



Κολυμβητική
Ομοσπονδία
Ελλάδας

Hellenic
Swimming
Federation

swimming
κολύμβηση

water polo
υδατοσφαίριση

synchro
συγχρονισμένη

diving
καταδύσεις

finswimming
τεχνική κολύμβηση

open water
μεγάλες αποστάσεις

Αριθμ.πρωτ. 5299/Ε

Αθήνα, 17/10/2019

Προς:

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΕΝΑ ΣΩΜΑΤΕΙΑ
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Κύριε Πρόεδρε,

Σας αποστέλλουμε το πρόγραμμα προσελεύσεων των αθλητών-τριών του level 2 προκειμένου να γίνουν εργαστηριακές αξιολογήσεις στο ΑΤΤΙΚΟ Νοσοκομείο κτίριο «ΣΟΥΚΑΚΟΣ» Ρίμινι 1 -ΧΑΙΔΑΡΙ.

Ακολουθούν αναλυτικά οι πίνακες οι οποίοι θα πρέπει να συμπληρωθούν από τους αθλητές -τριες με τα απαραίτητα στοιχεία, προκειμένου να πραγματοποιηθούν οι αξιολογήσεις των αθλούμενων.

Για το Δ.Σ
Ο Γενικός Γραμματέας

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ

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

ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ LEVEL 2

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΔΕΙΞΕΙΣ (ΑΤΤΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΚΤΗΡΙΟ "ΣΟΥΚΑΚΟΣ" ΡΙΜΙΝΙ 1, ΧΑΙΔΑΡΙ)

	ΚΥΡΑΝΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	(2003)	ΩΚΕΑΝΟΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΣΙΦΡΙΚΑΣ ΗΛΙΑΣ	(2003)	ΩΚΕΑΝΟΣ
21/10/2019	ΛΑΖΑΡΕΝΚΟ ΙΟΝ	(2004)	ΤΡΙΤΩΝΛΙΟΣ
ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ	ΚΕΦΑΛΟΓΙΑΝΝΗ ΜΑΡΙΑ	(2004)	Σ.Κ.ΡΟΗ
15:00	ΚΑΛΤΕΖΙΩΤΗ ΑΝΤΖΕΛΚΟΒΙΤΣ ΝΑΤΑΛΙΑ	(2006)	Σ.Κ.ΡΟΗ
	ΞΕΝΟΥΛΗΣ ΠΕΤΡΟΣ	(2002)	ΠΕΡΑ
ΤΡΙΤΗ	ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	(2003)	ΠΑΟ
22/10/2019	ΚΑΛΑΙΤΖΗΣ ΣΤΕΡΓΙΟΣ	(2003)	ΠΑΟ
ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ	ΜΠΙΡΜΠΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	(2005)	ΠΑΟ
15:00	ΖΑΙΜΗ ΚΑΛΙΟΠΗ	(2006)	ΠΑΟ
	ΧΑΡΑ ΑΓΑΠΗ	(2005)	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΡΕΒΕΝΙΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ	(2006)	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ
24/10/2019	ΔΡΟΣΟΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	(2004)	ΟΣΦΠ
ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ	ΚΟΡΑΚΗ ΑΝΝΑ	(2005)	Ν.Α.Σ.ΑΤΤΙ
15:00			
	ΜΕΤΣΙΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ	(2003)	ΑΕ ΧΑΙΔΑΡ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΛΑΖΑΡΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ	(2004)	Α.Σ.Κ.Α.Λ
25/10/2019	ΚΟΥΡΟΥΝΙΩΤΗ ΔΑΦΝΗ	(2003)	ΝΟΒΟΥΛ
ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ	ΧΡΥΣΟΜΑΛΛΗΣ ΜΑΡΙΟΣ-ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	(2004)	ΝΟΚΛΜΤ
15:00	ΔΙΑΜΑΝΤΙΔΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ-ΣΕΒΑΣΤΙΑΝΟ	(2002)	ΝΟΚΟΡΙΝ
	ΜΑΚΡΗ ΓΕΩΡΓΙΑ	(2006)	Γ.Σ.ΠΕΤΡΟΥ
ΤΡΙΤΗ	ΡΑΓΚΟΥΣΗ ΘΕΟΦΑΝΙΑ	(2006)	Γ.Σ.ΠΕΤΡΟΥ
29/10/2019	ΜΗΛΙΩΝΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ-ΙΑΣΩΝ	(2005)	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ	ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑ	(2003)	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
15:00	ΜΗΤΣΑΚΟΥ ΧΡΥΣΟΥΛΑ	(2003)	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
	ΚΑΡΑΘΑΝΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ	(2005)	ΑΟΠΦ
ΠΕΜΠΤΗ	ΒΛΑΧΟΥ ΑΝΝΑ-ΑΥΓΟΥΣΤΑ	(2005)	ΑΝΟΑΡΓΥΡ
31/10/2019	ΔΕΣΤΕ ΣΟΦΙΑ	(2004)	ΑΚΟΔΕ.ΜΕΤ.
ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ	ΑΝΕΣΤΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ	(2005)	ΓΣΗΛΙΟΥΠΟΛ
15:00			
	ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ-ΜΑΡΙΟΣ	(2004)	ΝΗΡΧΑΛ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΚΟΥΤΣΟΥΛΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	(2004)	ΝΗΡΧΑΛ
01/11/2019	ΤΟΥΜΠΟΥΛΙΔΗ ΑΓΑΠΗ	(2006)	ΝΓΣ ΑΡΤΕΜΙ
ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ	ΜΙΧΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	(2003)	ΕΟΦΠΦ
15:00	ΠΑΣΧΑΛΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	(2004)	ΕΟΦΠΦ

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστική διαμέριση



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



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

ΙΣΝ/SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Στο πλαίσιο της συνεργασίας της Μονάδας Αθλητικής Αριστείας – Sports Excellence, της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής, ΕΚΠΑ, με την Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος, καλούνται οι αθλητές του Level 2, σε εργαστηριακή αξιολόγηση.

Προς ενημέρωσή σας και για την καλύτερη δυνατή εξυπηρέτησή σας, επισυνάπτονται τα έντυπα ενημέρωσης και συγκατάθεσης καθώς και ερωτηματολόγια που πρέπει να μας προσκομίσουν οι αθλητές την ημέρα της αξιολόγησης.

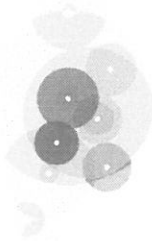
Θα θέλαμε να σας επισημάνουμε πως απαραίτητη προϋπόθεση συμμετοχής στην αξιολόγηση, αποτελεί η προσκόμιση της κάρτας υγείας αθλητή, υπογεγραμμένη από γιατρό καρδιολόγο (όπως ορίζει η ερμηνευτική εγκύκλιος του Υπουργείου Πολιτισμού & Αθλητισμού) ή την πιο πρόσφατη βεβαίωση εξέτασης από γιατρό καρδιολόγο (καρδιολογικό ιστορικό – βεβαίωση ηλεκτροκαρδιογραφήματος με χρονικό περιθώριο 12 μηνών).

Τα παραπάνω αποτελούν απαραίτητη προϋπόθεση για την συμμετοχή στις εργαστηριακές αξιολογήσεις

Από φέτος τα αποτελέσματα θα δίνονται αποκλειστικά μέσω της ειδικής πλατφόρμας (Athletes Monitoring) στην οποία θα έχει πρόσβαση ο αθλητής και ο προπονητής του. Για την δημιουργία κωδικού χρήστη είναι απαραίτητη η αποστολή των email.

Σε περίπτωση μη προσέλευσης του αθλητή χωρίς ενημέρωση, θα αποκλείεται από μελλοντικές αξιολογήσεις.

Για οποιαδήποτε διευκρίνηση μην διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας στα τηλέφωνα 6947524369, (Μεσσήνης Σπήλιος, Υπεύθυνος Κολύμβησης SE, e-mail: smessinis@randp.gr) και 6951800652, (Τσολάκης Χάρης, Sports Excellence, Sports Director).



Επεξήγηση Φυσιολογικών Διαδικασιών Αξιολόγησης

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 μετριέται 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 κάμπτει τα γόνατα του μέχρι να φτάσει στις 90° κάμψης και εν ακολουθία, 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 δύμνη των χεριών και των θωρακικών μυών.

Κάμψη και έκταση κορμού □

Ο αθλητής αφού τοποθετηθεί στο ειδικό δυναμόμετρο πραγματοποιεί δυναμικές κινήσεις έκτασης και κάμψης του κορμού έναντι σε προκαθορισμένες γωνιακές ταχύτητες.

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 κάμπτει 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 αντί είτε από το δάχτυλο, πριν την άσκηση και χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση της αιμοσφαιρίνης

ΕΠΕΞΗΓΗΜΑΤΙΚΟ ΚΕΙΜΕΝΟ ΣΠΙΡΟΜΕΤΡΗΣΗΣ

Η **Σπιρομέτρηση** είναι μια φυσιολογική δοκιμασία που μετρά τον πνευμονικό όγκο και τη ροή του εκπνεόμενου αέρα. Αποτελεί ανεκτίμητη διαγνωστική εξέταση της αναπνευστικής λειτουργίας, πολύ σημαντική αξιολόγηση για την απόδοση σε όλα τα αθλήματα και κύριο διαγνωστικό μέσο για την ανίχνευση της αναπνευστικής δυσλειτουργίας (π.χ. άσθμα, αθλητική αναπνευστική υπεραντιδραστικότητα).

Για την εγκυρότητα και αξιοπιστία των αποτελεσμάτων χρειάζεται να ακολουθούνται οι παρακάτω οδηγίες όπως α) αποχή από οποιαδήποτε μορφή συστηματικής άσκησης για τουλάχιστον 16 ώρες και β) ιδανική συνεργασία του εξεταστή και εξεταζόμενου κατά τη διάρκεια των τριών δοκιμασιών. Οι δοκιμασίες γίνονται σε ηρεμία, με σωστή στάση σε καθιστή θέση. Ο εξεταζόμενος κρατάει το ροόμετρο και εκτελεί τη διαδικασία των μετρήσεων με τις κατάλληλες οδηγίες, όπου απαιτούνται τουλάχιστον τρεις σωστές/έγκυρες προσπάθειες.

Οι τρεις δοκιμασίες είναι οι εξής:

Δυναμική Ζωτική Χωρητικότητα (Forced Vital Capacity; FVC): Δοκιμασία μέγιστης εισπνοής, με ακόλουθη μέγιστη εκπνοή για 6 δευτερόλεπτα και ακόλουθη δεύτερη μέγιστη εισπνοή.



Μετριέται ο εκπνεόμενος όγκος αέρα κατά τη διάρκεια μιας δυναμικής εκπνευστικής προσπάθειας μετά από μια μέγιστη εισπνοή (FVC), η μέγιστη εκπνευστική ροή στο πρώτο δευτερόλεπτο (FVC1), ο λόγος Tiffenau-FVC1/FVC (δείκτης απόφραξης αεραγωγών) και η μέγιστη εκπνευστική ροή (PEF, L/sec).

Βραδεία Ζωτική Χωρητικότητα (Slow Vital Capacity; SVC): Μετά από 4 φυσιολογικές αναπνοές, πραγματοποιείται μια μέγιστη εισπνοή, με ακόλουθη μέγιστη, αλλά αργή εκπνοή.

Μετριέται ο εκπνεόμενος όγκος αέρα κατά τη διάρκεια της αργής εκπνευστικής προσπάθειας (SVC) μετά από μια μέγιστη εισπνοή.

Μέγιστος Εθελούσιος Αερισμός (Maximal Voluntary Ventilation; MVV): Μια παρατεταμένη μέγιστη εθελούσια προσπάθεια βαθιάς και γρήγορης αναπνοής για 12 δευτερόλεπτα.

Μετριέται ο όγκος αέρα που μετακινείται με μέγιστη εθελούσια προσπάθεια στην μονάδα του χρόνου.

Η διαδικασία της σπιρομέτρησης έχει συνολική διάρκεια 30 λεπτά, περιλαμβάνοντας την επεξήγηση, προετοιμασία και την αξιολόγηση.

Δε χρειάζεται κάποιος ειδικός εξοπλισμός από το δοκιμαζόμενο.

Δεν υπάρχει κάποιος κίνδυνος για την υγεία κατά τη διάρκεια της μέτρησης.

Τα αποτελέσματα απεικονίζουν την κατάσταση των πνευμόνων, τόσο στην εισπνοή όσο και στην εκπνοή. Εμφανίζουν οποιαδήποτε προπονητική ανταπόκριση, ενώ μπορεί να γίνει διάγνωση κάποιας αναπνευστικής δυσλειτουργίας (άσθμα, αθλητική υπεραντιδραστικότητα).

Ταχοδυναμικό προφίλ: Αξιολόγηση ισχύος των κολυμβητών προσομοιάζοντας την κολυμβητική κίνηση.



Αρ.πρωτ.: 3400 / 19-09-2019

Προς: Γονείς & κηδεμόνες αθλητών προγράμματος Sports Excellence

Θέμα: Αθλητική και Σχολική Πρόοδος

Αξιότιμοι γονείς & κηδεμόνες,

Επικοινωνούμε μαζί σας στο πλαίσιο της επιστημονικής υποστήριξης των αθλητών & αθλητριών του προγράμματος Sports Excellence με σκοπό την συγκέντρωση και την καταγραφή των σχολικών επιδόσεων τους.

Οι αθλητές αντιμετωπίζουν συχνά προκλήσεις στο να συνδυάζουν την αθλητική τους καριέρα με την εκπαιδευτική τους πρόοδο και την μετέπειτα εργασιακή τους πορεία.

Η Αθλητική Αριστεία απαιτεί προσήλωση των αθλητών και αθλητριών στο άθλημα ενδιαφέροντος συμμετέχοντας σε προπονήσεις, camp, αγώνες, θέτοντας τους πολλές φορές σε δίλημμα επιλογής μεταξύ αθλητικής και εκπαιδευτικής - εργασιακής σταδιοδρομίας. Πρόκειται για την «διπλή καριέρα» που καλούνται να ανταπεξέλθουν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους.

Στόχος του Τμήματος Αθλητικής Αριστείας – Sports Excellence, είναι η ολιστική ανάπτυξη των νεαρών αθλητών & αθλητριών για την επίτευξη της Αριστείας τόσο σε Αθλητικό όσο και σε Εκπαιδευτικό & Εργασιακό περιβάλλον. Είναι πεποίθησή μας πως οι τομείς Αθλητισμός & Εκπαίδευσης - Εργασίας οφείλουν να συμπορεύονται και επιδιώκουμε την ενίσχυση και την ορθή καθοδήγηση των αθλητών – αθλητριών με σκοπό την βελτίωση και την εξέλιξη της «διπλής καριέρας».

Παρακαλούμε πολύ, σε περίπτωση που συναινείτε στην καταγραφή, όπως συμπληρώσετε τους πίνακες που ακολουθούν με τα στοιχεία αθλητή - αθλήτριας και τις σχολικές επιδόσεις του - της:

Στοιχεία Αθλητή	
Όνοματεπώνυμο	
Ηλικία	
Σχολική τάξη	
Άθλημα ενδιαφέροντος	

Υπό την επιστημονική επίβλεψη



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



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

Με αποκλειστική δωρεά

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

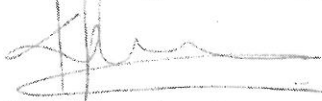
Βαθμολογική Κλίμακα
<12
12,1 - 14,0
14,1 - 16,0
16,1 - 18,0
18,1 - 20

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

Χάρης Τσολάκης, PhD



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

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»

Ρίμινη 1, Τ.Κ. 124 62, Χαϊδάρη, 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 μετεμμηνοπαυσιασική
- 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



Ενημέρωση Συμμετέχοντα

1. Ενημέρωση για την Εργομέτρηση

Θα εκτελέσεις εργομετρική αξιολόγηση στο κυκλοεργόμετρο ή στο δαπεδοεργόμετρο. Στην αρχή η ένταση της άσκησης είναι πολύ ήπια και στη συνέχεια αυξάνεται προοδευτικά ανάλογα με τη φυσική σου κατάσταση και μέχρι εξάντλησης. Κατά τη διάρκεια της άσκησης προσδιορίζεται η πρόσληψη οξυγόνου και η καρδιακή συχνότητα. Για να μετρηθεί η κατανάλωση οξυγόνου συνδέεσαι μέσω ειδικής μάσκας με ένα κατάλληλο μηχάνημα. Μπορεί να σταματήσουμε την εργομέτρηση, αν έχουμε ενδείξεις κόπωσης ή μεταβολών στην καρδιακή σου συχνότητα ή στην αρτηριακή σου πίεση. Είναι σημαντικό να κατανοήσεις ότι μπορείς να σταματήσεις, αν αισθανθείς κόπωση ή οποιαδήποτε άλλη ενόχληση, οποιαδήποτε στιγμή επιθυμείς.

2. Συνακόλουθος Κίνδυνος και Ενοχλήσεις

Κατά την εργομέτρηση υπάρχει πιθανότητα να συμβούν ορισμένες φυσιολογικές μεταβολές. Αυτές είναι: υπερβολική αύξηση της αρτηριακής πίεσης, ζάλη, ναυτία, διαταραχή του κανονικού ρυθμού καρδιάς και σε σπάνιες περιπτώσεις καρδιακή προσβολή. Θα καταβληθεί κάθε προσπάθεια να ελαχιστοποιηθούν αυτοί οι κίνδυνοι με προκαταρκτικό έλεγχο της υγείας σου και την προσεκτική παρακολούθηση κατά την εργομετρική αξιολόγηση. Υπάρχει διαθέσιμος εξοπλισμός έκτακτης ανάγκης και εκπαιδευμένο προσωπικό για την αντιμετώπιση οποιασδήποτε εξαιρετικής κατάστασης μπορεί να προκύψει.

3. Υποχρεώσεις του Αθλούμενου / Αθλητή

Είναι υποχρέωση σου να μην αποκρύψεις οποιαδήποτε πληροφορία γνωρίζεις για την κατάσταση της υγείας σου και ν' αναφέρεις τυχόν συμπτώματα που παλαιότερα είχες, συσχετιζόμενα με την καρδιά, δύσπνοια σε δραστηριότητες χαμηλής έντασης, πόνος, πίεση, σφίξιμο ή βάρος στο στήθος, αυχένα, κάτω γνάθο, πλάτη ή και χέρια, κατά τη μυϊκή προσπάθεια, και τα οποία δύνανται να επηρεάσουν την ασφάλεια σου και την εργομετρική αξιολόγηση. Η έγκαιρη ενημέρωση γι' αυτά, αλλά και για οποιαδήποτε άλλα ασυνήθιστα συμπτώματα κατά την εργομέτρηση είναι πολύ σημαντική. Οφείλεις να μας πληροφορήσεις για το πλήρες ιατρικό ιστορικό σου, καθώς και για συμπτώματα που μπορεί να έχεις κατά την εργομέτρηση

4. Προσδοκώμενες Ωφέλειες

Τα ευρήματα από την εργομέτρηση μπορούν να βοηθήσουν στην αξιολόγηση του επιπέδου της φυσικής σου κατάστασης, της αποτελεσματικότητας του προπονητικού προγράμματος που ακολουθείς ή και στη δημιουργία προπονητικών εντάσεων και προπονητικών ζωνών.

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστική δωρεά



5. Απορίες

Μη διστάσεις να κάνεις οποιαδήποτε ερώτηση γύρω από την εργομετρική διαδικασία ή τα αποτελέσματα που θα προκύψουν. Αν έχεις κάποιες αμφιβολίες ή ερωτήσεις, είμαστε στη διάθεσή σου, ώστε να σου δοθούν επιπρόσθετες εξηγήσεις.

6. Χρήση Εργομετρικών Ευρημάτων

Τα προσωπικά σου δεδομένα και τα ευρήματα από την εργομετρική αξιολόγηση είναι άκρως εμπιστευτικά και κοινοποιούνται στους ομοσπονδιακούς προπονητές και τον σωματειακό σου προπονητή, με σκοπό να αξιολογηθεί η μέχρι τώρα προπόνησή σου και να βελτιωθεί ο προπονητικός σου σχεδιασμός. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για στατιστική ανάλυση, ερευνητικούς σκοπούς και παρουσίαση σε επιστημονικά συνέδρια ή περιοδικά, αλλά με πλήρη απόκρυψη και προστασία των προσωπικών σου δεδομένων.

7. Χρήση Οπτικοακουστικού υλικού

Με τη συμμετοχή σου στην εργομετρική αξιολόγηση, δίνεις την άδεια σου 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 σου στην τηλεόραση, το ραδιόφωνο, σε φίλμ, εφημερίδες, περιοδικά και άλλα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης οποιασδήποτε μορφής, με σκοπό τη διάδοση και προβολή των στόχων και των εκδηλώσεων του Προγράμματος, καθώς και των υποστηρικτών θεσμικών φορέων και Δωρητών αυτού.

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστική δωρεά



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών

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

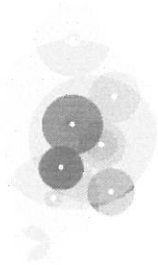


Ορθοπαιδικό Κέντρο Έρευνας & Εκπαίδευσης
«Π.Ν. ΣΟΥΚΑΚΟΣ»

Ρίμνι 1, Τ.Κ. 124 62, Χαϊδάρι, Αθήνα



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ (FFQ)

Οδηγίες συμπλήρωσης

Σκοπός του ερωτηματολογίου είναι να εκτιμήσει ημι-ποσοτικά τη συνήθη κατανάλωση τροφίμων τον προηγούμενο μήνα. Αποτελείται από 86 ερωτήσεις σχετικά με την κατανάλωση συγκεκριμένων ομάδων τροφίμων τον τελευταίο μήνα, καθώς και με άλλες διαιτητικές συνήθειες (π.χ. κατανάλωση πρωινού, αριθμός γευμάτων που καταναλώνονται μέσα σε μία ημέρα, χρήση συμπληρωμάτων διατροφής). Χρησιμοποιείται μία κλίμακα 6 βαθμών («ποτέ/σπάνια», «1-3 φορές/μήνα», «1-2 φορές/εβδομάδα», «3-6 φορές/εβδομάδα», «1 φορά/ημέρα», « ≥ 2 φορές/ημέρα»), όπου οι εξεταζόμενοι υποδεικνύουν τη συχνότητα κατανάλωσης μίας συγκεκριμένης ποσότητας τροφίμων, η οποία εκφράζεται σε γραμμάρια, λίτρα ή σε άλλες συνήθεις μονάδες μέτρησης όπως φέτα, φλυτζάνι, κουταλιά σούπας/γλυκού, ανάλογα το τρόφιμο.

Επομένως, είναι σημαντικό κατά τη συμπλήρωσή του ο εξεταζόμενος να σκέφτεται τον **τελευταίο μήνα**. Για παράδειγμα, αν τους καλοκαιρινούς μήνες κάποιος καταναλώνει ένα παγωτό κάθε εβδομάδα αλλά τον τελευταίο μήνα δεν κατανάλωσε κανένα, θα πρέπει να επιλέξει την επιλογή «ποτέ/σπάνια».

Επίσης, θα πρέπει να λαμβάνονται υπ'όψιν οι ποσότητες που υπάρχουν στο ερωτηματολόγιο και να γίνονται οι κατάλληλες αναγωγές. Για παράδειγμα, αν κάποιος καταναλώνει δύο ποτήρια γάλα την ημέρα, στην ερώτηση πόσο συχνά καταναλώνεις ένα ποτήρι γάλα πλήρες η απάντηση που θα πρέπει να δοθεί είναι « ≥ 2 φορές/ημέρα».

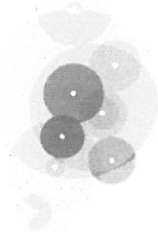
Σημείωση για τις ποσότητες: 30 γρ. τυρί αντιστοιχούν σε ποσότητα όσο ένα σπιρτόκουτο και 120 γρ. κρέας/ψάρι αντιστοιχούν σε ποσότητα αντίστοιχη όσο μία παλάμη (μήκος και πάχος).



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Διατροφικό ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων, από *Bountziouka V., et al., NMDV 2011*

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ							
Διατροφικό ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων, από <i>Bountziouka V., et al., NMDV 2011</i>							
Είστε σε ειδική δίαιτα αυτή την περίοδο;						1.ΝΑΙ	0.ΟΧΙ
Αν απαντήσατε ΝΑΙ στην προηγούμενη ερώτηση, η δίαιτα είναι για ...	Απώλεια βάρους;					1.ΝΑΙ	0.ΟΧΙ
	Ρύθμιση σακχάρου;					1.ΝΑΙ	0.ΟΧΙ
	Ρύθμιση λιπιδίων;					1.ΝΑΙ	0.ΟΧΙ
	Ρύθμιση αρτηριακής πίεσης;					1.ΝΑΙ	0.ΟΧΙ
	Ακολουθείτε κάποιο είδος δίαιτας (προσδιορίστε);						
Σημείωσε ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ καταναλώσατε τα παρακάτω τρόφιμα τον τελευταίο μήνα. Προσοχή, θα πρέπει να απαντήσετε έχοντας ως μερίδα αναφοράς την ποσότητα που αναγράφεται στις παρενθέσεις. (Συντμήσεις: φ = φορές, γρ. = γραμμάρια, τμχ. = τεμάχιο, φλ. = φλιτζάνι τσαγιού = 240 ml)	Ποτέ/ Σπάνια	1-3 φ/ μήνα	1-2 φ/ εβδομ.	3-6 φ/ εβδομ.	1 φ/ ημέρα	≥ 2 φ/ ημέρα	
Γάλα/ γιαούρτι πλήρες (1 ποτήρι/ 1 κεσεδάκι)	α	β	γ	δ	ε	στ	
Γάλα/ γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά (1 ποτήρι/ 1 κεσεδάκι)	α	β	γ	δ	ε	στ	
Γάλα (1 ποτήρι = 240 ml)	α	β	γ	δ	ε	στ	
Τυρί κίτρινο, τυρί σε κρέμα (30 γρ)	α	β	γ	δ	ε	στ	
Τυρί φέτα, ανθότυρο (30 γρ)	α	β	γ	δ	ε	στ	
Τυρί άπαχο ή χαμηλό σε λιπαρά (light, κότατζ) (30 γρ)	α	β	γ	δ	ε	στ	
Αυγό (βραστό, τηγανιτό, ομελέτα) (1 τμχ)	α	β	γ	δ	ε	στ	
Ψωμί άσπρο (1 φέτα 30γρ ή φέτα τοστ), φρυγανιά (2 τμχ)	α	β	γ	δ	ε	στ	
Ψωμί ολικής αλέσεως (1 φέτα 30γρ ή φέτα τοστ), φρυγανιά (2 τμχ)	α	β	γ	δ	ε	στ	
Κουλούρι Θεε/κης, πίτα (σουβλάκι), ψωμάκια μπέργκερ (1 τμχ)	α	β	γ	δ	ε	στ	
Κριτσίνια (2 λεπτά), παξιμάδια (1 μέτριο), κουλούρια (2 μέτρια)	α	β	γ	δ	ε	στ	
Δημητριακά πρωινού (½ φλ), μπάρες δημητριακών (1 τμχ)	α	β	γ	δ	ε	στ	
Ρύζι λευκό (1 φλ)	α	β	γ	δ	ε	στ	
Ρύζι καστανό (1 φλ)	α	β	γ	δ	ε	στ	
Μακαρόνια, κριθαράκι, χυλοπίτες, άλλα ζυμαρικά (1 φλ)	α	β	γ	δ	ε	στ	
Ζυμαρικά ολικής αλέσεως (1 φλ)	α	β	γ	δ	ε	στ	
Πατάτες βραστές, φούρνου, πουρές (1 μέτρια/ ½ φλ)	α	β	γ	δ	ε	στ	
Πατάτες τηγανιτές (½ μερίδα εστιατορίου)	α	β	γ	δ	ε	στ	



Μοσχάρι (μπριζόλα, κομμάτι) (150 γρ)	α	β	γ	δ	ε	στ
Μπιφτέκι (2 τμχ), κεφτεδάκια (4 τμχ), κιμάς (1 κουτάλα)	α	β	γ	δ	ε	στ
Κοτόπουλο/ γαλοπούλα (όλα τα είδη) (150 γρ)	α	β	γ	δ	ε	στ
Χοιρινό (μπριζόλα, κομμάτι, σουβλάκι) (150 γρ)	α	β	γ	δ	ε	στ
Αρνί, κατσίκι, κυνήγι, παϊδάκια (150 γρ)	α	β	γ	δ	ε	στ
Αλλαντικά (1 φέτα)	α	β	γ	δ	ε	στ
Λουκάνικα (1 μέτριο), μπέικον (2 φέτες)	α	β	γ	δ	ε	στ
Αλλαντικά/ κρεατοσκευάσματα άπαχα ή light (όπως παραπάνω)	α	β	γ	δ	ε	στ
Ψάρια μικρά (150 γρ)	α	β	γ	δ	ε	στ
Ψάρια μεγάλα (150 γρ)	α	β	γ	δ	ε	στ
Θαλασσινά (χταπόδι, καλαμάρι, γαρίδες) (150 γρ)	α	β	γ	δ	ε	στ
Όσπρια (π.χ. φακές, φασόλια, ρεβίθια) (1 πιάτο)	α	β	γ	δ	ε	στ
Σπανακόρυζο/ λαχανόρυζο (1 πιάτο), γεμιστά (2 μέτρια)	α	β	γ	δ	ε	στ
Παστίτσιο, μουσακάς, παπουτσάκια (1 μερίδα = 150 γρ)	α	β	γ	δ	ε	στ
Αρακάς, φασολάκια, μπάμιες, αγκινάρες (1 πιάτο)	α	β	γ	δ	ε	στ
Σημείωσε ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ καταναλώσατε τα παρακάτω τρόφιμα τον τελευταίο μήνα. Προσοχή, θα πρέπει να απαντήσετε έχοντας ως μερίδα αναφοράς την ποσότητα που αναγράφεται στις παρενθέσεις. (Συντμήσεις: φ = φορές, γρ. = γραμμάρια, τμχ. = τεμάχιο, φλ. = φλιτζάνι τσαγιού = 240 ml)	Ποτέ/ Σπάνια	1-3 φ/ μήνα	1-2 φ/ εβδομ.	3-6 φ/ εβδομ.	1 φ/ ημέρα	≥ 2 φ/ ημέρα
Τομάτα, αγγούρι, καρότο, πιπεριά (1 φλ. ωμά)	α	β	γ	δ	ε	στ
Μαρούλι, λάχανο, σπανάκι, ρόκα (1 φλ. ωμά)	α	β	γ	δ	ε	στ
Μπρόκολο, κουνουπίδι, κολοκυθάκια, (½ φλ. βραστά)	α	β	γ	δ	ε	στ
Χόρτα, πράσο, σπανάκι, σέλινο (½ φλ. βραστά)	α	β	γ	δ	ε	στ
Πορτοκάλι (1 μέτριο)	α	β	γ	δ	ε	στ
Μήλο, αχλάδι (1 μέτριο)	α	β	γ	δ	ε	στ
Άλλα χειμερινά φρούτα (1 ολόκληρο ή ½ φλ)	α	β	γ	δ	ε	στ
Μπανάνα (1 μέτρια)	α	β	γ	δ	ε	στ
Άλλα καλοκαιρινά φρούτα (1 ολόκληρο ή ½ φλ)	α	β	γ	δ	ε	στ
Χυμός φρούτων (1 ποτήρι)	α	β	γ	δ	ε	στ
Αποξηραμένα φρούτα (¼ φλ.)	α	β	γ	δ	ε	στ
Ξηροί καρποί, σπόροι (1 φλιτζανάκι καφέ)	α	β	γ	δ	ε	στ
Πίτες σπιτικές (π.χ. τυρόπιτα, σπανακόπιτα) (1 κομμάτι)	α	β	γ	δ	ε	στ



Πίτες έτοιμες (1 κομμάτι)	α	β	γ	δ	ε	στ
Τοστ, σάντουιτς (1 ολόκληρο)	α	β	γ	δ	ε	στ
Γλυκά ταψιού (1 τμχ)	α	β	γ	δ	ε	στ
Γλυκά κουταλιού, κομπόστα, ζελέ (1 μερίδα)	α	β	γ	δ	ε	στ
Πάστες, τάρτα (1 τμχ)	α	β	γ	δ	ε	στ
Κρουασάν (1), γκοφρέτες (1 μέτρια), κέικ (1 φέτα), μπισκότα (3-4)	α	β	γ	δ	ε	στ
Σοκολάτα (όλα τα είδη) (1 μέτρια ~ 60 γρ)	α	β	γ	δ	ε	στ
Παγωτό, μιλκ σέικ, κρέμα, ρυζόγαλο (1 τμχ)	α	β	γ	δ	ε	στ
Πατατάκια, γαριδάκια, ποπ κορν (1 σακουλάκι ~70 γρ)	α	β	γ	δ	ε	στ
Μέλι, μαρμελάδα, ζάχαρη (π.χ. σε ψωμί, καφέ) (1 κουτ. γλυκού)	α	β	γ	δ	ε	στ
Ελιές (10 μικρές/ 5 μεγάλες)	α	β	γ	δ	ε	στ
Κρασί (1 ποτήρι = 125 ml)	α	β	γ	δ	ε	στ
Μπίρα (1 ποτήρι = 240 ml)	α	β	γ	δ	ε	στ
Άλλο είδος αλκοόλ (1 ποτό)	α	β	γ	δ	ε	στ
Αναψυκτικά (1 κουτί ~ 330 ml)	α	β	γ	δ	ε	στ
Αναψυκτικά light (1 κουτί ~ 330 ml)	α	β	γ	δ	ε	στ
Καφές (1 φλ. ή ποτήρι)	α	β	γ	δ	ε	στ
Τσάι, άλλα αφεψήματα (1 φλ)	α	β	γ	δ	ε	στ
Μαγιόνεζα, σως (1 κουτ. σούπας)	α	β	γ	δ	ε	στ
Μαγιονέζα/ σως λάιτ (1 κουτ. σούπας)	α	β	γ	δ	ε	στ
Πόσες φορές χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο (οπουδήποτε);	α	β	γ	δ	ε	στ
Πόσες φορές χρησιμοποιείτε σπορέλαιο (οπουδήποτε);	α	β	γ	δ	ε	στ
Πόσες φορές χρησιμοποιείτε μαργαρίνη (οπουδήποτε);	α	β	γ	δ	ε	στ
Πόσες φορές χρησιμοποιείτε βούτυρο (οπουδήποτε);	α	β	γ	δ	ε	στ
Συνολικά ποτήρια νερό/ημέρα (1 ποτήρι = 240ml)						

Διατροφικές Συμπεριφορές...

Πόσο τρώτε από το ορατό λίπος και την πέτσα στο κρέας;	A. όλο	B. περισσότερο	Γ. μέρος	Δ. καθόλου
Όσον αφορά την κατανάλωση όλων των αλκοολούχων ποτών, πόσες μερίδες ποτών πίνετε το Σαββατοκύριακο (στο σύνολό του);	A. 0-1	B. 2-4	Γ. 5-8	Δ. >8
Όσον αφορά την κατανάλωση όλων των αλκοολούχων ποτών, πόσες μερίδες ποτών πίνετε τις καθημερινές (συνολικά, και τις 5 μέρες);	A. 0-4	B. 5-10	Γ. 11-15	Δ. >16
Όταν πίνετε κρασί, αυτό είναι:	1. Πιο συχνά λευκό	2. Πιο συχνά κόκκινο	3. Κόκκινο και λευκό με την ίδια συχνότητα	



Σημειώστε ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ τον <u>τελευταίο μήνα</u> ...	Ποτέ/ Σπάνια	1-3 φ/ μήνα	1-2 φ/ εβδομ.	3-6 φ/ εβδομ.	1 φ/ ημέρ α	≥ 2 φ/ ημέρα
Πόσο συχνά παραγγέλνετε από έξω ή τρως εκτός σπιτιού;	α	β	γ	δ	ε	στ
Πόσο συχνά καταναλώνετε πρωινό;	α	β	γ	δ	ε	στ
Πόσο συχνά τρώτε κάποιο γεύμα ή σνακ με την οικογένεια ή άλλη παρέα;	α	β	γ	δ	ε	στ
Πόσα γεύματα κάνετε συνήθως συνολικά την ημέρα μαζί με τα σνακ;				1-3	4-5	> 6
Πόσα από αυτά είναι κυρίως γεύματα (πρωινό, μεσ/νό, βρ/νό);				1	2	3
Παίρνετε συμπληρώματα διατροφής (π.χ. βιταμίνες);				1.Ναι	0.Όχι	



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 anti-doping και τη λίστα απαγορευμένων ουσιών της WADA, δεν έχω υποπέσει σε anti-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

Προεξεταστικό Ερωτηματολόγιο Αθλούμενου

Όνοματεπώνυμο:	Εξεταστής:
Φύλλο:	Τόπος Αξιολόγησης:
Ημερομηνία Γέννησης:	Ημερομηνία Αξιολόγησης:
Σωματική Μάζα (kg):	Ωρα 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			
Κολλασιό			
Βραδινό			

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστική δωρεά



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



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

Έχετε κοιμηθεί ή προπονηθεί σε υψόμετρο τις τελευταίες 2 εβδομάδες; Ναι Όχι
Εάν ναι, αναφέρετε λεπτομέρειες:

Ασθένειες

Υποφέρετε τώρα από οποιοδήποτε νόσημα; Ναι Όχι
Εάν ναι, αναφέρετε λεπτομέρειες:

Αντιμετωπίζετε οποιοδήποτε νόσημα ή άλλο ιατρικό πρόβλημα τις τελευταίες 2 εβδομάδες; Ναι Όχι
Εάν ναι, αναφέρετε λεπτομέρειες:

Τραυματισμοί

Υποφέρετε τώρα από οποιονδήποτε τραυματισμό; Ναι Όχι
Εάν ναι, αναφέρετε λεπτομέρειες:

Είχατε οποιονδήποτε τραυματισμό τις τελευταίες 2 εβδομάδες; Ναι Όχι
Εάν ναι, αναφέρετε λεπτομέρειες:

Φαρμακευτική Αγωγή και Διατροφικά Συμπληρώματα

Λαμβάνετε τώρα οποιαδήποτε φαρμακευτική αγωγή; Ναι Όχι
Εάν ναι, αναφέρετε λεπτομέρειες:

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

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

Ταξίδια

Έχετε ταξιδέψει τις τελευταίες 7 ημέρες; Ναι Όχι

Εάν ναι, αναφέρετε λεπτομέρειες:

Περιγράψτε τις τελευταίες τρεις προπονήσεις σας

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

Άλλες Παρατηρήσεις

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

Προπονητική Εμπειρία

Έτος έναρξης συστηματικής προπόνησης	
Συνολικά έτη προπόνησης	
Συστηματική προπόνηση (ώρες/βδομάδα)	
Συστηματική προπόνηση (χλμ/βδομάδα)	

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστική δωρεά



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών
Λ' 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