

ΗΜΕΡΙΔΑ ΓΟΝΕΩΝ &
ΚΗΔΕΜΟΝΩΝ



Positive Sports Parenting



Βελτιστοποιήστε
την αθλητική εμπειρία
των παιδιών σας

«Περιβάλλον Ανάπτυξης Νέων Αθλητών &
Νεαρών Αθλητριών»

Μ. Δευτέρα 22 Απριλίου 2019

16:00μμ - 18:00μμ

Αμφιθέατρο της Ιατρικής Σχολής του ΑΠΘ

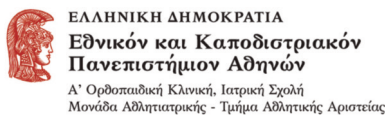
►► **Δηλώσεις συμμετοχών: se@randp.gr**

Είσοδος ελεύθερη με αποκλειστικά δωρεά από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ).

Σχεδιασμός & Υλοποίηση



Υπό την επιστημονική επίβλεψη



Με αποκλειστικά δωρεά



Positive Sports Parenting



Η Μονάδα Αθλητικής Αριστείας λειτουργεί υπό την επιστημονική επίβλεψη της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών με αποκλειστική Δωρεά από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος.

Στόχος μας είναι η ολιστική ανάπτυξη των νέων μας υπό το πρίσμα ενός προστατευόμενου και ασφαλούς περιβάλλοντος μέσα από αθλητικές δραστηριότητες. Προς επίτευξη τούτου, έχουμε δημιουργήσει ανοικτά κανάλια επικοινωνίας και εκπαιδύουμε προπονητές, καθηγητές φυσικής αγωγής και γονείς - κηδεμόνες ώστε να εμπλουτίζουν συνεχώς τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους.

Ταυτόχρονα προσπαθούμε να τους μυήσουμε στη δική μας αθλητικοκεντρική / ουμανιστική φιλοσοφία προπονητικής καθώς και να ενισχύσουμε τις παιδαγωγικές δεξιότητές τους, ώστε το προπονητικό και αγωνιστικό περιβάλλον να λειτουργεί συνεργατικά με αυτό του σχολείου. Είναι πεποίθησή μας ότι η αριστεία στον αθλητισμό μπορεί να συμπορεύεται με τη σχολική και ακαδημαϊκή αριστεία και να την ενισχύει.

Οι δραστηριότητές μας δεν περιορίζονται μόνο στο νομό Αττικής αλλά έχουν επεκταθεί σε όλη την Ελλάδα με τακτικές επισκέψεις σε όλες τις γεωγραφικές περιοχές της, ακόμα και στις πιο απομακρυσμένες.

Διακύβευμά μας αποτελεί η ίση συμμετοχή των νέων της χώρας μας στις υπηρεσίες της Μονάδας Αθλητικής Αριστείας, που επιτυγχάνεται μέσω της Κινητής Αθλητιατρικής Μονάδας καθώς και την πολύχρονη εμπειρία των στελεχών μας σε αποστολές σε όλη την περιφέρεια.

Η Μονάδα Αθλητικής Αριστείας είναι ανοικτή σε όλους τους αθλητές της Ελλάδας. Μην διστάσετε να μοιραστείτε μαζί μας οτιδήποτε αφορά την αθλητική ενασχόληση των παιδιών σας ή των παιδιών προπονείτε.

Με ακαδημαϊκούς χαιρετισμούς,

Παναγιώτης Κουλουβάρης
Επίκουρος Καθηγητής
Α' Ορθοπαιδική Κλινική
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Περιβάλλον Ανάπτυξης Νέων Αθλητών & Νεαρών Αθλητριών

Πρόγραμμα Σεμιναρίου

Δευτέρα 22 Απριλίου 2019

| Ωρα | Θέμα | Ομιλητής |
|-------|---|------------------------------|
| 16:00 | Προσέλευση κοινού | |
| 16:15 | Έναρξη - Χαιρετισμοί | Εκπρόσωποι Sports Excellence |
| 16:30 | Η σημασία της Επιστημονικής Εποπτείας των Αθλητών | Μεσσήνης Σπήλιος |
| 17:00 | Μακροχρόνια Ανάπτυξη Νέων Αθλητών & Νεαρών Αθλητριών - Long Term Athlete Development | Τσολάκης Χάρης |
| 17:30 | Βασικές αρχές Αθλητικής Διατροφής & Διατροφικές Ανάγκες Νέων Αθλητών & Νεαρών Αθλητριών | Τσεκούρας Γιάννης |
| 18:00 | Ερωτήσεις & Συζήτηση | |

Οι ομιλητές

Μεσσήνης Σπήλιος

Υπεύθυνος Αθλήματος Κολύμβησης & Υδατοσφαίρισης, Sports Excellence

Τσεκούρας Γιάννης,

Βιοχημικός Άσκησης, Sports Excellence

Τσολάκης Χάρης,

Καθηγητής ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, Υπεύθυνος Εργαστηρίου Sports Excellence.



Positive
Sports
Parenting

Περιβάλλον Ανάπτυξης Νέων Αθλητών & Νεαρών Αθλητριών



Μεσσήνης Σπήλιος

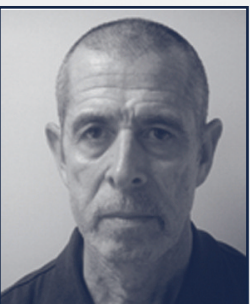
Απόφοιτος του Πανεπιστημίου Αθηνών (ΣΕΦΑΑ) με ειδικότητα στην Κολύμβηση και κάτοχος μεταπτυχιακού διπλώματος του ίδιου Πανεπιστημίου με τίτλο «Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός» με ειδίκευση στην προπονησιολογία Υγρού Στίβου. Σε εξέλιξη βρίσκονται οι μεταπτυχιακές του σπουδές στην «Ειδική Εκπαίδευση» του Πανεπιστημίου Frederick Λευκωσίας. Ως αθλητής υπήρξε χρόνια κολυμβητής με αρκετές διακρίσεις και Παλληνιονίικης στο Μοντέρνο Πένταθλο. Έχει διατελέσει ως συντονιστής κολύμβησης στα Corporate games για τρία διαδοχικά χρόνια, ενώ στους Ολυμπιακούς Αγώνες του

2004, ήταν προϊστάμενος Υπηρεσιών Αθλητών στο άθλημα του Μοντέρνου Πεντάθλου. Από το 2001 εργάζεται ως προπονητής κολύμβησης και τα τελευταία έξι χρόνια είναι επικεφαλής προπονητής κολύμβησης σε ομάδες των Νοτίων Προαστίων. Παράλληλα, εργάζεται ως Συντονιστής Κολύμβησης στο Sports Excellence. Έχει τρεις δημοσιεύσεις σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά και αρκετές ανακοινώσεις σε επιστημονικά συνέδρια.



Τσεκούρας Γιάννης

Το 2009 ολοκλήρωσε τη διδακτορική του διατριβή στο τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας Διατροφής του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου, μελετώντας την επίδραση διαφορετικών τύπων άσκησης στον μεταβολισμό των λιπιδίων. Από το 2006 έως και το 2016 συνεργάστηκε με την ΠΑΕ Παναθηναϊκός στελεχώνοντας το Panathinaikos Performance Lab με στόχο την αξιολόγηση και βελτίωση των φυσικών χαρακτηριστικών που καθορίζουν την αθλητική απόδοση. Από το 2015 στελεχώνει την επιστημονική ομάδα της Αναγέννησης & Προόδου και μέσω του προγράμματος Sports Excellence, αναλαμβάνει την εξατομικευμένη παρακολούθηση νεαρών επίλεκτων αθλητών. Από το 2016 αποτελεί μέλος της ιατρικής ομάδας της ΚΑΕ Παναθηναϊκός. Όσον αφορά στην ακαδημαϊκή του δραστηριότητα, από το 2010 διδάσκει στο πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών «Διατροφή & Άσκηση» του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου και από το 2017 στο πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών «Άθληση & Υγεία» της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής του ΕΚΠΑ. Έχει συνολικά 12 δημοσιεύσεις σε έγκριτα διεθνή επιστημονικά περιοδικά.



Τσολάκης Χαρίλαος

Ο Χαρίλαος Τσολάκης απόφοιτος ΤΕΦΑΑ, είναι κάτοχος διδακτορικού τίτλου με θέμα την επίδραση της προπόνησης αντιστάσεων στην μυϊκή δύναμη, μυϊκή μάζα και στα επίπεδα της τεστοστερόνης σε άρρενα άτομα προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας (1996). Υπότροφος ΙΚΥ για μεταδιδακτορική έρευνα (2000-2001). Εξελέγη Λέκτορας ΤΕΦΑΑ το 2002, ενώ σήμερα κατέχει τη θέση του Καθηγητή. Έχει δημοσιεύσει 50 επιστημονικές εργασίες σε ελληνικά και διεθνή ερευνητικά περιοδικά. Υπήρξε εθνικός προπονητής ξιφασκίας από το 1991 έως το 2008 και Τεχνικός Διευθυντής της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ξιφασκίας από το 2008 έως το 2014. Τεχνικός Σύμβουλος της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής (2006-2016). Από το 2015 είναι επιστημονικός συνεργάτης της ΜΚΕ Αναγέννηση και Πρόοδος.