



Κολυμβητική
Ομοσπονδία
Ελλάδας

Hellenic
Swimming
Federation

swimming
κολύμβηση

water polo
υδατοσφαίριση

synchro
συγχρονισμένη

diving
καταδύσεις

finswimming
τεχνική κολύμβηση

open water
μεγάλες αποστάσεις

Αριθμ.πρωτ.696/Ε

Αθήνα, 4/2/2019

Προς:

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΕΝΑ ΣΩΜΑΤΕΙΑ

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

**ΑΚΑ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ-ΓΣ ΒΟΛΟΥ Η ΝΙΚΗ -ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΒΟΛΟΥ-
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΛΑΜΙΑΣ-ΝΗΡΕΑΣ ΛΑΜΙΑΣ-ΛΑΡΙΣΑΥΚΟΣ ΤΙΤΑΝΕΣ-ΝΟ
ΛΑΡΙΣΑΣ-ΟΕΑΝΑΒ-Α.Ε.ΤΡΙΚΑΛΩΝ-ΝΟΒΑ-ΟΕΑΝΑΒ**

Στα πλαίσια της υλοποίησης της επιστημονικής υποστήριξης των κολυμβητών-τριών 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 το εξής.

Στις 9 και 10 Φεβρουαρίου 2019 θα υλοποιηθούν μετρήσεις-αξιολογήσεις των κολυμβητών και κολυμβητριών της Θεσσαλίας και από την πόλη της Λαμίας, στο κλειστό κολυμβητήριο του Βόλου. ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ ΒΟΛΟΥ-ΒΑΣΙΛΗΣ ΠΟΛΥΜΕΡΟΣ. -Δ/νση Δοξοπούλου 35-Νέα Ιωνία -ΒΟΛΟΣ. ΤΗΛ.24210-69885.

Η αξιολόγηση αφορά όλες τις βαθμίδες (Level 1 και 2) καθώς και τους Επίλεκτους του προγράμματος της ΚΟΕ εκτός των προαγωνιστικών 12 ετών γενν. 2007 λόγω αγωνιστικών υποχρεώσεων τους. (Χειμερινοί αγώνες). Συνοπτικά θα γίνουν τα εξής:

α) Επίλεκτοι (10/2/2019): Πλήρης Ανθρωπομετρικός Έλεγχος, αξιολόγηση δύναμης και ισχύος άνω και κάτω άκρων, τεστ Κρίσιμης Ταχύτητας (εντός νερού).

β) Level 1 (9/2/2019): Πλήρης Ανθρωπομετρικός Έλεγχος, αξιολόγηση δύναμης και ισχύος άνω και κάτω άκρων, ταχοδυναμικό προφίλ και Καμπύλη Ισχύος (Motion 1080, εντός νερού).

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

γ) Level 2 (9 & 10/2/2019): Πλήρης Ανθρωπομετρικός Έλεγχος, αξιολόγηση δύναμης και ισχύος άνω και κάτω άκρων, προσδιορισμός Μέγιστης Πρόσληψης Οξυγόνου (400m VO₂peak, εντός νερού) και ταχοδυναμικό προφίλ και Καμπύλη Ισχύος (Motion 1080, εντός νερού).

Ο προπονητές θα λάβουν ενημερωτικό email με αναλυτικές οδηγίες για τη διαδικασία και το σκοπό της κάθε μέτρησης. Τα αποτελέσματα θα αποσταλούν στην Κολυμβητική Ομοσπονδία και στους σωματειακούς προπονητές. Όλοι οι αθλητές για να μπορούν να συμμετέχουν στις αξιολογήσεις, θα πρέπει να φέρουν μαζί τους πρόσφατο καρδιολογικό έλεγχο (εντός του τελευταίου έτους) ή την κάρτα υγείας αθλητή. Επισυνάπτονται τα απαραίτητα έγγραφα τα οποία θα πρέπει να συμπληρωθούν και να παραδοθούν την ημέρα των μετρήσεων στα στελέχη του Sports Excellence.

Όλοι οι προπονητές θα πρέπει να έχουν αποστείλει τα προσωπικά τους στοιχεία, email-τηλέφωνο-σωματείο, και να γνωστοποιούν τους κολυμβητές-τριες ευθύνης τους.

Για το Δ.Σ.
Ο Γενικός Γραμματέας

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ

ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ LEVEL 2 / 400m VO2max

ΤΟΠΟΣ: ΒΟΛΟΣ/ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ΣΑΒΒΑΤΟ 9/2/2019

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΗΣΙΣ ΕΚΤΟΣ ΝΕΡΟΥ	ΩΡΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ	ΕΝΑΡΞΗ ΜΕΤΡΗΣΣΩΝ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ & ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	ΑΘΛΗΤΗΣ	ΗΛΙΚΙΑ	ΣΩΜΑΤΕΙΟ
15:50	16:10	16:40	15:50-17:00	ΤΣΑΠΡΑΖΗ ΕΙΡΗΝΗ-ΑΓΡΙΤΣΑ	2004	ΑΚΑΚΑΡΔ
16:10	16:30	17:00	16:10-17:20	ΑΝΑΣΤΑΣΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	2003	ΓΣ.ΒΗ ΝΙΚΗ
16:30	16:50	17:20	16:30-17:40	ΓΚΕΚΑΣ ΛΑΖΑΡΟΣ-ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	2004	ΓΣ.ΒΗ ΝΙΚΗ
16:50	17:10	17:40	16:50-18:00	ΙΩΑΝΝΙΔΗ ΕΥΤΥΧΙΑ	2005	ΓΣ.ΒΗ ΝΙΚΗ
17:10	17:30	18:00	17:10-18:20	ΚΟΝΤΟΒΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	2003	ΓΣ.ΒΗ ΝΙΚΗ
17:30	17:50	18:20	17:30-18:40	ΧΑΤΖΗΦΡΑΙΜΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ	2003	ΓΣ.ΒΗ ΝΙΚΗ
17:50	18:10	18:40	17:50-19:00	ΤΡΥΠΑ ΣΟΦΙΑ-ΕΙΡΗΝΗ	2004	ΟΛΥΜΠ ΒΟΛ

ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ LEVEL 1 / ΜΟΤΙΩΝ

ΤΟΠΟΣ: ΒΟΛΟΣ/ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ΣΑΒΒΑΤΟ 9/2/2019

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΗΣΙΣ ΕΚΤΟΣ ΝΕΡΟΥ	ΩΡΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ	ΕΝΑΡΞΗ ΜΕΤΡΗΣΣΩΝ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ & ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	ΑΘΛΗΤΗΣ	ΗΛΙΚΙΑ	ΣΩΜΑΤΕΙΟ
15:00	15:20	15:50	15:00-16:20	ΚΑΡΑΧΑΛΙΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	2004	ΑΝΑΓ.ΛΑΜΙΑΣ
15:00	15:20	15:50	15:00-16:20	ΜΑΡΚΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	2005	ΝΗΡΛΑΜ
15:20	15:40	16:10	15:20-16:40	ΜΠΛΟΥΦΑΣ ΜΙΧΑΗΛ	2005	ΑΚΑΚΑΡΔ
15:20	15:40	16:10	15:20-16:40	ΚΑΡΑΛΗ ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ	2005	ΓΣ.ΒΗ ΝΙΚΗ
15:40	16:00	16:30	15:40-17:00	ΛΙΑΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	2005	ΓΣ.ΒΗ ΝΙΚΗ
15:40	16:00	16:30	15:40-17:00	ΣΙΟΥΜΟΥΡΕΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	2005	ΓΣ.ΒΗ ΝΙΚΗ
16:00	16:20	16:50	16:00-17:10	ΤΣΑΛΟΥΧΟΥ ΧΑΡΟΥΛΑ	2004	ΓΣ.ΒΗ ΝΙΚΗ
16:00	16:20	16:50	16:00-17:10	ΧΑΤΖΗΦΡΑΙΜΙΔΟΥ ΜΑΡΙΝΑ	2004	ΓΣ.ΒΗ ΝΙΚΗ
16:20	16:40	17:10	16:20-17:30	ΤΣΙΟΥΜΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	2004	ΛΑΡ-ΤΙΤΑ
16:20	16:40	17:10	16:20-17:30	ΚΑΤΣΑΝΤΩΝΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	2005	ΝΟΛΑΡΙΣ

16:40	17:00	17:30	16:40-17:50	ΜΑΚΡΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	2005	ΟΕΑΝΑΒ
16:40	17:00	17:30	16:40-17:50	ΣΦΕΤΣΟΣ ΦΛΑΜΠΟΥΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	2005	ΟΕΑΝΑΒ
17:00	17:20	17:50	17:00-18:10	ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ	2005	ΟΛΥΜΠ.ΒΟΛ
17:00	17:20	17:50	17:00-18:10	ΔΡΟΣΟΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	2004	Α.Ε.ΤΡΙΚ

ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ LEVEL 2 / ΜΟΤΙΟΝ

ΤΟΠΟΣ: ΒΟΛΟΣ/ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ΚΥΡΙΑΚΗ 10/2/2019

ΩΡΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ	ΕΝΑΡΞΗ ΜΕΤΡΗΣΣΩΝ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ & ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	ΑΘΛΗΤΗΣ	ΗΛΙΚΙΑ	ΣΩΜΑΤΕΙΟ
10:15	10:45	10:15-11:00	ΤΣΑΠΡΑΖΗ ΕΙΡΗΝΗ-ΑΓΟΡΙΤΣΑ	2004	ΑΚΑΚΑΡΑ
10:30	11:00	10:30-11:15	ΑΝΑΣΤΑΣΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	2003	ΓΣ.ΒΗ ΝΙΚΗ
10:45	11:15	10:45-11:30	ΓΚΕΚΑΣ ΛΑΖΑΡΟΣ-ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	2004	ΓΣ.ΒΗ ΝΙΚΗ
11:00	11:30	11:00-11:45	ΙΩΑΝΝΙΔΗ ΕΥΓΥΧΙΑ	2005	ΓΣ.ΒΗ ΝΙΚΗ
11:15	11:45	11:15-12:00	ΚΟΝΤΟΒΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	2003	ΓΣ.ΒΗ ΝΙΚΗ
11:30	12:00	11:30-12:15	ΧΑΤΣΗΦΡΑΙΜΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ	2003	ΓΣ.ΒΗ ΝΙΚΗ
11:45	12:15	11:45-12:30	ΤΡΥΠΑ ΣΟΦΙΑ-ΕΙΡΗΝΗ	2004	ΟΛΥΜΠ ΒΟΛ

ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΕΠΙΛΕΚΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

ΤΟΠΟΣ: ΒΟΛΟΣ/ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ΚΥΡΙΑΚΗ 10/2/2019

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΕΚΤΟΣ ΝΕΡΟΥ	ΩΡΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ	ΕΝΑΡΞΗ ΜΕΤΡΗΣΣΩΝ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ & ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	ΑΘΛΗΤΗΣ	ΗΛΙΚΙΑ	ΣΩΜΑΤΕΙΟ
9:00	9:30	10:00	9:00-10:30	ΓΚΕΚΑ ΣΟΦΙΑ	2006	ΓΣ.ΒΗ ΝΙΚΗ
				ΘΕΟΔΟΣΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	2006	ΓΣ.ΒΗ ΝΙΚΗ
				ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	2006	ΓΣ.ΒΗ ΝΙΚΗ
				ΚΑΡΤΣΙΩΤΗ ΙΩΑΝΝΑ	2006	ΓΣ.ΒΗ ΝΙΚΗ

					ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	2006	ΓΣ.ΒΗ ΝΙΚΗ
					ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	2006	ΓΣ.ΒΗ ΝΙΚΗ
					ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΘΩΜΑΣ	2006	ΛΑΡ-ΤΙΤΑ
					ΛΙΑΚΟΥ ΕΛΛΗ	2006	ΛΑΡ-ΤΙΤΑ
					ΚΑΡΡΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	2006	ΝΟΒΑ
					ΚΑΣΑΝΔΡΙΝΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	2006	ΝΟΒΑ
					ΜΟΥΣΤΑΚΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	2006	ΝΟΛΑΡΙΣ
					ΣΑΚΕΛΛΑΡΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	2006	ΝΟΛΑΡΙΣ
					ΠΡΟΒΙΔΑ ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ	2006	ΟΕΑΝΑΒ
					ΛΥΤΡΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	2006	ΟΛΥΜΠ.ΒΟΛ
					ΞΥΝΟΜΠΙΤΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	2006	ΟΛΥΜΠ.ΒΟΛ
					ΤΣΙΔΩΝΗ ΝΑΤΑΛΙΑ	2006	ΟΛΥΜΠ.ΒΟΛ
9:30	10:00	10:30	9:30-11:00				
10:00	10:30	11:00	10:00-11:30				

Προεξεταστικό Ερωτηματολόγιο Αθλούμενου

Όνοματεπώνυμο:	Εξεταστής:
Φύλλο:	Τόπος Αξιολόγησης:
Ημερομηνία Γέννησης:	Ημερομηνία Αξιολόγησης:
Σωματική Μάζα (kg):	Ώρα Αξιολόγησης:
Ύψος (cm):	Επιφάνεια Αξιολόγησης:
Τηλέφωνο Επικοινωνίας:	Θερμοκρασία:
e-mail:	Υγρασία:
Άθλημα:	Σύλλογος / Σωματείο:

Διατροφή

Πως θα αξιολογούσατε τη διατροφή σας τις τελευταίες 2 ημέρες; (Κυκλώστε)

Φτωχή

Ικανοποιητική

Καλή

Εξαιρετική

Πριν πόσες ώρες ήταν το τελευταίο σας γεύμα;

Παρακαλείσθε να καταγράψετε τις διατροφικές σας συνήθειες το τελευταίο 24ωρο

ΓΕΥΜΑ	ΤΡΟΦΗ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ	ΡΟΦΗΜΑΤΑ
Πρωινό			
Δεκατιανό			
Μεσημεριανό			
Κολλατσιό			
Βραδινό			

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστική δωρεά



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



Ορθοπαιδικό Κέντρο Έρευνας & Εκπαίδευσης
«Π.Ν. ΣΟΥΚΑΚΟΣ»

Ρίμνι 1, Τ.Κ. 124 62, Χαϊδάρι, Αθήνα



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Περιβαλλοντικές Συνθήκες

Έχετε προπονηθεί σε ζεστό περιβάλλον τις τελευταίες 2 εβδομάδες;	Ναι	Όχι
Εάν ναι, αναφέρετε λεπτομέρειες:		
<hr/>		
Έχετε κοιμηθεί ή προπονηθεί σε υψόμετρο τις τελευταίες 2 εβδομάδες;	Ναι	Όχι
Εάν ναι, αναφέρετε λεπτομέρειες:		
<hr/>		

Ασθένειες

Υποφέρετε τώρα από οποιοδήποτε νόσημα;	Ναι	Όχι
Εάν ναι, αναφέρετε λεπτομέρειες:		
<hr/>		
Αντιμετωπίζετε οποιοδήποτε νόσημα ή άλλο ιατρικό πρόβλημα τις τελευταίες 2 εβδομάδες;	Ναι	Όχι
Εάν ναι, αναφέρετε λεπτομέρειες:		
<hr/>		

Τραυματισμοί

Υποφέρετε τώρα από οποιονδήποτε τραυματισμό;	Ναι	Όχι
Εάν ναι, αναφέρετε λεπτομέρειες:		
<hr/>		
Είχατε οποιονδήποτε τραυματισμό τις τελευταίες 2 εβδομάδες;	Ναι	Όχι
Εάν ναι, αναφέρετε λεπτομέρειες:		
<hr/>		

Υπό την επιστημονική επίβλεψη



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



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

Με αποκλειστική δωρεά

ΙΣΝ/SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Φαρμακευτική Αγωγή και Διατροφικά Συμπληρώματα

Λαμβάνετε τώρα οποιαδήποτε φαρμακευτική αγωγή;	Ναι	Όχι
Εάν ναι, αναφέρετε λεπτομέρειες:		
Έχετε λάβει οποιαδήποτε φαρμακευτική αγωγή τις τελευταίες 2 εβδομάδες;	Ναι	Όχι
Εάν ναι, αναφέρετε λεπτομέρειες:		
Έχετε λάβει οποιοδήποτε διατροφικό συμπλήρωμα τις τελευταίες 2 εβδομάδες;	Ναι	Όχι
Εάν ναι, αναφέρετε λεπτομέρειες:		

Παρακίνηση

Αξιολογήστε την παρακίνηση σας για άσκηση σήμερα			
Φτωχή	Ικανοποιητική	Καλή	Εξαιρετική
Αξιολογήστε την παρακίνηση σας για αξιολόγηση σήμερα			
Φτωχή	Ικανοποιητική	Καλή	Εξαιρετική

Προπόνηση

Αξιολογήστε την προπόνηση σας την τελευταία εβδομάδα					
Εύκολη	Μέτρια	Έντονη	Πολύ έντονη		
Πόσο κουρασμένος/η νιώθετε σήμερα; (0 = καθόλου - 5 = πάρα πολύ)					
0	1	2	3	4	5

Υπό την επιστημονική επίβλεψη



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



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

Με αποκλειστική δωρεά



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Περιγράψτε τις τελευταίες τρεις προπονήσεις σας

Χρονική Στιγμή	Προπονητική Συνεδρία	Επίπεδο Δυσκολίας (Εύκολο - Μέτριο - Έντονο)
Σήμερα		
Χθες		
Δύο Μέρες Πριν		

Ταξίδια

Έχετε ταξιδέψει τις τελευταίες 7 ημέρες;

Ναι Όχι

Εάν ναι, αναφέρετε λεπτομέρειες:

Άλλες Παρατηρήσεις

Παρακαλείστε να αναφέρετε επιπρόσθετες πληροφορίες που πιστεύετε πως μπορεί να επηρεάσουν τα αποτελέσματα της αξιολόγησης:

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστική δωρεά



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



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

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Ερωτηματολόγιο Προκαταρκτικού Ελέγχου Υγείας

Όνοματεπώνυμο:	Ημερομηνία Εξέτασης:
Φύλλο:	Τόπος Αξιολόγησης:
Ημερομηνία Γέννησης:	Διεύθυνση Κατοικίας:
Σωματική Μάζα (kg):	Τηλέφωνο Επικοινωνίας:
Ύψος (cm):	e-mail:
Άθλημα:	Σύλλογος / Σωματείο:

Ιατρικό Ιστορικό

Είχατε ή Έχετε:

- Τοποθέτηση βηματοδότη/εμφυτευμένο απινιδωτή/διαταραχές καρδιακού ρυθμού
- Καρδιακή προσβολή
- Επέμβαση καρδιάς
- Καθετηριασμό καρδιάς
- Αγγειοπλαστική επέμβαση
- Βαλβιδοπάθεια
- Καρδιακή ανεπάρκεια
- Μεταμόσχευση καρδιάς
- Συγγενή καρδιοπάθεια

Συμπτώματα

- Αισθανθήκατε ποτέ υπέρμετρη δύσπνοια
- Λαμβάνετε φαρμακευτική αγωγή για την καρδιά
- Αισθανθήκατε δυσφορία στο στήθος κατά τη μυϊκή προσπάθεια
- Αισθανθήκατε ποτέ ζαλάδα, τάση λιποθυμίας ή απώλεια των αισθήσεων

Άλλα ζητήματα Υγείας

- Έχετε σακχαρώδη διαβήτη

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστική δωρεά



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



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

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

- Παίρνετε συνταγογραφούμενα φάρμακα
- Ανησυχείτε για την ασφάλεια της άσκησης
- Έχετε άσθμα ή άλλο αναπνευστικό πρόβλημα
- Αισθάνεστε κάψιμο ή κράμπες στα πόδια σας όταν περπατάτε μικρές αποστάσεις
- Έχετε μυοσκελετικά προβλήματα που περιορίζουν τη φυσική σας δραστηριότητα
- Είστε έγκυος

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: Αν σημειώσετε κάποια περίπτωση από τις παραπάνω, πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, πριν συμμετάσχετε στην εργομέτρηση.

Καρδιαγγειακοί Προδιαθεσικοί Παράγοντες

- Είστε >90 κιλά υπέρβαρος
- Είστε άνδρας ηλικίας > 45 ετών
- Δεν γνωρίζετε την αρτηριακή σας πίεση
- Η αρτηριακή σας πίεση είναι > 140/90 mmHg
- Λαμβάνετε αντιυπερτασική φαρμακευτική αγωγή
- Δεν γνωρίζετε το επίπεδο της χοληστερίνης σας στο αίμα
- Καπνίζετε ή διακόψατε το κάπνισμα τους τελευταίους 6 μήνες
- Η συγκέντρωση της χοληστερίνης σας στο αίμα είναι > 200 mg/dl
- Είστε ανάσκητος (δηλαδή δεν ασκείτε για > 30 min τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα)
- Είστε γυναίκα ηλικίας > 55 ετών, είχατε υστερεκτομή ή είστε μετεμμηνοπαυσιασκή
- Έχετε κάποιο κοντινό σας συγγενή που υπέστη καρδιακή προσβολή ή υποβλήθηκε σε επέμβαση καρδιάς πριν τα 55 έτη ηλικίας (πατέρας ή αδελφός) ή πριν τα 65 έτη ηλικίας (μητέρα ή αδερφή)

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: Αν σημειώσετε δύο ή περισσότερες περιπτώσεις σε αυτή την ενότητα να συμβουλευτείτε ιατρό πριν συμμετάσχετε σε εργομέτρηση

- Τίποτα από τα παραπάνω

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: Στην περίπτωση αυτή, μπορείτε να υποβληθείτε σ' εργομέτρηση ακίνδυνα

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστική δωρεά



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



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



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Συγκατάθεση Συμμετέχοντα

Όνοματεπώνυμο:	Άθλημα:
Ημερομηνία Γέννησης: / /	Σύλλογος / Σωματείο:
Τηλέφωνο Επικοινωνίας:	Προπονητής:
Email:	Email προπονητή:

Σε περίπτωση συμμετοχής ανήλικου:

Όνοματεπώνυμο Γονέα / Κηδεμόνα:
Τηλέφωνο Επικοινωνίας:
Email:

Εγώ, ο/η _____ επιθυμώ να συμμετάσχω στην εργομετρική αξιολόγηση, υπό τους ακόλουθους όρους:

Οι επίλεκτοι αθλητές θα αξιολογηθούν στη δύναμη, την ισχύ, την ευλυγισία και τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά εκτός νερού, ενώ μέσα στο νερό θα γίνει κολυμβητικό τεστ κρίσιμης ταχύτητας.

Για τους αθλητές του Level 1, εκτός νερού θα αξιολογηθούν στη δύναμη, την ισχύ, την ευλυγισία, τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά και θα μετρηθεί η αιμοσφαιρίνη λαμβάνοντας τριχοειδικό αίμα από την άκρη του δαχτύλου. Μέσα στο νερό θα καταγραφεί το ταχοδυναμικό τους προφίλ με τη χρήση του Motion, έπειτα από ένα πρωτόκολλο σταδιακής επιβάρυνσης (25m με 1Kg/25m με 2Kg/25m με 3Kg).

Οι αθλητές του Level 2, εκτός νερού θα αξιολογηθούν στη δύναμη, την ισχύ, την ευλυγισία, τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά και θα μετρηθεί η αιμοσφαιρίνη λαμβάνοντας τριχοειδικό αίμα από την άκρη του δαχτύλου. Μέσα στο νερό θα εκτελέσουν ένα 400αρι μέγιστης έντασης σε ελεύθερη κολύμβηση και θα προσδιοριστεί η VO₂peak με τη μέθοδο Backward Extrapolation, επίσης, θα καταγραφεί το ταχοδυναμικό τους προφίλ με τη χρήση του Motion, έπειτα από ένα πρωτόκολλο σταδιακής επιβάρυνσης (25m με 1Kg/25m με 2Kg/25m με 3Kg).

1. Έχω διαβάσει την επεξήγηση φυσιολογικών διαδικασιών αξιολόγησης και κατανοώ την προσπάθεια που οφείλω να καταβάλω. Είχα την ευκαιρία να υποβάλω ερωτήσεις στο επιστημονικό προσωπικό σχετικές με τις διαδικασίες που θα υποβληθώ και έλαβα ικανοποιητικές απαντήσεις.

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστικό δωρεά



2. Έχω ενημερωθεί πως θα καταβάλω τη μέγιστη προσπάθεια της σωματικής μου άσκησης κατά την εργομετρική αξιολόγηση και πιθανόν να υπάρξουν ανεπιθύμητες ενέργειες, όπως παροδική ζάλη, ναυτία, αύξηση της αρτηριακής πίεσης και λιποθυμία.
3. Έχω ενημερωθεί πως σε αυτή τη περίπτωση θα διακόψουμε την εργομετρική αξιολόγηση και το επιστημονικό προσωπικό του εργαστηρίου διαθέτει όλα τα μέσα και τον εξοπλισμό για να μου παρέχει τις πρώτες βοήθειες.
4. Έχω ενημερώσει τον υπεύθυνο της εργομετρικής αξιολόγησης για το πλήρες ιατρικό ιστορικό μου και έχω προσκομίσει καρδιολογικές εξετάσεις και βεβαίωση καρδιολόγου.
5. Έχω ενημερωθεί πως μπορώ να αποσύρω τη συγκατάθεση μου, ανά πάσα στιγμή πριν κατά και μετά την εργομετρική αξιολόγηση.
6. Δηλώνω υπεύθυνα πως γνωρίζω τον κώδικα αντί-doping και τη λίστα απαγορευμένων ουσιών της WADA, δεν έχω υποπέσει σε αντί-doping αδίκημα και δεν χρησιμοποιώ απαγορευμένες ουσίες.
7. Δέχομαι τα προσωπικά μου δεδομένα και τα ευρήματα από την εργομετρική αξιολόγηση να κοινοποιηθούν στους ομοσπονδιακούς μου προπονητές και τον σωματειακό μου προπονητή, με σκοπό την αξιολόγηση της μέχρι τώρα προπόνησής μου και της βελτίωσης του προπονητικού μου σχεδιασμού.
8. Επίσης συναινώ να χρησιμοποιηθούν για ερευνητικούς σκοπούς, στατιστική ανάλυση, παρουσίαση σε επιστημονικά περιοδικά ή συνέδρια, με πλήρη απόκρυψη των προσωπικών μου δεδομένων.
9. Με τη συμμετοχή μου στην εργομετρική αξιολόγηση, δίνω την άδεια μου στο πρόγραμμα «Sports Excellence», που διοργανώνεται και υλοποιείται από την ΑΜΚΕ «Αναγέννηση και Πρόοδος» καθώς και στους δωρητές του προγράμματος, να μπορούν να χρησιμοποιήσουν την φωτογραφία, το όνομα τη φωνή και τις λέξεις μου στην τηλεόραση, το ραδιόφωνο, σε φιλμ, εφημερίδες, περιοδικά και άλλα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, με σκοπό τη διάδοση και προβολή των στόχων και των εκδηλώσεων του Προγράμματος, καθώς και των υποστηρικτών θεσμικών φορέων και Δωρητών αυτού.

Όνοματεπώνυμο – Υπογραφή συμμετέχοντα:

Ημερομηνία:

Σε περίπτωση συμμετοχής ανήλικου:

(Όνοματεπώνυμο–Υπογραφή Γονέα / Κηδεμόνα–Α.Δ.Τ.)

(Ημερομηνία)

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστική δωρεά

