη θέση το 2001.

Όσον αφορά την ανδρική ομάδα αγωνίζεται επί σειρά ετών στη Γ' Εθνική Κατηγορία έχοντας φθάσει πολλές φορές στα πηλίνα ανόδου στη Β' Εθνική, όταν ακόμα οι κατηγορίες έφθαναν μέχρι τη Δ' Εθνική, ενώ

έχει προκριθεί μια φορά στα τελικά του Εφηβικού Πρωταθλήματος.

Στο Τρίαθλο ο Υγρός Στίβος Ρόδου έχει γνωρίσει τις μεγαλύτερες επιτυχίες αφού έχει κατακτήσει επτά τίτλους στα Πανελλήνια πρωταθλήματα Γυναικών και τρία αργυρά Βαλκανικά μετάλλια. Ακόμη έχει συμμετοχές σε Ευρωπαϊκά και Παγκόσμια Πρωταθλήματα, δεκάδες συμμετοχές στο Παγκόσμιο Σιρκουί και έχει φθάσει στο νούμερο 32 στην Παγκόσμια κατάταξη.

Αν πρέπει να ξεχωρίσουμε προσωπικότητες που πέρασαν από την ομάδα στα αθλήματα του Υγρού Στίβου Ρόδου, στο πόλο ξεχωρίζει ο Κρίτωνας Μάρκογλου και στην Κολύμβηση η Ευδοκία Κρητικού με την Δικαία Σαχίνη.

Όπως αναφέρουν οι ιθύνοντες του σωματείου...

«Λόγω έλλειψης παντελούς τεχνικής υποδομής για αθλήματα του υγρού στίβου, το σωματείο μας, χρησιμοποιεί σαν έδρα τις δημοτικές παραλίες για προπόνηση και διεξαγωγή εσωτερικών διοργανώσεων με εξαιρετική

επιτυχία, όπως δείχνουν τα πάμπολλα μετάλλια σε πανελλήνιο επίπεδο και οι συμμετοχές μας στο διεθνή χώρα. Πάντως, είμαστε από τις ομάδες που δεν αντιμετωπίζουμε προβλήματα καθώς αυτά έχουν επί πολλούς ημερείς από τους ευεργέτες μας, τις οικογένειες Γιωργά και Μηνναΐδη που έχουν αγκαλιάσει την ομάδα».

Πρόεδρος είναι η Ελένη Καγκάκη, α' αντιπρόεδρος η Ευαγγελία Μηνναΐδη – Λάμπρου, β' αντιπρόεδρος η Γαλιτανή Καμπούρογλου, γενικός γραμματέας ο Ευάγγελος Τατάκης και ταμίας η Τσαμπίκα Καγκάκη.



Προτεινόμενες ηύσεις για την απομονωμένη Ρόδο



Το αθλητικό κέντρο «ΡΟΔΙΩΝ άθλησις» δημιουργήθηκε το 2009, ώστε να προάγει τις αθλητικές δραστηριότητες των μαθητών των Εκπαιδευτηρίων «ΡΟΔΙΩΝ ΠΑΙΔΕΙΑ». Μάλιστα, με τη δημιουργία αγωνιστικού τμήματος κολύμβησης και τη συμμετοχή των αθλητών του σε πανελλήνιους αγώνες έγινε και η σύσταση του «ΡΟΔΙΩΝ άθλησις» ως αθλητικού σωματείου από τον Γενικό Διευθυντή των Εκπαιδευτηρίων, κ. Κυριάκο Κυριακούλη, ανοίγοντας τις πύλες του στο ευρύ κοινό της Ρόδου.

«Από το 2017 το «ΡΟΔΙΩΝ άθλησις» είναι το μοναδικό αθλητικό σωματείο στα Δωδεκάνησα το οποίο έχει λάβει ειδική αθλητική αναγνώριση από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (Γ.Γ.Α.) σε επτά αθλήματα (Βόλβει, Μπάσκετ, Ποδόσφαιρο, Ρυθμική Γυμναστική, Ενόργανη Γυμναστική και Κολύμβηση Cheerleading) και έχει βραβευθεί ως ο καλύτερος αθλητικός πολυχώρος στα Δωδεκάνησα» ισχυρίζονται οι υπεύθυνοι του συλλόγου.

Από το 2019 τα μέλη του σωματείου ξεπερνούν τα 2000, κάθε χρόνο σύμφωνα με τα ηγεγόμενα των ανθρώπων του συλλόγου. Εκτός από τα αναπτυξιακά τμήματα, τα οποία αφορούν στα αθλήματα βόλβει, μπάσκετ, κολύμβηση, ποδόσφαιρο, ρυθμική γυμναστική, μοντέρνο χορό, ενόργανη γυμναστική, καλλιτεχνική κολύμβηση, water polo, μαζορέτες και zumba kids, το «ΡΟΔΙΩΝ άθλησις» δίνει «το παρών» σε περιφερειακά και πανελλήνια πρωταθλήματα των έξι αναγνωρισμένων αθλημάτων, με κορυφαία συμμετοχή αυτήν της αντρικής ομάδας βόλβει, η οποία από το 2014 έως το 2019 αγωνιζόταν στην Α2 εθνική κατηγορία. Επίσης, το σωματείο έχει τέσσερις συνεχόμενες συμμετοχές σε αγώνες μπαράζ για την άνοδο στην Α1 εθνική κατηγορία (2015-2016, 2016-2017, 2017-2018 και 2018-2019) καθώς και συμμετοχή στους "8" του κυπέλλου Ελλάδας.

Την αγωνιστική περίοδο 2021-22 άηηες δύο επιτυχίες ήρθαν να προστεθούν στην ιστορία του συλλόγου. Η πρώτη ήρθε από την ομάδα μπάσκετ ανδρών, η οποία τερμάτισε άηητητη (10-0) στο πρωτάθλημα της Α' κατηγορίας Δωδεκανήσου και η δεύτερη από την ομάδα με τις μαζορέτες, η οποία κατέκτησε την 3η θέση και το χάλκινο μετάλλιο στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα Cheerleading (κατηγορία Junior team cheer freestyle pom).

Πλήον έχει δοθεί προτεραιότητα τόσο στην εξέλιξη και βελτίωση όλων των αγωνιστικών τμημάτων όσο και στη βελτίωση των αθλητικών εγκαταστάσεων. Τα αγωνιστικά τμήματα πλέον ξεπερνούν τα 15 και έχουν στελεχω-

θεί με προπονητές εξειδικευμένους στο άθλημά τους. Όπως τονίζουν στον σύλληγο, έχουν κατακτηθεί περισσότερα από 400 μετάλλια και 30 τρόπαια σκυταλοδρομιών σε επίσημους αγώνες υπό την αιγίδα της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας Ελλάδος.

«Το Ροδίωv Άθλησις είναι η μόνη κολυμβητική ομάδα από την Ρόδο που έχει κατακτήσει 7 μετάλλια στο χειμερινό πρωτάθλημα Νοτίου Ελλάδος και 3 σε θερινούς πανελλήνιους αγώνες αναπτυξιακών ηλικιών, όπως επίσης η μόνη ομάδα από τον τόπο μας που έχει κατακτήσει μετάλλια σε πανελλήνιο πρωτάθλημα προαγωνιστικών ηλικιών όταν υπήρχε αυτό» επισημαίνουν.

Αναλυτικά τα μετάλλια:

Χειμερινοί αγώνες Νοτίου Ελλάδος: Πεσθλίκη 4, Φλουρίδης 1, Μπερδης 1, Κεφαλάκης 1.

Θερινοί πανελλήνιοι αγώνες: Πεσθλίκη 3

Επιδόσεις προαγωνιστικών σε πανελλήνιο πρωτάθλημα 9-10 ετών: Κόκκοτα 2 και Τσβέτκοβ 1.

Το Ροδίωv Άθλησις συμμετείχε για 9 συνεχόμενα χρόνια (με μία διακοπή το 2020 λόγω covid) σε παρουσίες στα πανελλήνια πρωταθλήματα αναπτυξιακών ηλικιών. Στην πορεία των χρόνων υπήρχαν αθλητές που μπήκαν στη λίστα επίλεκτων της ΚΟΕ, όπως ο Δημήτρης Φλουρίδης, η Ραφαέλλα Πεσθλίκη και η Κύρα Κλαδίτη.

«Το πλάνο τμημάτων της ακαδημίας μας αποτελείται από 10 τμήματα: Επτά επίπεδα ακαδημιών με βάση το επίπεδο του αθλητή/τριας, τμήμα επίλεκτων, προαγωνιστικό τμήμα, αγωνιστικό τμήμα. Το κυριότερο πρόβλημα που έχουμε είναι ότι δεν έχουμε αγώνες στο μέρος μας. Αναγκαζόμαστε να περιορίζουμε πάρα πολύ τα αγωνιστικά τμήματα μας και αυτό γιατί για να δοκιμάσει ένα παιδί ότι ηλικία και να είναι σε επίσημους αγώνες πρέπει να πληρώσει πολύ ακριβά τους αγώνες» υποστηρίζουν οι άνθρωποι του σωματείου.

Όσο για τις λύσεις που προτείνουν...

«Μία λύση που έχει βοηθήσει το καλό κλίμα που επικρατεί ανάμεσα στα σωματεία της Δωδεκανήσου και της ΚΟΕ είναι οι Δωδεκανησιακοί αγώνες, οι οποίοι πραγματοποιούνται στην Κάλυμνο.

Η Κάλυμνος έχει το πιο κοντινό κολυμβητήριο 50 μέτρων που μπορούν να γίνουν επίσημοι αγώνες και γίνονται με συχνότητα κάθε 2 χρόνια. Αυτό προκαλεί μεγάλη σύγχυση στην εύρυθμη λειτουργία των ακαδημιών μας καθώς οι αθλητές μας δεν έχουν κίνητρο να κολυμπήσουν και να δοκιμάσουν σε αυτό το άθλημα. Τα έξοδα είναι πολύ μεγάλα για τους γονείς για να συμμετέχουν σε όλες τις υποχρεώσεις της ομάδας.

Δεύτερη λύση είναι η δημιουργία πρωταθλήματος νήσων σε έδρα της Αττικής ώστε να είναι όσο το δυνατόν πιο δίκαιη η μετακίνηση για όλους τους νησιώτες.

Αν γνωρίζαμε ότι οι αγώνες αυτοί γίνονται σίγουρα κάθε χρόνο θα κάναμε δεητήριο σε όλα μας τα παιδιά και θα είχαμε περισσότερο αγωνιστικό προφίλ». **Κ**





Ήταν Σεπτέμβριος του 2014

Ήταν Σεπτέμβριος του 2014 στη Ρόδο, όταν άνοιξε ένα νέο κεφάλαιο στην ιστορία της κολύμβησης με την ίδρυση του Σωματείου Κολύμβησης «Πιγκουίνοι Ρόδου». Υπό την ηγεσία του προέδρου Κωνσταντίνου Βλάσση, του διευθυντή και προπονητή Επαμεινώνδα Παληκάρá, καθώς και την καθοριστική συμβολή του μέλους Αντώνη Παπαδουκάκη, ο σύλλογος ξεκίνησε τη διαδρομή του με στόχο να γίνει ένα σημείο αναφοράς στον χώρο της κολύμβησης. Από το 2017, ως μέλος της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας Ελλάδος (ΚΟΕ), ενίσχυσε την παρουσία του, καλλιεργώντας αθλήματα όπως η κολύμβηση, η υδατοσφαίριση και

η κολύμβηση μεγάλων αποστάσεων. Μάλιστα, στα χρόνια λειτουργίας του, έχει σημειώσει αξίες αναφοράς επιτυχίες. Η περσινή πρόκριση της ομάδας υδατοσφαίρισης στην τελική φάση της Γ΄ Εθνικής κατηγορίας αποτελεί μια από τις κορυφαίες στιγμές.

Επιπλέον, η συμμετοχή οχτώ (8) αθλητών στο Πανελλήνιο Θερινό Πρωτάθλημα 2022-23 καθώς και οι αξιόλογες επιδόσεις των Βασίλη Σταυριανάκη και Ιόλης Μόγλαλης αντικατοπτρίζουν τη δέσμευση του σωματείου στην αθλητική αριστεία. Πέρα από τις αθλητικές επιτυχίες, ο κυριότερος σκοπός του Σωματείου «Πιγκουίνοι Ρόδου» είναι





η ανάπτυξη ολοκληρωμένων αθλητών με ισχυρές προσωπικότητες και ανθεκτικούς χαρακτήρες. «Μέσα από μια συστηματική και περιεκτική προσέγγιση στην προπόνηση, ο σύλλογος εστιάζει στην ανάπτυξη των αθλητικών δεξιοτήτων, την προώθηση της ομαδικότητας, και την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και του αθλητικού πνεύματος. Η συμβολή του στην τοπική κοινότητα είναι ισχυρή, προάγοντας παράλληλα την υγιή ζωή και την αθλητική ανάπτυξη, καθιστώντας το ένα παράδειγμα προς μίμηση για τις νεότερες γενιές» αναφέρει ο σύλλογος όταν εκφράζεται για την φιλοσοφία που τον διακρίνει. Το Διοικητικό Συμβούλιο αποτελείται από τους: Κωνσταντίνος Βλάχσης (πρόεδρος), Αλέξανδρος Χαϊκιάς (Γενικός Γραμματέας), Νικόλαος Μάγος (Ταμίας), Εμμανουήλ Τηλιακός (Αντιπρόεδρος) και Γεώργιος Καστέλλας (μέλος). Ένας από τους πυλώνες που στηρίζει την επιτυχία και την ανάπτυξη του σωματείου είναι οι εξαιρετικές εγκαταστάσεις του Κολληγείου Ρόδου, που θεωρούνται από τις καλύτερες στο νησί, προσφέροντας ένα κλειστό κολυμβητήριο 25 μέτρων με 6 διαδρομές, ιδανικό για την προπόνηση και τις διοργανώσεις αγώνων. Εκτός από το κολυμβητήριο, το Κολλέγιο διαθέτει επίσης γήπεδο ποδοσφαίρου, κλειστό γήπεδο μπάσκετ, τένις και μια πλήρως εξοπλισμένη περιοχή για στίβο, ιδανική για ενδυνάμωση και αθλητική προπόνηση. Η τοποθεσία του Κολληγείου, σε μια γραφική περιοχή έξω από το κέντρο, προσφέρει ένα ήρεμο και κατάλληλο περιβάλλον για τους αθλητές να επικεντρώνονται στις προπονήσεις τους, ενώ το υπόγειο πάρκινγκ διευκολύνει την πρόσβαση. Αυτές οι σύγχρονες και πολυλειτουργικές εγκαταστάσεις αποτελούν μια ακόμη απόδειξη της δέσμευσης του σωματείου στην αριστεία και στην ποιοτική αθλητική ανάπτυξη, αποτελώντας παράλλη-

ληλα ένδειξη της όρασης και της ηγετικής ικανότητας του Διευθύνοντα Συμβούλου του Κολληγείου, Κωνσταντίνου Αντωνιάδη, ο οποίος έχει δείξει εξαιρετική δέσμευση στην προαγωγή του αθλητισμού και της εκπαίδευσης στο νησί.

«Παρά τις... προκλήσεις που φέρνει η γεωγραφική θέση της Ρόδου, η διοίκηση έχει αποδείξει ότι η απόσταση και τα οικονομικά εμπόδια μπορούν να καλυφθούν» συμπληρώνουν οι ιθύνοντες του σωματείου και προσθέτουν: «Η δυναμική του νησιού καθώς και η αγάπη για τον αθλητισμό έχουν ενθαρρύνει τα ταλέντα της Ρόδου να συναγωνίζονται ισότιμα με τα παιδιά των μεγάλων αστικών κέντρων, αποδεικνύοντας πως υπάρχει ποιότητα και προσήλωση στην προπόνηση. Επιπλέον, παρόλο που η έλλειψη τοπικών αγώνων θα μπορούσε να θεωρηθεί ανασταθμικός παράγοντας, οι άνθρωποι της ομάδας βρίσκουν τρόπους να παρέχουν στους αθλητές πλούσιες εμπειρίες, χρησιμοποιώντας κάθε ευκαιρία για να επεκτείνουν τα όρια τους και να τους... εξοπλίζει με τις απαραίτητες δεξιότητες για να επιτύχουν τόσο στον αθλητισμό όσο και στη ζωή».





Η μοναδική
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
5 που καλλιεργεί
ΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ