

Στο πλαίσιο 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 6 και 7 Απριλίου 2019 θα υλοποιηθούν μετρήσεις-αξιολογήσεις των κολυμβητών και κολυμβητριών της Κρήτης, στο ανοιχτό κολυμβητήριο των Χανίων.

Η αξιολόγηση αφορά όλες τις βαθμίδες (Level 1,2 και 3) καθώς και τους επίλεκτους που έχει ορίσει η ΚΟΕ εκτός των γεννημένων 2007 (που δεν θα συμμετέχουν λόγω παράλληλων αγωνιστικών δραστηριοτήτων τους).

Συνοπτικά θα γίνουν τα εξής:

α) Επίλεκτοι: Ανθρωπομετρικός Έλεγχος, αξιολόγηση δύναμης και ισχύος άνω και κάτω άκρων, ταχοδυναμικό προφίλ και Καμπύλη Ισχύος (Motion 1080, εντός νερού).

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

γ) Level 2 & 3: Πλήρης Ανθρωπομετρικός Έλεγχος, αξιολόγηση δύναμης και ισχύος άνω και κάτω άκρων, προσδιορισμός φυσικής κατάστασης και βελτίωσης των αθλητών και καθορισμός προπονητικών ζωνών (Step Test 7X200m+VO₂peak στο τελευταίο 200αρι, εντός νερού). Τέλος, ταχοδυναμικό προφίλ και Καμπύλη Ισχύος (Motion 1080, εντός νερού).

Επίσης την Κυριακή 7 Απριλίου θα πραγματοποιηθεί επιμορφωτικό σεμινάριο για γονείς και προπονητές. Επισυνάπτεται το πρόγραμμα του σεμιναρίου καθώς και το πρόγραμμα προσέλευσης των αθλητών.

Ο προπονητής θα λάβει ενημερωτικό email με αναλυτικές οδηγίες για τη διαδικασία και το σκοπό της κάθε μέτρησης. Τα αποτελέσματα θα αποσταλούν στην Κολυμβητική Ομοσπονδία και στον σωματειακό προπονητή. Όλοι οι αθλητές για να μπορέσουν να αξιολογηθούν θα πρέπει να έχουν μαζί τους υποχρεωτικά, πρόσφατο καρδιολογικό έλεγχο (εντός του τελευταίου έτους) ή την κάρτα υγείας αθλητή. Θα αποσταλούν τα απαραίτητα έγγραφα στα email των αθλητών τα οποία θα πρέπει να συμπληρωθούν και να παραδοθούν ανήμερα των μετρήσεων στα στελέχη του Sports Excellence. Για οποιαδήποτε διευκρίνηση μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον Μεσσήνη Σπήλιο (Υπεύθυνο κολύμβησης Sports Excellence, Email: smessinis@randp.gr/Τηλ:

6947524369 και Ψαρέλη Γιάννη (Sports Director Sports Excellence, Email:
gpsarelis@randp.gr/Τηλ: 6937170260

ΤΟΠΟΣ: ΧΑΝΙΑ/ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 6/4/2019

ΩΡΑ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΕΡΜΑΝΗΣ & ΑΝΑΡΤΗΣΕΩΣ	ΑΘΛΗΤΗΣ	ΕΤΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ	LEVEL	ΕΚΤΟΣ ΝΕΡΟΥ	ΕΝΤΟΣ ΝΕΡΟΥ
8:30	08:30-10:00	ΓΡΗΓΟΡΑΚΗ	2004	1	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	MOTION
		ΔΕΛΗΟΓΛΑΝΗ	2005	1	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	MOTION
		ΠΕΡΑΚΗ	2004	1	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	MOTION
		ΠΟΥΥΜΕΡΟΥ	2004	1	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	MOTION
		ΠΡΩΙΜΑΚΗΣ	2005	1	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	MOTION
		ΚΟΣΤΑΚΗ	2005	1	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	MOTION
10:00	10:00-11:30	ΚΟΣΤΑΚΗΣ	2005	1	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	MOTION
		ΝΤΡΙΝΙΤΣ	2004	1	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	MOTION
		ΟΜΑΛΙΑΝΑΚΗΣ	2005	1	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	MOTION
		ΠΟΥΛΑΚΗΣ	2005	1	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	MOTION
		ΓΙΑΟΥΡΤΑ	2004	1	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	MOTION
		ΚΑΝΟΓΚΑ	2005	1	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	MOTION
11:30	11:30-13:00	ΜΑΖΙΤΖΗΣ	2005	1	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	MOTION
		ΠΙΕΤΡΑΚΗΣ	2005	1	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	MOTION
		ΚΑΦΩΔΑΤΟΣ	2004	1	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	MOTION
		ΙΩΑΝΝΑ	2004	1	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	MOTION
		ΚΑΛΛΙΟΓΗ	2005	1	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	MOTION
		ΕΥΘΥΜΙΟΣ	2005	1	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	MOTION

ΩΡΑ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΕΡΜΑΝΗΣ & ΑΝΑΡΤΗΣΕΩΣ	ΑΘΛΗΤΗΣ	ΕΤΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ	LEVEL	ΕΚΤΟΣ ΝΕΡΟΥ	ΕΝΤΟΣ ΝΕΡΟΥ
8:30	08:30-10:00	ΤΡΟΧΑΛΑΚΗ	2002	3	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	7x200+VO2
		ΚΑΧΡΗΣ	2003	3	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	7x200+VO2
		ΠΑΠΑΣΤΑΜΟΣ	2001	3	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	7x200+VO2
		ΦΙΔΙΚΑΣ	2002	3	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	7x200+VO2
		ΔΡΟΥΜΠΛΑΚΗ	2002	2	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	7x200+VO2
10:00	10:00-11:30	ΣΟΥΛΑ	2005	2	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	7x200+VO2
		ΓΚΟΤΚΟΣΗ	2005	2	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	7x200+VO2
		ΔΑΝΑΗ	2005	2	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	7x200+VO2

ΩΡΑ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΗΣ & ΑΝΑΡΤΗΣΕΩΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΑΘΛΗΤΗΣ		ΕΤΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ	LEVEL	ΕΚΤΟΣ ΝΕΡΟΥ	ΕΝΤΟΣ ΝΕΡΟΥ
16:00	16:00-17:00	ΚΤΙΣΤΑΚΗ	ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ	2006	E	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	MOTION
		ΔΑΟΥΡΑΚΗΣ	ΓΕΩΡΓΙΟΣ	2006	E	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	MOTION
		ΝΙΚΟΛΑΚΑΚΗΣ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	2006	E	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	MOTION
		ΒΑΣΙΛΑΚΗ	ΑΡΤΕΜΙΣ	2006	E	ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ	MOTION
17:00	17:00-18:00	ΔΡΟΥΜΠΤΑΚΗ	ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ	2002	2		MOTION
		ΣΟΥΛΑ	ΜΙΡΠΑΜΠΛΑ	2005	2		MOTION
		ΓΚΟΓΚΟΖΗ	ΔΑΝΑΗ	2005	2		MOTION
18:00	18:00-19:00	ΤΡΟΧΑΛΑΚΗ	ΜΑΡΙΑ	2002	3		MOTION
		ΚΑΧΡΗΣ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	2003	3		MOTION
		ΠΑΠΑΣΤΑΜΟΣ	ΑΓΟΣΤΟΝΟΣ	2001	3		MOTION
		ΦΙΛΙΚΑΣ	ΜΑΡΙΝΟΣ	2002	3		MOTION

Σεμινάριο

Ο πολυδιάστατος ρόλος του προπονητή

Περιβάλλον Ανάπτυξης
Νέων Αθλητών & Νεαρών Αθλητριών

Κυριακή 07 Απριλίου 2019

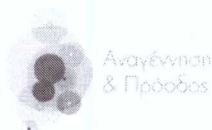
09:00πμ - 12:00μμ

Χώρος διεξαγωγής: Κολυμβητήριο Χανίων

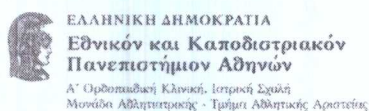
▶▶ Δίπλωση συμμετοχής στο se@randp.gr

Η είσοδος είναι ελεύθερη χάρη στην αποκλειστική δωρεά από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος ΙΣΝ

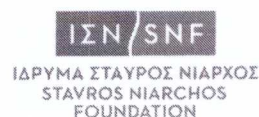
Σχεδιασμός & Υλοποίηση



Υπό την επιστημονική επίβλεψη



Με αποκλειστική δωρεά



Περιβάλλον Ανάπτυξης Νέων Αθλητών & Νεαρών Αθλητριών

Η Μονάδα Αθλητικής Αριστείας λειτουργεί υπό την επιστημονική επίβλεψη της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών με αποκλειστική Δωρεά από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος

Στόχος μας είναι η ολιστική ανάπτυξη των νέων μας υπό το πρίσμα ενός προστατευόμενου και ασφαλούς περιβάλλοντος μέσα από αθλητικές δραστηριότητες. Προς επίτευξη τούτου, έχουμε δημιουργήσει ανοικτά κανάλια επικοινωνίας και εκπαιδύουμε προπονητές, καθηγητές φυσικής αγωγής και γονείς - κηδεμόνες ώστε να εμπλουτίζουν συνεχώς τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους.

Ταυτόχρονα προσπαθούμε να τους μυήσουμε στη δική μας αθλητικοκεντρική / ουμανιστική φιλοσοφία προπονητικής καθώς και να ενισχύσουμε τις παιδαγωγικές δεξιότητές τους, ώστε το προπονητικό και αγωνιστικό περιβάλλον να λειτουργεί συνεργατικά με αυτό του σχολείου. Είναι πεποίθησή μας ότι η αριστεία στον αθλητισμό μπορεί να συμπορεύεται με τη σχολική και ακαδημαϊκή αριστεία και να την ενισχύει και δεν αποδεχόμαστε την άποψη ότι λειτουργεί η μία ενάντια στην άλλη.

Διακύβευμά μας αποτελεί η ίση συμμετοχή των νέων της χώρας μας στις υπηρεσίες της Μονάδας Αθλητικής Αριστείας, που επιτυγχάνεται μέσω της Κινητής Αθλητιατρικής Μονάδας καθώς και την πολύχρονη εμπειρία των στελεχών μας σε αποστολές σε όλη την περιφέρεια.

Η Μονάδα Αθλητικής Αριστείας είναι ανοικτή σε όλους τους αθλητές της Ελλάδας. Μη διστάσετε να μοιραστείτε μαζί μας οτιδήποτε αφορά την αθλητική ενασχόληση των παιδιών σας ή των παιδιών προπονεείτε.

Με ακαδημαϊκούς χαιρετισμούς,

Παναγιώτης Κουλουβάρης
Επίκουρος Καθηγητής
Α' Ορθοπαιδική Κλινική
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Περιβάλλον Ανάπτυξης Νέων Αθλητών & Νεαρών Αθλητριών

Πρόγραμμα Σεμιναρίου

Κυριακή 07 Απριλίου 2019

Ωρα	Θέμα	Ομιλητής
09:00	Προσέλευση κοινού	
09:15	Χαιρετισμός από εκπρόσωπους του Τμήματος Αθλητικής Αριστείας	

Α' Μέρος - Σεμινάριο προπονητών

09:20	Μακροχρόνιος Σχεδιασμός Αθλητικής Ανάπτυξης	Τσολάκης Χάρης
09:40	Περιοχική Ανάλυση Μυοσκελετικών Κακώσεων, σε παιδιατρικούς και νεαρούς αθλητές	Τσολάκης Χάρης
10:00	Διατροφικές Συστάσεις κατά την περίοδο υψηλών ενεργειακών απαιτήσεων	Τσεκούρας Γιάννης
10:20	Συνδέοντας την παρακολούθηση των φορτίων με την προπονητική	Τσολάκης Χάρης
10:40	Ερωτήσεις & Συζήτηση	

Β' Μέρος - Σεμινάριο γονέων και κηδεμόνων

11:10	Μακροχρόνιος Σχεδιασμός Αθλητικής Ανάπτυξης	Τσολάκης Χάρης
11:30	Βασικές αρχές Αθλητικής Διατροφής & Διατροφικές Ανάγκες Νέων Αθλητών & Νεαρών Αθλητριών	Τσεκούρας Γιάννης
11:50	Ερωτήσεις & Συζήτηση	

Οι ομιλητές

Συμεωνίδης Θεοχάρης
Φυσικοθεραπευτής, Sports Excellence

Τσεκούρας Γιάννης,
Βιοχημικός Άσκησης, Sports Excellence

Τσολάκης Χάρης,
Καθηγητής ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, Υπεύθυνος Εργαστηρίου Sports Excellence

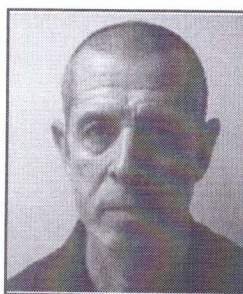
Περιβάλλον Ανάπτυξης Νέων Αθλητών & Νεαρών Αθλητριών



Τσεκούρας Γιάννης

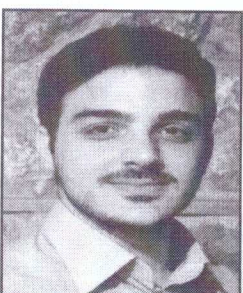
Το 2009 ολοκλήρωσε τη διδακτορική του διατριβή στο τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας Διατροφής του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου, μελετώντας την επίδραση διαφορετικών τύπων άσκησης στον μεταβολισμό των λιπιδίων. Από το 2006 έως και το 2016 συνεργάστηκε με την ΠΑΕ Παναθηναϊκός στελεχώνοντας το Ranthinaios Performance Lab με στόχο την αξιολόγηση και βελτίωση των φυσικών χαρακτηριστικών που καθορίζουν την αθλητική απόδοση. Από το 2015 στελεχώνει την επιστημονική ομάδα της Αναγέννησης & Προόδου και μέσω του προγράμματος Sports Excellence, αναλαμβάνει

την εξατομικευμένη παρακολούθηση νεαρών επίλεκτων αθλητών. Από το 2016 αποτελεί μέλος της ιατρικής ομάδας της ΚΑΕ Παναθηναϊκός. Όσον αφορά στην ακαδημαϊκή του δραστηριότητα, από το 2010 διδάσκει στο πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών «Διατροφή & Άσκηση» του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου και από το 2017 στο πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών «Άθληση & Υγεία» της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής του ΕΚΠΑ. Έχει συνολικά 12 δημοσιεύσεις σε έγκριτα διεθνή επιστημονικά περιοδικά.



Τσολάκης Χαρίλαος

Ο Χαρίλαος Τσολάκης απόφοιτος ΤΕΦΑΑ, είναι κάτοχος διδακτορικού τίτλου με θέμα την επίδραση της προπόνησης αντιστάσεων στην μυϊκή δύναμη, μυϊκή μάζα και στα επίπεδα της τεστοστερόνης σε άρρενα άτομα προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας (1996). Υπότροφος ΙΚΥ για μεταδιδακτορική έρευνα (2000-2001). Εξελέγη Λέκτορας ΤΕΦΑΑ το 2002, ενώ σήμερα κατέχει τη θέση του Αναπληρωτή Καθηγητή. Έχει δημοσιεύσει 50 επιστημονικές εργασίες σε ελληνικά και διεθνή ερευνητικά περιοδικά. Υπήρξε εθνικός προπονητής ξιφασκίας από το 1991 έως το 2008 και Τεχνικός Διευθυντής της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ξιφασκίας από το 2008 έως το 2014. Τεχνικός Σύμβουλος της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής (2006-2016). Από το 2015 είναι επιστημονικός συνεργάτης της ΜΚΕ Αναγέννηση και Πρόοδος.



Συμεωνίδης Θεοχάρης

Ο Συμεωνίδης Θεοχάρης είναι πτυχιούχος Φυσικοθεραπευτής του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (2015). Από το 2017 έως σήμερα, εργάζεται στην "Αναγέννηση και Πρόοδος", στο τμήμα Sports Excellence, ως Υπεύθυνος του Τμήματος Φυσικοθεραπείας και ενεργό μέλος της επιστημονικής ομάδας εργομετρήσεων των προεθνικών ομάδων, σε αποστολές σε όλη την Ελλάδα. Τέλος, είναι υποψήφιος για τίτλο master, στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών "Άθληση και Υγεία" της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής Αθηνών του Ε.Κ.Π.Α.