e-mag by SPORTS EXCELLENCE

ΜΑΡΤΙΟΣ 2019/
No 3

Συνέντευξη: Ανδρέας Δρακόπουλος

Πρόεδρος του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν Πανεπιστήμιον Αθηνών
Α' Ορθοπαιδική Κλινική, Ιατρική Σχολή
Μονάδα Αθλητιατρικής - Τμήμα Αθλητικής Αριστείας

Με αποκλειστική δωρεά

ΙΣΝ/SNF
ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

Αναγέννηση & Πρόοδος

« ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΑΓΩΝΙΣΤΕΙΣ ΣΤΟ ΣΤΑΔΙΟ ΔΑΣΚΑΛΕ ; »

{ ΡΩΤΑΕΙ Ο ΦΙΛΙΝΟΣ }

“Το σώμα Φιλίνε, το καλλιεργούν με την Γυμναστική, την ψυχή με την μουσική, το πνεύμα με την γνώση. Μόνο έτσι μπορεί να δημιουργηθεί το κάλλος. Μέσα στο κάλλος μπορείς να κλείσεις σφιχτά την ιδέα του ανθρώπου. Άνθρωπος δεν είναι μόνο αυτός που έχει δυνατό σώμα, αλλά αυτός που έχει μαζί και όμορφη ψυχή και πνεύμα. Το κάλλος λοιπόν, είναι η έκφραση αυτής της πληρότητας και αυτή η τελειότητα είναι η αρετή.”

Πίνδαρος

Αγαπητέ Αθλητή,
Αγαπητέ Γονέα,
Αγαπητέ προπονητή,

Το 2019 ξεκίνησε με τον καλύτερο «αθλητικό» τρόπο· με έναν απόλυτα επιτυχημένο αγώνα τρεξίματος στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος. Το προσωπικό της ΑΜΚΕ «Αναγέννηση & Πρόοδος» και οι εθελοντές που υλοποίησαν τον αγώνα, μας δίδαξαν τις αρχές του αθλητισμού. Με πολλή υπομονή και κάτω από συνεχή βροχή όχι απλά έκαναν το καθήκον τους εξασφαλίζοντας την ασφάλεια των αθλητών, αλλά επιπλέον δεν σταμάτησαν ούτε λεπτό να ενθαρρύνουν όλους ανεξάρτητα τους συμμετέχοντες.

Η χρονιά θα συνεχιστεί με ένα ακόμα ξεχωριστό γεγονός, το οποίο δεν είναι άλλο από την επιστημονική ημερίδα «Γυναίκα & Αθλητισμός» που θα διεξαχθεί το Σάββατο 9 Μαρτίου στο ΚΠΙΣΝ.

Η ημερίδα αποσκοπεί στην ευαισθητοποίηση και στην εκπαίδευση όλων μας πάνω σε θέματα που αφορούν τη συμμετοχή των γυναικών στον αθλητισμό.

Ειδικότερα, στόχος του Sports Excellence μεταξύ άλλων είναι:

- Να εκπαιδεύσει τους προπονητές και προπονήτριες Νέων Κοριτσιών (12-18 ετών) πάνω σε θέματα Ανατομίας, Φυσιολογίας, Ψυχολογίας κ.λπ., ώστε να γίνουν πιο αποτελεσματικοί στο έργο τους, και να μειωθούν κατ' επέκταση τα ποσοστά των Νέων Κοριτσιών που εγκαταλείπουν πρόωρα την ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό.

- Να ενισχύσει τις ηγετικές δεξιότητες των γυναικών που συμμετέχουν στα αθλητικά δρώμενα.

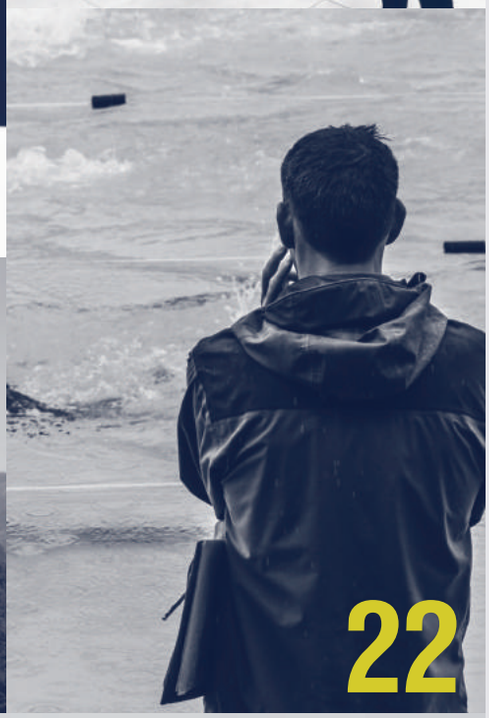
- Να αναλάβει πρωτοβουλίες, ώστε μέσα από συνεργασίες με Συνδέσμους Προπονητών και Ομοσπονδίες να αυξηθεί το ποσοστό των προπονητριών τόσο σε σωματειακό όσο και σε επίπεδο εθνικών ομάδων.

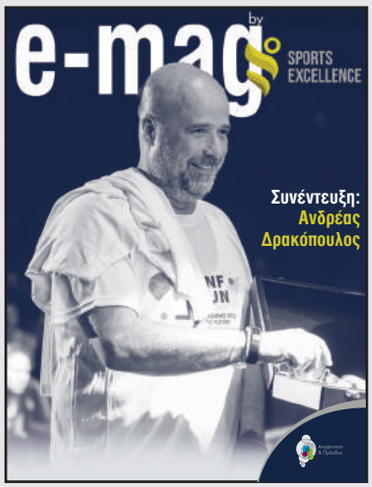
Κλείνοντας αυτό το σύντομο εισαγωγικό σημείωμα, θα ήθελα να αναφερθώ στο πρόγραμμα του Sports Excellence «Αριστεία στο Σχολείο - Αριστεία στον Αθλητισμό», με το οποίο θέλουμε να εκπαιδεύσουμε αθλητές, προπονητές και γονείς ώστε να μπορέσουν να αριστεύσουν και στους δύο βασικούς χώρους στους οποίους αναπτύσσονται ως άνθρωποι και ως μέλη της κοινωνίας μας.

Μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας για οτιδήποτε αφορά την ενασχόλησή σας με τον αθλητισμό.

Με εκτίμηση

Παναγιώτης Κουλουβάρης
Επίκουρος Καθηγητής ΕΚΠΑ
Επιστημονικός Υπεύθυνος "Sports Excellence"





ΜΑΡΤΙΟΣ 2019 / No 3

Υπεύθυνος Έκδοσης:

Παναγιώτης Κουλουβάρης
Sports Excellence - Επιστημονικός Υπεύθυνος

Υπεύθυνος Σύνταξης:

Γιάννης Ψαρέλης
Sports Excellence, Sports Director
(gpsarelis@randp.gr)

Συντακτική ομάδα:

Ελένη Κόλλια
Αναγέννηση & Πρόοδος, Υπεύθυνη Επικοινωνίας (ekolia@randp.gr)

Χάρης Τσολάκης
Sports Excellence, Διευθυντής Εργαστηρίου (ctsolakis@randp.gr)

Ευγενία Χερουβείμ,
Sports Excellence Εργοφυσιολόγος
(echerouvim@randp.gr)

Γιάννης Ηλιόπουλος
Sports Excellence, Υπεύθυνος Αποτελεσμάτων

Photo Credits:

Σταύρος Μπόγλου,
Νίκος Καρανικόλας

© Αναγέννηση & Πρόοδος (2019)

Οι απόψεις των συντακτών, οι οποίες διατυπώνονται στο παρόν ηλεκτρονικό περιοδικό, δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις επίσημες θέσεις του Sports Excellence.

6 Συνέντευξη

Συνέντευξη: Ανδρέας Δρακόπουλος

12 Αποκλειστική συνέντευξη

Δημήτρης Θεοδωρακάκος

14 Αθλητικά Προγράμματα

Συνεργασία Sports Excellence - Ελληνική Ομοσπονδία Χειμερινών Αθλημάτων

16

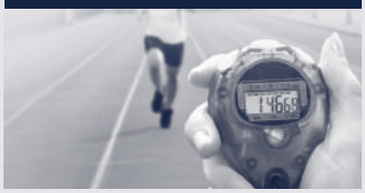
Συνεργασία Sports Excellence Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης Ελλάδας

18 Αθλητική επιστήμη

Η υψηλή τεχνολογία στην υπηρεσία του Αθλητή

22

Βελτιστοποιώντας τη σχέση προπονητή – αθλητή



26

Εποχιακές λοιμώξεις του αναπνευστικού στα παιδιά

30 Κοινωνικό πρόγραμμα

Αθλητικά Μονοπάτια

31

Αθλητικά Μονοπάτια 2018-2019

34

Καλαμάτα. Δράσεις 21 & 22/12/18

36

Sports Excellence 2019

Συνέντευξη: Ανδρέας Δρακόπουλος, Πρόεδρος του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ)

1. Παρότι το Ίδρυμα είναι ιδιαιτέρως γνωστό και με εξαιρετικά θετική εικόνα στην Ελλάδα, οι περισσότεροι από εμάς δεν γνωρίζουμε πολύ καλά την ιστορική του διαδρομή καθώς και το όραμα του ιδρυτή του. Θα θέλαμε τη βοήθειά σας σχετικά: πότε ξεκίνησε το Ίδρυμα τη δράση του, ποια είναι η ιστορική του διαδρομή προσφοράς στην ελληνική κοινωνία καθώς και ποιο είναι το βασικό όραμα του ιδρυτή του;

Το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ) γεννήθηκε το 1996, μετά τον θάνατο του Ιδρυτή μας και θείου μου, του αείμνηστου Σταύρου Νιάρχου, ο οποίος διέθεσε ένα σημαντικό μέρος της περιουσίας του για τη δημιουργία του. Σήμερα, 23 χρόνια μετά την ίδρυσή του, είμαστε υπερήφανοι που το ΙΣΝ έχει εξελιχθεί σε έναν από τους μεγαλύτερους ιδιωτικούς διεθνείς φιλανθρωπικούς οργανισμούς, έχοντας προσφέρει συνολικά δωρεές ύψους $ 2.6 δισεκατομμυρίων σε μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς, σε 124 χώρες στον κόσμο.

Καθ' όλη τη διάρκεια της πορείας μας ενισχύουμε οργανισμούς που επιδεικνύουν αποτελεσματική διοίκηση και σωστή διαχείριση, με κάθε δωρεά μας να αποτελεί ένα βήμα, πότε μικρότερο και άλλοτε μεγαλύτερο, που στόχο έχει να συμβάλει στη δημιουργία ενός καλύτερου κόσμου. Και προς αυτήν την κατεύθυνση θα συνεχίσουμε να πορευόμαστε, με πάθος και αφοσίωση, στο μέτρο πάντοτε των δυνατοτήτων μας.

2. Ποιοι είναι οι τομείς στους οποίους δραστηριοποιείται και παράγει κοινωνικό έργο το Ίδρυμα;

Ενδεχομένως πολύς κόσμος να μας έχει ταυτίσει με συγκεκριμένες δράσεις μας, όπως για παράδειγμα με τη δημιουργία του Κέντρου Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ), το οποίο πράγματι αποτελεί τη μεγαλύτερη μεμονωμένη δωρεά του ΙΣΝ μέχρι σήμερα, και το οποίο παραδώσαμε, ως δωρεά, στην ελληνική κοινωνία τον Φεβρουάριο του 2017. Στην πραγματικότητα, όμως, το εν λόγω έργο είναι ένα από τα κομμάτια που συνθέτουν το παζλ της πολυδιάστατης κοινωφελούς μας δράσης. Πέραν των δωρεών μας στον τομέα της τέχνης και του πολιτισμού, το ΙΣΝ πραγματοποιεί δωρεές σε μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς σε ολόκληρο τον κόσμο, στους τομείς της παιδείας, της υγείας και του αθλητισμού, καθώς και της κοινωνικής πρόνοιας, με σκοπό να υποστηρίξουμε προσπάθειες, οι οποίες μπορούν να επιφέρουν διαχρονικά και θετικά αποτελέσματα στη ζωή των ανθρώπων και κατ' επέκταση στην κοινωνία εν γένει, στην Ελλάδα και διεθνώς.

3. Τι είναι αυτό που κάνει το ΙΣΝ να ξεχωρίζει ανάμεσα σε τόσα κοινωφελή ιδρύματα που υπάρχουν και δραστηριοποιούνται στη χώρα μας; Δεν αναφερόμαστε μόνο στο μέγεθος της οικονομικής προσφοράς στην ελληνική κοινωνία. Η αίσθηση είναι ότι πρόκειται για έναν πολύ καλά δομημένο οργανισμό που λειτουργεί με όρους διεθνούς

πολυεθνικής εταιρείας. Είναι αλήθεια αυτό;

Καταρχάς, δεν συναγωνιζόμαστε κανέναν, μακάρι όσοι προσφέρουν κοινωφελές έργο να ήταν ακόμη περισσότεροι. Είναι γεγονός ότι όλοι μας, τόσο η Διοίκηση και οι εργαζόμενοι του Ιδρύματος, όσο και οι άνθρωποι που στελεχώνουν τους δωρεοδόχους οργανισμούς μας, εργαζόμαστε με προσήλωση και αφοσίωση στον σκοπό μας, σε καθημερινή βάση. Και δεν θα μπορούσαμε να κάνουμε διαφορετικά. Θέλουμε να πιστεύουμε πως συνεισφέρουμε κι εμείς, στο μέτρο των δυνατοτήτων μας, προς τη δημιουργία καλύτερων συνθηκών και μιας πιο φιλόξενης καθημερινότητας σήμερα, αλλά και για τις επόμενες γενιές. Αυτό έρχεται μόνο μέσα από την αφοσίωση στον στόχο, τη σκληρή δουλειά και τη συνεργασία. Για να σας δώσουμε ένα παράδειγμα, ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία της διαδικασίας αξιολόγησης που ακολουθούμε όταν λαμβάνουμε ένα αίτημα δωρεάς είναι η γνωριμία με τους ανθρώπους που καλούνται να υλοποιήσουν το εκάστοτε έργο. Στόχος μας είναι να αφιερώνουμε πάντοτε τον απαραίτητο χρόνο, ώστε να γνωρίσουμε τον οργανισμό που ζητά τη βοήθεια του ΙΣΝ εις βάθος προκειμένου να γίνουν οι απαιτούμενες συζητήσεις, συναντήσεις και «ζυμώσεις» και να συνεκτιμηθούν σημαντικές παράμετροι για την υποστήριξη ενός προγράμματος.

Παράλληλα, προσπαθούμε να διατηρούμε μια ανοιχτή σχέση επικοινωνίας με το ευρύ κοινό. Έτσι, φροντίζουμε να ενημερώνουμε διαρκώς την ιστοσελίδα μας και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με νέα που αφορούν την κοινωφελή δράση μας και την πρόοδο των προγραμμάτων που ενισχύουμε, με στόχο την πλήρη και διαφανή ενημέρωση των πολιτών.

Επιπλέον, η αξία που εναποθέτουμε στη συστηματική επικοινωνία με το ευρύ κοινό μάς έχει οδηγήσει στη διοργάνωση δωρεάν, ανοιχτών εκδηλώσεων, όπως για παράδειγμα η μηνιαία σειρά ΔΙΑΛΟΓΟΙ του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος που αναπτύσσει καίρια ζητήματα, ενθαρρύνοντας την ανταλλαγή ιδεών και ενός νέου τρόπου σκέψης, το ετήσιο Συνέδριό μας, το Summer Nostos Festival, κ.ά.

Προσπαθούμε να κάνουμε διαρκώς ό,τι περισσότερο και ό,τι καλύτερο μπορούμε, επειδή έχουμε υψηλές απαιτήσεις, καταρχάς από τους ίδιους μας τους εαυτούς, και αισθανόμαστε έντονα το αίσθημα της ευθύνης. Ευθύνη και συνάμα ηθική υποχρέωση να συμβάλουμε σε ένα καλύτερο αύριο. Για όλους μας, και τον καθένα ξεχωριστά.

Προσπαθούμε να κάνουμε διαρκώς ό,τι περισσότερο και ό,τι καλύτερο μπορούμε, επειδή έχουμε υψηλές απαιτήσεις, καταρχάς από τους ίδιους μας τους εαυτούς, και αισθανόμαστε έντονα το αίσθημα της ευθύνης.

4. Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος. Τεράστια προσφορά για την αντιμετώπιση της ανθρωπιστικής κρίσης στην Ελλάδα. Ακόμα μεγαλύτερη προσφορά στον τομέα της Υγείας - μεταξύ άλλων με δωρεά 143 ασθενοφόρων και δημιουργία Νοσοκομείων - Ποιο είναι το επόμενο μεγάλο «project» του ΙΣΝ που αναμένουμε να μας εκπλήξει; Ή εάν δεν μπορείτε να απαντήσετε σε αυτή την ερώτηση, το ερώτημα είναι: Κοινωνία, Πολιτισμός, Υγεία... και μετά τι;

Κάποιες πρωτοβουλίες του Ιδρύματος πιθανώς να «ξεχωρίζουν» από το σύνολο των δωρεών μας, λόγω κλίμακας και εύρους. Σε κάθε περίπτωση, όμως, εμείς από την πλευρά μας δεν τις διαχωρίζουμε, επειδή έχουμε την πεποίθηση ότι κάθε δωρεά, μικρότερη ή μεγαλύτερη, συνεισφέρει με τον δικό της τρόπο στην επίτευξη του ευρύτερου οράματός μας, για την αποτελεσματική υποστήριξη του κοινού καλού.

Στην παρούσα χρονική περίοδο, τα μάτια μας είναι στραμμένα στην ενίσχυση του τομέα της Υγείας στην Ελλάδα, παράλληλα με πλήθος άλλων σημαντικών δωρεών που βρίσκονται στο στάδιο υλοποίησης στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Η «Πρωτοβουλία για την Υγεία» του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος ανακοινώθηκε τον Σεπτέμβριο του 2017, σε συνέχεια συζητήσεων με το Υπουργείο Υγείας, το οποίο υπέδειξε τις μεγαλύτερες κατά προτεραιότητα ανάγκες στον τομέα αυτό. Αποτελεί ένα έργο με μακρόπνοο ορίζοντα, με συνολικό προϋπολογισμό που αναμένεται πλέον να πλησιάσει τα €300 εκατομμύρια. Το έργο περιλαμβάνει κυρίως μεγάλες παρεμβάσεις σε υποδομές: τον σχεδιασμό και την κατασκευή του νέου κτιρίου του Γενικού Νοσοκομείου Κομοτηνής και του Νοσοκομείου Παίδων Θεσσαλονίκης, τα οποία σχεδιάζονται από το διεθνούς φήμης αρχιτεκτονικό γραφείο Renzo Piano Building Workshop (RPBW). Ακόμη, η δωρεά περιλαμβάνει την ενίσχυση των αεροδιακομιδών του ΕΚΑΒ, την προμήθεια νέου ιατροτεχνολογικού εξοπλισμού, καθώς και εκπαιδευτικές δράσεις.

5. Παρότι το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος έχει κάνει πολλές δωρεές που αφορούν τον αθλητισμό, πολλές από αυτές δεν είναι γνωστές στο ευρύ κοινό. Θα θέλαμε να παρακαλέσουμε να μας κάνετε μία σύντομη αναφορά σε μερικές από αυτές που εσείς ξεχωρίζετε.

Εδώ και 23 χρόνια, το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος στηρίζει συστηματικά προγράμματα που έχουν στόχο την καλλιέργεια των

Το Πρόγραμμα των ΚΙΜ αποτελεί πρωτοβουλία του ΙΣΝ με σκοπό την παροχή δωρεάν πρωτοβάθμιας ιατρικής φροντίδας σε κατοίκους νησιών της άγονης γραμμής και δυσπρόσιτων περιοχών της Ελλάδας. ”

Φωτογραφίες από τα Αθλητικά μονοπάτια, τις Κινητές Ιατρικές Μονάδες και το Sports Excellence.

διαχρονικών αξιών του αθλητισμού και την προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Στο πλαίσιο της δράσης μας, στον τομέα του αθλητισμού, έχουμε ενισχύσει το έργο μεγάλων και μικρότερων οργανισμών τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό. Μία από τις σημαντικότερες πρόσφατες δωρεές μας αποτελεί η υποστήριξη του προγράμματος «Play Unified – Learn Unified» που υλοποιείται σε συνεργασία με τα Special Olympics International με στόχο να ενισχύσει την ισότιμη συμμετοχή όλων των νέων, με ή χωρίς νοητική αναπηρία, στον αθλητισμό, αποκλείοντας φαινόμενα προκαταλήψεων και προωθώντας παράλληλα την πλήρη ένταξη των συνανθρώπων μας με αναπηρία στην κοινωνία. Μία άλλη σημαντική δωρεά αφορά τη συνεργασία μας με το Barna Foundation, για την υποστήριξη του προγράμματος FutbolNet, το οποίο αξιοποιεί τον αθλητισμό ως ουδέτερη πλατφόρμα για την αντιμετώπιση κοινωνικών προβλημάτων και την ενδυνάμωση παιδιών και νέων. Η υποστήριξη του ΙΣΝ αφορά τόσο την εκτέλεση των προγραμμάτων όσο και την προσαρμογή της μεθοδολογίας που χρησιμοποιείται, αναφορικά με τις ανάγκες ένταξης παιδιών προσφύγων στο Λίβανο, την Ελλάδα, την Καταλονία και την Ιταλία, αξιοποιώντας τον αθλητισμό και τον διάλογο ως οχήματα για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και του σεβασμού, την αντιμετώπιση τραύματος και τη διαχείριση συγκρούσεων.

Ενδεικτικά παραδείγματα των δωρεών μας αποτελούν, επίσης, η μακροχρόνια υποστήριξη του ετήσιου υπερμαραθώνιου «Σπάρταθλον», η σχετικά νέα μας δωρεά προς τον Σύνδεσμο Ελλήνων Προπονητών Καλαθοσφαίρισης για την κατάρτιση των Ελλήνων προπονητών μπάσκετ, καθώς και η πρωτοβουλία των Αθλητικών Μονοπατιών που υλοποιείται σε συνεργασία με την ΑΜΚΕ «Αναγέννηση & Πρόοδος» (Α&Π) για την προώθηση της αθλητικής παιδείας σε παιδιά που ζουν σε νησιά της άγονης γραμμής και δυσπρόσιτες περιοχές της Ελλάδας. Τέλος, δεν θα μπορούσαμε να παραλείψουμε τη σημαντική συνεργασία μας με την «Αναγέννηση & Πρόοδος» για την υλοποίηση του προγράμματος Αθλητικής Αριστείας - Sports Excellence που αποσκοπεί στη διαχρονική υποστήριξη και εξέλιξη νεαρών αθλητών και αθλητριών.

6. Αλήθεια πώς ξεκίνησε ως ιδέα το project του Sports Excellence, ποιο είναι το όραμα των εμπνευστών του και πώς κρίνετε εσείς τη μέχρι τώρα εξέλιξη;

Η ιδέα, ο σχεδιασμός και η υλοποίηση του Sports Excellence από την ΑΜΚΕ «Αναγέννηση & Πρόοδος» (Α&Π) έρχεται σε συνέχεια της επιτυχημένης διαρκούς συνεργασίας μας με την «Α&Π» και ιδιαίτερα με τον Δρα Παναγιώτη Κουλουβάρη, για το πρόγραμμα των Κινητών Ιατρικών Μονάδων (ΚΙΜ) που διανύει φέτος τον 5ο χρόνο λειτουργίας του. Το Πρόγραμμα των ΚΙΜ αποτελεί πρωτοβουλία του ΙΣΝ με σκοπό την παροχή δωρεάν πρωτοβάθμιας ιατρικής φροντίδας σε κατοίκους νησιών της άγονης γραμμής και δυσπρόσιτων περιοχών της Ελλάδας. Κάθε αποστολή διαρκεί κατά μέσο όρο 2 - 3 ημέρες, κατά τη διάρκεια της οποίας οι κάτοικοι έχουν τη δυνατότητα να συναντήσουν γιατρούς 15 ειδικοτήτων και να υποβληθούν σε μία σειρά εξειδικευμένων διαγνωστικών και απεικονιστικών εξετάσεων.

Το Sports Excellence σχεδιάστηκε και υλοποιείται από την «Α&Π», με αποκλειστική δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος στο πλαίσιο της ευρύτερης καλής μας συνεργασίας, και λειτουργεί υπό την επιστημονική επίβλεψη της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ. Σκοπός του προγράμματος είναι η ενδυνάμωση νέων αθλητών, συντελώντας παράλληλα στην αλλαγή του μοντέλου ανάπτυξης του αθλητισμού στην Ελλάδα. Μέσω συνεργασιών με αθλητικές Ομοσπονδίες, και άλλους εκπαιδευτικούς και αθλητικούς φορείς στην Ελλάδα και το εξωτερικό, το πρόγραμμα εφαρμόζει μία ολιστική προσέγγιση για την ενίσχυση νεαρών αθλητών και αθλητριών, μέσω παροχής εξειδικευμένων υπηρεσιών που, μεταξύ άλλων, περιλαμβάνουν σχεδιασμό προγραμμάτων διατροφής και άθλησης, καρδιολογικούς ελέγχους και αποκατάσταση τραυματισμών. Το Sports Excellence έχει μακρόπνοο ορίζοντα, και ως εκ τούτου τα αποτελέσματα που αναμένεται να επιφέρει δεν θα γίνουν άμεσα ορατά. Σε κάθε περίπτωση, εάν κρίνουμε από τον διαρκώς αυξανόμενο αριθμό των συμμετεχόντων που πλέον ξεπερνά τους 1200, μόνο ως θετική θα μπορούσαμε να χαρακτηρίσουμε την εξέλιξη της πρωτοβουλίας.

7. Το Ίδρυμα διοργανώνει κάθε χρόνο στις 23 Ιουνίου, Ολυμπιακή Ημέρα, έναν αγώνα με εκκίνηση το Παναθηναϊκό Στάδιο και τερματισμό το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος. Τι συμβολίζει αυτός ο αγώνας και γιατί επιλέχθηκαν αυτοί οι δύο επιβλητικοί χώροι ως σημεία εκκίνησης και τερματισμού;

Κάθε χρόνο, εδώ και 4 χρόνια, πραγματοποιείται ο αγώνας δρόμου «SNF RUN: Τρέχοντας προς το Μέλλον», στο πλαίσιο του Summer Nostos Festival (SNFestival). Ο αγώνας υλοποιείται κατά την Ολυμπιακή Ημέρα (23/6) υπό τη διοργανωτική επίβλεψη της ΑΜΚΕ «Αναγέννηση & Πρόοδος» σε συνεργασία με την Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή και το ΚΠΙΣΝ, και με αποκλειστική δωρεά του ΙΣΝ. Το Παναθηναϊκό Στάδιο, σημείο εκκίνησης του αγώνα, και το ΚΠΙΣΝ αποτελούν δύο τοπόσημα της Αθήνας, με ιδιαίτερο συμβολισμό, τα οποία τα χωρίζουν χιλιάδες χρόνια, και τα συνδέουν, μέσω του αγώνα, οι διαχρονικές αξίες του αθλητισμού, της αγωνιστικότητας και της άμιλλας.

Με την ευκαιρία, θα θέλαμε να ενημερώσουμε το πιστό κοινό του αγώνα ότι το **«SNF RUN: Τρέχοντας προς το Μέλλον»** θα πραγματοποιηθεί, και φέτος, την Κυριακή 23 Ιουνίου, "ανοίγοντας" το **SNFestival** του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος που θα πραγματοποιηθεί από τις 23 έως τις 30 Ιουνίου 2019 στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ).

Για περισσότερες πληροφορίες και το αναλυτικό πρόγραμμα του SNFestival, μπορείτε να ανατρέξετε στην ιστοσελίδα: **www.SNFestival.org**

STAVROS NIARCHOS FOUNDATION CULTURAL CENTER

ΚΕΝΤΡΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ

ΗΜΕΡΙΔΑ

Γυναίκα και Αθλητισμός

Επιστημονική & Αθλητιατρική Υποστήριξη Αθλητριών

Ενισχύοντας τον Ηγετικό Ρόλο των Γυναικών στον Αθλητισμό

Σάββατο 09/03
10.00-16.00
ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ

Είσοδος Ελεύθερη

Υπό την επιστημονική επίβλεψη:

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιον Αθηνών
Α' Ορθοπαιδική Κλινική, Ιατρική Σχολή
Μονάδα Αθλητιατρικής - Τμήμα Αθλητικής Αρ

Σχεδιασμός / Υλοποίηση:

Αναγέννηση & Πρόοδος

SPORTS EXCELLENCE

Με αποκλειστική δωρεά:

ΙΣΝ/SNF ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

www.SportsExcellence.gr

Πάντα Δίπλα σας !

Ακολουθείστε μας στο διαδίκτυο

Παρακολουθείστε από κοντά την προετοιμασία των Ελλήνων Αθλητών.
Ενημερωθείτε για εκπαιδευτικά σεμινάρια για αθλητές, προπονητές και γονείς.
Διαβάστε το δίμηνο αθλητικό περιοδικό μας (emag).
Διαβάστε άρθρα που αφορούν την αθλητική διατροφή, ψυχολογία,
την προπονητική και τις επιστήμες του αθλητισμού.

Κάντε "like" στις αναρτήσεις μας, χρησιμοποιήστε το δικό μας hashtag, επικοινωνήστε μαζί μας στο email μας: info@sportsexcellence.gr

INSTAGRAM
@sports_excellence_gr
#sports_excellence_gr
#sportsexcellence.gr
#sportsexcellence

FACEBOOK
@sportsexcellence.gr
https://www.facebook.com/sportsexcellence.gr

YOUTUBE
https://www.youtube.com/channel/UCOc_fnQjvHmUwenzggEEp3g

TWITTER
@SportsExcellen4
https://twitter.com/SportsExcellen4

ISSUU
https://issuu.com/randp

WEBSITE
www.sportsexcellence.gr

Δημήτρης Θεοδωρακάκος

Πρωταθλητής Ελλάδος Ορεινού Τρεξίματος - Μαραθωνίου Δρόμου

Ο Δημήτρης γεννήθηκε στις 05/12/1978 στον Πειραιά και τα παιδικά του χρόνια τα πέρασε στο Γύθειο Λακωνίας. Ασχολήθηκε με τον αθλητισμό από τα πρώτα μαθητικά του χρόνια και με τον αγωνιστικό αθλητισμό από το Λύκειο, συνεχίζοντας μέχρι και σήμερα.

Με την κωπηλασία ασχολήθηκε αγωνιστικά από το 1995. Το 1997 κέρδισε τον πρώτο του τίτλο σε εθνικό πρωτάθλημα, κατακτώντας την 1η θέση στην 4κωπο, στην κατηγορία ανδρών.

Με το τρέξιμο αντοχής ασχολήθηκε πολύ αργότερα, το 2005. Εκείνη τη χρονιά είχε ήδη αγωνιστεί σους μεσογειακούς αγώνες κωπηλασίας, τον Ιούνιο, ξεκινώντας το τρέξιμο (αποκλειστικά πλέον) τον Αύγουστο.

Στον κλασικό (τότε) Μαραθώνιο Αθηνών, είχε τερματίσει σε 2:30':19".

Μεγαλύτερες επιτυχίες του είναι η κατάκτηση της 1ης θέσης στον Αυθεντικό Μαραθώνιο το 2009 και 2011, η 3η Βαλκανική νίκη στο Βελιγράδι (μαραθώνιο) το 2006, η νίκη με ρεκόρ διαδρομής στον Μαραθώνιο του Σεινικού τείχους (1200μ θετικής υψομετρικής).

Βέβαια, ο Δημήτρης διακρίνεται κυρίως στο ορεινό τρέξιμο, όπου έχει κερδίσει όλους τους αγώνες στους οποίους έχει λάβει μέρος στην Ελλάδα. Έχει μια 1η, μια 2η, μια 5η και μία 6η θέση σε παγκόσμια κύπελλα ορεινού τρεξίματος και αντίστοιχα αρκετά ρεκόρ διαδρομών στους εμβληματικότερους αγώνες (Olympus marathon, Μέτσοβο Ursa trail, Zagori mountain running, Taygetos Challenge κλπ.).

Έχει μεγάλη διεθνή εμπειρία και νίκες σε επίσης ιδιαίτερα ανταγωνιστικούς και υπεραπαιτητικούς αγώνες, όπως το Transalpine run (8 ημέρες - εταπ, 30 έως 45χλμ ανά ημέρα και συνολικά 15000μ (+) θετικής υψομετρικής διαφοράς), Transvulcania 85km +4400m, Maderia Ultra Sky marathon 55km +4000m, Lyon Urban trail 36χλμ +1600μ.

Ποιοι είναι οι στόχοι σου για το 2019 ;

Είναι ξεκάθαρο ότι θα προσπαθήσω να προσεγγίσω και να καταρρίψω το ατομικό μου ρεκόρ στον μαραθώνιο (2:19':17"). Βέβαια, ο βασικός στόχος είναι να επιστρέψω στην προπόνηση δρόμου, αποκλειστικά, και να βάλω και πάλι τις προπονητικές αξίες και επιβαρύνσεις που απαιτούνται για το παραπάνω, το οποίο βέβαια διασκεδάζω απίστευτα να κάνω στην προπόνηση.

Τι είναι αυτό που προσδοκάς από τη συνεργασία σου με το κέντρο υψηλού αθλητισμού Sports Excellence ;

Σχεδόν από τότε που ξεκίνησα το τρέξιμο, προπονούμαι παρέα με τον Νίκο Πολιά, ο οποίος είναι πολλά περισσότερα για εμένα απ' ό,τι ένας προπονητής. Τον "πιστεύω" πολύ, τον σέβομαι και με εμπνέει σε κάθε κουβέντα μας. Όμως αυτό δεν φτάνει μερικές φορές, κάτι που οφείλεται αποκλειστικά σ' εμένα. Ενώ ο Νίκος είναι απίστευτα ήρεμος και συνετός, εγώ λειτουργώ πολύ συχνά παρορμητικά, διότι λατρεύω τη "ρουτίνα" της προπόνησης και την ώρα που θα πάω να "διαλύσω" το σώμα μου. Αυτό βέβαια δεν ταιριάζει στον στόχο μας, τη μεγιστοποίηση της απόδοσης δηλαδή. Όπως λοιπόν πιστεύω στον Νίκο, έτσι τουλάχιστον οφείλω να νιώθω και για κάθε συνεργάτη μου. Με τον Επιστημονικό Υπεύθυνο του Sports Excellence, τον κύριο Κουλουβάρη Παναγιώτη, χειρουργό ορθοπαιδικό, μας ενώνει μια φιλία πολλών χρόνων, η οποία ξεκίνησε όταν ο κ. Κουλουβάρης ήταν ο γιατρός μας στην Εθνική ομάδα κωπηλασίας. Όσο τον θυμάμαι λοιπόν είχε ένα μεγάλο πάθος και αγάπη για τον αθλητισμό (αθλητής και ο ίδιος βέβαια) πέραν της επιστημονικής του κατάρτισης.
Ο παραπάνω συνδυασμός, μου δίνει τη σιγουριά ότι όλοι οι συνεργάτες του πρεσβεύουν ανάλογες αξίες. Τι καλύτερο λοιπόν από μια τέτοια ομάδα γύρω μου;

Τι θα συμβούλευες τα νέα παιδιά που τώρα έχουν ξεκινήσει την ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό;

Είναι πολύ απλό. Να κάνουν ό,τι αγαπάνε με πάθος και όρεξη για εξέλιξη δουλεύοντας. Ο μόνος τρόπος να μην σου "κοστίζει" ο άπειρος χρόνος και ο απίστευτος κόπος που θα δαπανάς, είναι απλά να αγαπάς αυτό που διάλεξες να κάνεις. Έπειτα, σε δεύτερο χρόνο, πολλά μπορούν να γίνουν αρωγοί σε αυτή την προσπάθεια. Αυτό που επίσης θεωρώ σημαντικό για ένα νέο παιδί, είναι η μελέτη της ιστορίας του αθλήματός του, η έμπνευση που θα πάρει από εμβληματικούς αθλητές, η αντίληψη και η κατανόηση της εξέλιξης του αθλήματος κλπ.
Δεν αναφέρομαι σε προληπτικούς ελέγχους υγείας, διότι θεωρώ ότι θα πρέπει να είναι δεδομένοι από γονείς, προπονητές και συλλόγους.

Συνεργασία Sports Excellence- Ελληνική Ομοσπονδία Χειμερινών Αθλημάτων

Ευγενία Χερουβείμ

Το 2018 μπορεί να θεωρηθεί χρονιά ορόσημο τόσο για την Ελληνική Ομοσπονδία Χειμερινών Αθλημάτων (ΕΟΧΑ), όσο και για το Τμήμα Αθλητικής Αριστείας της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής του ΕΚΠΑ, καθώς εγκαινιάστηκε μια νέα συνεργασία που αφορά τον συστηματικό αθλητιατρικό και εργομετρικό έλεγχο των νεαρών αθλητών της ΕΟΧΑ, όπως επίσης τις εκπαιδευτικές δράσεις και τη συμβουλευτική επιστημονική υποστήριξη των προπονητών της. Η συνεργασία αυτή έχει στόχο να συμβάλει στη βελτίωση του προπονητικού σχεδιασμού, στη μεγιστοποίηση των επιδόσεων των αθλητών με τον ταυτόχρονο περιορισμό των τραυματισμών, καθώς και στην επιμόρφωση των προπονητών με την ανάλυση επίκαιρων θεμάτων της αθλητικής επιστήμης.

Στα πλαίσια συνεργασίας με την Ελληνική Ομοσπονδία Χειμερινών Αθλημάτων (ΕΟΧΑ), οι πρώτοι αθλητές του κλιμακίου για τα αγωνίσματα Σκι Αντοχής και Δίαθλο προσήλθαν στο Εργαστήριο Φυσιολογίας της Άσκησης του Ορθοπαιδικού Κέντρου Έρευνας & Εκπαίδευσης «Π.Ν.Σουκάκος» στις αρχές Μαΐου του 2018 και υποβλήθηκαν σε πλήρη εργομετρική αξιολόγηση. Στόχος αυτής της αξιολόγησης ήταν να διαπιστωθεί το αρχικό επίπεδο φυσικής κατάστασης των αθλητών λίγο πριν από την έναρξη της περιόδου προετοιμασίας. Συγκεκριμένα, οι αθλητές υποβλήθηκαν σε ανθρωπομετρία, προσδιορίστηκε η σύσταση σώματος, αξιολογήθηκε η αλτική ικανότητα, η εκρηκτικότητα κάτω άκρων και η ισοκινητική αξιολόγηση σε δύο αρθρώσεις – κορμό και κάτω άκρα. Επιπλέον, προσδιορίστηκε η ατομική καμπύλη γαλακτικού και οι προπονητικές ζώνες· δόθηκαν έτσι προπονητικές συμβουλές αναφορικά με το εύρος της προπονητικής έντασης που θα πρέπει να ακολουθήσει ο κάθε αθλητής ξεχωριστά προκειμένου να μεγιστοποιηθεί το όφελος της προπόνησης και παράλληλα να ελαχιστοποιηθούν οι πιθανότητες πρόκλησης τραυματισμού.

Επιπλέον, αρχές Ιουλίου (03-04/06/2018) το Sports Excellence σχεδίασε και υλοποίησε αποστολή στη Θεσσαλονίκη και τη Νάουσα προκειμένου να αξιολογηθούν οι επίλεκτοι αθλητές (N=10) Βόρειας Ελλάδας για τα αγωνίσματα Σκι Αντοχής και Δίαθλο, οι οποίοι δεν είχαν την δυνατότητα να προσέλθουν στο Εργαστήριο μας. Σύμφωνα με τον σχεδιασμό αυτής της

αποστολής, την πρώτη ημέρα έγινε αξιολόγηση της σύστασης σώματος και προσδιορισμός της ατομικής καμπύλης γαλακτικού και των προπονητικών ζωνών σε δαπεδοεργόμετρο, ενώ την επόμενη μέρα επαναλήφθηκε η ίδια δοκιμασία προσδιορισμού της ατομικής καμπύλης γαλακτικού στο πεδίο με τη χρήση ρόλερ· ταυτόχρονα, διενεργήθηκε καταγραφή των μεταβολικών αποκρίσεων των αθλητών.

Την ίδια χρονική περίοδο, κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών (Ιούνιος 2018-Ιούλιος 2018) προσήλθαν στο Εργαστήριο μας οι 15 επίλεκτοι αθλητές του Αλπικού Σκι για να υποβληθούν στην αρχική αξιολόγηση του επιπέδου φυσικής κατάστασης. Στην αξιολόγηση των εν λόγω αθλητών δόθηκε μεγαλύτερη έμφαση στα μυοδυναμικά χαρακτηριστικά, αφού αυτά διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην απόδοσή τους. Για τον σκοπό αυτό σχεδιάστηκαν ειδικά διαμορφωμένες αξιολογήσεις, βασισμένες στις μεταβολικές απαιτήσεις του συγκεκριμένου αθλήματος.

Στα τέλη Σεπτεμβρίου και μέσα Οκτώβριου του 2018 πραγματοποιήθηκαν επαναξιολογήσεις στους επίλεκτους αθλητές του Αλπικού Σκι, προκειμένου να διερευνηθεί η αποτελεσματικότητα των προπονητικών προγραμμάτων που εφαρμόστηκαν κατά τη διάρκεια της περιόδου προετοιμασίας. Επιπλέον, προστέθηκαν νέες αξιολογήσεις, όπως η πλήρης αξιολόγηση των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών, ο προσδιορισμός της αερόβιας ικανότητας με την εκτέλεση άσκησης προοδευτικά αυξανόμενης έντασης στο δαπεδοεργόμετρο και η μέτρηση συγκεκριμένων βιοχημικών δεικτών όπως είναι η συγκέντρωση αιμοσφαιρίνης ([Hb]).

Η τελευταία δράση του Sports Excellence που σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε για το 2018 και αφορά το άθλημα της χιονοδρομίας πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 25 Νοεμβρίου στη Λάρισα. Σκοπός της συγκεκριμένης αποστολής ήταν αφενός να αξιολογηθούν οι επίλεκτοι αθλητές (N=15) Βόρειας Ελλάδας για τα αγωνίσματα Σκι Αντοχής και Δίαθλο και αφετέρου η συμμετοχή του SE στην επιστημονική ημερίδα της ΕΟΧΑ.

Όσον αφορά τις εργομετρικές αξιολογήσεις, αυτές υλοποιήθηκαν σε ιδιωτικό γυμναστήριο, όπου οι αθλητές υποβλήθηκαν σε ανθρωπομετρία, προσδιορίστηκε η σύσταση σώματος, αξιολογήθηκε η αλτική ικανότητα και προσδιορίστηκε η ατομική καμπύλη γαλακτικού καθώς και οι προπονητικές ζώνες. Επιπλέον, η Ελληνική Ομοσπονδία Χειμερινών Αθλημάτων σε συνεργασία με την Μονάδα Αθλητικής Αριστείας – Sports Excellence της Α' Πανεπιστημιακής Ορθοπαιδικής Κλινικής του ΕΚΠΑ πραγματοποίησε επιστημονική ημερίδα στο κτίριο της Περιφέρειας Θεσσαλίας στη Λάρισα. Πήραν μέρος εκπρόσωποι από 25 σωματεία της ΕΟΧΑ, καθώς και διακεκριμένοι επιστήμονες από τρία πανεπιστημιακά ιδρύματα της χώρας μας.

Η θεματολογία των παρουσιάσεων από την επιστημονική ομάδα του Sports Excellence αφορούσε τη διαρκή επαγγελματική εξέλιξη των προπονητών, την αθλητική ψυχολογία και ειδικότερα τα κίνητρα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ενίσχυση του έργου τους, τη χρήση νέων τεχνολογιών στην καταγραφή και διαχείριση των προπονητικών φορτίων, τους κρίσιμους παράγοντες βελτίωσης της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου και, τέλος, τη διατροφική αποκατάσταση των αθλητών μετά από την προπόνηση.

Συνεργασία Sports Excellence– Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης Ελλάδας

Χάρης Τσολάκης

Μετά από πρωτοβουλία των συμβούλων ανάπτυξης της Ομοσπονδίας Χειροσφαίρισης Ελλάδας κ.κ. Κρανάκη και Ιατρούδη, το Τμήμα της Αθλητικής Αριστείας της Α΄ Ορθοπαιδικής Κλινικής του ΕΚΠΑ εγκαινίασε μία νέα συνεργασία, που αφορά τον συστηματικό αθλητιατρικό και εργομετρικό έλεγχο των νεαρών αθλητών της, καθώς και τις εκπαιδευτικές δράσεις και τη συμβουλευτική επιστημονική υποστήριξη των προπονητών της. Το πρόγραμμα αυτό έχει στόχο να συμβάλει στη βελτίωση του σχεδιασμού της προπόνησης, στη μεγιστοποίηση των επιδόσεων αθλητών με την παράλληλη αποφυγή τραυματισμών, ενόψει του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος Εφήβων το οποίο θα διεξαχθεί το 2021 στην Ελλάδα, και στην επιμόρφωση των προπονητών με την ανάλυση επίκαιρων θεμάτων της αθλητικής επιστήμης.

Στο πλαίσιο αυτής της συνεργασίας οι αθλητές του Κλιμακίου της Νότιας Ελλάδας (Αττική) επισκέφθηκαν το Εργαστήριο Φυσιολογίας της Άσκησης του Ορθοπαιδικού Κέντρου Έρευνας & Εκπαίδευσης «Π.Ν.Σουκάκος» και υποβλήθηκαν σε αξιολόγηση με την έναρξη και μετά το τέλος της περιόδου προετοιμασίας (Αύγουστος – Σεπτέμβριος), ώστε να μετρηθεί η αρχική φυσική κατάσταση των αθλητών και η βελτίωσή της μετά το τέλος μιας έντονης προπαρασκευαστικής περιόδου.

Παράλληλα, το SE την Κυριακή 21 Οκτωβρίου 2018, σε συνεργασία με την Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης Ελλάδας οργάνωσε εκπαιδευτική δράση στο Αμφιθέατρο του Ορθοπαιδικού Κέντρου Έρευνας & Εκπαίδευσης «Π.Ν.Σουκάκος» Ημερίδα Ομοσπονδιακών & Προπονητών Ανάπτυξης

ΟΧΕ, με θέμα την ολιστική ανάπτυξη των επίλεκτων αθλητών χειροσφαίρισης. Στην ημερίδα συμμετείχαν με τοποθετήσεις οι αναπτυξιακοί προπονητές της ΟΧΕ, καθηγητές του ΣΕΦΑΑ και συνεργάτες του SE. Την ημερίδα έκλεισε ο κ. Guy Petitgirand από τη Διεθνή Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης, ο οποίος αναφέρθηκε στις τάσεις που επικρατούν παγκοσμίως στο άθλημα. Κατά τη διάρκεια των ομιλιών στο εργαστήριο της Φυσιολογίας διεξήχθησαν ανθρωπομετρικές και φυσιολογικές μετρήσεις σε επίλεκτους αθλητές χειροσφαίρισης ηλικίας 13-14 ετών, ενώ στους γονείς των αθλητών έγινε παρουσίαση του προγράμματος του Sports Excellence και ακολούθησε παραγωγική συ-

ζήτηση μαζί τους προκειμένου να καταγραφούν εκ νέου οι ανάγκες των παιδιών και των γονέων του συγκεκριμένου αθλήματος.

Στη συνέχεια, το Σαββατοκύριακο 10- 11 Νοεμβρίου 2018, 25 επίλεκτοι αθλητές/τριες παίδων του κλιμακίου Βόρειας Ελλάδας (Θεσσαλονίκη) υποβλήθηκαν αρχικά σε ανθρωπομετρικές και εργομετρικές αξιολογήσεις, ενώ 3 εβδομάδες αργότερα ολοκληρώθηκε η αξιολόγηση απόδοσης με μετρήσεις πεδίου στο Κλειστό Γυμναστήριο της Μίκρας, παρουσία των εθνικών προπονητών και του υπεύθυνου Φυσικής Κατάστασης της ομάδας. Οι δοκιμασίες αξιολόγησης βασίστηκαν στη σύγχρονη βιβλιογραφία, λαμβάνοντας υπόψη τις νόρμες οι οποίες ήταν στην διάθεση της ΟΧΕ.

Στην αποστολή συμμετείχαν επίσης εκτός της επιστημονικής ομάδα του Sports Excellence, φοιτητές του μεταπτυχιακού προγράμματος «Άθληση και Υγεία» της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής του ΕΚΠΑ στο πλαίσιο της πρακτικής τους άσκησης. Η αξιολόγηση θα συνεχιστεί με μετρήσεις πεδίου στην Αθήνα, ολοκληρώνοντας έτσι τον πρώτο κύκλο μετρήσεων, ενώ διερευνάται η ανάπτυξη συνεργασίας με τον κ. Guy Petitgirand με προοπτική την ένταξη του αθλήματος ως εξωσχολική δραστηριότητα στα γαλλικά ιδιωτικά σχολεία των Αθηνών, με την υποστήριξη της Γαλλικής πρεσβείας.

Η υψηλή τεχνολογία στην υπηρεσία του Αθλητή

Γιάννης Ηλιόπουλος

Σε μια εποχή που οι αθλητές έχουν πρόσβαση σε προηγμένες τεχνικές προπόνησης και προετοιμασίας, ο τομέας του αθλητισμού εισέρχεται σε μια νέα περίοδο.

Σήμερα, δεν αρκεί σε κάποιον αθλητή να βελτιώνει τις φυσικές του ικανότητες. Για να υπερνικήσει τον ανταγωνισμό ο σύγχρονος αθλητής πρέπει να προπονείται και να προετοιμάζεται έξυπνα και να εκμεταλλεύεται καινοτόμες τεχνικές.

Η διαθέσιμη τεχνολογία, στηριζόμενη σε βαθιά έρευνα, ωθεί την προπονητική και την αποφυγή τραυματισμών σε άλλα επίπεδα.

Ανάλυση Εικόνας

Ο αθλητής δύσκολα αντιλαμβάνεται λάθη στην κίνησή του και μερικές φορές η ταχύτητα της κίνησης εμποδίζει τον προπονητή να παρατηρήσει κάθε λεπτομέρεια. Από δεκαετίες είναι γνωστή η χρήση της βιντεοσκόπησης αθλητών στην προσπάθεια μιας ενδελεχούς ανάλυσης της κίνησής τους. Σήμερα είναι πολύ συνηθισμένη η χρήση κάμερας υψηλής ταχύτητας για την καταγραφή κάθε λεπτομέρειας. Στα γήπεδα τοποθετούνται πολλαπλές κάμερες με δυνατότητα καταγραφής πολλών αθλητών ταυτόχρονα. Η αλματώδης ανάπτυξη του λογισμικού ανάλυσης βίντεο και εικόνας, επιτρέπει τη μελέτη και κατά συνέπεια την εξέλιξη της παραμικρής κίνησης του αθλητή.

Wearables

Φορητός τεχνολογικός εξοπλισμός που χρησιμοποιείται για την παρακολούθηση των βιομετρικών δεδομένων του αθλητή. Τα σημερινά smartwatches εκτός από την παρακολούθηση καρδιακής συχνότητας, ύπνου, διασκελισμού, ρυθμού, καταγράφουν πλήρεις συνεδρίες προπόνησης και αναλύοντας το ιστορικό προτείνουν πρόγραμμα προπόνησης για την επόμενη εβδομάδα. Τα wearables εκτείνονται και στην ειδική ένδυση που δύναται ανάλογα με τον εξοπλισμό που φέρει να δίνει πληροφορίες σχετικά με την ταχύτητα, την επιτάχυνση, τη ροπή, τηδύναμη επαφής κλπ., παρέχοντας την ένδειξη πότε ο αθλητής πρέπει να καταβάλει περισσότερη προσπάθεια ή να ξεκουραστεί.

Η εξέλιξη των wearables έχει φέρει στη διάθεση των αθλητών εξοπλισμό προσαρμοσμένο στο άθλημά τους. Οι δικυκλιστές απολαμβάνουν τεχνολογία δανεισμένη

από πιλότους μαχητικών αεροσκαφών. Γυαλιά HUD (head up display) δίνουν ένδειξη καρδιακής συχνότητας, ταχύτητας, κλίσης διαδρομής, επιτρέποντας στον αθλητή να λαμβάνει γρήγορες αποφάσεις και να προσαρμόζει τον ρυθμό του. Οι κολυμβητές λαμβάνουν πληροφορίες σχετικές με το ιδιαίτερα τεχνικό άθλημά τους, όπως ταχύτητα, ρυθμός, κίνηση ποδιών.

Εικονική πραγματικότητα - Virtual reality

Ειδικά γυαλιά επιτρέπουν στον χρήστη να «βρεθεί» σε ένα ρεαλιστικό τρισδιάστατο τεχνητό περιβάλλον. Η ΕΠ χρησιμοποιείται εντός και εκτός προπονητικού χώρου, επιτρέποντας στον αθλητή να αντιμετωπίσει αληθοφανή σενάρια, να βελτιώσει την απόδοση και την τεχνική του, αποφεύγοντας τραυματισμούς.

Με την ΕΠ, του δίνεται η δυνατότητα να προπονηθεί σε "πραγματικές " συνθήκες, οι δε πληροφορίες που συγκεντρώνονται κατά τη διάρκεια τέτοιων συνεδριών, αναλύονται και συγκρίνονται για να βελτιωθεί η απόδοση. Επιπλέον, αποτελούν πολύτιμο εργαλείο για να δοκιμασθούν με ευκολία νέες τεχνικές.

Καινοτόμες εφαρμογές

Διαρκώς παρουσιάζονται νέες καινοτόμες εφαρμογές, που αρχικά δεν ανήκουν σε κάποια συγκεκριμένη κατηγορία εξοπλισμού. Ας δούμε μια τέτοια, που χρησιμοποιεί ο Stephen Curry, παίχτης του NBA, ο οποίος θεωρείται ο καλύτερος σουτέρ, αφού σκοράρει 30 πόντους κατά μέσο όρο σε κάθε αγώνα. Ο Stephen Curry πέρα από το αδιαμφισβήτητο ταλέντο του, επιδεικνύει διάθεση να ωθήσει την προπόνησή του σε άλλη διάσταση. Συνήθως αυτή περιλαμβάνει την εκτέλεση δύο διαφορετικών δραστηριοτήτων ταυτόχρονα, όπως να ντριπλάρει με το ένα χέρι ενώ ταυτόχρονα πιάνει μπαλάκια του τένις που του πετάει κάποιος. Και για να γίνει ακόμα πιο δύσκολη η προπόνηση, φοράει ειδικά γυαλιά με στροβοσκοπική λειτουργία που παρεμποδίζουν ολικώς ή μερικώς το οπτικό του πεδίο αναγκάζοντας τον Stephen να λαμβάνει αποφάσεις με περιορισμένη πληροφόρηση.

Ίντερνετ

Η ευκολία που παρέχει στις μέρες μας το διαδίκτυο από άποψη ταχύτητας και διαθεσιμότητας, αναπόφευκτα έχει επιδράσει στον τομέα του αθλητισμού. Πλέον είναι εύκολο να μοιράζονται τις απαραίτητες πληροφορίες οι ειδικοί που συσπειρώνονται γύρω από τον αθλητή. Προπονητές, γιατροί, διατροφολόγοι, ψυχολόγοι, φυσιοθεραπευτές, μπορούν να συνεργασθούν γρήγορα και αποτελεσματικά προς όφελος του αθλητή.

Η πρόσβαση στις τελευταίες επιστημονικές θέσεις και εξελίξεις είναι εύκολη για όλους. Οι τεράστιες βάσεις δημοσιεύσεων είναι ανοιχτές και διαθέσιμες ακόμη και σε κατοίκους απομακρυσμένων περιοχών. Η απόσταση που χωρίζει τις λιγότερο αναπτυγμένες χώρες έχει μειωθεί. Η εξάπλωση του cloud επιτρέπει μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων με πληθώρα εφαρμογών. Βλέπουμε σε σύγχρονα γυμναστήρια να υπάρχουν tablet, τα οποία με εξατομικευμένα προγράμματα προπόνησης που τροφοδοτούνται από τους ίδιους τους αθλητές είναι διαθέσιμα για να τους καθοδηγήσουν στην προπόνησή τους.

Λογισμικό

Άραγε τι θα ήταν όλα τα παραπάνω χωρίς λογισμικό; Τα περισσότερα δεν θα υπήρχαν. Κάποια άλλα θα ήταν απλές μηχανές με ένα κλάσμα των σημερινών τους δυνατοτήτων. Είναι ξεκάθαρο ότι η πορεία του ανθρώπου τα τελευταία χρόνια οφείλει πολλά στην ύπαρξη και την εξέλιξη της ψηφιακής τεχνολογίας και του λογισμικού. Το λογισμικό είναι αυτό που αναλαμβάνει την καταγραφή και επεξεργασία μιας πληροφορίας σε ελάχιστο χρόνο, επιτρέποντας σύνθετες αναλύσεις και εξαγωγή χρήσιμων συμπερασμάτων.

Sports Excellence

Το Sports Excellence από τα πρώτα στάδια του σχεδιασμού του, αγκάλιασε την υψηλή τεχνολογία για δύο λόγους.

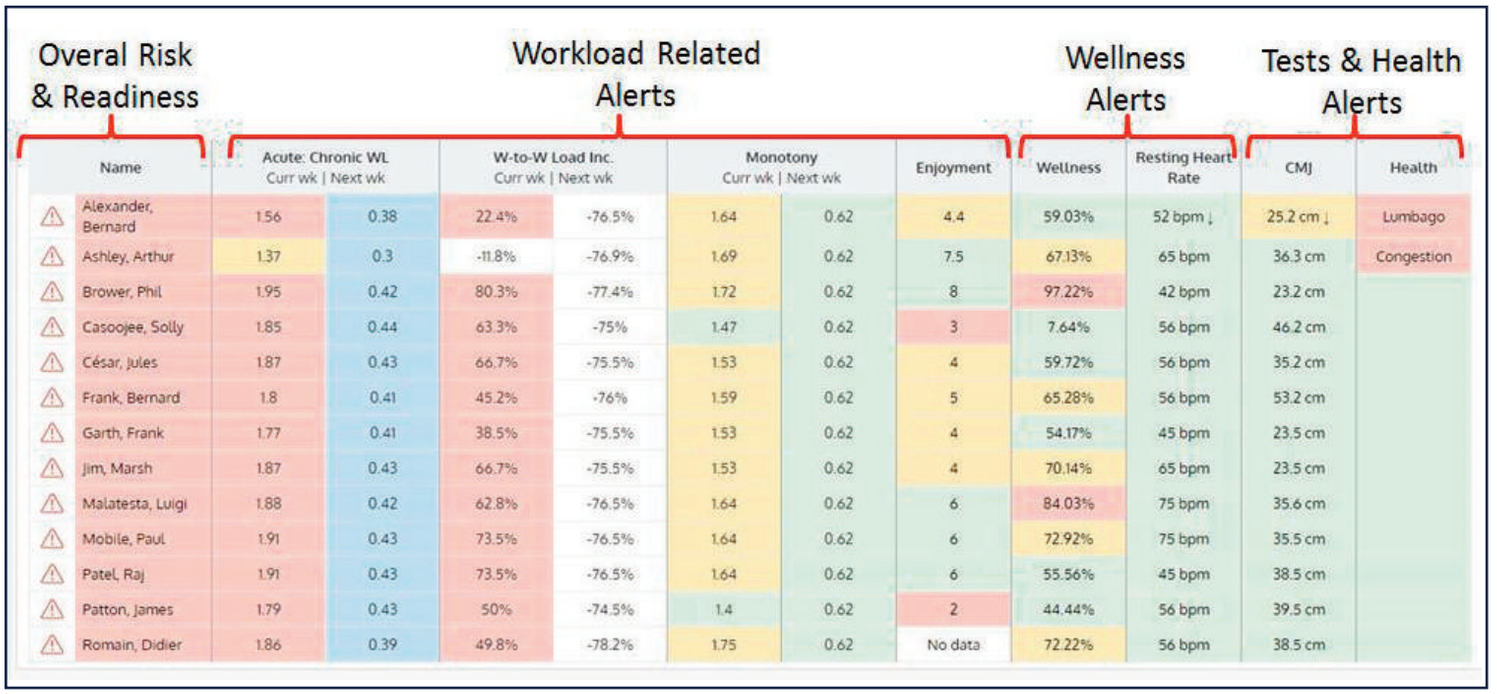
Ο πρώτος είναι ευνόητος, διότι ένα κέντρο υψηλού αθλητισμού δεν θα μπορούσε να προσφέρει υψηλής προστιθέμενης αξίας πληροφορίες, αν δεν χρησιμοποιούσε σύγχρονο επιστημονικό και τεχνολογικό εξοπλισμό.

Ο δεύτερος εδράζεται στη βασική επιδίωξη του Sports Excellence να προσφέρει τις υπηρεσίες του σε μεγάλο αριθμό αθλητών. Έτσι, η χρήση της υψηλής τεχνολογίας μεγιστοποιεί την απόδοση του ανθρώπινου δυναμικού μας.
Επιταχυνσιόμετρα, δυναμόμετρα, encoders, δυναμοδάπεδα, contact mat, αισθητήρες δύναμης, radar ταχύτητας κλπ., βρίσκονται σε καθημερινή χρήση για την καταγραφή κινητικών και κινηματικών χαρακτηριστικών (δύναμη, ροπή, ισχύς, επιτάχυνση, ταχύτητα, χρόνοι επαφής κλπ.). Όλα αυτά τα δεδομένα συγκεντρώνονται στην ψηφιακή καρτέλα του αθλητή.

Athlete Monitoring

Το πρόγραμμα που το Sports Excellence έχει επιλέξει για την υλοποίηση της καρτέλας αθλητή είναι το καναδικής κατασκευής AthleteMonitoring. Το AthleteMonitoring πρωτοεμφανίστηκε το 2004, αλλά ύστερα από τον επανασχεδιασμό του το 2015 χρησιμοποιείται από εκατοντάδες ολυμπιακά προγράμματα, αθλητικές ομοσπονδίες, συλλόγους, πανεπιστήμια και αθλητικούς οργανισμούς σε 38 χώρες.

(**Σχ. 1**)



	Name	Acute: Chronic WL Curr wk	Acute: Chronic WL Next wk	W-to-W Load Inc. Curr wk	W-to-W Load Inc. Next wk	Monotony Curr wk	Monotony Next wk	Enjoyment	Wellness	Resting Heart Rate	CMJ	Health
⚠	Alexander, Bernard	1.56	0.38	22.4%	-76.5%	1.64	0.62	4.4	59.03%	52 bpm ↓	25.2 cm ↓	Lumbago
⚠	Ashley, Arthur	1.37	0.3	-11.8%	-76.9%	1.69	0.62	7.5	67.13%	65 bpm	36.3 cm	Congestion
⚠	Brower, Phil	1.95	0.42	80.3%	-77.4%	1.72	0.62	8	97.22%	42 bpm	23.2 cm	
⚠	Casoojee, Solly	1.85	0.44	63.3%	-75%	1.47	0.62	3	7.64%	56 bpm	46.2 cm	
⚠	César, Jules	1.87	0.43	66.7%	-75.5%	1.53	0.62	4	59.72%	56 bpm	35.2 cm	
⚠	Frank, Bernard	1.8	0.41	45.2%	-76%	1.59	0.62	5	65.28%	56 bpm	53.2 cm	
⚠	Garth, Frank	1.77	0.41	38.5%	-75.5%	1.53	0.62	4	54.17%	45 bpm	23.5 cm	
⚠	Jim, Marsh	1.87	0.43	66.7%	-75.5%	1.53	0.62	4	70.14%	65 bpm	23.5 cm	
⚠	Malatesta, Luigi	1.88	0.42	62.8%	-76.5%	1.64	0.62	6	84.03%	75 bpm	35.6 cm	
⚠	Mobile, Paul	1.91	0.43	73.5%	-76.5%	1.64	0.62	6	72.92%	75 bpm	35.5 cm	
⚠	Patel, Raj	1.91	0.43	73.5%	-76.5%	1.64	0.62	6	55.56%	45 bpm	38.5 cm	
⚠	Patton, James	1.79	0.43	50%	-74.5%	1.4	0.62	2	44.44%	56 bpm	39.5 cm	
⚠	Romain, Didier	1.86	0.39	49.8%	-78.2%	1.75	0.62	No data	72.22%	56 bpm	38.5 cm	

Προσφέρει ασύγκριτα εργαλεία, βασισμένα στις τελευταίες επιστημονικές θέσεις, σε προπονητές, ιατρικές ομάδες, ειδικούς προπονητές, αθλητικούς ερευνητές και ανθρώπους που εργάζονται με αθλητές και αθλητικούς οργανισμούς. Περιλαμβάνει μοναδικά εργαλεία παρακολούθησης της υγείας του αθλητή καθώς και κορυφαίο πρόγραμμα διαχείρισης προπονητικού φορτίου και αποφυγής τραυματισμών (**Σχ. 1**).

Μια καινοτομία που χρησιμοποιείται από το AthleteMonitoring είναι η συμμετοχή του αθλητή στην καταγραφή πολύτιμων πληροφοριών σε καθημερινή βάση. Ο χρόνος που πρέπει να αφιερώσει ο αθλητής είναι λιγότερος από ένα λεπτό την ημέρα και αυτό οφείλεται στον πολύ απλό και εύχρηστο σχεδιασμό του προγράμματος, καθώς και στη δυνατότητα να χρησιμοποιείται μέσω υπολογιστή, tablet ή smartphone. Οι πληροφορίες που καταγράφει ο αθλητής χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες:

Α) Ευεξία· η κατάσταση ευεξίας του αθλητή καταγράφεται καθημερινά, βάσει της απάντησης που δίνει σε επτά σημαντικές ερωτήσεις.

Β) Προπονητικό φορτίο· στο τέλος κάθε προπονητικής μονάδας, ο αθλητής καταχωρεί την υποκειμενική αίσθηση προσπάθειας, η οποία συγκρινόμενη με το φορτίο της προπόνησης που έχει σχεδιάσει ο προπονητής οδηγεί σε πολύτιμα συμπεράσματα. Τα πρόγραμμα υπολογίζει τεκμηριωμένους δείκτες, όπως η εβδομαδιαία μεταβολή φορτίου, ο λόγος τρέχοντος και χρόνιου φορτίου, δείκτης μονοτονίας κ.ά. για να αποτυπώσει αν ο αθλητής βρίσκεται στην ιδανική ζώνη προπόνησης, σε ζώνη υποπροπόνησης ή έχει μπει σε ζώνη με υψηλό κίνδυνο τραυματισμού (**Σχ. 2**). Για παράδειγμα, όταν ο λόγος τρέχοντος και χρόνιου φορτίου είναι υψηλός (> 1,5) αυξάνεται το ρίσκο τραυματισμού και πρέπει να γίνει διόρθωση προπονητικού φορτίου (**Σχ. 3**). Επίσης, η εβδομαδιαία αύξηση φορτίου είναι ένας σημαντικός δείκτης για την πρόληψη τραυματισμών, καθότι μελέτες δείχνουν ότι μια αύξηση φορτίου κατά 15% σε σχέση με την προηγούμενη εβδομάδα προκαλεί αύξηση κατά 50% στην πιθανότητα τραυματισμού (**Σχ. 4**).

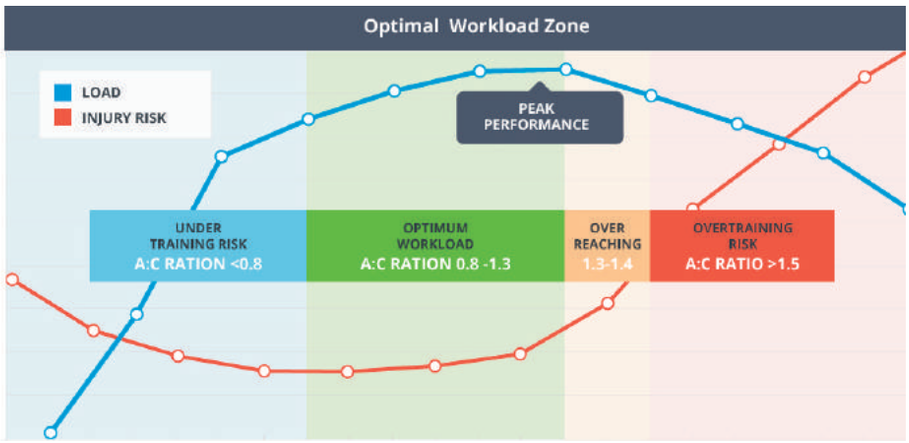
Γ) Υγεία· ο αθλητής έχει τη δυνατότητα να καταγράψει έκτακτες μεταβολές στην υγεία του που οφείλονται σε ασθένειες ή τραυματισμούς. Το πρόγραμμα στη συνέχεια ενημερώνει τον προπονητή και τον ιατρό του για τις περαιτέρω ενέργειες.

Στον καθαρά προπονητικό τομέα το AthleteMonitoring επιτρέπει στον προπονητή τον λεπτομερειακό σχεδιασμό της προπόνησης, η οποία με ευκολία μπορεί να εξατομικευθεί και να προσαρμοστεί, ανά κατηγορία, για αθλητές ξεκούραστους, τραυματισμένους, με απουσίες κλπ. Άκοπα μπορούν να καταχωρηθούν όλες οι προπονητικές συνεδρίες των επόμενων εβδομάδων για ολόκληρη ομάδα αθλητών.

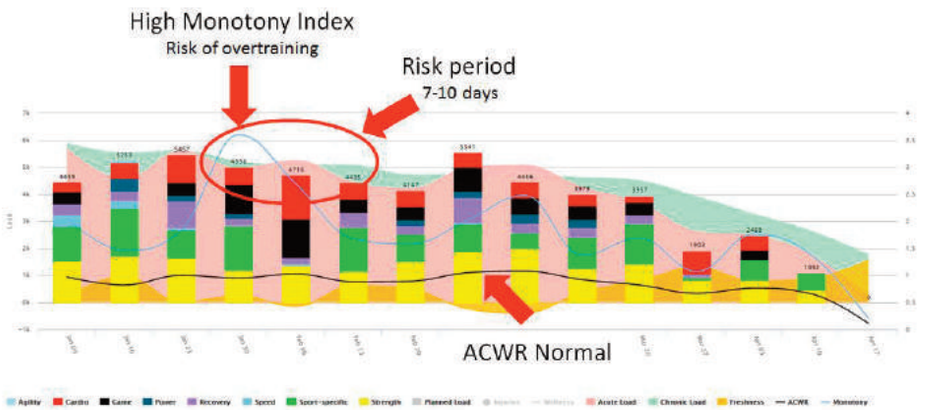
Κάθε είδους αξιολόγηση, από εξετάσεις αίματος έως εβδομαδιαίες καταγραφές κατακόρυφου άλματος, μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου κλπ., μπορεί να ενσωματωθεί στην καρτέλα αθλητή. Μάλιστα, η διαρκής εξέλιξη του προγράμματος επι-

τρέπει την εύκολη επικοινωνία και συλλογή στοιχείων με εξοπλισμό γνωστών εταιρειών.

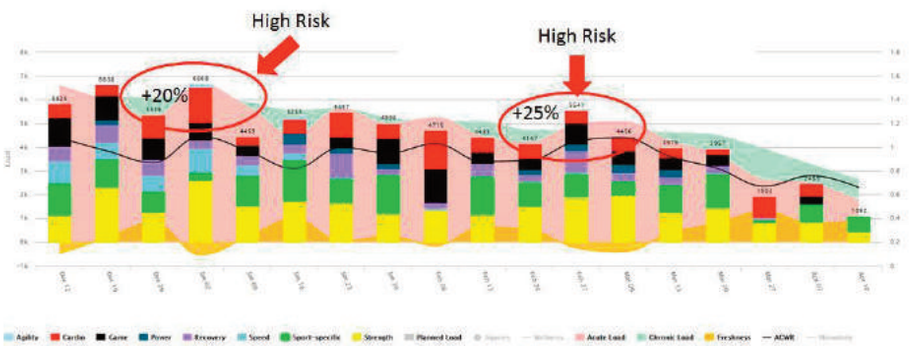
Ακόμη, το AthleteMonitoring δίνει τη δυνατότητα εύκολου σχεδιασμού ηλεκτρονικών ερωτηματολογίων (π.χ. διατροφικό, προεξεταστικό κλπ.), στα οποία οι αθλητές απαντούν μέσω του τηλεφώνου ή του υπολογιστή τους.



(**Σx. 2**



(**Σx. 3**



(**Σx. 4**

“Ο μαραθώνιος σε χρόνο κάτω από 2 ώρες ίσως αργήσει να γίνει πραγματικότητα, αλλά είμαστε σίγουροι ότι αυτός που θα διανύσει 42195 μέτρα σε λιγότερο από 120 λεπτά, θα είναι αυτός που όχι μόνο προετοιμάστηκε καλύτερα, αλλά και πιο έξυπνα, και χρησιμοποίησε την διαθέσιμη τεχνολογία στο έπακρο.”

Βελτιστοποιώντας τη σχέση προπονητή – αθλητή

Γιάννης Ψαρέλης

Η μεγάλη πλειονότητα των κορυφαίων αθλητών και αθλητριών στον κόσμο δηλώνουν δημόσια ότι τα επιτεύγματά τους σε ένα μεγάλο βαθμό οφείλονται στην ποιότητα της σχέσης που έχουν χτίσει με τον/την προπονητή/τριά τους.

Ο Βρετανός πρωταθλητής στους δρόμους ημιαντοχής Steve Cram, είχε δηλώσει ότι η σχέση του με τον προπονητή του ήταν κάτι περισσότερο από σχέση προπονητή- αθλητή και έφτασε στο σημείο να ομολογήσει ότι ο προπονητής του ήταν μία δεύτερη πατρική φιγούρα για εκείνον (Bush et al., 2012).

Η σχέση αθλητή και προπονητή, όμως, είναι εξίσου σημαντική και για τους ερασιτέχνες αθλητές, π.χ. δρομείς αντοχής, τριαθλητές, κολυμβητές κ.λπ.

Μέσα από το άρθρο αυτό θα προσπαθήσουμε να βοηθήσουμε τους αθλητές να κατανοήσουν τη σημασία της σχέσης αυτής και πώς αυτή μπορεί να βελτιωθεί. Επίσης, θα προτείνουμε μερικά απλά καθημερινά πράγματα, τα οποία μπορούν να υιοθετήσουν οι προπονητές για να βελτιώσουν τη σχέση τους με τους αθλητές τους, με θετικό αντίκτυπο στο αθλητικό αποτέλεσμα.

Ορισμός

Η Jowett (2005) -που έχει πλούσια ερευνητική εμπειρία και ακαδημαϊκές δημοσιεύσεις στο θέμα- αναφέρει ότι ως σχέση προπονητή και αθλητή μπορεί να ορισθεί οποιαδήποτε κατάσταση στην οποία οι σκέψεις, τα αισθήματα και οι συμπεριφορές προπονητή και αθλητή αλληλεπιδρούν.

Περαιτέρω, υποστηρίζει ότι πρόκειται για μία δυναμική διαδικασία, αφού τόσο ο προπονητής όσο και ο αθλητής μπορούν να επηρεάσουν τη μεταξύ τους διάδραση, καθώς και ότι αυτή η σχέση αλλάζει με το πέρασμα του χρόνου. Για τον λόγο αυτό θα πρέπει να την προσεγγίσουμε ως μια εξελικτική διαδικασία.

Η σημασία της σχέσης προπονητή και αθλητή

Οι Nichols & Jones (2013), πάνω στο συγκεκριμένο θέμα παρουσιάζουν εκτενέστερα την άποψη της Jowett (2005), η οποία θεωρεί ότι η σχέση προπονητή και αθλητή είναι σημαντική καθώς διευκολύνει:

- την επίτευξη της αθλητικής αριστείας,
- την προσωπική ανάπτυξη τόσο του αθλητή όσο και του προπονητή, καθώς και οι δύο μπορούν να εξελιχθούν ως προσωπικότητες εξαιτίας αυτής της σχέσης.

Οι Weinberg & Gould (2015) αναφέρουν σχετικά ότι η σχέση αθλητή και προπονητή είναι μία από τις σημαντικότερες στο χώρο του αθλητισμού, καθώς έχει διαπιστωθεί – όπως αναφέρουν – ότι είναι πολύ πιθανόν να καθορίσει την ικανοποίηση του αθλητή, την αυτοεκτίμησή του και τα αθλητικά του επιτεύγματα.

> Είναι μια δυναμική σχέση που απαιτεί γνώσεις αλλά και προσπάθεια τόσο από τον αθλητή όσο και τον προπονητή, ώστε ο πρώτος να εξελίσσεται και να βελτιώνεται συνεχώς.

3+1 Cs

Η Jowett (2005) πρότεινε ότι η σχέση αθλητή και προπονητή αποτελείται από τα 3 + 1 Cs (Παλαιότερα είχε προταθεί η θεωρία για τα 3C και πλέον έχει εξελιχθεί σε 3+ 1 Cs).

Παρουσιάζουμε εδώ την πολύ χρήσιμη τοποθέτηση της (Nichols & Jones, 2013):

Εγγύτητα (**closeness**)**:** Αναφέρεται στη σχέση μεταξύ προπονητή και αθλητή. Εάν ένας αθλητής έχει στενή σχέση με τον προπονητή του, τότε η σχέση τους θα χαρακτηρίζεται από αμοιβαία εκτίμηση, αλληλοϋποστήριξη και αμοιβαία φροντίδα.

Αφοσίωση (**commitment**)**:** Αφορά τη θέληση και των δύο να διατηρηθεί αυτή η σχέση. Δηλαδή να θέλει ο αθλητής να εξακολουθήσει να προπονείται με τον συγκεκριμένο προπονητή.

Συμπληρωματικότητα (**Complementarity**)**:** Προσδιορίζει τον τρόπο με τον οποίο οι συμπεριφορές μεταξύ του προπονητή και του αθλητή βρίσκονται σε συμφωνία. Έτσι, κάνουμε λόγο για υψηλή συμπληρωματικότητα όταν ο προπονητής νοιάζεται για τον αθλητή και ο αθλητής από την άλλη πλευρά εκφράζει τα ίδια συναισθήματα, καθώς δείχνει ενθουσιασμό για τις προπονήσεις με την καθοδήγηση του προπονητή του.

Κοινός προσανατολισμός (**co-orientation**)**:** Αφορά τη δημιουργία ενός κοινού τόπου σχετικά με το πώς αντιλαμβάνονται και τα δυο μέρη την εξέλιξη του αθλούμενου.

Πώς οι προπονητές μπορούν να βελτιώσουν την εξέλιξη των σχέσεών τους με τους αθλητές τους;

Οι Nichols & Jones (2013) παρουσιάζουν τις προτεινόμενες στρατηγικές των Mageau & Vallerand (2003), σύμφωνα με τις οποίες οι προπονητές θα πρέπει :

- Να δίνουν επιλογές στους αθλητές τους. Παρότι πρέπει να υπάρχουν κανόνες και όρια στις επιλογές των αθλητών, οι προπονητές οφείλουν να αφήνουν περιθώριο για επιλογές.
- Να αιτιολογούν τις επιλογές τους στους αθλητές τους.
- Να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των αθλητών τους. Οι προπονητές πρέπει να συμπάσχουν με τους αθλητές τους, δείχνοντας ότι γνωρίζουν πώς αισθάνονται οι τελευταίοι.
- Να δίνουν τη δυνατότητα στους αθλητές να λαμβάνουν πρωτοβουλίες. Οι προπονητές είναι χρήσιμο να ρωτούν τους αθλητές σχετικά με το πώς θεωρούν ότι πρέπει να χειριστούν θέματα που αφορούν την προετοιμασία τους και τι τακτικές προτείνουν για το χειρισμό διαφόρων θεμάτων.
- Να αντιδρούν στην ανάδραση του αθλητή με τρόπο γόνιμο και όχι αυταρχικό.
- Να αποφεύγουν τις εγωκεντρικές συμπεριφορές.

COMPASS

Οι Rhind & Jowett (2010) προτείνουν μία «πυξίδα» (compass) ως στρατηγική για την διατήρηση ή βελτίωση αυτής της ιδιαίτερης σχέσης (Nichols & Jones 2013). Χρησιμοποιώντας λοιπόν το ακρώνυμο COMPASS προτείνουν:

Conflict management/ Διαχείριση Συγκρούσεων: Περιλαμβάνει προληπτικά μέτρα/ στρατηγικές για την αποφυγή συγκρούσεων στο μέλλον, αλλά και σωστή αντίδραση στη διαχείριση της σύγκρουσης που έχει ήδη προκύψει, π.χ. διάλογος και συζήτηση με τον αθλητή ύστερα από σχετική διαφωνία.

Openness/ Ειλικρίνεια: Αφορά την ειλικρινή έκφραση των συναισθημάτων τόσο του προπονητή όσο και του αθλητή.

Motivation/ Παρακίνηση: Ο προπονητής δείχνει έμπρακτα ότι έχει τη διάθεση/ κίνητρο να συνεχίζει να εργάζεται με τον αθλητή τόσο στο επίπεδο της αθλητικής εξέλιξης του τελευταίου, όσο και στην εμπέδωση των δικών του ικανοτήτων και γνώσεων, ώστε να είναι σε θέση να βοηθήσει τον αθλητή στην επίτευξη των αγωνιστικών του στόχων.

Positivity/ Θετικότητα: Ο προπονητής δείχνει θετική στάση απέναντι στον αθλητή, προσαρμόζοντας τη συμπεριφορά του στις ανάγκες του.

Advice/ Συμβουλή: Ο προπονητής μπορεί να συμβάλει στη διατήρηση της σχέσης του με τον αθλητή, συμβουλεύοντάς τον για θέματα που τυχόν ανακύπτουν.

Support/ Υποστήριξη: Ο προπονητής δείχνει την υποστήριξή του προς τον αθλητή, δηλώνοντάς του ότι είναι διαθέσιμος να συζητήσουν τόσο αθλητικά όσο και μη αθλητικά θέματα.

Social networks/ Κοινωνικά δίκτυα: Η σχέση μεταξύ προπονητή και αθλητή μπορεί να βελτιωθεί ή να διατηρηθεί στο επιθυμητό επίπεδο όταν συνεχίζουν να βρίσκονται σε επαφή και εκτός αθλητικών δραστηριοτήτων.

Προτάσεις σε περίπτωση «σύγκρουσης» μεταξύ προπονητή και αθλητή

Οι Nicholls & Jones παρουσιάζουν στο θέμα αυτό τις προτεινόμενες στρατηγικές του Rahim, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ανά περίσταση από τον προπονητή :

Ενσωμάτωση (**Integrating**)**:** Γίνεται ένας ανοιχτός και ειλικρινής διάλογος με στόχο την εύρεση εναλλακτικών λύσεων στα θέ-

ματα που προκάλεσαν τη σύγκρουση.

Συμβιβασμός (**Compromising**)**:** Επέρχεται συμβιβασμός μέσα από την κοινή διαπίστωση ότι έχουν σφάλει και ο ένας ακούει τις επιθυμίες του άλλου.

Προσέγγιση (**Obliging**)**:** Ο προπονητής επιχειρεί να ελαττώσει την απόσταση μεταξύ των απόψεων με διάλογο.

Επιβολή (**Dominating**)**:** Ο προπονητής μπορεί να κυριαρχήσει υπαγορεύοντας στον αθλητή τι πρέπει να κάνει.

Αποφυγή (**avoiding**)**:** Ο προπονητής μπορεί να αποφύγει να αντιμετωπίσει τα θέματα που προκάλεσαν τη σύγκρουση και να διατηρήσει έτσι το συγκρουσιακό κλίμα.

Καθίσταται σαφές ότι οι παραπάνω στρατηγικές διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους. Είναι λογικό ότι τόσο η εξουσιαστική στρατηγική όσο και η στρατηγική αποφυγής δεν συνιστώνται.

Η σχέση προπονητή και αθλητή είναι πολύ σημαντική για το αθλητικό αποτέλεσμα. Είναι μια δυναμική σχέση που απαιτεί γνώσεις αλλά και προσπάθεια τόσο από τον αθλητή όσο και τον προπονητή, ώστε ο πρώτος να εξελίσσεται και να βελτιώνεται συνεχώς. Εάν χτιστεί πάνω σε σωστές βάσεις και εφαρμοσθούν οι αξίες που αναφέραμε –ο αμοιβαίος σεβασμός, η εμπιστοσύνη, ο κοινός προσανατολισμός, η εγγύτητα, η συμπληρωματικότητα, η αμοιβαία δέσμευση για την επιτυχία της συνεργασίας, το ειλικρινές ανθρώπινο ενδιαφέρον– τότε το αθλητικό αποτέλεσμα θα είναι εντυπωσιακό.

Η αθλητική ιστορία έχει καταγράψει πολλά παραδείγματα επιτυχημένων σχέσεων προπονητή και αθλητή, που όπως αναφέραμε ήταν από τους πιο σημαντικούς παράγοντες στις μεγάλες αθλητικές επιτυχίες.

Και για τους ερασιτέχνες αθλητές, όμως, η εξέλιξη της δυναμικής σχέσης μπορεί να έχει εντυπωσιακά αποτελέσματα. Είναι εξαιρετικά χρήσιμο να γνωρίζουμε μερικές βασικές αρχές που θα μας βοηθήσουν να χτίσουμε, να εξελίξουμε και να χειριστούμε σωστά αυτή τη σχέση που για κάποιους από εμάς είναι πολύ σημαντικό μέρος της ζωής μας.

Βιβλιογραφία

Bush et al. (2012). Foundations in Sports Coaching. Perason.

Jowett S., Paull G. & Pensgaard AM (2005) "Coach athlete relationship" in J.Taylor & GS Wilson (eds) Applying Sports psychology: Four perspectives. Human Kinetics, pp 3-14.

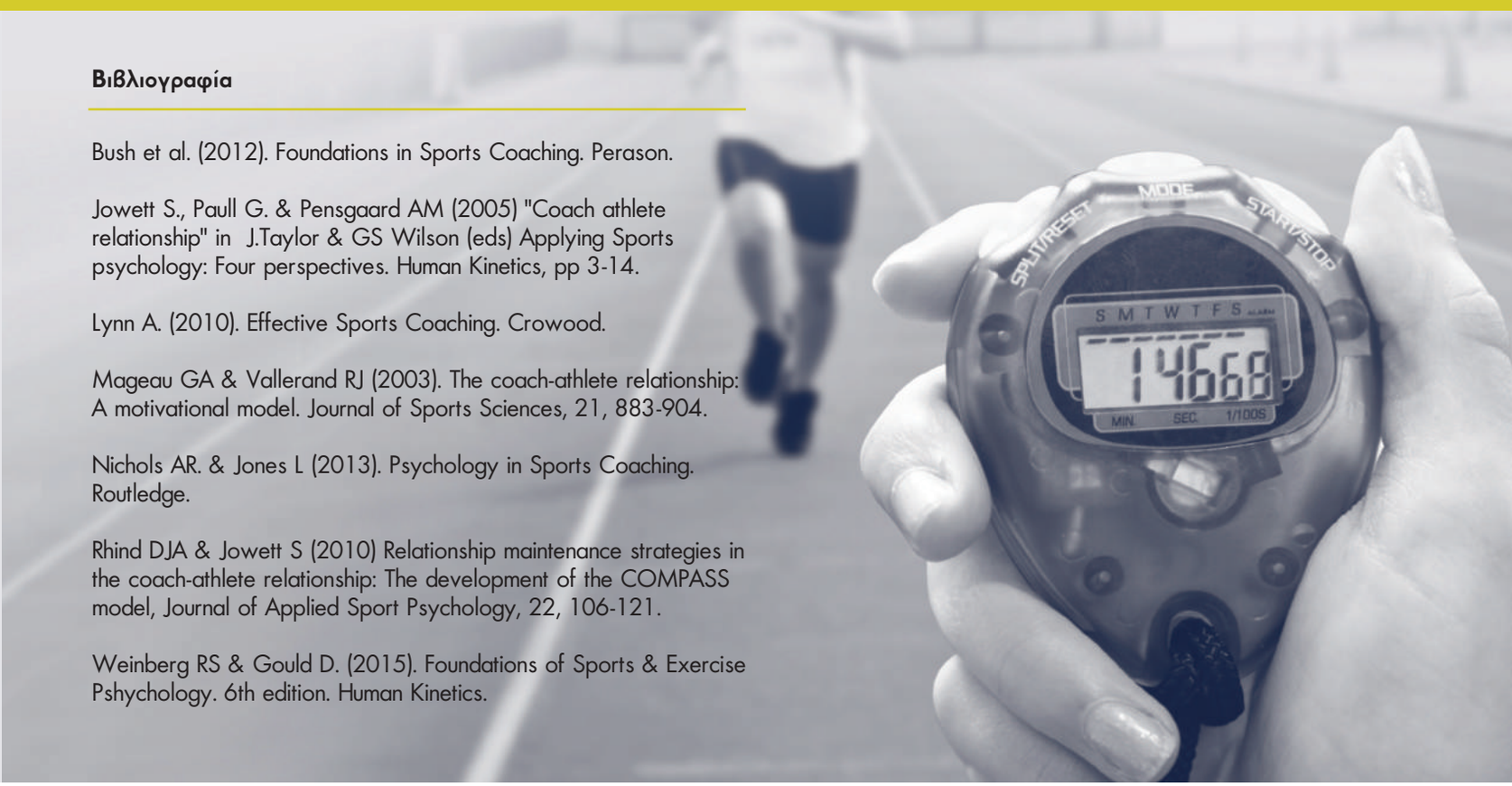
Lynn A. (2010). Effective Sports Coaching. Crowood.

Mageau GA & Vallerand RJ (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. Journal of Sports Sciences, 21, 883-904.

Nichols AR. & Jones L (2013). Psychology in Sports Coaching. Routledge.

Rhind DJA & Jowett S (2010) Relationship maintenance strategies in the coach-athlete relationship: The development of the COMPASS model, Journal of Applied Sport Psychology, 22, 106-121.

Weinberg RS & Gould D. (2015). Foundations of Sports & Exercise Pshychology. 6th edition. Human Kinetics.



Εποχιακές λοιμώξεις του αναπνευστικού στα παιδιά

Νικολοπούλου Γεωργία
Παιδίατρος - Λοιμωξιολόγος

Με τις πρώτες ψύχρες του φθινοπώρου αρχίζουν και οι πρώτες λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος, που συνεχίζονται όλο το χειμώνα. Οι λοιμώξεις αυτές οφείλονται συνήθως σε ιούς και προσβάλλουν συχνότερα τα μικρά παιδιά δημιουργώντας ανησυχία στους γονείς τους.

Τα παιδιά είναι πιο ευάλωτα για δύο λόγους:

Πρώτον, το ανοσοποιητικό τους σύστημα δεν έχει πλήρως αναπτυχθεί και έτσι είναι ευπρόσβλητα σε μεγαλύτερο φάσμα ιών. Όσο μεγαλώνουμε, το σώμα μας αποκτά πρόσθετη ανοσία στους ιούς και έτσι γινόμαστε λιγότερο επιρρεπείς στις λοιμώξεις.

Δεύτερον, η μετάδοση των ιών είναι πιο εύκολη στα παιδιά λόγω του συγχρωτισμού τους στον παιδικό σταθμό, το νηπιαγωγείο ή το σχολείο. Η πιο συχνή μορφή λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος είναι το κοινό κρυολόγημα που μαζί με τη γρίπη δημιουργούν τις χειμερινές επιδημίες. Βέβαια, όλα τα κρυολογήματα ο κόσμος τα αποκαλεί γρίπη, αφού και οι δύο παθήσεις δημιουργούν παρόμοια συμπτωματολογία, αλλά από απόψεως αιτιολογίας είναι τελείως διαφορετικές, αφού άλλοι ιοί προκαλούν το κοινό κρυολόγημα και άλλοι τη γρίπη. Το κοινό κρυολόγημα προκαλείται από ένα πλήθος ιών όπως οι ρινοϊοί, οι αδενοϊοί, οι κορωναϊοί κτλ. Η γρίπη οφείλεται στους ιούς της γρίπης, για την οποία υπάρχει ιδιαίτερη ανησυχία φέτος λόγω της εμφάνισης του νέου στελέχους H1N1.

Οι ιώσεις του αναπνευστικού εκδηλώνονται με ρινική καταρροή (στην αρχή υδαρή και κατόπιν βλεννώδη) και απόφραξη, φτάρνισμα, πονοκέφαλο, πονόλαιμο, ξηρό βήχα, μυαλγίες, χαμηλό πυρετό, δακρύρροια και επιπεφυκίτιδα. Στη γρίπη τα συμπτώματα όπως πυρετός, μυαλγίες, πονοκέφαλος μπορεί να είναι μεγαλύτερης έντασης και ποικίλης βαρύτητας σε σχέση με το κοινό κρυολόγημα.

Οι παραπάνω λοιμώξεις μεταδίδονται άμεσα με σταγονίδια (βήχας, φτέρνισμα, ομιλία με εκτίναξη σταγονιδίων) αλλά και έμμεσα με την επαφή με μολυσμένα χέρια ή άψυχα αντικείμενα (π.χ. πόμολα, τηλέφωνα) όταν τα μολυσμένα σταγονίδια που προέρχονται από ασθενή εγκαθίστανται στα χέρια του ή σε

άλλες επιφάνειες και μέσω αυτών υπάρχει δευτερογενής μετάδοση σε ανθρώπους που έρχονται σε επαφή με αυτές. Οι άνθρωποι που έρχονται σε επαφή μολύνονται γιατί με τα χέρια τους αγγίζουν το στόμα, την μύτη ή τα μάτια τους.

Οι συνηθισμένες εποχιακές λοιμώξεις του αναπνευστικού υποχωρούν σε λίγες ημέρες χωρίς θεραπεία και χωρίς περαιτέρω προβλήματα, ενώ επιπλοκές παρουσιάζονται σπάνια (ιγμορίτιδα και ωτίτιδα στα παιδιά, καθώς και αμυγδαλίτιδα, λαρυγγίτιδα ή ακόμη και πνευμονία σε παιδιά και ενήλικες).

Η γρίπη, τα κρυολογήματα και οι διάφορες ασθένειες που οφείλονται σε ιούς δεν χρειάζονται αντιβιοτικό για να θεραπευτούν. Οι ιοί που τις προκαλούν δεν επηρεάζονται από τα αντιβιοτικά, τα οποία σε αυτές τις περιπτώσεις το μόνο που κάνουν είναι να επιβαρύνουν τον παιδικό οργανισμό με άχρηστες χημικές ουσίες. Η αντιβίωση χρειάζεται μόνο στην περίπτωση που οι ιώσεις ακολουθούνται από μικροβιακές επιπλοκές.

Προκειμένου να προστατέψετε όσο γίνεται τα παιδιά σας από τις λοιμώξεις της εποχής:

Αποφύγετε την έκθεση του παιδιού σε πολυσύχναστους χώρους, καπνούς τσιγάρων, υπερβολική ζέστη, υγρασία και ρεύματα, ατμοσφαιρική ρύπανση.

Ενισχύστε την άμυνα του οργανισμού του με σωστή διατροφή, σωματική άσκηση, σχολαστική καθαριότητα στο χώρο του, συχνό πλύσιμο των χεριών του, συχνό αερισμό του σπιτιού.

Συνιστάται επείγουσα ιατρική αντιμετώπιση μόνο σε περίπτωση που κάποιο παιδί παρουσιάσει πυρετό ≥ 38oC, γριπώδη συνδρομή και κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα:

1. Ταχύπνοια ή δύσπνοια

2. Αλλαγή του χρώματος του δέρματος (ωχρότητα ή κυάνωση)

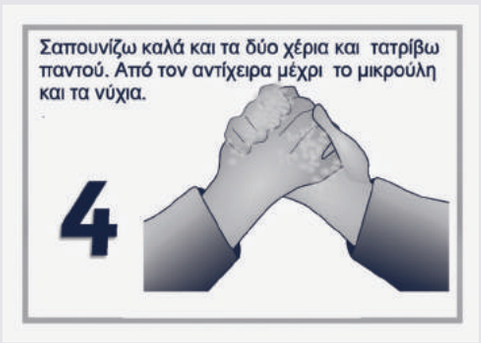
3. Μειωμένη λήψη υγρών

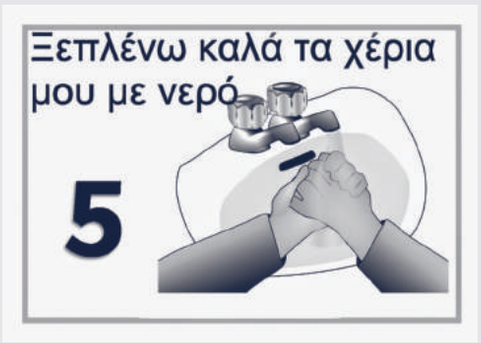
4. Επίμονους εμετούς

5. Υπνηλία

6. Ευερεθιστότητα

7. Παροδική υποχώρηση των συμπτωμάτων γριπώδους συνδρομής και επανεμφάνισή τους με πυρετό και επιδεινούμενο βήχα.





Δώσε - υηρύττω - στο έργον σου όλην την δύναμί σου,
όλην την μέριμνα, υαι πάλι το έργον σου θυμήσου
μες στην δουιμασίαν, ή όταν η ώρα σου πια γέρνει.

Κ.Π Καβάφης

...στο Αιγαίο!

5 ΧΡΟΝΙΑ

ΚΙΝΗΤΕΣ
ΙΑΤΡΙΚΕΣ
ΜΟΝΑΔΕΣ

2014-2019

Αναγέννηση
& Πρόοδος
www.RandP.gr

ΕΘΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ
ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΜΟΝΑΔΑ
ΨΗΦΙΑΚΗΣ 3D
ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΑΣ
ΚΤΙΝΟΔΙΑΓΝΩΣΗΣ
ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION
ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ
ΟΣΤΙΚΗΣ
ΠΥΚΝΟΤΗΤΑΣ
ΠΑΙΔΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑ
ΙΣΝ SNF
ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

Αθλητικά Μονοπάτια

Ελένη Κόλλια

Τα Αθλητικά Μονοπάτια είναι ένα πρόγραμμα προώθησης της αθλητικής παιδείας, μέσω δράσεων που προάγουν την ψυχική και σωματική υγεία. Σκοπός του είναι η βελτίωση της ποιότητας ζωής παιδιών και ενηλίκων στα νησιά της λεγόμενης «άγονης γραμμής». Ο σχεδιασμός και η υλοποίηση του προγράμματος γίνεται από την Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία «Αναγέννηση & Πρόοδος» με αποκλειστική δωρεά από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος.

Τα Αθλητικά Μονοπάτια ξεκίνησαν το καλοκαίρι του 2015, ύστερα από τη διάγνωση υψηλών ποσοστών παιδικής παχυσαρκίας από τους γιατρούς των Κινητών Μονάδων Υγείας (ΚΙΜ) στις αποστολές που πραγματοποίησαν στα νησιά της άγονης γραμμής. Στο πλαίσιο αυτό, και με γνώμονα την κατευθυντήρια γραμμή του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ.), ότι «υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους φυσικής, πνευματικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλά η απουσία ασθενειών και αναπηριών», οραματιστήκαμε, σχεδιάσαμε και δημιουργήσαμε το εν λόγω Πρόγραμμα.

Από το 2015 μέχρι σήμερα, αναπτύξαμε πρωτοποριακές δράσεις σε 27 περίπου νησιά, στις οποίες συμμετείχαν πάνω από 3000 παιδιά. Για την επιτυχή ολοκλήρωσή τους εργάσθηκαν μια πλειάδα εξειδικευμένων συνεργατών: καθηγητές φυσικής αγωγής, ναυαγοσώστες, γιατροί, διατροφολόγοι, θεατρολόγοι, ψυχολόγοι, σκακιστές, εισηγητές ρομποτικής, κ.ά. Ο εξοπλισμός που χρησιμοποιήθηκε, στη συνέχεια δόθηκε δωρεάν στις τοπικές αρχές.

Ανάμεσα στις μεθόδους που χρησιμοποιήθηκαν, αξίζει να αναφερθούν η κινητική μάθηση μέσω παιχνιδιού, η επαφή με αθλητικές δραστηριότητες όπως η ξιφασκία, η εκμάθηση ασφαλούς κολύμβησης, αλλά και πνευματικές δραστηριότητες, όπως το σκάκι, θεατρικό παιχνίδι, διαδραστική γνωριμία με άτομα ειδικών αναγκών. Με την κατάλληλη κεντρική καθοδήγηση, εξάλλου, οι άνθρωποί μας προέβησαν στην καταγραφή των ανθρωπομετρικών παραμέτρων και των επιδόσεων σε επιλεγμένες δοκιμασίες, ενώ συνεχής ήταν η ενημέρωση που έκαναν σε θέματα διατροφής, πρώτων βοηθειών, και γενικότερα σε συμπεριφορές που προάγουν την υγεία.

Περαιτέρω, τα θετικά αποτελέσματα του προγράμματος Αθλητικά Μονοπάτια καταγράφηκαν τόσο σε επίπεδο κινησιθητικής, όσο και ψυχοσωματικής βελτίωσης. Κοινωνικοποίηση, ανάδειξη φυσικών ικανοτήτων των παιδιών, διαμόρφωση θετικής στάσης απέναντι στην άσκηση και την υγεία, ως διέξοδο σε ένα απομονωμένο και δύσκολο περιβάλλον διαβίωσης, ενεργοποίηση κατοίκων και τοπικών φορέων, είναι μερικά από τα πιστοποιημένα ευεργετήματα του προγράμματος.

Αθλητικά Μονοπάτια 2018-2019

Ελένη Κόλλια

Τα Αθλητικά Μονοπάτια 2018-2019, πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων που διεξάγεται σε νησιά της άγονης γραμμής, είναι το έκτο που υλοποιείται από το 2015 και το πρώτο με 10μηνη διάρκεια και ταυτόχρονη συμμετοχή της τοπικής αυτοδιοίκησης. Από τα προηγούμενα πέντε προγράμματα, τα οποία διεξήχθησαν συνολικά σε 27 νησιά, τα δύο ήταν χειμερινά, τρίμηνης διάρκειας, και τα τρία καλοκαιρινά διάρκειας τριών εβδομάδων. Το εν λόγω πρόγραμμα στοχεύει στην προώθηση της αθλητικής παιδείας, μέσω δράσεων που προάγουν την ψυχική και σωματική υγεία.

Τα θετικά αποτελέσματα από τη μέχρι σήμερα υλοποίηση του προγράμματος Αθλητικά Μονοπάτια έχουν καταγραφεί τόσο σε επίπεδο κιναισθητικής, όσο και ψυχοσωματικής βελτίωσης. Ειδικότερα, παρατηρήθηκαν: βελτίωση συμπεριφοράς, κοινωνικοποίηση, ανάδειξη φυσικών ικανοτήτων των παιδιών, διαμόρφωση θετικής στάσης απέναντι στην άσκηση και την υγεία ως διέξοδο σε ένα απομονωμένο και δύσκολο περιβάλλον διαβίωσης, ενεργοποίηση κατοίκων και τοπικών φορέων. Με αυτά τα δεδομένα και σε συνέχεια των αιτημάτων των νησιών για ετήσια διεξαγωγή του προγράμματος προκειμένου τα παιδιά να επωφεληθούν τα μέγιστα από τις δράσεις μας, και με δεδομένο ότι η επιτυχία ανάλογων προγραμμάτων μπορεί να επιτευχθεί μόνο με την έμπρακτη συμμετοχή των τοπικών φορέων, σχεδιάσαμε 10μηνο πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων που υλοποιείται με τη συμμετοχή των δήμων και της τοπικής κοινωνίας.

Τα νησιά που ανταποκρίθηκαν θετικά στις προϋποθέσεις συμμετοχής τους (κάλυψη διαμονής και σίτισης των στελεχών) είναι τέσσερα: Άγιος Ευστράτιος, Καστελόριζο, Λειψοί και Τήλος.

Από τον Οκτώβριο 2018 έως τον Αύγουστο 2019, πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων πραγματοποιείται ταυτόχρονα στα τέσσερα επιλεγμένα νησιά και υλοποιείται καθημερινά από ειδικά εκπαιδευμένους καθηγητές φυσικής αγωγής, οι οποίοι έχουν εγκατασταθεί σε αυτά.

Το πρόγραμμα στα τέσσερα νησιά (Άγιος Ευστράτιος, Καστελόριζο, Λειψοί και Τήλος) ξεκίνησε ικανοποιητικά ως προς τις συμμετοχές παιδιών και ενηλίκων με Μ.Ο. συμμετοχών 79%, ποσοστό που αυξάνεται συνεχώς, χάρη στη δραστηριοποίηση των γυμναστών. Πέρα από τον αρχικό εξοπλισμό που εστάλη με την έναρξη του προγράμματος, ακολούθησε και συμπληρωματική αποστολή υλικού που κρίθηκε αναγκαίο για την καλύτερη διεξαγωγή των δράσεών μας σε κάθε νησί.

ΑΓΙΟΣ ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΣ

Έχουν οργανωθεί 3 παιδικά τμήματα και 2 ενηλίκων, ενώ παράλληλα συνεχίζεται η προετοιμασία μαθητή της τρίτης Λυκείου για την εισαγωγή του σε ΣΕΦΑΑ -Σώματα Ασφαλείας, στον οποίο δόθηκε και διατροφολογικό πρόγραμμα από επιστημονικό συνεργάτη διαιτολόγο. Τα Σαββατοκύριακα λαμβάνουν χώρα αθλητικές δραστηριότητες (μπάσκετ, ποδόσφαιρο). Τα αθλήματα που έχουν συμπεριληφθεί στο πρόγραμμα μέχρι τώρα είναι το μπάσκετ, η επιτραπέζια αντισφαίριση και το ποδόσφαιρο, ενώ πραγματοποιούνται διαφόρων ειδών προπο-

νήσεις για παιδιά και ενήλικες: παιδαγωγικά παιχνίδια, κυκλική προπόνηση, δρόμοι ταχύτητας, αντοχή, μυϊκή ενδυνάμωση, προπόνηση με λάστιχα, aerobic και full bodyweight exercise. Οι συμμετοχές είναι εξαιρετικά υψηλές στα παιδιά (το 93% των παιδιών ηλικίας 5-18), ενώ και οι ενήλικες αυξάνονται με την πάροδο του χρόνου.

Ο στεγασμένος χώρος διεξαγωγής του προγράμματος αποτελείται από δύο μικρές αίθουσες σχολείου με πάτωμα, που όμως γλιστράει και περιορίζει τον γυμναστή στα προγράμματά του. Η απουσία κλειστής αίθουσας στον Άγιο Ευστράτιο είναι μεγάλη έλλειψη για το νησί και, κατ' επέκταση, για το πρόγραμμα.

ΚΑΣΤΕΛΟΡΙΖΟ

Εδώ έχουν οργανωθεί 4 τμήματα παιδιών και 1 ενηλίκων, ενώ συνεχίζονται οι εγγραφές. Οι ηλικίες με τη μεγαλύτερη και σταθερότερη συμμετοχή είναι το τμήμα 6-9 ετών και το τμήμα 10-12 ετών. Ο συνεργάτης μας συνδυάζει τα προγράμματά του με άλλες δραστηριότητες (Zumba, Προβολή ταινιών) και στο διάστημα που βρίσκεται στο νησί έχει εντάξει στο πρόγραμμα προπονήσεις διαφόρων μορφών, για παιδιά και ενήλικες, μεταξύ των οποίων αναφέρουμε τα functional training και pilates. Όσον αφορά τα παιδιά, επικεντρώνεται σε παιχνίδια μέσα από τα οποία επιδιώκεται η βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων τους. Το μπάσκετ, το βόλεϊ, το πινκ-πονγκ και η ξιφασκία είναι τα αθλήματα στα οποία έχουν πάρει μέρος. Το Σαββατοκύριακο γίνονται δραστηριότητες όπως πεζοπορία, αθλητικές αναμετρήσεις, ψάρεμα. Οι συμμετοχές κυμαίνονται στο 72% για τα παιδιά ηλικίας 5-18, με αυξητικές τάσεις και φαίνεται ότι με την επιμονή του γυμναστή άρχισαν να συμμετέχουν και παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας, οπότε το ποσοστό αναμένεται να αυξηθεί περαιτέρω.

Ο εσωτερικός χώρος διεξαγωγής του προγράμματος είναι μία αίθουσα ικανοποιητική σε μέγεθος που καλύπτει τις βασικές απαιτήσεις. Περαιτέρω, εκτός από το γήπεδο μπάσκετ του σχολείου, χρησιμοποιούνται και τα γήπεδα του 5Χ5, τα οποία διαθέτουν και φωτισμό.

ΤΗΛΟΣ

Έχουν οργανωθεί 4 τμήματα παιδιών και 1 ενηλίκων. Τα προγράμματα διεξάγονται ομαλά σε καθημερινή βάση. Χωρός, ψυ

χοκινητική αγωγή, ball school, κιναισθητικά παιχνίδια, σκάλα ευλυγισίας, κυκλική προπόνηση, παραδοσιακοί χοροί και μπάσκετ έχουν ενταχθεί στο πρόγραμμα, το οποίο συνδυάζεται και με τις λοιπές δραστηριότητες που πραγματοποιούνται στο νησί (αγγλικά, ποδόσφαιρο, παραδοσιακοί χοροί, πεζοπορία). Σημαντική καινοτόμος δραστηριότητα, αποτελεί ο συνδυασμός του διαγωνίσματος της γλώσσας (Γ' και Δ' Δημοτικού) με αθλη-

τικές δραστηριότητες, σε συνεργασία πάντα με τον υπεύθυνο δάσκαλο. Όπως δήλωσε η συνεργάτης μας: «Συνδυάσαμε μάθηση με άθληση και ήταν πραγματικά πρωτότυπο και διασκεδαστικό για τα παιδιά». Άλλη παράλληλη δράση ήταν προπόνηση-έκπληξη για τα παιδιά του νηπιαγωγείου, κατά την οποία μητέρες και παιδιά συμμετείχαν σε μία κοινή προπόνηση η οποία τους ενθουσίασε. Η συμμετοχή των παιδιών είναι ήδη στο 74% και αυξάνεται.

Το πρόγραμμα έχει την υποστήριξη των εκπαιδευτικών και του Συλλόγου Γονέων, ο οποίος συμμετέχει ενεργά σε αυτό, αφού το θεωρεί απαραίτητο για τα παιδιά. Ο νέος χώρος πολλαπλών χρήσεων είναι ικανοποιητικός σε μέγεθος, με μόνα θέματα τις δύο κολώνες στη μέση και το ελαφρώς ολισθηρό δάπεδο.

ΛΕΙΨΟΙ

Στους Λειψούς το πρόγραμμα αν και ξεκίνησε αργότερα από τα υπόλοιπα νησιά, κάλυψε το χρονικό κενό με το δυναμικό ξεκίνημά του. Έχουν οργανωθεί 5 τμήματα παιδιών, ενώ οι ενήλικες έχουν να επιλέξουν μεταξύ επτά διαφορετικών δραστηριοτήτων: cross training, cardio, zumba, πρόγραμμα ήπιας άσκησης, πρόγραμμα για γυναίκες, ποδόσφαιρο, παραδοσιακοί χοροί. Οι συμμετοχές έχουν ήδη φτάσει το 74% επί του συνόλου των παιδιών. Παράλληλα με τα καθημερινά προγράμματα οργανώθηκαν και άλλες δραστηριότητες, όπως ο αγώνα τρεξίματος SANTA RUN που πραγματοποιήθηκε στο νησί πριν από την εκδήλωση για το άναμμα του Χριστουγεννιάτικου Δένδρου, η οποία ολοκληρώθηκε με χορευτικά όλων των τμημάτων και ηλικιών που συμμετέχουν στο πρόγραμμα ΑΜ. Τέλος, τα παιδιά μας εξέπληξαν ευχάριστα με την προβολή μιας ταινίας μικρού μήκους, την οποία γύρισαν τα ίδια προκειμένου να μας στείλουν τις ευχές τους για το νέο έτος!

Ο Δήμος είχε ενεργή συμμετοχή και υποστήριξη έως τώρα και οι τοπικοί φορείς δηλώνουν ενθουσιασμένοι με τα ποικίλα προγράμματα που οργανώνονται για να καλυφθούν οι ανάγκες όλων των συμμετεχόντων.

Καλαμάτα. Δράσεις 21 & 22/12/18

Ελένη Κόλλια

Το διήμερο Παρασκευή 21 και Σάββατο 22/12/18, ήταν γεμάτο δράσεις για το Sports Excellence. Πιο συγκεκριμένα, περιλάμβανε αξιολογήσεις επίλεκτων αθλητών διαφόρων αθλημάτων στο Στάδιο Καλαμάτας, σεμινάριο προπονητικής στο Πνευματικό Κέντρο του Δήμου Καλαμάτας, ημερίδα με θέμα Η άσκηση είναι φάρμακο με ομιλητές εξέχοντες επιστήμονες του ιατρικού χώρου σε συνδυασμό με καθηγητές φυσικής αγωγής του Sports Excellence, ενώ ακολούθησαν και αξιολογήσεις κρίσιμων παραμέτρων απόδοσης αθλητών κολύμβησης της ΚΟΕ, αλλά και τοπικού σωματείου, στο ανοικτό κολυμβητήριο.

Την **Παρασκευή 21/12/18** διεξήχθη στο Πνευματικό Κέντρο του Δήμου Καλαμάτας, από τη Μονάδα Αθλητικής Αριστείας – Sports Excellence, Επιμορφωτικό Σεμινάριο Προπονητών, με τίτλο **"Αθλητική Αριστεία: Ολιστική Υποστήριξη Νέων Αθλητών Υψηλών Επιδόσεων"**.

Το σεμινάριο απευθυνόταν στον εκπαιδευτικό κορμό της Μεσσηνίας (προπονητές, αθλητικά σωματεία, καθηγητές φυσικής αγωγής Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης), καθώς και σε γονείς αθλητών-μαθητών και ήταν ανοικτό στο κοινό με ελεύθερη είσοδο.

Οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να ενημερωθούν από τους ειδικούς επιστήμονες του Sports Excellence για το πρόγραμμα Αθλητικής Αριστείας - Sports Excellence, τον ρόλο του προπονητή ως ηγέτη, την αξιολόγηση του προπονητικού φορτίου του νεαρού αθλητή υψηλού επιπέδου, τον ρόλο του προπονητή ως ψυχολόγου, τις νέες τεχνολογίες στην προπονητική, τη σχέση ταχύτητας-δύναμης (από τη θεωρία στην πράξη). Του σεμιναρίου προηγήθηκαν αξιολογήσεις επίλεκτων αθλητών διάφορων αθλημάτων από το επιστημονικό προσωπικό του SE στο Στάδιο Παραλίας Καλαμάτας.

Συνδιοργανωτές στην εκδήλωση, η οποία πραγματοποιήθηκε υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Πελοποννήσου, ήταν το Ινστιτούτο Ερευνών του Πανελλήνιου Ιατρικού Συλλόγου, ο Ιατρικός Σύλλογος Μεσσηνίας, η Ιατρική Εταιρεία Μεσσηνίας, το Γενικό Νοσοκομείο Μεσσηνίας, ο Δήμος Καλαμάτας.

Το **Σάββατο 22/12/18** οργανώθηκε Επιμορφωτική Επιστημονική Ημερίδα για την **άσκηση ως συμπληρωματική θεραπεία σε χρόνια νοσήματα**, στο Πνευματικό Κέντρο Δήμου Καλαμάτας, από τη Μονάδα Αθλητικής Αριστείας της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής του ΕΚΠΑ. Σύμφωνα με το πρόγραμμα, στο πρώτο μέρος της ημερίδας, ο κ. Κουτσιλιέρης Μιχάλης, Καθηγητής Πειραματικής Φυσιολογίας, Διευθυντής Εργαστηρίου Φυσιολογίας (Ιατρική Σχολή, Σχολή Επιστημών Υγείας, ΕΚΠΑ), παρουσίασε τη φυσική δραστηριότητα στη σύγχρονη ιατρική, ο κ. Παπαγεωργίου Σωκράτης, Αν. Καθηγητής Νευρολογίας και Νευροψυχολογίας (Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ), μίλησε για την άσκηση ως συμπληρωματική θεραπεία στα ανοϊκά σύνδρομα, ο κ. Ξάνθης Δημήτρης, Καρδιολόγος εντατικολόγος, Δ/ντής ΕΣΥ (Λαϊκό Νοσοκομείο), ανέλυσε την άσκηση ως συμπληρωματική θεραπεία στις καρδιοπάθειες, ενώ η κα Μητσιοκάπα Ευανθία, Ιατρός Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης, Πανεπιστημιακός Υπότροφος (ΕΚΠΑ, ΠΓΝ «ΑΤΤΙΚΟΝ»), ανέλυσε την άσκηση ως συμπληρωματική θεραπεία στην οστεοπόρωση. Το πρώτο μέρος ολοκληρώθηκε με την παρουσίαση του κ. Χαλβατσιώτη Παναγιώτη, Επίκουρου Καθηγητή Παθολογίας – Διαβήτη (Β' Προπαιδευτική Παθολογική Κλινική ΕΚΠΑ, ΠΓΝ «ΑΤΤΙΚΟΝ»), για την άσκηση ως συμπληρωματική θεραπεία στον σακχαρώδη διαβήτη, και τον σχολιασμό από μέρους του κ. Μάκαρη Εμμανουήλ.

Το δεύτερο μέρος περιλάμβανε παρουσίαση πρωτοκόλλων θεραπευτικής άσκησης από Καθηγήτριες Φυσικής Αγωγής του Sports Excellence. Ειδικότερα, η κα Μιλκονίδου Άννα, παρουσίασε την αξιολόγηση σε ευπαθείς ομάδες και τρίτη ηλικία, η κα Χερουβείμ Ευγενία, παρουσίασε την επίδραση της άσκησης στη λειτουργική ικανότητα ασθενών με ΧΑΠ και η κα Τουβρά Άννα-Μαρία μίλησε για τη συστηματική άσκηση σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη. Το προεδρείο της εκδήλωσης αποτελείτο από τους κ.κ. Κουλουβάρη Παναγιώτη και Χαλβατσιώτη Παναγιώτη.

Συνδιοργανωτές στην εκδήλωση, η οποία, όπως ήδη επισημάνθηκε, τελούσε υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Πελοποννήσου ήταν το Ινστιτούτο Ερευνών του Πανελλήνιου Ιατρικού Συλλόγου, ο Ιατρικός Σύλλογος Μεσσηνίας, η Ιατρική Εταιρεία Μεσσηνίας, το Γενικό Νοσοκομείο Μεσσηνίας, και ο Δήμος Καλαμάτας.

Το **Σάββατο 22/12** εξάλλου, επιστημονική ομάδα του Sports Excellence υποστήριξε αθλητές υψηλών επιδόσεων και ταλαντούχους νεαρούς κολυμβητές. Η πόλη της Καλαμάτας έγινε έτσι το επίκεντρο συνάντησης των κολυμβητών που ανήκουν στη περιφέρεια της Πελοποννήσου.

Συνολικά αξιολογήθηκαν 19 αθλητές, εκ των οποίων οι 10 ανήκουν στο πρόγραμμα συνεργασίας με την ΚΟΕ και 9 αθλητές τοπικού σωματείου της Καλαμάτας. Η αξιολόγηση περιλάμβανε: αξιολόγηση σωματομετρικών-ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών, ισχύος άνω και κάτω άκρων, και ευλυγισίας κορμού, ενώ εντός νερού αξιολογήθηκαν φυσιολογικές παράμετροι.

Sports Excellence 2019

Το 2019 είναι μία κρίσιμη χρονιά για τον Ελληνικό Αθλητισμό. Πολλοί αθλητές και ομάδες μας θα διεκδικήσουν το πρόκριση για τους θερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες του 2020 που θα διεξαχθούν στο Τόκιο. Μάλιστα, για όσους αθλητές και ομάδες οι αγώνες ή τα κριτήρια πρόκρισης θα εξελιχθούν μέσα στο 2020, το έτος που διανύουμε είναι το πιο κρίσιμο σε επίπεδο προετοιμασίας.

Όμως, ενώ οι πρωταθλητές μας προετοιμάζονται για το 2020, τα στελέχη του Sports Excellence σε συνεργασία με τις εθνικές μας αθλητικές ομοσπονδίες εργάζονται εντατικά ώστε να αναβαθμίσουν τις συνθήκες ανάπτυξης των αθλητών μας που θα διεκδικήσουν την πρόκριση για τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2024 στο Παρίσι και του 2028 στο Λος Άντζελες.

Οι εθνικές ομάδες εφήβων-νεανίδων αλλά και παίδων-κορασίδων, δηλαδή αθλητές που είναι κάτω των 19 ετών και κάτω των 16 ετών αντίστοιχα, οι οποίοι βρίσκονται στο πρόγραμμα επιστημονικής επίβλεψης του Sports Excellence, έχουν μυηθεί σε μία καινοτόμο -για τα ελληνικά δεδομένα- φιλοσοφία αθλητικής προετοιμασίας.

Μαζί με αυτούς και οι προπονητές τους εργάζονται εντατικά ώστε να μπορέσουμε στο Παρίσι και το Λος Άντζελες η Ελληνική Ομάδα να είναι πολυπληθής και να μας προσφέρει πολλές χαρές κατά τη διάρκεια των αγώνων.

Όλοι οι συνάδελφοι στο Sports Excellence παρακολουθούν εντατικά τις διεθνείς επιστημονικές εξελίξεις σε κάθε άθλημα και προσπαθούν να τις μεταδώσουν σε αθλητές, γονείς και προπονητές.

Ο στόχος μπορεί να φαντάζει μακρινός, όμως γνωρίζουμε ότι η κάθε μέρα προετοιμασίας είναι σημαντική. Από την άλλη, έχουμε συνείδηση ότι είμαστε τυχεροί που συμμετέχουμε σε ένα «μαγικό» αθλητικό ταξίδι, συνεισφέροντας σημαντικά στις επιτυχίες των νέων αθλητών μας.

Με αθλητικούς χαιρετισμούς

Γιάννης Ψαρέλης
Sports Excellence, Sports Director

{ Ο ΗΛΙΟΣ }

Εσείς στεριές και θάλασσες
τ' αμπέλια κι οι χρυσές ελιές

ακούτε τα χαμπέρια μου
μέσα στα μεσημέρια μου

«Σ' όλους τους τόπους κι αν γυρνώ
μόνον ετούτον αγαπώ!»

Από τη μέση του εγκρεμού
στη μέση του αλλού πελάγου

κόκκινα κίτρινα σπαρτά
νερά πράσινα κι άπατα

«Σ' όλους τους τόπους κι αν γυρνώ
μόνον ετούτον αγαπώ!»

SPORTS EXCELLENCE

www.SportsExcellence.gr

«ΠΓΝ ΑΤΤΙΚΟΝ» Χαϊδάρι
Αθήνα GR 12462, Ελλάδα
Τηλ.: +30-210-5832316
e-mail: se@randp.gr
web:www.randp.gr

sportsexcellence.gr sports_excellence_gr channel/UCOc_fnQjvHmUwenzggEEp3g