



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, 7/12/2017
Αριθμ. πρωτ. 6132/Ε

Προς

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΔ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΗΠΕΙΡΟΥ.

ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ: Α.Α.ΑΣΤΕΡΙΑ-ΑΣ ΑΡΗΣ-ΚΑΟ ΘΕΡΜΑΙΚΟΥ-ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ-ΟΦΘ-ΠΑΟΚ-ΟΔΥΣΣΕΑΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ-ΓΣ ΗΡΑΚΛΗΣ-ΚΣ.ΣΕΡΡΕΣ 2005-ΠΑΝΣΕΡΡΑΙΚΟΣ-ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ-ΠΟΣΕΙΔΩΝ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ-ΑΝΟ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ-ΚΑ ΝΑΟΥΣΑ-ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑΣ-ΝΗΡΕΑΣ ΒΕΡΟΙΑ-ΠΗΓΑΣΟΣ ΗΜΑΘΙΑΣ

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 Ιδρυμα Σταύρος Νιάρχος ΙΣΝ/SNF, και ειδικότερα με το πρόγραμμα 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: ΠΟΣΕΙΔΩΝΙΟ **ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ**

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 5 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2018

A. ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:

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

B: Κολύμβηση 25μ θα αξιολογηθούν:

1. Μέγιστη ταχύτητα στα 25μ.
 2. Μέση ταχύτητα στα 25μ.
 - 3.Μέγιστη ισχύς ποδιών κατά την ώθηση.
- Γ. Καταγραφή ψυχολογικών χαρακτηριστικών.
 Δ. Αξιολόγηση διατροφικών συνηθειών.

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. Η συνεισφορά του είναι σημαντική.
- Ο κάθε σύλλογος θα πρέπει να γνωστοποιήσει στην **KOE, (fax 210-98.50.964,**
e-mail : mitroo_koe@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.
 δ. Στοιχεία κηδεμόνα: Ονοματεπώνυμο, email, διεύθυνση, τηλέφωνο (Απαραίτητα στοιχεία για την συμμετοχή του κολυμβητή στην καταγραφή των ψυχολογικών χαρακτηριστικών).

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ , ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 5 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2018 ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ: ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ, ΚΔ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ, ΗΠΕΙΡΟΥ

ΩΡΑ 08.30

ΠΡΙΜΕΡΑΚΗ ΕΛΕΝΗ 2002 **Α.Α.ΑΣΤΕΡΙΑ**
 ΚΑΚΑΜΟΥΚΑΣ ΑΝΤ. 2003 «
 ΠΙΤΣΟΣ ΑΘΑΝ. 2003 «
 ΗΜΕΡΙΔΟΥ ΘΕΟΔ-ΑΘΑΝ. «
 ΚΙΡΤΣΟΓΛΟΥ ΒΑΣ.-ΜΑΡ. 2002 **Α.Σ.ΑΡΗΣ**
 ΚΕΗ ΑΙΚΑΤ.-ΧΡΥΣ. 2003 **ΑΣ ΑΡΗΣ**
 ΚΕΧΑΓΙΑ ΕΛΕΝΗ 2003 **ΑΣ ΑΡΗΣ**

ΩΡΑ 09.30

ΖΑΧΑΡΙΑΔΗΣ ΚΩΝ. 2004 **ΑΣ ΑΡΗΣ**
 ΑΝΔΡΕΑΔΗΣ ΣΠ. 2002 **ΚΑΟ ΘΕΡΜΑΙΚΟΥ**
 ΒΙΟΛΑΡΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ 2002 **ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ**
 ΤΕΡΖΙΔΟΥ ΑΘΑΝ. 2002 **ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ**
 ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΙΩΑΝ. 2004 **ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ**
 ΦΛΩΡΟΣ ΒΑΣ. 2004 **ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ**
 ΚΑΡΓΑ ΜΑΡΙΑ-ΡΑΦ. 2004 **ΟΦΘ**

ΩΡΑ 10.30

ΣΟΦΙΑΝΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 2002 **ΠΑΟΚ**

ΒΟΓΙΑΝΤΖΟΓΛΟΥ ΠΑΡΑΣ 2003 **ΠΑΟΚ**
 ΔΑΝΙΗΛ ΕΥΑΓΓ 2004 **ΠΑΟΚ**
 ΡΩΜΑΝΙΔΗΣ ΤΗΛΕΜ. 2004 **ΠΑΟΚ**
 ΣΥΡΟΥ ΣΤΥΛ. 2004 **ΠΑΟΚ**
 ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΔΗΜΗΤ. 2004 **ΟΔΥΣΣΕΑΣ ΘΕΣΣ.**
 ΤΖΩΡΤΖΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ 2000 **ΠΑΟΚ**

ΩΡΑ 11.30

Α ΓΚΡΟΥΠ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ.
 Συνέχεια των μετρήσεων.

ΩΡΑ 11.30

ΔΕΡΜΕΝΤΖΟΓΛΟΥ ΓΕΩΡΓ. 2003 **ΗΡΑΚΛΗΣ**
 ΣΥΝΕΝΤΕΡΙΑΔΗΣ ΣΠΥΡ. 2003 **ΗΡΑΚΛΗΣ**
 ΓΚΡΑΓΚΟΠΟΥΛΟΥ ΑΛΕΞ. 2004 **ΗΡΑΚΛΗΣ**
 ΔΙΓΓΑ ΑΙΚ. 2004 **ΚΣ ΣΕΡΡΕΣ 2005**
 ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚ. 2004 **ΠΑΝΣΕΡΡΑΪΚΟΣ**
 ΣΑΜΑΡΑ ΜΑΡΙΑ 2004 **ΠΑΝΣΕΡΡΑΪΚΟΣ**

ΩΡΑ 12.30

ΧΑΤΖΗ ΜΑΡΙΑ 2002 **ΑΣ ΑΡΗΣ**
 ΓΚΟΓΚΑΚΗ ΒΑΣ.-ΜΑΡ. 2003 **ΟΛΥΜΠ.ΙΩΑΝΝ.**
 ΛΕΟΝΤΙΟΥ ΙΑΣΩΝ 2004 **ΟΛΥΜΠ.ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ**
 ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ ΣΤΥΛΙΑΝΗ 2003 **ΠΟΣ.ΙΩΑΝΝ**
 ΜΗΛΙΩΝΗΣ ΑΡΗΣ 2004 **ΠΟΣ.ΙΩΑΝΝ.**
 ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΙΑΣΩΝ 2001 **ΑΝΟΑ**

ΩΡΑ 13.30

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΠΡΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ-ΓΟΝΕΙΣ ΕΦΟΡΟΥΣ:

ΩΡΑ 13.30

ΛΑΦΤΣΙΔΟΥ ΑΙΚΑΤ. 2003 **ΚΑ ΝΑΟΥΣΑ**
 ΣΠΙΗΤΑΝΟΥ ΑΝΑΣΤ. 2004 **ΚΑ ΝΑΟΥΣΑ**
 ΜΟΥΡΑΤΙΔΗΣ ΧΡΗΣΤ. 2004 **ΚΑ ΝΑΟΥΣΑ**
 ΧΑΡΙΑΔΟΥ ΘΕΟΔΩΡΑ 2004 **ΚΑ ΝΑΟΥΣΑ**
 ΑΝΔΡΕΟΠΟΥΛΟΣ ΘΕΟΔ. 2002 **ΔΕΛΦ.ΠΤΟΛ.**
 ΚΑΛΑΙΤΖΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡ. 2003 «

ΩΡΑ 14.30

ΓΚΟΒΤΖΙΑ ΒΑΣ. 2003 **ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑΣ**
 ΚΑΛΑΙΤΖΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡ. 2003 «
 ΚΑΡΑΙΣΚΟΥ ΑΝΝΑ 2003 **ΝΗΡΕΑΣ ΒΕΡΟΙΑΣ**
 ΜΠΑΡΜΠΑΡΟΥΣΗΣ ΓΕΩΡΓ. 2003 **ΝΗΡ.ΒΕΡΟΙΑΣ**
 ΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ ΚΥΡ. 2004 «
 ΑΝΤΩΝΙΑΔΗΣ ΘΕΟΔ. 2003 **ΠΗΓΑΣΟΣ ΗΜΑΘΙΑΣ**

ΩΡΑ 15.30

Β ΓΚΡΟΥΠ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ-ΓΟΝΕΙΣ-ΕΦΟΡΟΥΣ :

Προκειμένου να γίνει η παρουσίαση του σκοπού των στόχων και της συνέχειας του προγράμματος, καθώς και ο τρόπος ηλεκτρονικής διαχείρισης των αποτελεσμάτων των μετρήσεων, και συνεργασίας των εμπλεκόμενων, καλούνται σε ενημερωτική συνάντηση:

α) Γονείς των κολυμβητών-τριών που συμμετέχουν στις αξιολογήσεις.

β) Προσωπικοί προπονητές των εν λόγω κολυμβητών-τριών.

Η παρουσίαση θα γίνει από τους Επιστημονικούς Συνεργάτες της «Αναγέννηση και πρόοδος», και εκπροσώπους της ΚΟΕ.

ΗΜΕΡΑ ΚΑΙ ΩΡΑ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ: Παρασκευή 5/1/2018 ΩΡΑ 13.30

ΤΟΠΟΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ: Η συνάντηση θα γίνει στο café εντός του ΠΟΣΕΙΔΩΝΙΟΥ κολυμβητηρίου.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ:

«Αθληση και Εφηβεία- Διαχείριση άγχους».

Μέρος της φροντίδας μας είναι η ισορροπημένη συναισθηματική κατάσταση τόσο στην προπόνηση όσο και στους αγώνες. Στην εκτίμηση των ψυχολογικών χαρακτηριστικών του εφήβου αθλητή, και ειδικότερα στην διαχείριση των επιπέδων άγχους, σημαντικό ρόλο έχουν οι πληροφορίες τόσο των γονέων όσο και του ίδιου. Προκειμένου να εκτιμηθεί η ψυχοσυναισθηματική του λειτουργία θα χρησιμοποιηθούν αυτό-συμπληρούμενα ερωτηματολόγια. Οι πληροφορίες που θα αντλήσουμε θα είναι πολύτιμες και απόρρητες.

Με στόχο την ψυχολογική υποστήριξη του εφήβου αθλητή και της οικογένειάς του, θα οργανωθούν ομάδες εργασίας εφήβων και γονέων με προαιρετική συμμετοχή.

Οι ομάδες γονέων θα εστιάσουν στα παρακάτω θέματα:

Πώς αντιλαμβάνονται οι έφηβοι τους γονείς και τους ενήλικες

Πώς να κατανοείτε τη σχέση σας με τα παιδιά σας (εξερεύνηση αναγκών & επιθυμιών)

Πώς να στηρίζετε το παιδί σας (χαρακτηριστικά μιας βοηθητικής σχέσης, αναγνώριση του προβλήματος του παιδιού σας, ουσιαστικός τρόπος στήριξης του)

Οι ομάδες εφήβων θα επεξεργαστούν τα παρακάτω θέματα:

- Να βελτιώσει τις διαπροσωπικές σχέσεις και την επικοινωνία
- Να μιλήσει ειλικρινά και άμεσα για συναισθήματα

Να αποκτήσει επίγνωση και κατανόηση των δικών του σκέψεων, συναισθημάτων συμπεριφορών.

ΠΡΟΣΟΧΗ

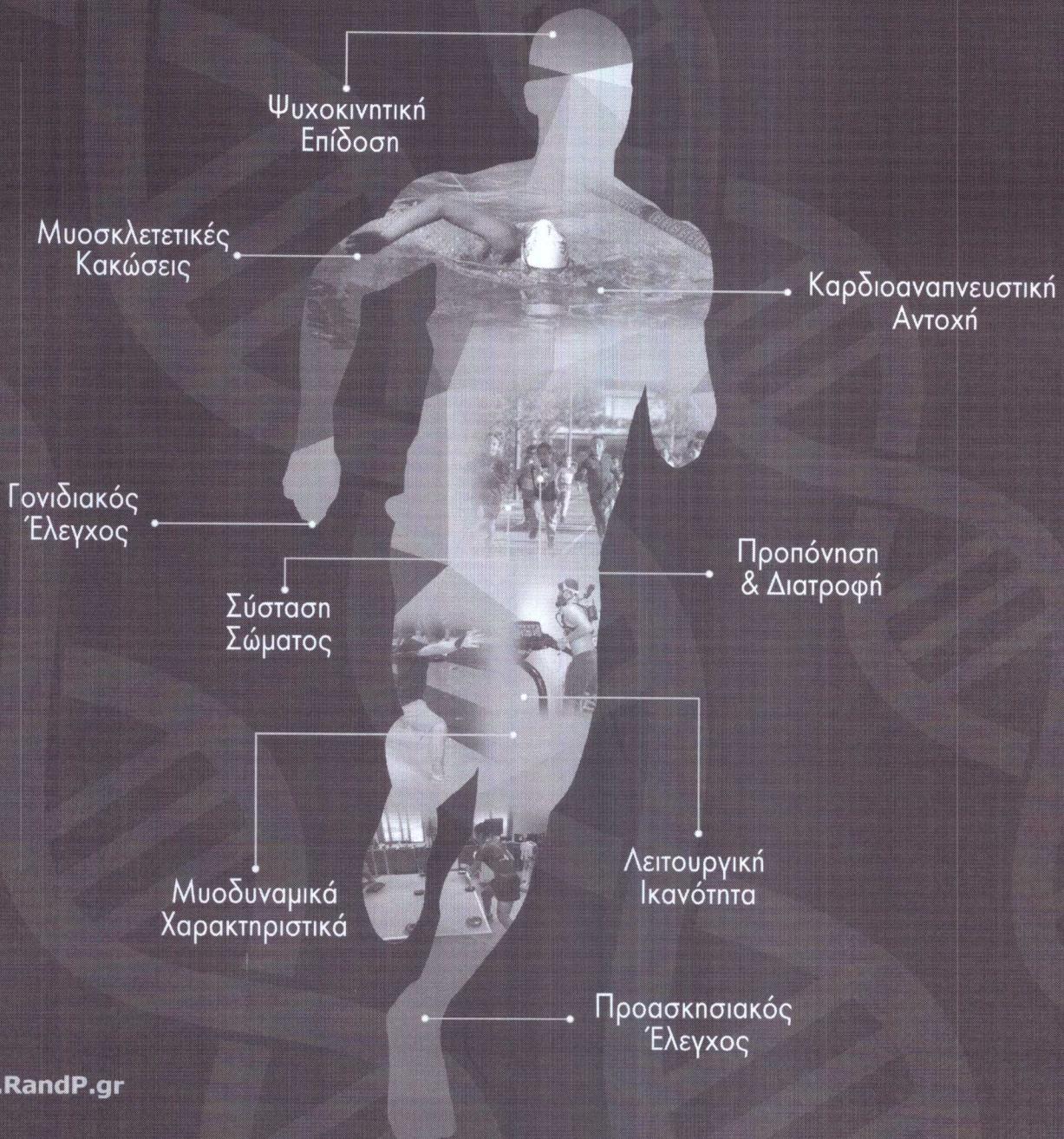
Απευθυνόμενοι προς τους γονείς, παρακαλούμε όπως το συντομότερο δυνατόν μας αποστείλετε τα στοιχεία επικοινωνίας σας, καθώς και την αποδοχή για συμμετοχή προσωπικά την δική σας (του γονέα), και την συμμετοχή του παιδιού σας στις ανωτέρω όπως περιγράφονται ομάδες εργασίας-ψυχολογίας.





SPORTS EXCELLENCE

Εξελίσσοντας τον Νεαρό Αθλητή



www.RandP.gr

Σχεδιασμός - Υλοποίηση



Αναγέννηση & Πρόοδος

Υπό την επιστημονική επίβλεψη



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

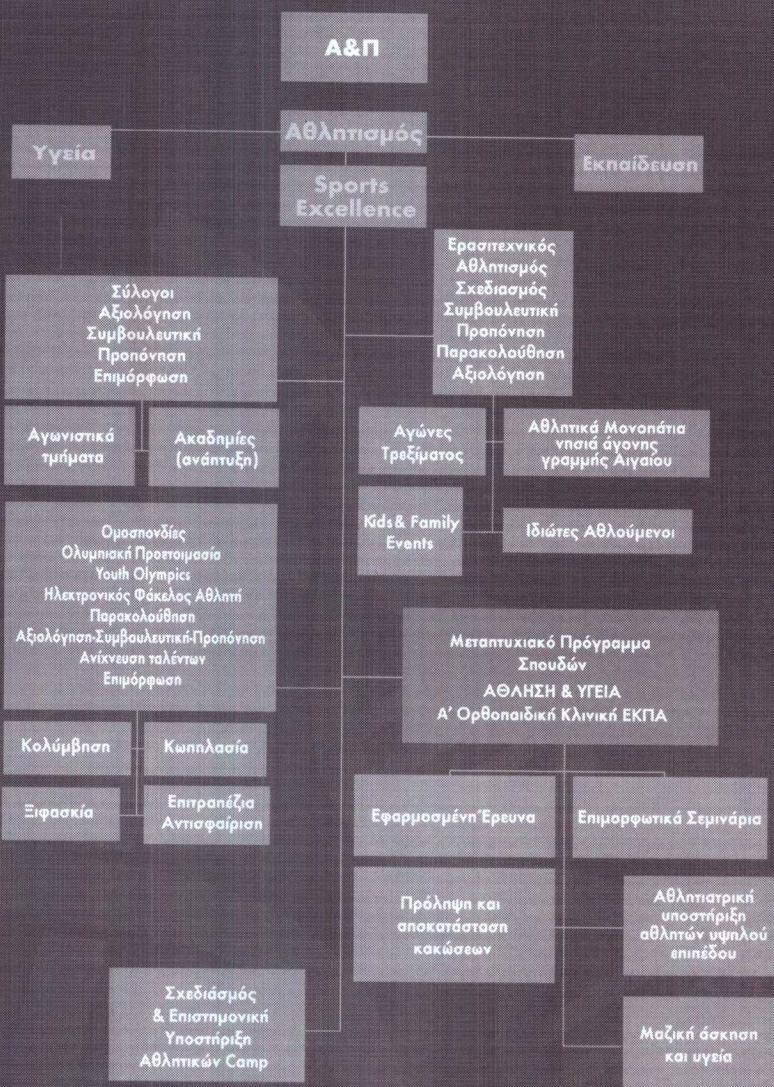
Με αποκλειστική δωρεά

ISEN / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Η Αναγέννηση & Πρόοδος (Α&Π) 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 παιδών 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 (αθλητιστική, 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 υγειών πυρίνων αθλητούς 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 αθλησης. Ειδικότερα, θα περιλαμβάνει:

- την αθλητιστική υποστήριξη σε αθλητικές ομοσπονδίες της χώρας, μέσω δημιουργίας ιατρικού φακέλου παρακολούθησης της υγείας και της αθλητικής απόδοσης μεγάλου αριθμού ταλαντούχων αθλητών πλικίας 12-18 ετών, με απότερο σκοπό την διαχρονική εξέλιξη τους σε αθλητές Ολυμπιακού επιπέδου.
- την καταγραφή, αξιολόγηση και παροχή συμβουλευτικών παρεμβάσεων αλλά και αθλητικών δραστηριοτήων-αγώνων σε μαζικό επίπεδο με στόχο τη βελτίωση της υγείας και ευεξίας στο ευρύ κοινό,
- 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
- τη συνεργασία με προγράμματα μεταπτυχιακών σπουδών που θα εκπαιδεύουν και θα εξειδικεύουν φοιτητές πάνω στην σύγχρονη αθλητιστική ενισχύοντας περαιτέρω τη δράση του κέντρου στο χώρο της υγείας και ευεξίας.



Η επιστημονική ομάδα

Παπαγγελόπουλος Παναγιώτης
Καθηγητής & Διευθυντής Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής, ΕΚΠΑ
Κουλουβάρης Παναγιώτης
Ορθοπαιδικός Χειρουργός, Λέκτορας Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής, ΕΚΠΑ
Τσολάκης Χάρης
Αναπληρωτής Καθηγητής ΣΕΦΑΑ Αθηνών
Ψυχουντάκη Μαρία
Αθλητική Ψυχολόγος, Αναπληρωτρια Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ Αθηνών
Τσεκούρας Γιάννης MSc., PhD
Βιοχημικός Άσκοπης, Επιστημονικός Συνεργάτης Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής, ΕΚΠΑ
Μπάρη Μυρτώ MSc., PhD
Μοριακή Βιολόγος, Ορθοπαιδικό Κέντρο Έρευνας και Εκπαίδευσης ΠΝ Σουκάκος
Μαράκη Μαρία, PhD
Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος
Σταυρουλάκης Γιώργος
Καρδιολόγος, Διδάκτωρ ΕΚΠΑ
Μπτσιοκάπα Ευανθία
Φυσιάτρος, Πανεπιστημιακή Υπότροφος Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής, ΕΚΠΑ
Τσέπης Ηλίας
Αναπληρωτής Καθηγητής Φυσικοθεραπείας, ΤΕΙ Δυτικής Ελλάδας
Συμεωνίδης Χάρης
Φυσικοθεραπευτής

Επικοινωνία: se@randp.gr



Ορθοπαιδικό Κέντρο Έρευνας & Εκπαίδευσης
«Π.Ν. ΣΟΥΚΑΚΟΣ»
Ρίμινη 1, Τ.Κ. 124 62, Χαϊδάρι, Αθήνα



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, 7/12/2017
Αριθμ.πρωτ. 6127/Ε

Προς: **ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ-ΑΝΑΤ.ΣΤΕΡΕΑΣ&ΕΥΒΟΙΑΣ.**

ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ: ΓΣ ΒΟΛΟΥ Η ΝΙΚΗ-ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΒΟΛΟΥ-ΑΣΚ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ-ΝΟΒΑ-ΑΣΤΕΡΙΚΑΛΩΝ-ΑΕ ΤΡΙΚΑΛΩΝ-ΛΑΡΙΣΑΙΚΟΣ ΤΙΤΑΝΕΣ-ΝΟ ΧΑΛΚΙΔΑΣ-ΩΚΕΑΝΟΣ-ΟΣΦΠ-ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΛΑΜΙΑΣ-ΑΡΕΤΗ ΛΑΜΙΑΣ-ΕΥΒΟΙΚΟΣ ΓΑΣ-ΝΑΟ ΛΑΜΙΑΣ-ΑΣ ΑΡΗΣ-ΓΣ ΗΡΑΚΛΗΣ.

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 Ιδρυμα Σταύρος Νιάρχος ΙΣΝ/SNF, και ειδικότερα με το πρόγραμμα 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: Δημοτικό κολυμβητήριο ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ-ΒΟΛΟΣ. Β.ΠΟΛΥΜΕΡΟΣ ΤΗΛ. 24210-69.885
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ΤΕΤΑΡΤΗ 3 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2018

A. ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:

1. Σωματομετρικά (ύψος, βάρος, άνοιγμα χεριών).
2. Δερματοπυχομέτρηση (8 σημεία για προσδιορισμό ποσοστού λίπους και μυικής μάζας).
3. BIA (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..Μέγιστη ισχύς ποδιών κατά την ώθηση.
- Γ. Καταγραφή ψυχολογικών χαρακτηριστικών.
 Δ. Αξιολόγηση διατροφικών συνηθειών.

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. Η συνεισφορά του είναι σημαντική.
- Ο κάθε σύλλογος θα πρέπει να γνωστοποιήσει στην ΚΟΕ, (fax 210-98.50.964, e-mail: mitroo_koe@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.
 δ. Στοιχεία κηδεμόνα: Ονοματεπώνυμο, email, Διεύθυνση, τηλέφωνο (Απαραίτητα στοιχεία για την συμμετοχή του κολυμβητή στην καταγραφή των ψυχολογικών χαρακτηριστικών).

**ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ ,
 ΤΕΤΑΡΤΗ 3 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2018 ΒΟΛΟΣ
 ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ-ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
 ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ- ΒΟΛΟΣ**

ΩΡΑ 10.30 (ΓΣ ΒΟΛΟΥ Η ΝΙΚΗ)

ΚΟΝΤΟΒΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ 2003

ΜΕΝΤΕΚΙΔΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ 2002

ΧΑΤΖΗΕΦΡΑΙΜΙΔΟΥ Μ. 2003

ΤΣΑΛΟΥΧΟΥ ΧΑΡΟΥΛΑ 2004

ΑΝΑΣΤΑΣΑΚΗΣ ΔΗΜ. 2003

ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣ. 2003

**ΩΡΑ 11.30 (ΓΣ ΒΟΛΟΥ Η ΝΙΚΗ-ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΒΟΛΟΥ-ΑΣΚ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ
 ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ).**

ΜΕΡΙΣΤΟΥΔΗ ΒΑΙΑ 2003
ΜΙΑΡΙΤΗΣ ΑΛΕΞ. 2003

ΓΚΕΚΑΣ ΛΑΖ.-ΠΑΝ. 2004
ΧΑΤΖΗΕΦΡΑΙΜΙΔΟΥ ΜΑΡ. 2004
ΒΑΡΑΛΗ ΦΩΤΕΙΝΗ 2004 (ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΒΟΛΟΥ)
ΤΡΥΠΑ ΣΟΦΙΑ –ΕΙΡΗΝΗ 2004 «
ΤΣΙΑΠΕΡΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ 2004 (ΑΣΚ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ).

ΩΡΑ 12.30

Α ΓΚΡΟΥΠ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ.

Συνέχεια των μετρήσεων

ΩΡΑ 12.30

ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΔΗ ΠΑΡ. 2004 ΝΟΒΑ
ΚΑΠΑΡΤΖΙΑΝΗΣ ΒΑΣ. 2002 ΑΣΕΤΡΙΚΑΛΩΝ
ΔΡΟΣΟΣ ΧΑΡΑΛ. 2004 ΑΕ ΤΡΙΚΑΛΩΝ
ΤΣΙΟΥΜΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ 2004 ΛΑΡ.-ΤΙΤΑΝΕΣ
ΣΤΟΜΑΤΟΝΙΚΟΛΟΣ 2004 ΝΟ ΧΑΛΚΙΔΑΣ
ΜΠΙΛΑΣ ΣΤΕΡΓ.-ΜΑΡ. 2001 ΩΚΕΑΝΟΣ
ΔΡΟΣΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ 2001 ΟΣΦΠ

ΩΡΑ 13.30

ΚΑΡΑΧΑΛΙΟΣ ΕΥΑΓ. 2004 ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΛΑΜΙΑΣ
ΔΑΝΙΗΛ ΚΩΝ.2003 ΑΡΕΤΗ ΛΑΜΙΑΣ
ΚΥΡΑΝΑΣ ΝΙΚΟΛ. 2003 ΕΥΒΟΪΚΟΣ ΓΑΣ
ΜΙΧΑΣ ΠΑΝΑΓ. 2003 ΝΑΟ ΛΑΜΙΑΣ
ΘΩΜΟΓΛΟΥ ΣΑΒΒΑΣ 2001 ΑΣ ΑΡΗΣ
ΑΣΠΡΟΥΓΑΛΗΣ ΑΡΚΑΔ.-ΓΕΩΡΓΙΟΣ 2001 ΓΣ ΗΡΑΚΛΗΣ.

ΩΡΑ 14.30

Β ΓΚΡΟΥΠ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ-ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ LEVEL 2 ΚΑΙ 3 ΕΠΙΠΕΔΟ

Για την συνέχεια του προγράμματος σας ενημερώνουμε τα εξής:

Μετά τις μετρήσεις και την αξιολόγηση στο Level 1 των

κολυμβητών-τριών που προηγήθηκαν, ακολουθεί αξιολόγηση για το Level 2 και Level 3 επίπεδο κολυμβητών-τριών η οποία περιλαμβάνει:

- α) Καρδιοαναπνευστική κολυμβητική αξιολόγηση VO2 max.
- β) Προσδιορισμό Αναερόβιου κατωφλιού.

ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ

Καλούνται οι κάτωθι κολυμβητές-τριες του Συλλόγου σας, να προσέλθουν σύμφωνα με το πρόγραμμα που ακολουθεί.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ΤΕΤΑΡΤΗ 3 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2018.

ΤΟΠΟΣ: ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ-ΒΟΛΟΣ.

ΩΡΑ 18.00

ΜΠΙΛΑΣ ΣΤΕΡΓΙΟΣ-ΜΑΡΙΟΣ 2001 ΩΚΕΑΝΟΣ

ΔΡΟΣΟΣ ΝΙΚΟΛ. 2001 ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΣΦΠ

ΚΟΝΤΟΒΑΣ ΙΩΑΝΝ. 2003 ΓΣ ΒΟΛΟΥ Η ΝΙΚΗ

ΜΕΝΤΕΚΙΔΗ ΑΝΑΣΤ. 2002 ΓΣ ΒΟΛΟΥ Η ΝΙΚΗ

ΚΑΠΑΡΤΖΙΑΝΗΣ ΒΑΣ. 2002 ΑΣΕΤΡΙΚΑΛΩΝ

ΩΡΑ 19.30

ΧΑΤΖΗΕΦΡΑΙΜΙΔΟΥ ΜΑΡ 2003 ΓΣ ΒΟΛΟΥ Η ΝΙΚΗ

ΤΣΑΛΟΥΧΟΥ ΧΑΡ. 2004 ΓΣ ΒΟΛΟΥ Η ΝΙΚΗ.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ

ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΕ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ:

«Άθληση και Εφηβεία- Διαχείριση άγχους».

Μέρος της φροντίδας μας είναι η ισορροπημένη συναισθηματική κατάσταση τόσο στην προπόνηση όσο και στους αγώνες. Στην εκτίμηση των ψυχολογικών χαρακτηριστικών του εφήβου αθλητή, και ειδικότερα στην διαχείριση των επιπέδων άγχους, σημαντικό ρόλο έχουν οι πληροφορίες τόσο των γονέων όσο και του ίδιου. Προκειμένου να εκτιμηθεί η ψυχοσυναισθηματική του λειτουργία θα χρησιμοποιηθούν αυτό-συμπληρωμένα ερωτηματολόγια. Οι πληροφορίες που θα αντλήσουμε θα είναι πολύτιμες και απόρρητες.

Με στόχο την ψυχολογική υποστήριξη του εφήβου αθλητή και της οικογένειάς του, θα οργανωθούν ομάδες εργασίας εφήβων και γονέων με προαιρετική συμμετοχή.

Οι ομάδες γονέων θα εστιάσουν στα παρακάτω θέματα:

- Πώς αντιλαμβάνονται οι έφηβοι τους γονείς και τους ενήλικες
- Πώς να κατανοείτε τη σχέση σας με τα παιδιά σας (εξερεύνηση αναγκών & επιθυμιών)
- Πώς να στηρίζετε το παιδί σας (χαρακτηριστικά μιας βοηθητικής σχέσης, αναγνώριση του προβλήματος του παιδιού σας, ουσιαστικός τρόπος στήριξης του)

Οι ομάδες εφήβων θα επεξεργαστούν τα παρακάτω θέματα:

- Να βελτιώσει τις διαπροσωπικές σχέσεις και την επικοινωνία
- Να μιλήσει ειλικρινά και άμεσα για συναισθήματα
- Να αποκτήσει επίγνωση και κατανόηση των δικών του σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών.

ΠΡΟΣΟΧΗ:

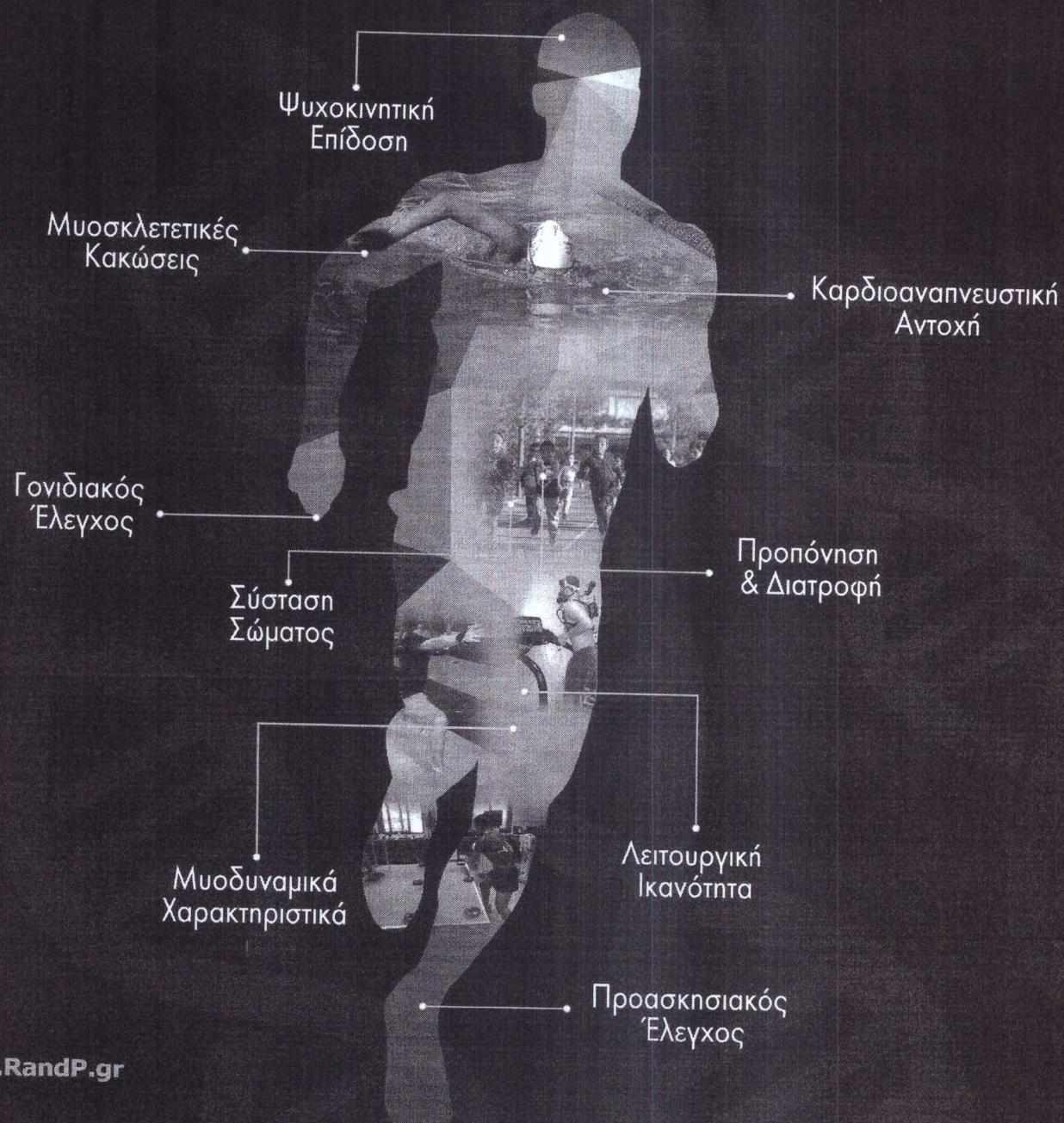
Απευθυνόμενοι προς τους γονείς, παρακαλούμε όπως το συντομότερο δυνατόν, μας αποστείλετε τα στοιχεία επικοινωνίας σας καθώς και την αποδοχή για συμμετοχή προσωπικά την δική σας (του γονέα), καθώς και την συμμετοχή του παιδιού σας στις ανωτέρω όπως περιγράφονται ομάδες εργασίας-ψυχολογίας.





SPORTS EXCELLENCE

Εξελίσσοντας τον Νεαρό Αθλητή



www.RandP.gr

Σχεδιασμός - Υλοποίηση



Αναγέννηση
& Πρόοδος

Υπό την επιστημονική επίβλεψη



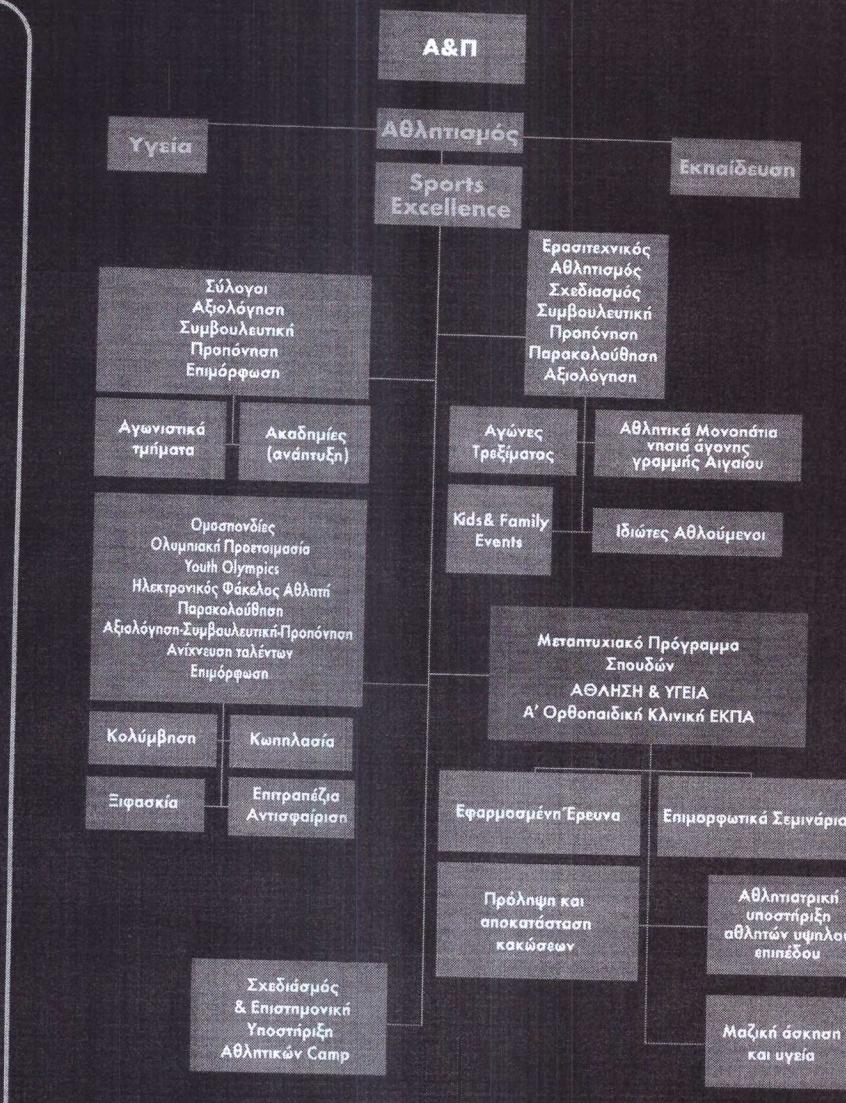
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών
Α' Θρησποδική Κλινική, Ιατρική Σχολή
Μονάδα Αθλητισμού - Τμήμα Αθλητισμού Αριστείας

Με αποκλειστική δωρεά

IΣΝ SNF
ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

Η Αναγέννηση & Πρόοδος (Α&Π) 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 υγειών 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:

- την αθλητιατρική υποστήριξη σε αθλητικές Ομοσπονδίες της χώρας, μέσω δημιουργίας ιατρικού φακέλου παρακολούθησης της υγείας και της αθλητικής απόδοσης μεγάλου αριθμού ταλαντούχων αθλητών πλικίας 12-18 ετών, με απότερο σκοπό την διαχρονική εξέλιξη τους σε αθλητές Ολυμπιακού επιπέδου.
- 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,
- 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
- 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
Κουλουράρης Παναγιώτης
Ορθοπαιδικός Χειρουργός, Λέκτορας Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής, ΕΚΠΑ
Τσολάκης Χάρης
Αναπληρωτής Καθηγητής ΣΕΦΑΑ Αθηνών
Ψυχουντάκη Μαρία
Αθλητική Ψυχολόγος, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ Αθηνών
Τσεκούρας Γιάννης MSc., PhD
Βιοχημικός Άσκοπος, Επιστημονικός Συνεργάτης Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής, ΕΚΠΑ
Μπάμη Μυρτώ MSc., PhD
Μοριακή Βιολόγος, Ορθοπαιδικό Κέντρο Έρευνας και Εκπαίδευσης ΠΝ Σουκάκος
Μαράκη Μαρία, PhD
Κλινική Διαπολόγος-Διατροφολόγος
Σταυρουλάκης Γιώργος
Καρδιολόγος, Διδάκτωρ ΕΚΠΑ
Μπτοϊκάπα Ευανθία
Φυσιάτρος, Πανεπιστημιακή Υπότροφος Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής, ΕΚΠΑ
Τσέπης Ηλίας
Αναπληρωτής Καθηγητής Φυσικοθεραπείας, ΤΕΙ Δυτικής Ελλάδας
Συμεωνίδης Χάρης
Φυσικοθεραπευτής

Επικοινωνία: se@randp.gr



Ορθοπαιδικό Κέντρο Έρευνας & Εκπαίδευσης

«Π.Ν. ΣΟΥΚΑΚΟΣ»

Ρίμινη 1, Τ.Κ. 124 62, Χαϊδάρι, Αθήνα