



# SPORTS EXCELLENCE



Αναγέννηση  
& Πρόοδος

## ΠΥΛΩΝΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Η αναπτυξιακή μας στρατηγική βασίζεται σε 6 βασικούς πυλώνες

# 1

### Άτομα

Προσέλκυση, ανάπτυξη και διατήρηση ατόμων, ικανών να παρέχουν διαρκή κορυφαία υποστήριξη και να συμβάλουν στη επαγγελματική ανάπτυξη των προπονητών και στην αναβάθμιση του περιβάλλοντος ανάπτυξης των αθλητών.

# 2

### Αναπτυξιακή κουλτούρα

Πρωώθηση αναπτυξιακής κουλτούρας μέσω του ανθρώπινου δυναμικού, των πόρων και της υλικότεχνης υποδομής.

# 3

### Προγραμματισμός και παρακολούθηση

Ανάλυση αναγκών, προγραμματισμός και παρακολούθηση προκειμένου να επιτευχθεί η μακροχρόνια ανάπτυξη των αθλητών.

# 4

### Ολιστική Ανάπτυξη

Μέθοδοι και δράσεις βασισμένες σε ικανότητα και γνώση, οδηγούν στην αθλητική αριστεία.

# 5

### Καινοτομία

Ανάπτυξη και εφαρμογή των κορυφαίων παγκοσμίως καινοτομιών, δρώντας με διορατικότητα

# 6

### Γνώση

Απόκτηση και διαφύλαξη γνώσης και εμπειρίας, μελετώντας τις παγκόσμιες έρευνες και πρακτικές ενώ αναπτύσσεται κουλτούρα σωστής διαχείρισης και χρησιμοποίησης της γνώσης.

## ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

### Κέντρο / Εργαστήριο αξιολόγησης, προπόνησης και αποκατάστασης

Για την αναβάθμιση του επιστημονικού και αθλητιατρικού περιβάλλοντος ανάπτυξης των αθλητών -που έχουν ενταχθεί στο πρόγραμμα Sports Excellence- δημιουργήσαμε ένα ολιστικό και καινοτόμο Αθλητικό Κέντρο, το οποίο στεγάζεται / εδρεύει στο Ερευνητικό Κέντρο Έρευνας και Εκπαίδευσης «Π.Ν.Σουκάκος», στο Αττικό Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο

Το επιστημονικό προσωπικό του Κέντρου αξιολογεί όλες τις κρίσιμες παραμέτρους των αθλητικών δεξιοτήτων & ικανοτήτων, δίνοντας τη δυνατότητα στους προπονητές, φυσικοθεραπευτές και γιατρούς να λαμβάνουν επιστημονικά δεδομένα τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση της απόδοσης, την ταχύτερη αποκατάσταση τραυματισμών και την παρακολούθηση της υγείας των αθλουμένων.

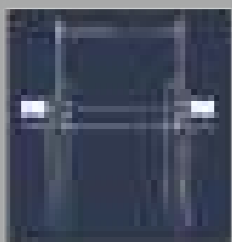
Παρέχονται εξειδικευμένες αξιολογήσεις ανάλογα με το άθλημα, το φύλο, την ηλικία, και το αθλητικό τους επίπεδο, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες ανάγκες των αθλητών κατά τη διάρκεια του προπονητικού μακρόκυκλου και περιλαμβάνουν:

- Ανθρωπομετρία, σύσταση σώματος και μετρήσεις φυσιολογικών παραμέτρων.
- Μετρήσεις και αξιολογήσεις βιομηχανικών παραμέτρων
- Αξιολόγηση διατροφικών συνηθειών
- Διαμόρφωση ψυχολογικού προφίλ και αξιολογήσεις ψυχολογικών παραμέτρων
- Μέτρηση αιματολογικών παραμέτρων (αιματοκρίτης, αιμοσφαιρίνη, γαλακτικό)



Για τη μέτρηση και αξιολόγηση των φυσιολογικών παραμέτρων το εργαστήριο έχει προχωρήσει σε σημαντική επένδυση αγοράς σύγχρονων, καινοτόμων και αξιόπιστων οργάνων τα οποία θεωρούνται τα "gold standard" σε κάθε κατηγορία μετρήσεων:

- **Για τη μέτρηση της δύναμης:** ισοκινητικό δυναμόμετρο Biodex (USA)
- **Για τη μέτρηση αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας:** φορητό εργοσπιρόμετρο Cosmed K5 (USA), κωπηλατοεργόμετρο Concept II, δαπεδοεργόμετρο Treadmill & Woodway, κυκλοεργόμετρο Velotron Bike
- **Για τη καταγραφή της ισχύος και αξιολόγηση της ταχοδυναμικής σχέσης:** Motion 1080, Quantum και Motion 1080 Spidometro.
- **Για τη μέτρηση της εκρηκτικότητας κάτω άκρων:** Optojump
- **Για την αξιολόγηση της ιδιοδεκτικότητας και το χρόνο αντίδρασης:** Fitlight



**Οι επιστημονικοί μας συνεργάτες προσφέρουν υπηρεσίες ψυχολογικής και διατροφικής υποστήριξης καθόλη τη διάρκεια του προπονητικού μακρόκυκλου και πάντοτε σε στενή συνεργασία και επικοινωνία με τον προπονητή του κάθε αθλητή.**



## Αξιολόγηση - Πρόβλεψη

Αξιολόγηση της απόδοσης με προηγμένης τεχνολογίας εργαστηριακά και φορητά εργαλεία για την μέτρηση της δύναμης της αερόβιας ικανότητας και των χρόνων αντίδρασης. Παρέχεται εξατομικευμένη ερμηνεία των αποτελεσμάτων, εντοπίζονται προπονητικές αδυναμίες και σχεδιάζονται εξειδικευμένα προπονητικά προγράμματα για τη βελτίωση παραμέτρων δύναμης και αερόβιας ικανότητας.

## Δοκιμασίες πεδίου

Οι δοκιμασίες πεδίου αφορούν όχι μόνο σε αξιολόγηση των βασικών φυσικών ικανοτήτων (ταχύτητα, δύναμη, ευλυγισία, αντοχή) στο χώρο των αθλουμένων, αλλά και σε αξιολόγηση της απόδοσης με εξειδικευμένα σύγχρονα φορητά εργαλεία καταγραφής παραμέτρων αερόβιας ικανότητας (εργοσπιρόμετρα K5), μεταβλητών κατακόρυφης ισχύος των κάτω άκρων (Optojump) και προσδιορισμού ταχύτητας, ασυμμετριών και οριζόντιων φορτίων για δρομική προπόνηση αντιστάσεων (Motion 1080).

## Ενδυνάμωση

Σχεδιασμός προγραμμάτων μυϊκής ενδυνάμωσης που ανταποκρίνονται στις ατομικές ανάγκες του κάθε αθλητή. Βελτίωση φυσικής κατάστασης στην έναρξη της αγωνιστικής περιόδου, αγωνιστική προετοιμασία, προγράμματα συντήρησης, μεταβατική περίοδος, αποκατάσταση από τραυματισμούς.



## Σκοπός συνεργασίας Sports Excellence με ΕΚΟΦΝΣ:

Τον Οκτώβριο του 2017 υπογράφει μνημόνιο συνεργασίας με την Ελληνική Κωπηλατική Ομοσπονδία (ΕΚΟΦΝΣ) με σκοπό την επιστημονική διαχρονική υποστήριξη νεαρών ταλαντούχων αθλητών μέσω του προγράμματος "Sports Excellence" που υλοποιεί η Αναγέννηση & Πρόοδος, υπό την επιστημονική επίβλεψη της Α΄ Ορθοπαιδικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ με αποκλειστική δωρεά από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος. Το SE είναι συγχρόνως ένα καινοτόμο σύστημα δημιουργίας επιστημονικού περιβάλλοντος ολιστικής ανάπτυξης νεαρών αθλητών και δια βίου επιστημονικής εξέλιξης του περιβάλλοντος αυτών (προπονητών, γονέων, διοικητικού και εκπαιδευτικού προσωπικού).



## Η Φιλοσοφία μας

Ολιστική Μακροχρόνια Ανάπτυξη Αθλητών που θα τους οδηγήσει στην κατάκτηση των αθλητικών στόχων τους, αναπτύσσοντας στο έπακρο τις δυνατότητές τους παράλληλα με τις ακαδημαϊκές σπουδές τους, με την καθοδήγηση των προπονητών τους και υπό την επιστημονική μας επίβλεψη.

- Αριστεία, που απορρέει από Μακροχρόνια & Ολιστική Ανάπτυξη Αθλητών
- Καθοδηγούμενη από τον Προπονητή
- Με επίκεντρο τον Αθλητή



## Οι Αξίες μας

- Αριτιότητα
- Συνεργασία
- Ακεραιότητα



## Τα πλεονεκτήματα από τη συνεργασία με το Sports Excellence, για το αθλητικό σωματείο, τον προπονητή και τον αθλητή της κωπηλασίας

Η αποτύπωση και ποσοτικοποίηση της τρέχουσας φυσικής κατάστασης και ετοιμότητας του κωπηλάτη σε ένα εύρος εργοφυσιολογικών ικανοτήτων.

Η δημιουργία προφίλ κάθε κωπηλάτη συγκριτικό με σημεία αναφοράς των διεθνούς επιπέδων αθλητών.

Η δημιουργία προπονητικών φορτίων και ζωνών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον σχεδιασμό προπονητικών προγραμμάτων.

Η Αθλητιατρική παρακολούθηση και υποστήριξη.

## Τα πλεονεκτήματα από τη συνεργασία με το Sports Excellence, για το αθλητικό σωματείο, τον προπονητή και τον αθλητή της κωπηλασίας

Η αποτύπωση και ποσοτικοποίηση της τρέχουσας φυσικής κατάστασης και ετοιμότητας του κωπηλάτη σε ένα εύρος εργοφυσιολογικών ικανοτήτων.

Η δημιουργία προφίλ κάθε κωπηλάτη συγκριτικό με σημεία αναφοράς των διεθνούς επιπέδων αθλητών.

Η δημιουργία προπονητικών φορτίων και ζωνών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον σχεδιασμό προπονητικών προγραμμάτων.

Η Αθλητιατρική παρακολούθηση και υποστήριξη.

## Τα οφέλη της επιστημονικής συνεργασίας του Sports Excellence με αθλητές, προπονητές και γονείς αθλητών κωπηλασίας

• Η διατήρηση της υγείας των αθλητών που βρίσκονται σε νεαρή ηλικία

• Απόκτηση χρήσιμων εργαλείων προπόνησης και ελέγχου.

• Ο καθορισμός ορίων προπόνησης σε σχέση με την ηλικία των κωπηλατών.

• Η δημιουργία ενός μακροχρόνιου αναπτυξιακού αθλητικού μονοπατιού που στηρίζεται σε επιστημονικά δεδομένα

• Η επιμόρφωση των προπονητών

• Η αξιόπιστη πληροφόρηση των γονέων

Οι αθλητές καταγράφουν τις τωρινές τους εργοφυσιολογικές δυνατότητες και παράλληλα επαναδιαμορφώνουν τους στόχους και τις αντιλήψεις τους για τη βέλτιστη απόδοσή τους. Οι δοκιμασίες γίνονται στο εργαστήριο αλλά και στο πεδίο άσκησης και παρέχουν άμεσα στοιχεία για τη δημιουργία φυσιολογικού προφίλ αθλητών και την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των προπονητικών προγραμμάτων στην κωπηλασία.

### Προπονητική συμβουλευτική

Λεπτομερής παροχή προπονητικών συμβουλών μετά από ερμηνεία και ανάλυση των μετρήσεων και αξιολογήσεων. Δημιουργία ζωνών προπόνησης στο τρέξιμο, στην κολύμβηση και στην κωπηλασία προσδιορίζοντας μεγάλο αριθμό μεταβλητών της έντασης της προπόνησης (καρδιακή συχνότητα, συγκεντρώσεις γαλακτικού στο αίμα, ταχύτητα, ισχύς, φορτία αντίστασης). Ιδανικά φορτία προπόνησης για τη βελτίωση της ισχύος σύμφωνα με την σχέση δύναμης – ταχύτητας.

### Αποκατάσταση

Διεπιστημονική ομάδα ορθοπαιδικών, φυσιάτρων, φυσικοθεραπευτών εργοφυσιολόγων, προπονητών συνεργάζονται προκειμένου να αντιμετωπισθούν τραυματισμοί και να σχεδιαστεί πρόγραμμα γρήγορης και ασφαλούς αποκατάστασης. Έμφαση δίνεται στη πρόληψη τραυματισμών όπου αθλητές και προπονητές ενημερώνονται και εκπαιδεύονται σχετικά. Το κέντρο παρέχει υπηρεσίες σε ευπαθείς ομάδες με χρόνιες παθήσει. (ΧΑΠ) Χρόνιας Αποφρακτικής Πνευμονοπάθειας, καρδιοπάθειας, σακχαρώδη διαβήτη και ασθενείς σε μετεγχειρητικό στάδιο.

### Παρακολούθηση

Το athletes monitoring βοηθάει στην καταγραφή και διαχείριση του προπονητικού φορτίου καθώς και παραμέτρων φυσικής κατάστασης, υγείας και ευεξίας ελαχιστοποιώντας τους περιοριστικούς παράγοντες ρίσκου, με τη χρήση ολιστικών μεθόδων προσέγγισης.

## ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ SPORTS EXCELLENCE

1

- Εργομετρικές, Ψυχολογικές, Βιομηχανικές Μετρήσεις
- Σχεδιασμός εξατομικευμένου προφίλ και αναγκών αθλητών
- Εκπαίδευση αθλητών, προπονητών, γονέων, αθλητικών φορέων
- Επιστημονική υποστήριξη των αθλητών και προπονητών του προγράμματος
- Αθλητιατρική υποστήριξη

2

### Ιατρικές Υπηρεσίες

- Ορθοπαιδική
- Καρδιολογική
- Γυναικολογική
- Βιοχημική

3

### Αθλητικής Επιστήμης Υπηρεσίες

- Εργομετρικές αξιολογήσεις στο πεδίο άσκησης
- Εργομετρικές αξιολογήσεις στο γυμναστήριο (αντοχή-δύναμη)
- Εργομετρικές αξιολογήσεις στο εργαστήριο
- Ψυχολογική Υποστήριξη (εργαστήρια και εξατομικευμένα)
- Διατροφολογική καθοδήγηση

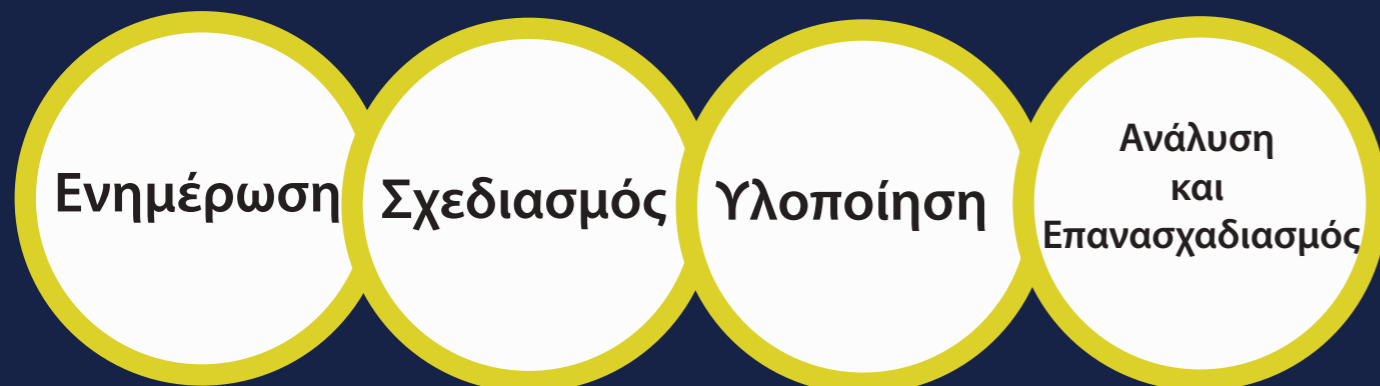
4

### (ΚΑΜ) Κινητή Αθλητιατρική Μονάδα

Εργομετρικές αξιολογήσεις στο πεδίο άσκησης.  
Πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων σε απομακρυσμένες περιοχές της Ελλάδας



## Στάδια συνεργασίας SE με ΕΚΟΦΝΣ



- Ενημέρωση από ΕΚΟΦΝΣ και Αθλητικά Σωματεία
- Σχεδιασμός δοκιμασιών
- Υλοποίηση Επιστημονικών Μετρήσεων
- Ανάλυση Αποτελεσμάτων και Επανασχεδιασμός

### Athletes Monitoring, επιστημονικό εργαλείο παρακολούθησης Παρακολουθώ, Καταννώ, Βελτιστοποιώ



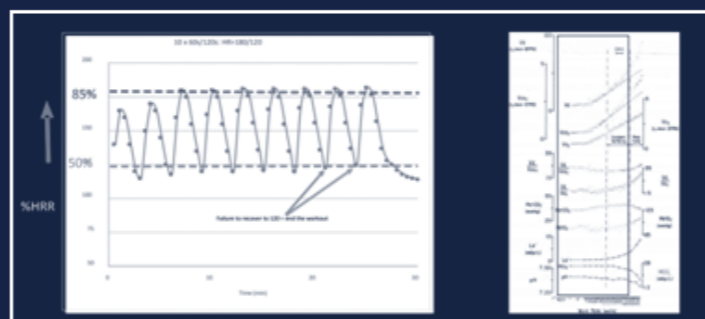
Το athletes monitoring βοηθάει στην καταγραφή και διαχείριση του προπονητικού φορτίου καθώς και παραμέτρων φυσικής κατάστασης, υγείας και ευεξίας ελαχιστοποιώντας τους περιοριστικούς παράγοντες ρίσκου, με τη χρήση ολιστικών μεθόδων προσέγγισης.

**Ευεξία** - Παρακολούθηση κούρασης, ύπνου, στρεσογόνων εξωαθλητικών παραγόντων, διάθεσης κ.λ.π για να μειωθούν οι τραυματισμοί και να αυξηθεί η ετοιμότητα.

**Υγεία** - Εντοπισμός τραυματισμών και ασθένειας, διαχείριση ιατρικού φακέλου, κλινικών σημειώσεων και RTP προγραμμάτων.

**Προπονητικό Φορτίο** - Σχεδίαση, παρακολούθηση και βελτιστοποίηση. Ελαχιστοποίηση κινδύνων και μεγιστοποίηση απόδοσης.

**Αθλητική Απόδοση** – Διαχείριση αξιολογήσεων και δοκιμασιών. Μέτρηση ατομικής και ομαδικής προόδου και απόδοσης.



## ΠΟΙΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ

### Αναγέννηση και Πρόοδος (Α&Π)

Αστική μη Κερδοσκοπική Εταιρεία που συστάθηκε το 2008, με σκοπό να προσφέρει δράσεις και να υλοποιεί προγράμματα στους τομείς της υγείας, του αθλητισμού και της εκπαίδευσης.

### Στον τομέα του αθλητισμού ξεχωριστή θέση κατέχει το Sports Excellence (SE)

Τμήμα Αθλητικής Αριστείας, Α΄ Ορθοπαιδικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Το Sports Excellence είναι ένα καινοτόμο σύστημα δημιουργίας επιστημονικού περιβάλλοντος ολιστικής ανάπτυξης νεαρών αθλητών, δια βίου επιστημονικής εξέλιξης του περιβάλλοντος αυτών (προπονητών, γονέων, διοικητικού και εκπαιδευτικού προσωπικού), που υλοποιείται με τη συνεργασία της ΑΜΚΕ «Αναγέννηση & Πρόοδος» και με αποκλειστική δωρεά από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ)

**Χρηματοδότηση:** Με αποκλειστική δωρεά από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ)



### Υπό την επιστημονική επίβλεψη:



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



**Καθηγητής Ορθοπαιδικής και Δ/ντής-  
Α΄ Ορθοπαιδικής του Πανεπιστημιακού Γενικού  
Νοσοκομείου Αττικών**  
Παπαγγελόπουλος Παναγιώτης



**Ομότιμος Καθηγητής  
Ορθοπαιδικής Πρόεδρος  
Πανεπιστημίου Ιωαννίνων**  
Σουκάκος Ν. Παναγιώτης



**Επιστημονικός Υπεύθυνος Προγράμματος  
Επίκουρος Καθηγητής Α΄ Ορθοπαιδικής Κλινικής  
Εθνικών και Καποδιστριακών Πανεπιστημίων Αθηνών**  
Κουλουβάρης Παναγιώτης

### Συνεργασίες:

Μέλος του διεθνούς Association of Sport Performance Center (AIS) Australia's Strategic High Performance Sport Agency Rutgers University, New Jersey, Robert Wood Johnson Medical School  
Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή (ΕΟΕ)  
Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος (ΚΟΕ)  
Ελληνική Κωπηλατική Ομοσπονδία (ΕΚΟΦΝΣ)  
Ελληνική Ομοσπονδία Ξιφασκίας (ΕΟΞ)  
Ελληνική Φίλαθλη Ομοσπονδία Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης (Ε.Φ.Ο.Επ.Α)  
Ελληνική Φίλαθλη Ομοσπονδία Αντισφαίρισης (ΕΦΟΑ)  
Ελληνική Ομοσπονδία Χειμερινών Αθλημάτων (ΕΟΧΑ)  
Ελληνική Ομοσπονδία Μοντέρνου Πεντάθλου (ΕΟΜΟΠ)





## SPORTS EXCELLENCE

**Χώρος διεξαγωγής:**  
**Κέντρο Αθλητικής Αριστείας**  
**(Sports Excellence Center)**

Διεύθυνση: Ρίμινι 1, Κτίριο: Σουκάκος

ΓΠΝ΄ Αττικών΄ Χαιδάρι

Αθήνα GR 12462, Ελλάδα

Τηλ: +30-210-5832316

e-mail: [se@randp.gr](mailto:se@randp.gr)

web: [www.randp.gr](http://www.randp.gr)

Facebook: <https://www.facebook.com/randp.gr>