



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, 7/1/2020
Αριθμ. πρωτ... 531Ε

Προς:

-Ενδιαφερόμενα Σωματεία Κολύμβησης

ΚΡΗΤΗΣ-ΡΟΔΟΥ

-ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Κύριε Πρόεδρε,

Σας ευχόμαστε καλή χρονιά με τις καλύτερες αγωνιστικές επιδόσεις για όλους τους αθλητές και αθλήτριες. Στο πλαίσιο της συνεργασίας μεταξύ της «Αναγέννηση & Πρόοδος» (Α&Π) και της Ελληνικής Ομοσπονδίας Κολύμβησης (ΚΟΕ) με σκοπό την επιστημονική και διαχρονική υποστήριξη νεαρών ταλαντούχων αθλητών μέσω του προγράμματος "Sports Excellence" (SE) που υλοποιεί η Α&Π, υπό την επιστημονική επίβλεψη της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ και με αποκλειστική δωρεά από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, καλούνται οι κολυμβητές και κολυμβήτριες του Level 1,2,3,4 Κρήτης και Ρόδου, σε φυσιολογικές, εργομετρικές και ανθρωπομετρικές εξετάσεις στις 9/1/2020, στο Κολυμβητήριο Χανίων με ώρα προσέλευσης 18:15. Οι αθλητές Level 1 και 2 θα αξιολογηθούν εκτός νερού, ενώ οι αθλητές Level 3 και 4 εντός και εκτός νερού. Επισυνάπτονται οι αξιολογήσεις. Τέλος, το Σάββατο το πρωί θα πραγματοποιηθεί σεμινάριο επιμόρφωσης για προπονητές, για το οποίο θα ενημερωθείτε με νέα ανακοίνωση.

Σας αποστέλλουμε την προσέλευση, την επεξήγηση των αξιολογήσεων καθώς και έντυπα προς συμπλήρωση. Για την εύρυθμη και απρόσκοπτη διαδικασία τα έντυπα θα πρέπει να είναι ήδη συμπληρωμένα κατά την άφιξη σας στο κολυμβητήριο των Χανίων. **Επισημαίνουμε ότι η προσκόμιση της κάρτας υγείας αθλητή σε ισχύ και το έντυπο συναίνεσης υπογεγραμμένο από τον κηδεμόνα του είναι υποχρεωτικά. Σε αντίθετη περίπτωση, ο αθλητής δε θα λαμβάνει μέρος στις αξιολογήσεις.** Επιπροσθέτως θα πρέπει να γνωστοποιήσετε άμεσα στη ομάδα του Sports Excellence τον Επικεφαλή προσωπικό προπονητή ο οποίος θα λαμβάνει τα αποτελέσματα των αθλητών του (email και τηλέφωνο επικοινωνίας). Για οποιαδήποτε διευκρίνιση παρακαλούμε επικοινωνήστε με τους κυρίους Μεσσήνη Σπήλιο (6947.524.369) και Τσολάκη Χάρη (6951.800652).



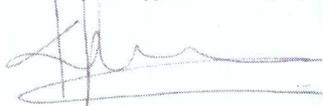
Βαθμολογική Κλίμακα
<12
12,1 - 14,0
14,1 - 16,0
16,1 - 18,0
18,1 - 20

Το Τμήμα Αθλητικής Αριστείας – Sports Excellence λειτουργεί υπό την επιστημονική επίβλεψη της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών με αποκλειστική δωρεά από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος.

Ευχαριστούμε εκ των προτέρων για την άμεση ανταπόκρισή σας.

Με εκτίμηση,

Παναγιώτης Κουλουβάρης MD, PhD



Πρόεδρος «Αναγέννηση & Πρόοδος»
Δ/ντης Κινητών Ιατρικών Μονάδων & Sports Excellence
Επίκουρος Καθηγητής Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής
Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο «ΑΤΤΙΚΟΝ»
Εθνικών και Καποδιστριακών Πανεπιστημίων Αθηνών

Χάρης Τσολάκης, PhD



Δ/ντης Προγράμματος Sports Excellence
Καθηγητής Σχολή Επιστημών Φυσικής
Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικών και Καποδιστριακών Πανεπιστημίων
Αθηνών

Επεξήγηση Φυσιολογικών Διαδικασιών Αξιολόγησης (LEVEL 1,2,3 & 4) εκτός νερού.

Ανθρωπομετρία □

Η αξιολόγηση των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών περιλαμβάνει απλές μετρήσεις του σωματικού βάρους, τον προσδιορισμό του δείκτη μάζας σώματος, του αναστήματος σε όρθια και καθιστή θέση και του ανοίγματος των χεριών. Ο αθλητής κατά τη διάρκεια των μετρήσεων απαιτείται να είναι ντυμένος με ελάχιστη περιβολή.

Αξιολόγηση Σωματικής Σύστασης

Ο προσδιορισμός της σωματικής σύστασης, δηλαδή το ποσοστό σωματικού λίπους και της άλιπης μυϊκής μάζας, πραγματοποιείται με τη μέθοδο των δερματοπτυχώσεων και με τη χρήση ειδικής ζυγαριάς - λιπομετρητή.

Δερματοπτυχώσεις □

Το πάχος των δερματοπτυχών μετρείται με τη χρήση δερματοπτυχόμετρου σε διάφορα ανατομικά σημεία του σώματος και με τον αθλητή να βρίσκεται με ελάχιστη περιβολή. Τα ανατομικά στοιχεία των δερματοπτυχών που λαμβάνονται υπόψη είναι του τρικέφαλου, του δικεφάλου, η υποπλατιαία, η υπερλαγόνια, η κοιλιακή, η μηριαία, η μασχαλιαία, η γαστρονημιαία και του στήθους.

Λιπομετρητής □

Ο λιπομετρητής προσδιορίζει με τη μέθοδο της βιοηλεκτρικής εμπέδωσης την επί της εκατό σύσταση του σώματος σε λίπος, το βαθμό ενυδάτωσης, την άλιπη μάζα και την προβλεπόμενη μυϊκή μάζα σε επιμέρους τμήματα όπως κορμός, χέρια και πόδια.

Αξιολόγηση Εκρηκτικότητας Κάτω Άκρων

Για την αξιολόγηση της παραγόμενης δύναμης και εκρηκτικότητας των κάτω άκρων πραγματοποιείται μια σειρά από αλτικές δοκιμασίες:

Άλμα με προφόρτιση και ελεύθερα χέρια (CMJ free) □

Ο αθλητής με τα χέρια του ελεύθερα για να πάρει φόρα κάμπει τα γόνατα του μέχρι να φτάσει στις 90° κάμψης και εν ακολοιυθία, χωρίς να πραγματοποιείται παύση, πραγματοποιεί ένα μέγιστο κάθετο άλμα και προσγειώνεται και με τα δύο πόδια ταυτόχρονα.

Χειροδυναμομέτρηση □

Η αξιολόγηση της μέγιστης δύναμης λαβής αποτελεί έναν δείκτη μυϊκής δύναμης του αθλητή και πραγματοποιείται με χειροδυναμόμετρο. Ο αθλητής κρατάει το χειροδυναμόμετρο με το ένα του χέρι, με τον αγκώνα να σχηματίζει ορθή γωνία χωρίς να αγγίζει το κορμί του και καταβάλλει τη μέγιστη δυνατή προσπάθεια για 2-3 δευτερόλεπτα.

Ρίψη Medicine Ball □

Ρίψη μπάλας βάρους 3 κιλών από καθιστή θέση αξιολογώντας τη δύνημη των χεριών και των θωρακικών μυών.

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστική δωρεά



Αξιολόγηση Ευλυγισίας -Δίπλωση από εδραία θέση □

Η αξιολόγηση αυτή ελέγχει την κινητικότητα του κάτω μέρους του κορμού και την ευκαμψία των ισχίων (ελαστικότητα οπίσθιων μηριαίων). Πραγματοποιείται με τον αθλητή να κάθεται σε εδραία θέση, τα πόδια του να ακουμπούν το ειδικό κουτί και κάμπει το σώμα του προς τα εμπρός προσπαθώντας να φτάσει όσο πιο μακριά μπορεί, διατηρώντας τα γόνατά του τεντωμένα.

Δειγματοληψία Τριχοειδικού Αίματος □

Δείγμα τριχοειδικού αίματος (τυπικά 5 μ L ή 1 μικρή σταγόνα) λαμβάνονται είτε από το αυτί είτε από το δάχτυλο, πριν την άσκηση και χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση της αιμοσφαιρίνης

Επεξήγηση Φυσιολογικών Αξιολόγησης (LEVEL 3 & 4) εντός νερού.

Το πρωτόκολλο που θα ακολουθηθεί είναι 7X200μ βαθμωτό τεστ αυξανόμενης έντασης. Τα οφέλη για τον προπονητή και τον αθλητή είναι μεταξύ άλλων:

A) Δυνατότητα αποτύπωσης προπονητικών ζωνών καθώς και του καθορισμού της ταχύτητας/ρυθμού κολύμβησης.

B) Δυνατότητα να αξιολογηθεί η βελτίωση του κολυμβητή/ τριας.

Γ) Επίπεδο Φυσικής Κατάστασης κολυμβητή.

Είναι σημαντικό να μην έχει προηγηθεί έντονη προπόνηση στο κολυμβητήριο 24 ώρες πριν την διαδικασία αξιολόγησης καθώς και να μην έχει πραγματοποιηθεί έντονη προπόνηση ενδυνάμωσης στο γυμναστήριο. Οι προπονητές θα λάβουν προσωπικό email για τη διαδικασία του βαθμωτού πρωτοκόλλου (step test).

Συγκατάθεση Συμμετέχοντα

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

Σε περίπτωση συμμετοχής ανήλικου:

Όνοματεπώνυμο Γονέα / Κηδεμόνα:
Τηλέφωνο Επικοινωνίας:
Email:

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

- 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.
- 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.
- 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.
- Έχω ενημερώσει τον υπεύθυνο της εργομετρικής αξιολόγησης για το πλήρες ιατρικό ιστορικό μου και έχω προσκομίσει καρδιολογικές εξετάσεις και βεβαίωση καρδιολόγου.
- Έχω ενημερωθεί πως μπορώ να αποσύρω τη συγκατάθεση μου, ανά πάσα στιγμή πριν κατά και μετά την εργομετρική αξιολόγηση.
- 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.
- Δέχομαι τα προσωπικά μου δεδομένα και τα ευρήματα από την εργομετρική αξιολόγηση να κοινοποιηθούν στους ομοσπονδιακούς μου προπονητές και τον σωματειακό μου

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστική δωρεά



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



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