

Στο πλαίσιο της υλοποίησης της επιστημονικής υποστήριξης των κολυμβητών-τριων της ΚΟΕ, που πραγματοποιείται από τη Μονάδα Αθλητικής Αριστείας-Sports Excellence, υπό την Επιστημονική Επίβλεψη της Α΄ Ορθοπαιδικής Κλινικής του ΕΚΠΑ και με αποκλειστική δωρεά από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (Ι.Σ.Ν.), σας γνωστοποιούμε τα εξής:

Α) Στις 22/4/2019 το πρωί 08:30-12:00, θα υλοποιηθούν μετρήσεις-αξιολογήσεις των κολυμβητών-τριων της Θεσσαλονίκης, της ΚΔ Μακεδονίας, της Θράκης και της Ηπείρου, στο ΠΟΣΕΙΔΩΝΙΟ κολυμβητήριο της Θεσσαλονίκης. Η αξιολόγηση αφορά τη βαθμίδα Level 2 και επισυνάπτεται η προσέλευση των αθλητών για την εύρυθμη λειτουργία των μετρήσεων. Θα καταγραφεί το ταχοδυναμικό προφίλ με τη χρήση του motion, έπειτα από ένα πρωτόκολλο σταδιακής επιβάρυνσης (3Χ25m με 1kg, 2kg και 3kg).

Β) Παράλληλα θα υλοποιηθούν εξειδικευμένες μετρήσεις-αξιολογήσεις των κολυμβητών -τριών των Κλιμακίων των Εθνικών ομάδων της ΚΟΕ βαθμίδα Level 3 και 4, οι οποίοι συμμετέχουν στο Προπονητικό Καμπ που εξελίσσεται στο Ποσειδώνιο κολυμβητήριο Θεσσαλονίκης 17-27/4/2019.

Γ) Στις 22/4/2019 το απόγευμα 16:00-18:30 θα πραγματοποιηθεί σεμινάριο με θέμα : "Περιβάλλον ανάπτυξης νέων αθλητών και νεαρών αθλητριών", στο αμφιθέατρο της Ιατρικής Σχολής για Γονείς και Κηδεμόνες, Παράγοντες των Συλλόγων, Προπονητές. Η Είσοδος είναι ελεύθερη. Κάτωθι αναφέρεται το πρόγραμμα του σεμιναρίου.

Πρόγραμμα Σεμιναρίου

Δευτέρα 22/4/2019 Αμφιθέατρο της Ιατρικής Σχολής του ΑΠΘ:

16:00	Προσέλευση κοινού
16:15	Χαιρετισμός από εκπροσώπους του τμήματος Αθλητικής Αριστείας Sports Excellence
16:30	Η σημασία της επιστημονικής εποπτείας των αθλητών: Μεσσήνης Σ.
17:00	Μακροχρόνιος σχεδιασμός αθλητικής ανάπτυξης: Τσολάκης Χ.
17:30	Βασικές αρχές αθλητικής διατροφής και διατροφικές ανάγκες νέων αθλητών και νεαρών αθλητριών: Τσεκούρας Ι.
18:00	Ερωτήσεις και συζήτηση

Με εκτίμηση,
Σπήλιος Μεσσήνης
Υπεύθυνος αθλημάτων Υγρού Στίβου
Sports Excellence

ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ LEVEL 2

ΤΟΠΟΣ: ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ/ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 22/4/2019

ΩΡΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ	ΕΝΑΡΞΗ ΜΕΤΡΗΣΣΩΝ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ & ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	ΑΘΛΗΤΗΣ	ΕΤΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ	ΣΩΜΑΤΕΙΑ
8:30	9:00	08:30-09:20	ΛΑΦΤΣΙΔΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΑ	2003	Δ.ΠΤΟΛΕΜΙ ΑΙΔΑΣ
			ΑΝΔΡΕΟΠΟΥΛΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ	2002	ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΤΟΛΕΜΑΙ ΔΑΣ
8:50	9:20	09:20-09:40	ΜΑΥΡΟΠΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΘΟΒΑΛΑΝΤΗΣ	2003	ΚΟ ΔΡΑΜΑΣ
			ΖΟΥΜΠΟΥΛΟΓΛΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	2002	ΝΟ ΚΑΒΑΛΑΣ
9:10	9:40	09:40-10:00	ΖΑΧΑΡΙΑΔΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	2004	ΑΣ ΑΡΗΣ
			ΣΟΦΙΑΝΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	2002	ΠΑΟΚ
9:30	10:00	10:00-10:20	ΦΥΚΑΤΑΣ ΜΙΧΑΗΛ	2002	ΚΑΘΕΡΜ ΑΙΚΟΥ
			ΒΙΟΛΑΡΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	2002	ΜΑΚΕΔΟΝΙ ΚΟΣ
9:50	10:20	10:20-10:40	ΚΑΡΓΑ ΜΑΡΙΑ-ΡΑΦΑΕΛΑ	2004	Ο.Φ.Θ.
			ΒΟΓΙΑΝΤΖΟΓΛΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	2003	ΠΑΟΚ
10:10	10:40	10:40-11:00	ΑΝΔΡΕΑΔΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	2002	ΚΑΘΕΡΜ ΑΙΚΟΥ
			ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ	2002	ΚΟ ΔΡΑΜΑΣ
10:30	11:00	11:00-11:20	ΠΡΙΜΕΡΑΚΗ ΕΛΕΝΗ	2002	ΑΣΤΕΡΙΑ
			ΚΟΥΜΟΥΝΔΟΥΡΟΣ ΜΑΡΙΟΣ	2002	ΑΣ ΑΡΗΣ
10:50	11:20	11:20-11:40	ΚΟΥΓΚΟΥΛΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ	2003	ΟΦΘΑ
			ΣΤΟΥΡΑ ΟΛΓΑ ΔΗΜΗΤΡΑ	2005	ΟΦΘΑ

11:10	11:40	11:40-12:00	KOTANIAOY KONSTANTINA PANAFIOTIAOY IOANNA	2005 2005	ASTEPIA ASTEPIA	