



# SPORTS EXCELLENCE



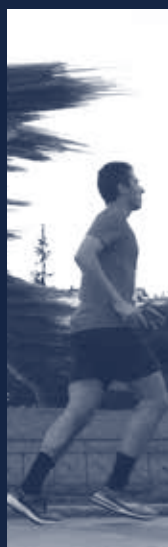
Με αποκλειστική δωρεά:

**ΙΣΝ / SNF** ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

Υπό την επιστημονική επίβλεψη:



Αναγέννηση  
& Πρόοδος



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>Στρατηγική Ανάπτυξη</b>	<b>3</b>
Όραμα	3
Αποστολή	3
Στόχοι	3
Η Φιλοσοφία μας	4
Οι Αξίες μας	4
<b>Στρατηγικές Προτεραιότητες</b>	<b>5</b>
<b>Πυλώνες Στρατηγικής Ανάπτυξης</b>	<b>6</b>
<b>Υλικοτεχνική Υποδομή</b>	<b>7-8</b>
Αξιολόγηση - Πρόβλεψη	9
Δοκιμασίες Πεδίου	9
Ενδυνάμωση	9
Προπονητική Συμβουλευτική	10
Βελτίωση Φυσικής Κατάστασης & Αποκατάστασης σε	
Ευπαθείς Ομάδες	10
Παρακολούθηση	10
<b>Υπηρεσίες Excellence</b>	<b>11</b>
<b>Συνοπτικά το Sports Excellence</b>	<b>12</b>
<b>Ποιοί Είμαστε</b>	<b>13</b>

### Όραμα

Να εμπνεύσουμε τους νέους της χώρας μας, να ενσωματώσουν τον αθλητισμό ως αναπόσπαστο μέρος της υγιούς σωματικής και νοητικής ανάπτυξής τους.

Να συμβάλουμε στην ουσιαστική αλλαγή του μοντέλου ανάπτυξης του αθλητισμού στην Ελλάδα.

Να γίνουμε ένας προηγμένος φορέας αθλητιατρικών υπηρεσιών υψηλού αθλητισμού.

Να αναπτύξουμε ένα από τα πιο εξελιγμένα συστήματα επιστημονικής υποστήριξης αθλητών διεθνώς.

### Αποστολή

Αποστολή μας, στην οποία είμαστε απόλυτα δεσμευμένοι, είναι :

Η αναβάθμιση του περιβάλλοντος, υγιούς και ολιστικής ανάπτυξης των νέων μας.

Η μακροχρόνια ανάπτυξη των νεαρών αθλητών που θα τους οδηγήσει σε αθλητική αριστεία σε διεθνές επίπεδο.

Η θωράκιση του περιβάλλοντος ολιστικής ανάπτυξης των αθλητών μέσω της στενής παρακολούθησης αυτών από εξειδικευμένους επιστήμονες της αθλητιατρικής και των επιστημόνων του αθλητισμού.

Η ενεργή συμμετοχή ως μέλη της Διεθνούς Επιστημονικής Κοινότητας, στη διαμόρφωση των εξελίξεων στο πλαίσιο ανάπτυξης της αθλητικής αριστείας των νέων.



## Στόχοι

Το πρόγραμμα "Sports Excellence" (SE), τελώντας υπό την επιμέλεια της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής, της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και άλλων ιδρυμάτων του εσωτερικού και εξωτερικού, αποσκοπεί στο να ενώσει φορείς, οργανισμούς και θεσμούς, για την παροχή αξιόπιστων αποτελεσμάτων με συνέπεια και συνέχεια, με την παράλληλη λειτουργία του ως πρότυπο εκπαιδευτικό και ερευνητικό κέντρο, αναπτύσσοντας στρατηγικές συνεργασίες με κορυφαία ιδρύματα και φορείς παγκόσμιας εμβέλειας.

## 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
- Καθοδήγηση από τον Προπονητή
- Επίκεντρο ο Αθλητής



## Οι Αξίες μας

- Αριστεία
- Συνεργασία
- Ακεραιότητα



## ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

**Διεθνείς Συνεργασίες:** Η ανάπτυξη διεθνών συνεργασιών και η συμμετοχή σε διεθνείς αναγνωρισμένους φορείς που αφορούν την αθλητική αριστεία και το περιβάλλον αθλητιατρικής και επιστημονικής υποστήριξης των αθλητών.

**Στρατηγικές Συνεργασίες** με επιστημονικούς, εκπαιδευτικούς και αθλητικούς φορείς στην Ελλάδα προς όφελος των νέων αθλητών και του περιβάλλοντος υποστήριξης αυτών.

**Πολυεπίπεδα καινοτόμα εκπαιδευτικά προγράμματα** που θα συμβάλουν σημαντικά στην επαγγελματική ανάπτυξη των προπονητών καθώς και στην αναβάθμιση του περιβάλλοντος ανάπτυξης των αθλητών.

Έμφαση δίνεται στην εισαγωγή νέων διαπαιδαγωγικών μοντέλων, που υποστηρίζουν τις αναπτυξιακές ανάγκες των νέων.

**Έρευνα:** Η διεξαγωγή βασικής και εφαρμοσμένης έρευνας καθώς και η ανταλλαγή επιστημονικών γνώσεων με άλλα ακαδημαϊκά ή ερευνητικά ιδρύματα της ημεδαπής ή της αλλοδαπής με στόχο τη δημοσίευση των επιστημονικών πορισμάτων, καταξιώνοντας τον ερευνητικό και κοινωνικό χαρακτήρα του κέντρου διεθνώς.

**Έμπνευση Νέων:** Τα προγράμματα Αθλητικής Αριστείας να αποτελούν έμπνευση για τους νέους, ώστε να αυξηθούν τα ποσοστά των νέων που ασχολούνται με τον αθλητισμό και συγχρόνως να μειωθεί το ποσοστό εκείνων που εγκαταλείπουν νωρίς.

Δημιουργία και διατήρηση ενός **Μοντέλου Μακροχρόνιας Ανάπτυξης Αθλητών (LTAD)**, προσαρμοσμένου στις ανάγκες και ιδιαιτερότητες της ελληνικής κοινωνίας.

**Αθλητικός και Ακαδημαϊκός προσανατολισμός Νέων:** Ο κάθε νέος να επιλέγει την αθλητική δραστηριότητα που θα αποτελεί για αυτόν το βέλτιστο περιβάλλον αθλητικής και προσωπικής ανάπτυξης και διαμέσου αυτής να αναπτύσσει νέες δεξιότητες χρήσιμες για την ακαδημαϊκή και προσωπική του ζωή. Να υποστηρίξουμε τη δημιουργία διπλής σταδιοδρομίας (dual career), ώστε οι νέοι αθλητές να αναπτύσσονται ακαδημαϊκά.

**Μαζικός Αθλητισμός:** Οι παρεμβάσεις μας θα συνίστανται στην ουσιαστική ενίσχυση του πλαισίου ασφαλούς και υγιούς ενασχόλησης με τον αθλητισμό με στόχο τη βελτίωση της υγείας και ευεξίας στο ευρύ κοινό.

**Πλαίσιο Υγείας στις αθλητικές δραστηριότητες:** Παρεμβάσεις για να θωρακίσουμε τους νέους σε ζητήματα υγείας.



## 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 στην επαγγελματική ανάπτυξη των προπονητών και στην αναβάθμιση του περιβάλλοντος των αθλητών.

# 2

### Αναπτυξιακή Κουλτούρα

Πρώθηση αναπτυξιακής κουλτούρας μέσω του ανθρώπινου δυναμικού, των πόρων και της υλικοτεχνικής υποδομής.

# 3

### Προγραμματισμός και Παρακολούθηση

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

# 4

### Όλιστική 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, με τη μελέτη των παγκόσμιων ερευνών και πρακτικών και την ανάπτυξη κουλτούρας σωστής διαχείρισης και χρησιμοποίησης της γνώσης.



## ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

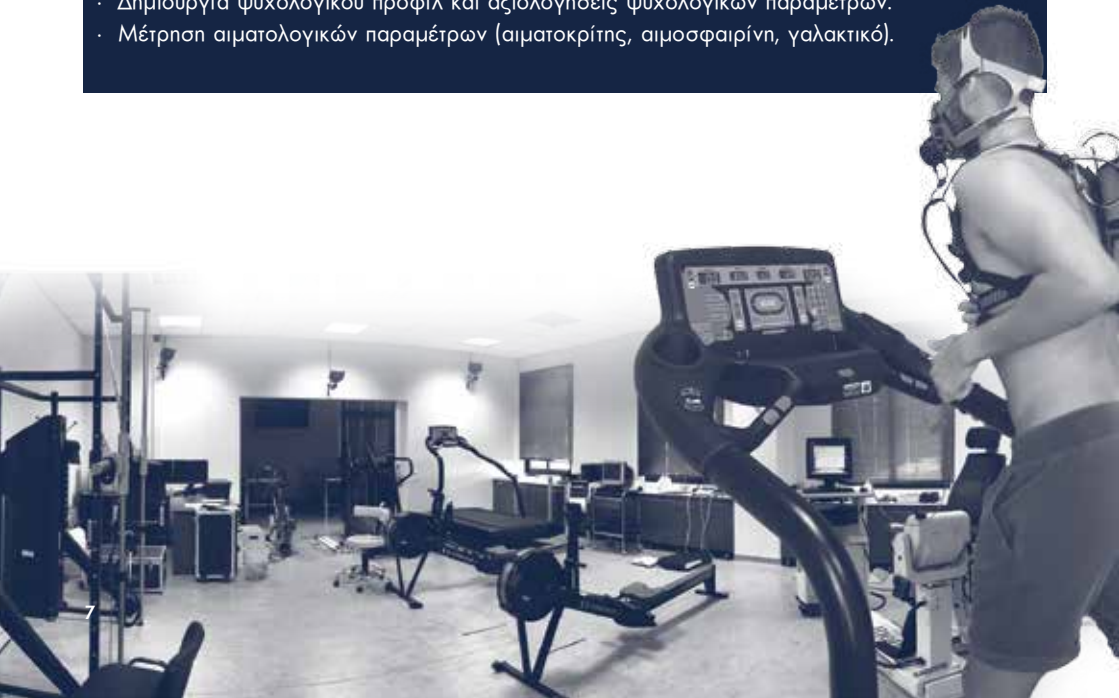
### Μονάδα αξιολόγησης, προπόνησης και αποκατάστασης.

Για την αναβάθμιση του επιστημονικού και αθλητιατρικού περιβάλλοντος ανάπτυξης των αθλητών -που έχουν ενταχθεί στο πρόγραμμα Sports Excellence- δημιουργήσαμε μία ολιστική και καινοτόμο Αθλητική Μονάδα, η οποία στεγάζεται στο Ορθοπαιδικό Ερευνητικό Κέντρο Έρευνας και Εκπαίδευσης «Π.Ν.Σουκάκος» της Α΄Ορθοπαιδικής Κλινικής και στο Αττικό Κτίριο (ΑΚΙΣΑ) της Ιατρικής Σχολής, στο Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο "ΑΤΤΙΚΟΝ".

Το επιστημονικό προσωπικό της Μονάδας 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 επίπεδο, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες ανάγκες των αθλητών κατά τη διάρκεια του προπονητικού μακρόκυκλου που περιλαμβάνουν:

- Αξιολόγηση καρδιοαναπνευστικής αντοχής, αναερόβιας ικανότητας, προσδιορισμός προπονητικών ζωνών
- Ανθρωπομετρία, σύσταση σώματος και μετρήσεις φυσιολογικών παραμέτρων.
- Μετρήσεις και αξιολογήσεις βιομηχανικών παραμέτρων.
- Αξιολόγηση διατροφικών συνθηκών και διαιτολογική παρέμβαση.
- Δημιουργία 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 σε κάθε κατηγορία μετρήσεων:

- **Για τη μέτρηση της δύναμης:**  
Ισοκινητικό δυναμόμετρο Biodex (Biodex Medical Systems, USA)
- **Για τη μέτρηση αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας:**  
Φορητό εργοσπιρόμετρο Cosmed K5 (ITALY)  
Κωπλιταοεργόμετρο Concept II (USA)  
Δαπεδοεργόμετρο Skillmill Connect (TechnoGym, USA) & Woodway Pro (USA)  
Κυκλοεργόμετρο Velotron (SRAM / Racer Mate, Inc.USA)
- **Για την καταγραφή της ισχύος και αξιολόγηση της ταχοδυναμικής σχέσης:**  
Motion 1080 Quantum Syncro και Motion 1080 Sprint (1080 Motion Inc, SWEDEN).
- **Για τη μέτρηση της εκρηκτικότητας κάτω άκρων:**  
Ortojump (Microgate S.r.l, Italy)
- **Για την αξιολόγηση της ιδιοδεκτικότητας και του χρόνου αντίδρασης:**  
Fitlight Trainer™ (CANADA)



## Αξιολόγηση - Πρόβλεψη

Αξιολόγηση της απόδοσης με προηγμένης τεχνολογίας εργαστηριακά και φορητά εργαλεία για την μέτρηση της δύναμης, της αερόβιας και αναερόβιας 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 φυσιολογικών δεξιοτήτων (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 (Ortojump) 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.



## Προπονητική Συμβουλευτική

Λεπτομερής παροχή προπονητικών συμβουλών μετά από ερμηνεία και ανάλυση των μετρήσεων και αξιολογήσεων. Καταγραφή και αξιολόγηση αποτελεσματικότητας προπονητικών προγραμμάτων. Διαμόρφωση προπονητικών ζωνών σύμφωνα με τον προσδιορισμό της καμπύλης του γαλακτικού οξέος στο αίμα, με βάση τα διεθνή κριτήρια προσδιορισμού της. Επιπλέον καταγράφεται και αξιολογείται μεγάλος αριθμός μεταβλητών, αναφορικά με την ένταση της προπόνησης (καρδιακή συχνότητα, συγκεντρώσεις γαλακτικού στο αίμα, ταχύτητα, ισχύς, φορτία αντίστασης), προσδιορίζοντας τα ιδανικά φορτία προπόνησης.

## Βελτίωση Φυσικής Κατάστασης & Αποκατάσταση σε Ευπαθείς Ομάδες

Διεπιστημονική ομάδα ορθοπαιδικών, φυσιάτρων, φυσικοθεραπευτών εργοφυσιολόγων, προπονητών συνεργάζονται προκειμένου να αντιμετωπισθούν τραυματισμοί και να σχεδιαστεί πρόγραμμα γρήγορης και ασφαλούς αποκατάστασης.

Έμφαση δίνεται σε ευπαθείς ομάδες και ασθενείς με χρόνιες παθήσεις όπως: Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), καρδιοπάθειες, σακχαρώδης διαβήτης, μεταμοσχευμένους ασθενείς, ασθενείς με κινητικά ελλείμματα και ασθενείς σε μετεγχειρητικό στάδιο. Παράλληλα στοχεύουμε στην πρόληψη τραυματισμών όπου αθλητές και προπονητές ενημερώνονται και εκπαιδεύονται σχετικά.

## Παρακολούθηση

Το Athletes Monitoring είναι ένα εξελιγμένο λογισμικό που βοηθάει στην καταγραφή και διαχείριση του προπονητικού φορτίου καθώς και παραμέτρων φυσικής κατάστασης, υγείας και ευεξίας ελαχιστοποιώντας τους παράγοντες ρίσκου, με τη χρήση ολιστικών μεθόδων προσέγγισης.



## ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ SPORTS EXCELLENCE

# 1

### Ολιστική Υποστήριξη Αθλητών

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

# 2

### Ιατρικές Ειδικότητες

- Ορθοπαιδικής
- Καρδιολογικής
- Γυναικολογικής
- Ψυχολογίας
- Διαιτολογίας / Διατροφολογίας
- Εργαστήριο Βιοχημείας

# 3

### Μονάδα Αξιολόγησης, Προπόνησης, Αποκατάστασης

- Εργομετρικές αξιολογήσεις
- Προπονητική συμβουλευτική
- Ενδυνάμωση
- Αποκατάσταση
- Εργαστήρια ψυχολογίας

# 4

### Κινητή Αθλητιατρική Μονάδα (KAM)

- Εργομετρικές αξιολογήσεις πεδίου
- Πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων σε απομακρυσμένες περιοχές της Ελλάδας



## ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ ΤΟ SPORTS EXCELLENCE

- Προαγωγή αθλητικού ιδεώδους, για την υγιή ανάπτυξη των νέων του τόπου μας
- Θέσπιση αναπτυξιακής φιλοσοφίας βασισμένης στην αριστεία, τη συνεργασία και την ακεραιότητα
- Δια βίου μάθηση μέσω καινοτόμων εκπαιδευτικών μεθόδων και προγραμμάτων
- Ανάπτυξη έρευνας
- Δημιουργία ενιαίου φορέα αθλητιατρικής υποστήριξης
- Αναβάθμιση του περιβάλλοντος, υγιούς και ολιστικής ανάπτυξης των νέων
- Μακροχρόνια ολιστική ανάπτυξη νέων αθλητών
- Εφαρμογή σύγχρονων μεθόδων διαχείρισης γνώσεων και εμπειρίας (knowledge management)



## ΠΟΙΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ

Τμήμα Αθλητικής Αριστείας, της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής, της Ιατρικής Σχολής, Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου 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)**



### **Σουκάκος Ν. Παναγιώτης**

Ομότιμος Καθηγητής Ορθοπαιδικής,  
Εθνικών και Καποδιστριακών Πανεπιστημίων  
Αθηνών



### **Παπαγερόπουλος Παναγιώτης**

Καθηγητής - Διευθυντής  
Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής,  
Εθνικών και Καποδιστριακών  
Πανεπιστημίων Αθηνών, ΠΓΝ "ΑΤΤΙΚΟΝ"



### **Κουλουβάρης Παναγιώτης**

Επιστημονικός Υπεύθυνος Προγράμματος  
Επίκουρος Καθηγητής Α' Ορθοπαιδικής  
Κλινικής, Εθνικών και Καποδιστριακών  
Πανεπιστημίων Αθηνών, ΠΓΝ "ΑΤΤΙΚΟΝ"



### **Ευανθία Μητσιοκάπα MD, PhD**

Ιατρός Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης  
Πανεπιστημιακός Υπότροφος,  
Εθνικών και Καποδιστριακών Πανεπιστημίων  
Αθηνών, ΠΓΝ "ΑΤΤΙΚΟΝ"

## **Μέλος του διεθνούς Association of Sport Performance Centers**



Συνεργασίες:

(AIS) Australia's Strategic High Performance Sport Agency  
Rutgers University, New Jersey, Robert Wood Johnson Medical School  
Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή (ΕΟΕ)

Μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών «Άθληση & Υγεία», της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής  
του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.





**SPORTS  
EXCELLENCE**

Χώρος διεξαγωγής:  
Ορθοπαιδικό Κέντρο Έρευνας & Εκπαίδευσης  
"Π.Ν.Σουκάκος"

ΠΓΝ ' ΑΤΤΙΚΟΝ '

Ρίμνι 1, Χαϊδάρι

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>