



Κολυμβητική
Ομοσπονδία
Ελλάδας

Hellenic
Swimming
Federation

swimming
κολύμβηση

water polo
υδατοσφαίριση

synchro
συγχρονισμένη

diving
καταδύσεις

finswimming
τεχνική κολύμβηση

open water
μεγάλες αποστάσεις

Λεωφόρος
Συγγρού 137
17121 Νέα Σμύρνη

Τηλ. 210 98 51 020
Fax. 210 98 50 964

137, Syngrou
Avenue
17121 Nea Smirni

Tel. 30 210 98 51 020
Fax. 30 210 98 50 964

e-mail: info@koe.org.gr
www.koe.org.gr

Αθήνα, 10/10/2017
Αριθμ. Πρωτ. 4840/E

Προς

ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ:

ΓΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ-ΙΑΣΟΝΑΣ-ΚΟΠΙ-ΜΙΛΩΝΑΣ-ΝΑΣΑΤΤΙΚΗΣ-
ΝΗΡΕΑΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ-ΝΟ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ-ΝΟ
ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ-ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ-ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ
73-ΟΦΝΙ-ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ-ΡΟΗ-ΤΡΙΤΩΝ Α.ΛΙΟΣΙΩΝ-ΝΟ
ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ-ΑΕ ΤΡΙΠΟΛΗΣ-ΑΓΙΟΙ ΘΕΟΔΩΡΟΙ-ΠΑΕ ΑΡΓΗΣ-
ΚΟΑΤΡΙΠΟΛΗ-ΝΕΠΑΤΡΩΝ.

Κύριε Πρόεδρε,

Σας ενημερώνουμε ότι η Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος ΚΟΕ, έχει συνάψει Συμφωνητικό Επιστημονικής Συνεργασίας με την Αστική μη Κερδοσκοπική Εταιρεία με την επωνυμία «ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΟΔΟΣ», η οποία αναλαμβάνει και υλοποιεί κοινωνικές δράσεις στο χώρο της Υγείας και του Αθλητισμού, στα πλαίσια δωρεάς από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος ΙΣΝ/SNF, και ειδικότερα με το τμήμα Sports Excellence, υπό την Επιστημονική Επιμέλεια και επίβλεψη της Α Ορθοπαιδικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών ΕΚΠΑ.

Στο πλαίσιο της Συνεργασίας αυτής υλοποιείται η αξιολόγηση και επιστημονική παρακολούθηση νέων κολυμβητών-τριών 12-18 ετών σε όλη την Επικράτεια. Λεπτομερής αναφορά και ενημέρωσή σας για το πρόγραμμα αυτό, θα προγραμματιστεί μελλοντικά με αναλυτικό σχεδιασμό στους γονείς-εφόρους και τεχνικούς του Ομίλου σας.

ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ :

Καλούνται οι παρακάτω κολυμβητές-τριες του Συλλόγου σας να προσέλθουν για μετρήσεις-αξιολόγηση.

ΤΟΠΟΣ: ΚΛΕΙΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ
ΕΘΝΙΚΗΣ ΣΤΕΓΗΣ ΚΑΙ ΑΡΤΑΚΗΣ ΤΗΛ.210.93.33.667

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ΣΑΒΒΑΤΟ 14/10/2017

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Α:

1. Σωματομετρικά (ύψος, βάρος, άνοιγμα χεριών).
2. Δερματοπτυχομέτρηση (8 σημεία για προσδιορισμό ποσοστού λίπους και μυϊκής μάζας).
3. ΒΙΑ (Για προσδιορισμό συνολικού ποσοστού υγρών σώματος)
4. Μέτρηση εύρους αρθρώσεων και ευλυγισίας.
5. Αιμοσφαιρίνη.

Β: Κολύμβηση 25μ θα αξιολογηθούν:

1. Μέγιστη ταχύτητα στα 25μ.
2. Μέση ταχύτητα στα 25μ.

- 3.Ανισορροπίες χεριών.
- 4.Μέγιστη ισχύς ποδιών κατά την ώθηση.

ΟΔΗΓΙΕΣ:

- Οι κολυμβητές-τριες θα πρέπει να προσέρχονται με την αθλητική και κολυμβητική τους ενδυμασία, σύμφωνα με το πρόγραμμα που ακολουθεί.
- Ο κάθε κολυμβητής θα απασχοληθεί περίπου 1 ώρα.
- Μπορεί να παρευρίσκεται ο υπεύθυνος προπονητής του κολυμβητή - τριας.
- Ο κάθε σύλλογος θα πρέπει να γνωστοποιήσει στην ΚΟΕ, (fax 210-98.50.964, e-mail papavlassopoulou@koe.org.gr) τα προσωπικά στοιχεία (ονοματεπώνυμο, Π.Φ.Α ειδικότητα, τηλέφωνο επικοινωνίας, email) για
 - α..Τον επικεφαλής προπονητή του τμήματος κολύμβησης.
 - β. Τον προσωπικό προπονητή του κάθε κολυμβητή.
 - γ. Τον τόπο και τα ωράρια προπόνησης των εν λόγω κολυμβητών.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ ,
ΣΑΒΒΑΤΟ 14/0/2017 ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

ΩΡΑ 09.30-10.30 ΓΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ-ΙΑΣΟΝΑΣ-ΚΟΠΙ

| | | |
|-------------------|------|----------------|
| ΣΚΟΥΡΤΗ ΚΛΕΜΕΝΤ | 2003 | ΓΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ |
| ΤΣΑΚΑΛΙΔΗ ΜΕΛΙΝΑ | 2003 | ΓΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ |
| ΑΝΘΡΩΠΕΛΟΣ ΜΑΡΙΟΣ | 2004 | ΙΑΣΟΝΑΣ |
| ΛΕΜΟΝΙΔΟΥ ΕΥΘΥΜΙΑ | 2004 | ΙΑΣΟΝΑΣ |
| ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ ΝΕΦΕΛΗ | 2001 | ΚΟΠΙ |
| ΜΟΣΧΟΝΑ ΣΤΥΛΙΑΝΗ | 2003 | ΚΟΠΙ |
| ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΖΩΗ | 2004 | ΚΟΠΙ |

ΩΡΑ 10.30-11.30 ΜΙΛΩΝΑΣ-ΝΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ-ΝΗΡΕΑΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ-ΝΟ ΗΛΙΟΠΟΥΛΗΣ-ΝΟ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ.

| | | |
|-----------------------|------|----------------|
| ΚΑΤΑΜΠΑΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ | 2002 | ΜΙΛΩΝΑΣ |
| ΔΙΑΜΑΝΤΙΔΗΣ | 2002 | ΜΙΛΩΝΑΣ |
| ΚΡΑΝΙΑΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ | 2000 | ΝΑΣΑΤΤΙΚΗΣ |
| ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ | 2004 | Ν.ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ |
| ΑΓΓΕΛΑΚΗ ΧΑΡΑ | 2004 | ΝΟΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ |
| ΚΟΥΡΟΥΝΙΩΤΗ ΔΑΦΝΗ | 2003 | ΝΟΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ |
| ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ | 2004 | Ν.ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ |

ΩΡΑ 11.30-12.30 ΟΛ.ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ-ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ 73-ΟΦΝΙ-ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ-ΡΟΗ-ΤΡΙΤΩΝ Α.ΛΙΟΣΙΩΝ

| | | |
|---------------------|------|-----------------------|
| ΚΑΛΑΙΤΖΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ | 2003 | ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ |
| ΚΟΚΚΙΝΗ ΕΛΕΝΗ | 2004 | ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ 73 |
| ΚΟΚΟΛΑΚΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ | 2004 | ΟΦΝΙ |
| ΣΟΦΙΚΙΤΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ | 2004 | ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ |

ΡΟΥΤΟΥΛΑΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ 2004 ΣΚΡΟΗ

ΛΑΖΑΡΕΝΚΟ ΙΟΝ 2004 ΤΡΙΤΩΝ Α.ΛΙΟΣΙΩΝ

ΜΕΡΚΟΥΛΕΝΚΟΒ ΔΑΝΙΗΛ 2004 «

ΩΡΑ 12.30-13.30 ΠΑΝΑΘΗΝΑΙΚΟΣ-ΑΟΠΦ

ΚΟΥΤΣΟΥΛΑΣ ΣΤΑΜΑΤΗΣ 2002 ΠΑΟ

ΓΚΙΚΟΠΟΥΛΟΣ ΣΠ. 2002 «

ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΟΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ 2003 «

ΝΙΚΟΛΑΙΔΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ 2003 «

ΚΟΥΤΣΟΥΛΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ 2004 «

ΛΥΡΑ ΑΝΘΗ 2003 ΑΟΠΦ

ΞΕΝΟΥΛΗΣ ΠΕΤΡΟΣ 2000 «

ΩΡΑ 13.30-14.30 ΑΟ ΚΟΛΩΝΟΥ-ΑΚΟΒΒ-ΕΟΦΠΦ-ΑΝΟΑ-ΟΣΦΠ-ΩΚΕΑΝΟΣ.

ΝΤΑΝΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ 2000 ΑΟ ΚΟΛΩΝΟΥ

ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ Κ 2003 ΑΚΟΒΒ

ΓΚΙΟΥΡΤΖΙΔΗΣ ΔΑΝΙΗΛ 2002 ΕΟΦΠΦ

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΙΑΣΟΝΑΣ 2001 ΑΝΟΑ

ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣΑΝΔΡΕΑΣ 2000 ΟΣΦΠ

ΤΣΙΦΡΙΚΑΣ ΗΛΙΑΣ 2003 ΩΚΕΑΝΟΣ

ΣΑΡΡΑ ΑΘΗΝΑ 2004 ΩΚΕΑΝΟΣ

ΔΡΟΣΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ 2001 ΟΣΦΠ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

ΚΥΡΙΑΚΗ 15/10/2017 ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

ΩΡΑ 14.00-ΝΟ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ-ΑΓΙΟΙ ΘΕΟΔΩΡΟΙ-ΠΑΕ ΑΡΓΗΣ.

ΛΟΥΚΑΡΕΑ ΣΤΑΥΡ 2001 ΝΟ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

ΧΑΠΠΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ 2003 ΝΟ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

ΧΡΥΣΟΜΑΛΛΗΣ ΜΑΡΙΟΣ 2004 ΝΟ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

ΡΑΤΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ 2003 ΑΓΙΟΙ ΘΕΟΔΩΡΟΙ

ΤΗΓΑΝΕΑ ΠΗΝΕΛΟΠΗ 2004 ΠΑΕ ΑΡΓΗΣ

ΩΡΑ 14.30- ΚΟΑΤ-ΝΕΠΑΤΡΩΝ-ΑΕ ΤΡΙΠΟΛΗΣ

ΜΗΤΣΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓ. 2003 ΚΟΑΤ

ΔΙΑΜΑΝΤΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑ 2003 ΝΕΠ

ΜΑΡΙΝΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ 2003 ΝΕΠ

ΒΑΡΒΑΤΣΟΥΛΗΣ ΓΕΡ. 2004 ΝΕΠ

ΚΑΝΑΒΟΥ ΣΟΦΙΑ 2004 ΝΕΠ

ΛΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΝΙΚΗ 2004 ΑΕ ΤΡΙΠΟΛΗΣ

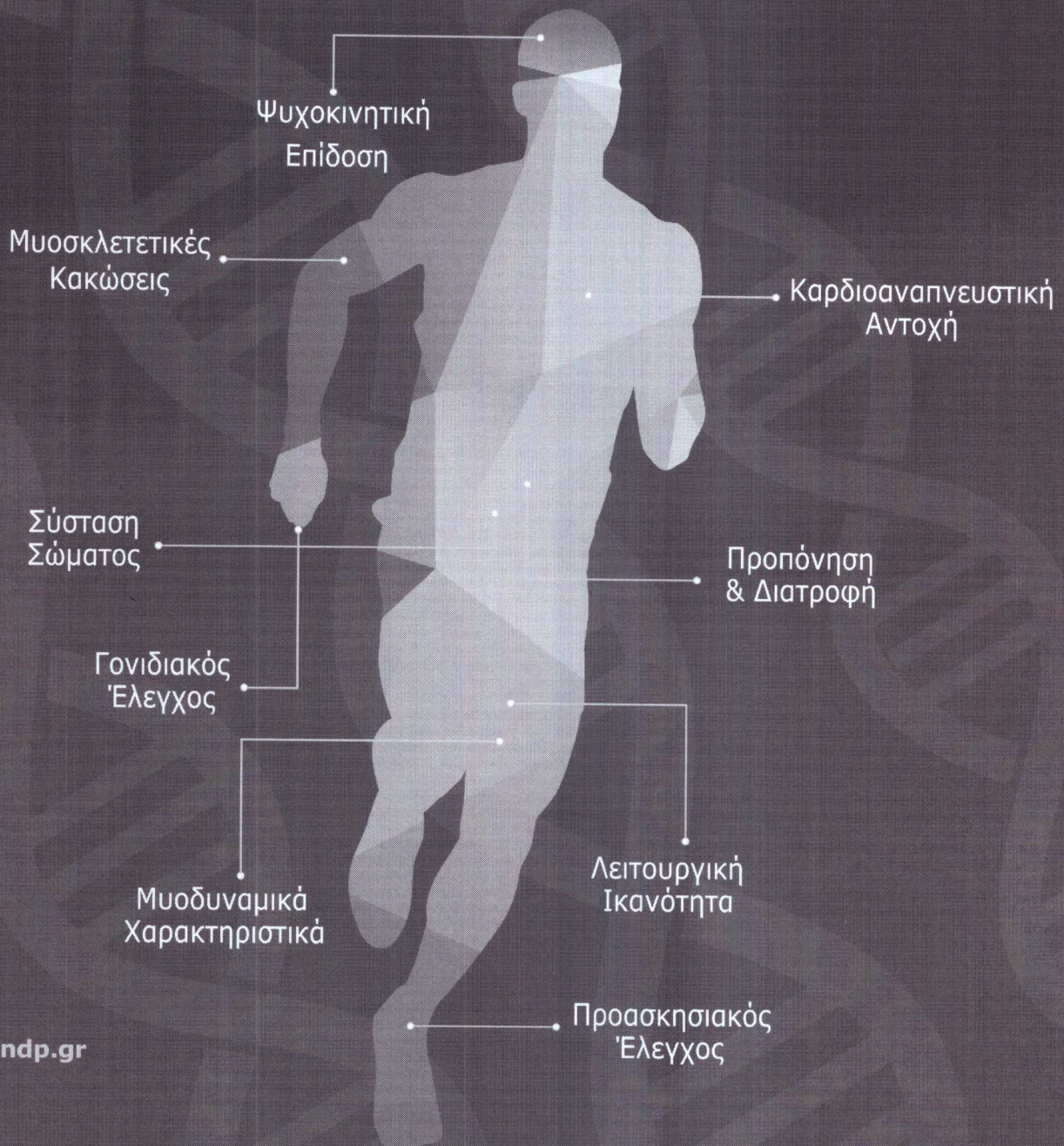
Για το Δ.Σ

Ο Γενικός Γραμματέας

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ

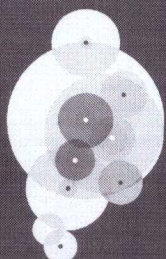
SPORTS EXCELLENCE

Εξελίσσοντας τον Νεαρό Αθλητή



www.randp.gr

Σχεδιασμός - Υλοποίηση



Αναγέννηση
& Πρόοδος

www.randp.gr



SPORTS
EXCELLENCE



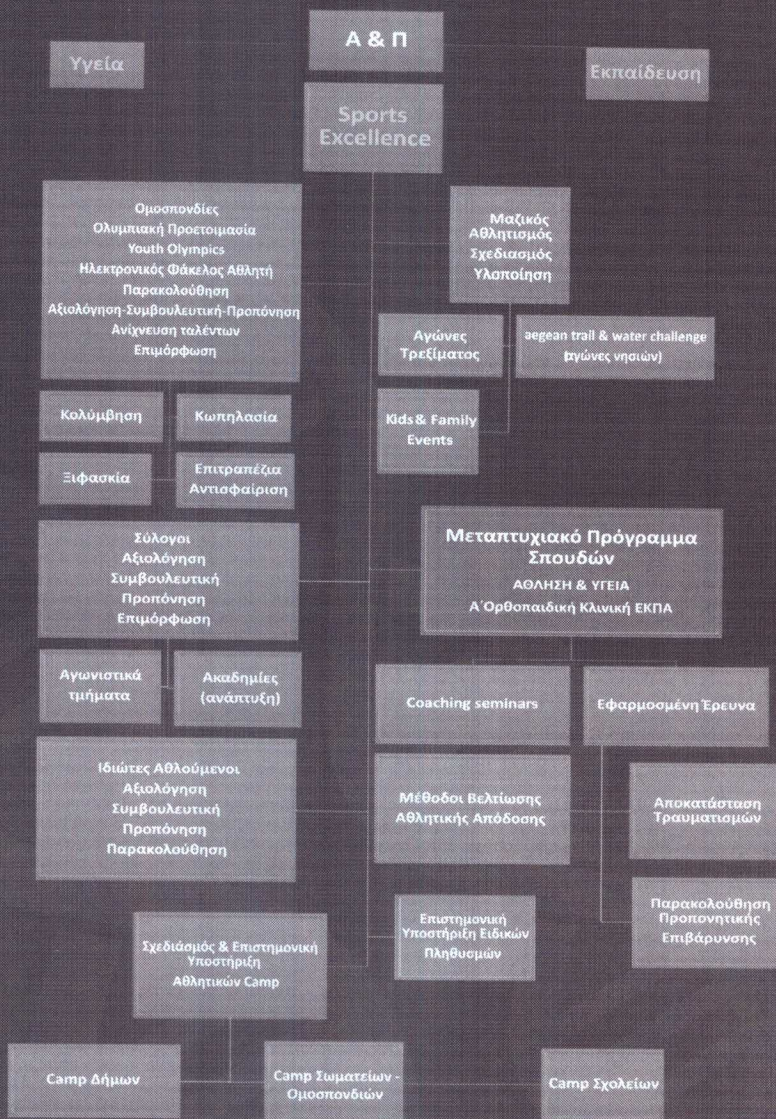
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών
Α' Ορθοπαιδική Κλινική, Ιατρική Σχολή
Μονάδα Αθλητιατρικής - Τμήμα Αθλητικής Αριστείας

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Η Αναγέννηση & Πρόοδος είναι μια Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία που συστάθηκε με σκοπό να προσφέρει δράσεις και να υλοποιεί προγράμματα στους τομείς της υγείας, του αθλητισμού και της εκπαίδευσης. Πρωταρχική ανάγκη της εποχής μας είναι η καθοδήγηση των παιδιών αλλά και ενηλίκων προς ένα διαφορετικό τρόπο ζωής μέσω της ευαισθητοποίησής τους σε θέματα υγείας, σωματικής ενεργοποίησης και επιμόρφωσης, στοχεύοντας όχι μόνο στη σωματική βελτίωση αλλά και στην προαγωγή των θετικών αξιών.

Η διαρκώς αυξανόμενη τάση των νέων για συμμετοχή τους στα αθλητικά δρώμενα, θα πρέπει να συζευχθεί με τις σύγχρονες επιστήμες (αθλητιατρική, εργοφυσιολογία, βιοχημεία, αθλητική διατροφή και ψυχολογία) αναδεικνύοντας τη σπουδαιότητα και την ανάγκη οργάνωσης και εφαρμογής επιστημονικών προγραμμάτων για την υποστήριξη των αθλητών (Πρόγραμμα Sports Excellence). Το πρόγραμμα αυτό θα περιλαμβάνει τον σχεδιασμό και την ανάπτυξη δομών, καθώς και υγείων πυρήνων άθλησης όχι μόνο για νέους αθλητές, οι οποίοι ακολουθούν οργανωμένα συστήματα προπόνησης, αλλά και για κάθε ενεργό άτομο που κινητοποιείται μαζικά χωρίς τις απαιτούμενες γνώσεις και ευκαιρίες άθλησης. Ειδικότερα, θα περιλαμβάνει:

- α) την αθλητιατρική υποστήριξη σε αθλητικές Ομοσπονδίες της χώρας, μέσω δημιουργίας ιατρικού φακέλου παρακολούθησης της υγείας και της αθλητικής απόδοσης μεγάλου αριθμού ταλαντούχων αθλητών ηλικίας 12-18 ετών, με απώτερο σκοπό την διαχρονική εξέλιξη τους σε αθλητές Ολυμπιακού επιπέδου.
- β) την καταγραφή, αξιολόγηση και παροχή συμβουλευτικών παρεμβάσεων αλλά και αθλητικών δραστηριοτήτων-αγώνων σε μαζικό επίπεδο με στόχο τη βελτίωση της υγείας και ευεξίας στο ευρύ κοινό,
- γ) τη διεξαγωγή βασικής και εφαρμοσμένης έρευνας καθώς και την ανταλλαγή επιστημονικών γνώσεων με άλλα ακαδημαϊκά ή ερευνητικά ιδρύματα της ημεδαπής ή της αλλοδαπής με στόχο τη δημοσίευση των επιστημονικών πορισμάτων, καταξιώνοντας τον ερευνητικό και κοινωνικό χαρακτήρα του κέντρου διεθνώς
- δ) τη συνεργασία με προγράμματα μεταπτυχιακών σπουδών που θα εκπαιδεύουν και θα εξειδικεύουν φοιτητές πάνω στην σύγχρονη αθλητιατρική ενισχύοντας περαιτέρω τη δράση του κέντρου στο χώρο της υγείας και ευεξίας.



Η επιστημονική ομάδα

Παπαγγελόπουλος Παναγιώτης

Καθηγητής & Διευθυντής Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής, ΕΚΠΑ

Κουλουβάρης Τάκης

Ορθοπαιδικός Χειρουργός, Λέκτορας Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής, ΕΚΠΑ

Τσολάκης Χάρης

Αναπληρωτής Καθηγητής ΣΕΦΑΑ Αθηνών

Τσεκούρας Γιάννης MSc., PhD

Βιοχημικός Άσκησης, Επιστημονικός Συνεργάτης Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής, ΕΚΠΑ

Μπάμη Μυρτώ MSc., PhD

Μοριακή Βιολόγος, Ορθοπαιδικό Κέντρο Έρευνας και Εκπαίδευσης ΠΝ Σουκάκος

Μητσιόκαπα Ευανθία

Φυσίατρος, Πανεπιστημιακή Υπότροφος Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής, ΕΚΠΑ

Δαβιώτης Θοδωρής

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Επιστημονικός Συνεργάτης Αναγέννηση & Πρόοδος

Οργάνωση & Συντονισμός

Ηλιόπουλος Γιάννης

Διευθυντής Προγράμματος

Αργυρώ Παροίκου

Διοικητική Υποστήριξη

Με την αποκλειστική δωρεά



Ορθοπαιδικό Κέντρο Έρευνας & Εκπαίδευσης

«Π.Ν. ΣΟΥΚΑΚΟΣ»

Ρίμινη 1, Τ.Κ. 124 62, Χαϊδάρι, Αθήνα

ΙΣΝ SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION