



SPORTS
EXCELLENCE



Αναγέννηση
& Πρόοδος



ΘΛΗΤΙΚΗ ΡΙΣΤΕΙΑ

Ολιστική Υποστήριξη Νέων Αθλητών
Υψηλών Επιδόσεων

Παρασκευή 21/12/18

Ώρα: 18:30 - 21:00

Πνευματικό Κέντρο Δήμου
Καλαμάτας

Πληροφορίες &
δηλώσεις συμμετοχής:
se@randp.gr

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΙΣΟΔΟΣ

Υπό την επιστημονική επίβλεψη



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικών και Καποδιστριακών
Πανεπιστημίων Αθηνών
Α' Ορθοπαιδική Κλινική, Ιατρική Σχολή
Μονάδα Αθλητιατρικής - Τμήμα Αθλητικής Αρωστήας

Με αποκλειστική δωρεά

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Συνδιοργανωτές

Υπό την αιγίδα της
Περιφέρειας Πελοποννήσου



Ιατρικός Σύλλογος Μεσσηνίας



Ελληνική Δημοκρατία
Περιφέρεια Πελοποννήσου

Ο πολυδιάστατος ρόλος του προπονητή

Η Μονάδα Αθλητικής Αριστείας λειτουργεί υπό την επιστημονική επίβλεψη της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών με αποκλειστική Δωρεά από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος Στόχος μας είναι η ολιστική ανάπτυξη των νέων μας υπό το πρίσμα ενός προστατευόμενου και ασφαλούς περιβάλλοντος μέσα από αθλητικές δραστηριότητες.

Προς επίτευξη τούτου, έχουμε δημιουργήσει ανοικτά κανάλια επικοινωνίας και εκπαιδούμε προπονητές, καθηγητές φυσικής αγωγής και γονείς ώστε να εμπλουτίζουν συνεχώς τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους. Ταυτόχρονα προσπαθούμε να τους μυήσουμε στη δική μας αθλητικοκεντρική / ουμανιστική φιλοσοφία προπονητικής καθώς και να ενισχύσουμε τις παιδαγωγικές δεξιότητές τους, ώστε το προπονητικό και αγωνιστικό περιβάλλον να λειτουργεί συνεργατικά με αυτό του σχολείου. Είναι πεποίθησή μας ότι η αριστεία στον αθλητισμό μπορεί να συμπορεύεται με τη σχολική και ακαδημαϊκή αριστεία και να την ενισχύει και δεν αποδεχόμαστε την άποψη ότι λειτουργεί η μία ενάντια στην άλλη. Οι δραστηριότητές μας δεν περιορίζονται μόνο στο νομό Αττικής αλλά έχουν επεκταθεί σε όλη την Ελλάδα με τακτικές επισκέψεις σε όλες τις γεωγραφικές περιοχές της, ακόμα και στις πιο απομακρυσμένες. Διακύβευμά μας αποτελεί η ίση συμμετοχή των νέων της χώρας μας στις υπηρεσίες της Μονάδας Αθλητικής Αριστείας, που επιτυγχάνεται μέσω της Κινητής Αθλητιατρικής Μονάδας καθώς και την πολύχρονη εμπειρία των στελεχών μας σε αποστολές σε όλη την περιφέρεια.

Βασική αρχή λειτουργίας μας είναι η συνεργασία με τους περιφερειακούς και τοπικούς φορείς και η ενεργοποίηση της τοπικής κοινωνίας. Σε συνέχεια αυτού θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες προς την Περιφέρεια Πελοποννήσου και το Δήμο Καλαμάτας για την ανεκτίμητη βοήθεια τους καθώς και το Ινστιτούτο Ερευνών του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών με το οποίο θα συνεργαστούμε για την εκπόνηση και υλοποίηση προγραμμάτων σε όλη την επικράτεια.

Το κέντρο αθλητικής αριστείας είναι ανοικτό σε όλους τους Έλληνες. Μη διστάσετε να μοιραστείτε μαζί μας οτιδήποτε αφορά την αθλητική ενασχόληση των παιδιών σας ή των παιδιών προπονείτε.

Παναγιώτης Κουλουβάρης

*Επίκουρος Καθηγητής Α' Ορθοπαιδική Κλινική
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
"Επιστημονικός Υπεύθυνος Sports Excellence".*

Θα ήθελα να εκφράσω την βαθιά μου ευγνωμοσύνη στην ομάδα της Αθλητικής Αριστείας για την μεγάλη συνεισφορά της στο αύριο του Ελληνικού αθλητισμού. Επίσης η απόφασή της να στηρίζει έμπρακτα τα αθλητικά νιάτα της Μεσσηνίας με γεμίζει με χαρά, ενώ παράλληλα με τιμά ιδιαίτερα η υιοθέτηση της εισήγησής μου να διεξαχθεί αυτή η επιστημονική ημερίδα στην Καλαμάτα.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες των νέων αποδεικνύεται μια συναρπαστική παράμετρος τόσο για τη σωματική όσο και για την πνευματική τους ολοκλήρωση. Βοηθά στην βελτίωση των φυσικών τους δυνατοτήτων, της κοινωνικοποίησης, της πειθαρχίας, του σεβασμού και της αυτοπεποίθησης. Ο αθλητισμός όμως υψηλών απαιτήσεων απαιτεί οργανωμένη, τεχνοκρατική και πολυσύνθετη συνεργασία που ξεκινά από το σχολείο και ολοκληρώνεται σε λίγα σχετικά χρόνια με την κατάκτηση της κορυφής μέσω υψηλών επιδόσεων και μεταλλίων.

Οι πολιτικές, οικονομικές και εμπορικές συνιστώσες συχνά δεν συμβαδίζουν με τις ανθρώπινες ανάγκες ή προτεραιότητες και πολλές φορές ταλαντούχοι αθλητές εγκαταλείπουν τους αρχικούς τους στόχους. Δεν υπάρχει όμως αμφιβολία ότι οι πρωταθλητές κουβαλούν στις πλάτες τους τις ελπίδες των συμπατριωτών τους και συχνά ανακηρύσσονται ως Εθνικά σύμβολα. Επομένως απαιτείται μια επιμελημένη και πολυδιάστατη υποστήριξη αυτών των νέων ώστε να ξεπεράσουν τις δυσκολίες και να προσφέρουν τα αδύνατα ξεπερνώντας ακόμα και τον εαυτό τους. Η ομάδα της αθλητικής αριστείας με γνώμονα την προσφορά ύψιστου επιπέδου υποστηρικτικές υπηρεσίες στον αθλητισμό, οργανώνει την εκπαίδευση αθλητών και προπονητών, διακρίνει δυνατότητες ενίσχυσης της απόδοσης μέσω ειδικών εξετάσεων εξατομικευμένα και καθοδηγεί στην πρόληψη αλλά και στην ταχύτατη αποθεραπεία αθλητικών κακώσεων και αποδεικνύει καθημερινά πλέον την δυναμική της χώρο.

Παναγιώτης Γ. Χαλβατσιώτης

Επίκουρος Καθηγητής

Γενικός Γραμματέας

Ινστιτούτο Ερευνών Πανελληνίου Ιατρικού Συλλόγου



**ΑΘΛΗΤΙΚΗ
ΑΡΙΣΤΕΙΑ**

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΡΙΣΤΕΙΑ – Ο πολυδιάστατος ρόλος του προπονητή

Πρόγραμμα Σεμιναρίου

Παρασκευή 21 Δεκεμβρίου

Ωρα	Θέμα	Ομιλητής
18:30	Εναρκτήριοι χαιρετισμοί, Εκπρόσωποι τοπικών αρχών	
18:45	Παρουσίαση Sports Excellence	Κουλουβάρης Παναγιώτης
19:00	Ο προπονητής ως ηγέτης	Ψαρέλης Γιάννης
19:20	Αξιολόγηση του προπονητικού φορτίου του νεαρού αθλητή υψηλού επιπέδου	Τσολάκης Χάρης
19:40	Ο ρόλος του προπονητή ως ψυχολόγου	Λιατήρα Μαργαρίτα
20:00	Διάλειμμα	
20:15	Νέες τεχνολογίες στην προπονητική	Ηλιόπουλος Γιάννης
20:30	Σχέση ταχύτητας – δύναμης. Από τη θεωρία στην πράξη	Τσεκούρας Γιάννης
21:00	Κλείσιμο – Συμπεράσματα ημερίδας	Τσολάκης Χάρης

Οι ομιλητές

Ηλιόπουλος Γιάννης

Sports Performance Analyst & IT Manager, Sports Excellence

Κουλουβάρης Παναγιώτης,

Ορθοπαιδικός Χειρουργός, Επίκουρος Καθηγητής, Α΄ Ορθοπαιδική Κλινική ΕΚΠΑ, ΠΓΝ «ΑΤΤΙΚΟΝ»

Λιατήρα Μαργαρίτα

Ψυχολόγος -Ψυχοθεραπεύτρια

Τσεκούρας Γιάννης,

Βιοχημικός Άσκησης, Sports Excellence.

Τσολάκης Χάρης,

Αναπληρωτής Καθηγητής ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, Υπεύθυνος Εργαστηρίου Sports Excellence

Χαλβατσιώτης Παναγιώτης

Επίκουρος Καθηγητής Παθολογίας – Διαβήτη, Β Προπαιδευτική Παθολογική Κλινική ΕΚΠΑ, ΠΓΝ «ΑΤΤΙΚΟΝ»

Ψαρέλης Γιάννης,

Διευθυντής - Υπεύθυνος Στρατηγικής και Ανάπτυξης Sports Excellence

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΡΙΣΤΕΙΑ –

Ο πολυδιάστατος ρόλος του προπονητή



Ηλιόπουλος Γιάννης

Ο Γιάννης Ηλιόπουλος έχει σπουδάσει Ηλεκτρονικός Μηχανικός στα ΤΕΙ Πειραιά και Ηλεκτρολόγος Μηχανικός στο Εθν. Μετσόβιο Πολυτεχνείο. Εργάζεται στον χώρο της Πληροφορικής από το 1988. Υπήρξε Αναλυτής Προγραμματιστής και Υπεύθυνος Μηχανογράφησης (1992-2000) και παράλληλα ασχολήθηκε ιδιαίτερα με την εκπαίδευση και υποστήριξη χρηστών. Ως Σύμβουλος Μηχανογράφησης και Διευθυντής Πληροφορικής (2001-2016) συνεργάστηκε με γνωστές ελληνικές επιχειρήσεις σχεδιάζοντας και υλοποιώντας ολοκληρωμένες πληροφοριακές δομές κατάλληλες για

αναπτυσσόμενες εταιρείες και τα υποκαταστήματά τους, οι οποίες περιλαμβάνουν ασφαλή δίκτυα, επιχειρηματικό λογισμικό, υπηρεσίες, προγράμματα εκπαίδευσης προσωπικού. Από το 2016 συνεργάζεται μόνιμα με την Αναγέννηση και Πρόοδος ως Sports Performance Analyst και IT Mgr.



Κουλουβάρης Παναγιώτης

Ο Δρ. Παναγιώτης Κουλουβάρης γεννήθηκε στην Αθήνα. Είναι απόφοιτος της Ιατρικής Σχολής και της Σχολής Φυσικοθεραπείας του Πανεπιστημίου Αθηνών. Έχει ειδικευτεί στην Ορθοπαιδική Χειρουργική και Τραυματολογία. Είναι Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Έχει εξειδικευτεί στο Hospital For Special Surgery Cornell University, New York, στην Επανορθωτική Χειρουργική των Μεγάλων Αρθρώσεων, καθώς και στις Αθλητικές Κακώσεις. Η ερευνητική του δραστηριότητα άρχισε στο Memorial Sloan Kettering και συνεχίστηκε στο Hospital For Special Surgery. Έχει εργαστεί στην Πολυκλινική

Ολυμπιακού Χωριού, ενώ από το 2014 είναι Επίκουρος Καθηγητής στην Α΄ Πανεπιστημιακή Ορθοπαιδική Κλινική του ΕΚΠΑ. Από το 2009 είναι Διεθνής Πρεσβευτής του Hospital For Special Surgery. Είναι επιστημονικά υπεύθυνος του Μεταπτυχιακού της Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, με τίτλο «Άθληση & Υγεία», του προγράμματος Αθλητικής Αριστείας - Sports Excellence καθώς και των Κινητών Ιατρικών Μονάδων, που δημιουργήθηκαν με πρωτοβουλία και αποκλειστική δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος. Είναι μέλος της ομάδας FOCOS στην Γκάνα και μέλος της συντονιστικής επιτροπής του ΕΚΠΑ για τη «Διαχείριση Κρίσεων και Καταστροφών». Έχει διατελέσει Υπεύθυνος Παιδείας & Αθλητισμού στον Δήμο Βουλιαγμένης (2000 - 2004). Υπήρξε αθλητής της Εθνικής Ομάδας Τριάθλου 1995-1997, ενώ έχει λάβει μέρος σε 15 Μαραθωνίους Δρόμους καθώς και σε 8 Μαραθωνίους Κολύμβησης. Επίσης, υπήρξε Ιατρός της Εθνικής Ομάδας Τριάθλου και Κωπηλασίας κατά τους Ολυμπιακούς Αγώνες 2004-2008.



Λιατήρα Μαργαρίτα

Ψυχολόγος, αριστούχος απόφοιτη του Τμήματος Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου, εξειδικευμένη στον Σχεδιασμό Υπηρεσιών Υγείας και Ψυχικής Υγείας (MSc). Ταυτόχρονα, έχει ολοκληρώσει το πενταετές πρόγραμμα ειδίκευσης στην Ψυχοδυναμική Ψυχοθεραπεία Ομάδας, Ζεύγους και Οικογένειας της ΕΕΟΑΚΟΘ. Από το 2010 δραστηριοποιείται στο πλαίσιο του Εθνικού Προγράμματος για την Ψυχιατρική Μεταρρύθμιση, σε συνεργασία με την Πανελλαδική Ένωση για την Ψυχοκοινωνική Αποκατάσταση και την Επαγγελματική Επανεκπαίδευση και τον ΚοιΣΠΕ «Ευ Ζην», υποστηρίζοντας τη

δημιουργία ολοκληρωμένων παρεμβάσεων, προγραμμάτων και δράσεων ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία. Σε κλινικό επίπεδο, παρέχει υπηρεσίες ψυχοθεραπείας και υποστήριξης σε ενήλικες, εφήβους, ομάδες και γονείς στο Εξειδικευμένο Κέντρο Ψυχοθεραπείας-Συμβουλευτικής "My Counselling", το οποίο έχει δημιουργήσει, καθώς και σε συνεργασία με άλλους φορείς και οργανισμούς.

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΡΙΣΤΕΙΑ –

Ο πολυδιάστατος ρόλος του προπονητή



Τσεκούρας Γιάννης

Το 2009 ολοκλήρωσε τη διδακτορική του διατριβή στο τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας Διατροφής του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου, μελετώντας την επίδραση διαφορετικών τύπων άσκησης στον μεταβολισμό των λιπιδίων. Από το 2006 έως και το 2016 συνεργάστηκε με την ΠΑΕ Παναθηναϊκός στελεχώνοντας το Panathinaikos Performance Lab με στόχο την αξιολόγηση και βελτίωση των φυσικών χαρακτηριστικών που καθορίζουν την αθλητική απόδοση. Από το 2015 στελεχώνει την επιστημονική ομάδα της Αναγέννησης & Προόδου και μέσω του προγράμματος Sports Excellence, αναλαμβάνει την εξατομικευμένη παρακολούθηση νεαρών επίλεκτων αθλητών. Από το 2016 αποτελεί μέλος της ιατρικής ομάδας της ΚΑΕ Παναθηναϊκός. Όσον αφορά στην ακαδημαϊκή του δραστηριότητα, από το 2010 διδάσκει στο πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών «Διατροφή & Άσκηση» του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου και από το 2017 στο πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών «Άθληση & Υγεία» της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής του ΕΚΠΑ. Έχει συνολικά 12 δημοσιεύσεις σε έγκριτα διεθνή επιστημονικά περιοδικά.



Χαλβατσιώτης Παναγιώτης

Ολοκλήρωσε τις εγκύκλιες σπουδές του στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο της Πρότυπης Ευαγγελικής Σχολής Ν.Σμύρνης. Εισήχθη και φοίτησε στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών. Υπότροφος της Ιατρικής Σχολής του Mount Sinai στη Νέα Υόρκη των ΗΠΑ όπου και φοίτησε μέρος των σπουδών του.

Είναι κάτοχος Διδακτορικού Διπλώματος από το Πανεπιστήμιο της Αθήνας που το έλαβε ως υπότροφος του Ωνασείου Ιδρύματος. Έλαβε τον τίτλο του Παθολόγου μετά από την ειδίκευση στον Ευαγγελισμό. Στη συνέχεια διετέλεσε fellow στην Ενδοκρινολογία στη Mayo Clinic, του Rochester στη Minnesota των ΗΠΑ. Οι ερευνητικές του δραστηριότητες στο παγκοσμίως φημισμένο Center of Excellence ήταν επικεντρωμένες στον μεταβολισμό του μυϊκού ιστού κατά τη διαδικασία της φυσιολογικής γήρανσης αλλά και στην παρουσία χρόνιων παθήσεων. Έχει εξειδικευθεί στον σακχαρώδη διαβήτη. Έχει σημαντικό και πρωτοποριακό ερευνητικό έργο με αρκετά βραβεία και πλούσιο συγγραφικό έργο, είναι μέλος πολλών Εθνικών και Διεθνών Επιστημονικών Εταιρειών, έχει διατελέσει μέλος Οργανωτικών Επιτροπών Εθνικών και Διεθνών ιατρικών συνεδρίων και έχει προσκληθεί ως ομιλητής σε ένα μεγάλο αριθμό επιστημονικών εκδηλώσεων τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό. Ήταν Μέλος της Διεθνούς Κριτικής Επιτροπής των ερευνητικών επιχορηγήσεων της Κυβέρνησης της Δανίας για το 2011.

Υπηρετεί ως Αντιπρόεδρος του Συλλόγου Μελών Διδακτικού Προσωπικού της Ιατρικής Σχολής Αθηνών, έχει εκλεγεί Μέλος του Ανώτατου Πειθαρχικού Συμβουλίου και ορισθεί Γενικός Γραμματέας του Ινστιτούτου Ερευνών του Πανελληνίου Ιατρικού Συλλόγου.

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΡΙΣΤΕΙΑ –

Ο πολυδιάστατος ρόλος του προπονητή



Ψαρέλης Γιάννης

Σπουδές στη Χημεία (ΕΚΠΑ) με ερευνητική ενασχόληση στην ποσοτική ανίχνευση αρωματικών ενώσεων με σύστημα χημειοφωταύγειας. Έχει ολοκληρώσει δύο μεταπτυχιακά προγράμματα στο Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών (Διοίκηση Επιχειρήσεων – MBA & Μάρκετινγκ – Επικοινωνία με Νέες Τεχνολογίες με Διπλωματική εργασία στο Στρατηγικό Μάνατζμεντ Μη Κερδοσκοπικών Οργανισμών). Επίσης έχει ολοκληρώσει σπουδές σε Αθλητική Διοίκηση (ΔΟΕ- Lyon 1 MSc). Παρακολουθεί μεταπτυχιακό πρόγραμμα και διδακτορικό στα ΣΕΦΑΑ Κομοτηνής. Ξεκίνησε την ενασχόλησή του με τον αθλητισμό το 1977 και έχει ασχοληθεί ως αθλητής και προπονητής με το Τρίαθλο από το 1990. Είναι πιστοποιημένος προπονητής σε πλήθος αθλημάτων: Τρίαθλο (Διεθνής Ομοσπονδία & Ομοσπονδία Νέας Ζηλανδίας) Κολύμβηση (Σύνδεσμος Προπονητών Αυστραλίας ΗΠΑ), Κωπηλασία (FISA & Ομοσπονδία Αυστραλίας), Τρέξιμο κ.λπ.

Έχει εργαστεί σε πλήθος εμπορικών και αθλητικών οργανισμών κατέχοντας διοικητική θέση είτε ως μέλος του Δ.Σ. είτε ως Διοικητικό Προσωπικό.

Δηλώσεις συμμετοχής

Παρακαλούμε οι ενδιαφερόμενοι όπως δηλώσουν την συμμετοχή τους μέχρι και την
???? Δεκεμβρίου 2018 στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: **se@randp.gr**

Όλοι οι συμμετέχοντες θα λάβουν πιστοποιητικό παρακολούθησης.

Το πρόγραμμα «**Sports Excellence**» υλοποιείται με την συνεργασία της της ΑΜΚΕ «Αναγέννηση & Πρόοδος» υπό την επιστημονική επίβλεψη της: Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου «ΑΤΤΙΚΟΝ», ΕΚΠΑ με αποκλειστική δωρεά από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος.



ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΡΙΣΤΕΙΑ