



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, 22/1/2018  
Αριθμ.πρωτ. 422/Ε

Προς

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΑΙ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ**

**ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ: ΓΣ ΗΡΑΚΛΗΣ-ΑΣ ΑΡΗΣ-  
ΠΑΟΚ-ΑΑ ΑΣΤΕΡΙΑ-ΚΑΟΘΕΡΜΑΙΚΟΥ-ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ-  
ΟΦΘΑΛΑΣΣΗΣ-ΠΑΟΚ-ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑΣ-ΚΑ  
ΝΑΟΥΣΑ-ΝΗΡΕΑΣ ΒΕΡΟΙΑΣ.**

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 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. Έως σήμερα έχει αξιολογηθεί το σύνολο των κολυμβητών-τριών που περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα, 204 κολυμβητές-τριες και έχουν πραγματοποιηθεί επαναληπτικές μετρήσεις σύμφωνα με τα τρία επίπεδα LEVEL 1,2 και 3 που έχουν κατανεμηθεί.

**ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ :**

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

**ΤΟΠΟΣ: ΠΟΣΕΙΔΩΝΙΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΤΗΛ. 2310.428.453**

**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ΚΥΡΙΑΚΗ 4 ΜΑΡΤΙΟΥ 2018**

**Α. ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:**

Θα πραγματοποιηθούν επαναληπτικές μετρήσεις και αξιολόγηση για το Level 2 και Level 3 επίπεδο κολυμβητών-τριών που περιλαμβάνει:

- Καρδιοαναπνευστική κολυμβητική αξιολόγηση VO 2max
- Προσδιορισμό Αναερόβιου κατωφλιού Steptest

**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.Οποσδήποτε στοιχεία κηδεμόνα: Ονοματεπώνυμο, email, διεύθυνση, τηλέφωνο (Απαραίτητα στοιχεία αρχειοθέτησης του κολυμβητή στο πρόγραμμα).

**ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ ,**

**ΚΥΡΙΑΚΗ 4 ΜΑΡΤΙΟΥ 2018**

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΑ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ**

**ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ**

**ΩΡΑ 11.00**

ΑΣΠΟΥΓΑΛΗΣ ΑΡΚΑΔΙΟΣ-2001-ΓΣ ΗΡΑΚΛΗΣ  
 ΘΩΜΟΓΛΟΥ ΣΑΒΒΑΣ-2001-ΑΣ ΑΡΗΣ  
 ΤΖΩΡΤΖΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ-2000-ΠΑΟΚ  
 ΠΡΙΜΕΡΑΚΗ ΕΛΕΝΗ-2002-Α.Α.ΑΣΤΕΡΙΑ  
 ΚΙΡΤΣΟΓΛΟΥ ΒΑΣΙΑ-2002-ΑΡΗΣ  
 ΑΝΔΡΕΑΔΗΣ ΣΠΥΡΟΣ-2002-ΚΑΟ ΘΕΡΜΑΙΚΟΣ

**ΩΡΑ 12.00**

ΒΙΟΛΑΡΗΣ ΚΩΝ.-2002-ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ  
 ΤΕΡΖΙΔΟΥ ΑΘΑΝ.-2002-ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ  
 ΚΑΡΓΑ ΜΑΡΙΑ-2004-ΟΦΘ  
 ΣΟΦΙΑΝΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ-2002-ΠΑΟΚ  
 ΒΟΓΙΑΝΤΖΟΓΛΟΥ ΠΑΡ.-2003-ΠΑΟΚ  
 ΔΡΟΣΟΣ ΧΑΡ.-2004-ΑΕ ΤΡΙΚΑΛΩΝ  
 ΔΡΟΣΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ-2001-ΟΣΦΠ

**ΩΡΑ 13.00**

ΑΝΔΡΕΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ-2002-ΔΕΛΦ.ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑΣ  
 ΚΑΛΑΙΤΖΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ-2003-ΔΕΛΦ.ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑΣ  
 ΛΑΦΤΣΙΔΟΥ ΑΙΚ.-2003-ΚΑ ΝΑΟΥΣΑ  
 ΣΙΠΗΤΑΝΟΥ ΑΝΑΣΤ.-2004-ΚΑ ΝΑΟΥΣΑ  
 ΧΑΤΖΗ ΜΑΡΙΑ-2002-ΑΣ ΑΡΗΣ.

**ΩΡΑ 14.00**

ΠΙΤΣΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ-2003-ΑΑ ΑΣΤΕΡΙΑ  
 ΦΛΩΡΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ-2004-ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ  
 ΚΑΡΑΙΣΚΟΥ ΑΝΝΑ-2003-ΝΗΡΕΑΣ ΒΕΡΟΙΑΣ  
 ΜΠΑΡΜΠΑΡΟΥΣΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ-2003-ΝΗΡΕΑΣ ΒΕΡΟΙΑΣ  
 ΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ-2004-ΝΗΡΕΑΣ ΒΕΡΟΙΑΣ  
 ΦΥΚΑΤΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ-2004-ΟΣΦΠ

Για το Δ.Σ  
 Ο Γενικός Γραμματέας  
 ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ





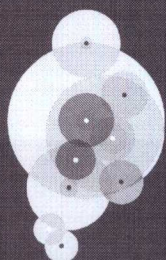
# SPORTS EXCELLENCE

## Εξελίσσοντας τον Νεαρό Αθλητή



[www.randp.gr](http://www.randp.gr)

Σχεδιασμός - Υλοποίηση



Αναγέννηση  
& Πρόοδος

[www.randp.gr](http://www.randp.gr)



SPORTS  
EXCELLENCE

Υπό την επιστημονική επίβλεψη



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Εθνικό και Καποδιστριακό  
Πανεπιστήμιο Αθηνών

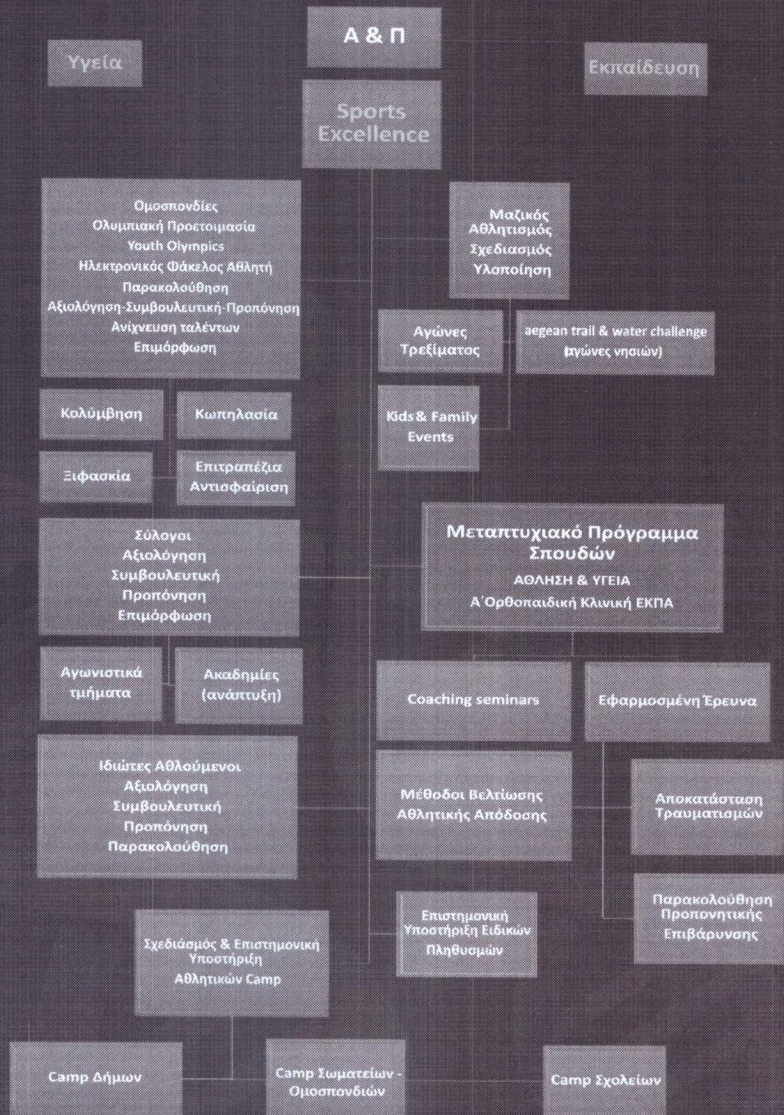
Α' Ορθοπαιδική Κλινική, Ιατρική Σχολή  
Μονάδα Αθλητιατρικής - Τμήμα Αθλητικής Λοιστείας



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»

Ρίμινι 1, Τ.Κ. 124 62, Χαϊδάρι, Αθήνα

ISN SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS  
FOUNDATION