



SPORTS  
EXCELLENCE



Αναγέννηση  
& Πρόοδος  
[www.fanp.gr](http://www.fanp.gr)

# Αθλητική Προπονητική

Μια Πολυδιάστατη εργασία  
σε ένα "χαοτικό" περιβάλλον

Υπό την επιστημονική επίβλεψη



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

Με αποκλειστική δωρεά

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS  
FOUNDATION



Αναγέννηση  
& Πρόοδος

Το Εθνικόν και Καποδιστριακόν Πανεπιστήμιο Αθηνών έχει μακρά παράδοση και εμπειρία στον τομέα της δια βίου μάθησης, έχοντας εκπονήσει καινοτόμα προγράμματα σπουδών.

Παράλληλα, για την Μονάδα Αθλητικής Αριστείας της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, η δια βίου επαγγελματική και προπονητική εξέλιξη των προπονητών αθλημάτων, αποτελεί σημαντικό άξονα της στρατηγικής μας.

Το Πανεπιστήμιο, μέσω της δια βίου μάθησης, επιδιώκει να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους, παρέχοντας τους κίνητρα για μια συνεχή προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη, ώστε να δύνανται να προσαρμοστούν σ' ένα έντονα κοινωνικά και επαγγελματικά μεταβαλλόμενο περιβάλλον.

Ως εκ τούτων, το σεμινάριο που διοργανώνουμε σε συνεργασία με την Πανελλήνια Ομοσπονδία Προπονητών Αθλημάτων αποσκοπεί την ανάδειξη της πολυδιάστατης και απαιτητικής εργασίας του προπονητή στη σύγχρονη εποχή. Είναι κοινώς αποδεκτό ότι είναι ζητούμενο για τους προπονητές να αναζητούν συνεχώς νέες εκπαιδευτικές εμπειρίες, ώστε να μπορούν να επεκτείνουν και να προκαλούν τις γνώσεις και τις πεποιθήσεις τους.

Ελπίζουμε το σεμινάριο να είναι ιδιαίτερα επωφελές για τους συμμετέχοντες.

Με ακαδημαϊκούς χαιρετισμούς,

**Παναγιώτης Κουλουβάρης**

*Επίκουρος Καθηγητής  
Α' Ορθοπαιδική Κλινική  
Εθνικό και Καποδιστριακό  
Πανεπιστήμιο Αθηνών*

[www.sportsexcellence.gr](http://www.sportsexcellence.gr)



Με ιδιαίτερη χαρά και ενθουσιασμό η Πανελλήνια Ομοσπονδία Προπονητών Αθλημάτων, ξεκινά τη συνεργασία της με το πρόγραμμα Sports Excellence, που χρηματοδοτείται αποκλειστικά από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος.

Όλοι γνωρίζουμε, ότι ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι προπονητές μας, είναι η πρόσβαση σε εξειδικευμένη γνώση και επιστημονική υποστήριξη, που θα τους ανοίξει νέους ορίζοντες στο σχεδιασμό επιτυχημένων προπονητικών προγραμμάτων. Η εξασφάλιση αυτής της δυνατότητας, θα οδηγήσει αργά ή γρήγορα σε υψηλότερες αγωνιστικές επιδόσεις των αθλητών τους και σε άνοδο του επιπέδου του Ελληνικού Αθλητισμού. Η επίσημη πολιτεία, δεν έχει δημιουργήσει μια θεσμοθετημένη διαδικασία συστηματικής παροχής γνώσης στους προπονητές, μετά την αποφοίτησή τους από το Πανεπιστήμιο ή τις Σχολές Προπονητών.

Η πατρίδα των παγκοσμίων ιδεωδών του Ολυμπισμού και του Αθλητισμού, δεν μπορεί να είναι απύσχα από τις κορυφαίες θέσεις των μεγαλύτερων διεθνών αθλητικών διοργανώσεων. Από την άλλη πλευρά, ο Έλληνας Προπονητής, δεν υπολείπεται των προπονητών των άλλων χωρών σε ευστροφία, εξυπνάδα και ικανότητες.

Το σημαντικό αυτό κενό, έρχεται να καλύψει η ιδιωτική πρωτοβουλία και η αγάπη για τον Ελληνικό Αθλητισμό των δύο φορέων μας. Επιδίωξη της ΠΟΠΑ από την ίδρυσή της το 2010 είναι, η διεξαγωγή εργομετρικών δοκιμασιών και άλλων επιστημονικών ερευνών σε Έλληνες αθλητές όλων των αθλημάτων, από Έλληνες Αθλητικούς Επιστήμονες και η γνώση που συγκεντρώνεται από αυτές, μαζί με την αντίστοιχη γνώση που έρχεται από το εξωτερικό, να αποτελούν τη διδακτική ύλη της δια βίου επιμόρφωσης των Προπονητών μας.

Η εξαιρετική πρωτοβουλία στήριξης του αθλητισμού μας, που εκφράζεται από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, μέσω του προγράμματος Sports Excellence, κάνει αυτό το στόχο εφικτό.

Πιστεύουμε ότι, οι υψηλού επιπέδου Αθλητικοί Επιστήμονες του Sports Excellence και οι μετρήσεις που διεξάγουν σε διάφορα αθλήματα, τα προπονητικά σεμινάρια που διοργανώνονται, καθώς και συνεργασία της ΠΟΠΑ με το Sports Excellence και με την Ακαδημία Προπονητών της Κολωνίας στη διοργάνωση σεμιναρίων, που έχουν ήδη αρχίσει, θα κάνουν το όνειρό μας πραγματικότητα. Πλέον, παρέχεται η δυνατότητα σε όλους τους Προπονητές μας, να έχουν πρόσβαση σε συστηματική παροχή υψηλού επιπέδου γνώσεων.

Η αρχή έγινε !

Με συνεννόηση, συνεργασία και ενιαίο στόχο, η επιτυχία της κοινής προσπάθειας είναι δεδομένη !

**Αθανάσιος Δ. Βιλλιώτης**  
Πρόεδρος, Πανελλήνιας Ομοσπονδίας  
Προπονητών Αθλημάτων (Π.Ο.Π.Α)

# Αθλητική Προπονητική - Μια Πολυδιάστατη εργασία σε ένα "χαοτικό" περιβάλλον

## Ανακοίνωση

Την Κυριακή 16 Δεκεμβρίου 2018, η Μονάδα Αθλητικής Αριστείας - Sports Excellence, της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής, του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, διοργανώνει σε συνεργασία με την Πανελλήνια Ομοσπονδία Προπονητών Αθλημάτων - ΠΟΠΑ, Ημερίδα Προπονητών με τίτλο, «Αθλητική Προπονητική - Μια Πολυδιάστατη εργασία σε ένα "χαοτικό" περιβάλλον».

## Χώρος διεξαγωγής σεμιναρίου

Ορθοπαιδικό Κέντρο Έρευνας και Εκπαίδευσης «Παναγιώτης Ν. Σουκάκος»  
(κτίριο στο πίσω προαύλιο χώρο του ΠΓΝ «ΑΤΤΙΚΟΝ», Διεύθυνση: Ρίμινη 1, 12462, Χαϊδάρι, Αττικής.

## Πρόγραμμα Σεμιναρίου

Κυριακή 16 Δεκεμβρίου

Ωρα	Θέμα	Ομιλητής
09:15	Έναρξη - Χαιρετισμοί	Τσολάκης Χάρης Βιλλιώτης Αθανάσιος
09:40	Παρουσίαση Sports Excellence - Παρουσίαση στρατηγικού πλάνου	Ψαρέλης Γιάννης
09:55	Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Sports Excellence: Δια Βίου μάθηση, Προσωπική και Επαγγελματική εξέλιξη προπονητών	Ψαρέλης Γιάννης
10:15	Ο πολυδιάστατος ρόλος του προπονητή αθλημάτων	Τσολάκης Χάρης
10:30	Σύγχρονες τάσεις και ανάγκες του αθλητή υψηλών επιδόσεων, για την βελτίωση της αθλητικής απόδοσης - Συμπληρώματα διατροφής	Πασχάλης Βασίλης
10:50	Ο ρόλος του προπονητή ως φυσιολόγου της άσκησης,	Μπαλαμπίνης Χρήστος
11:10	Ο ρόλος του προπονητή στην πρόληψη & αποκατάσταση τραυματισμών	Μητσιοκάπα Ευανθία
11:30	Ο ρόλος του προπονητή στην αθλητική διατροφή	Μαμαλάκη Ειρήνη
11:50	Διάλειμμα	
12:10	Ανάγκη μακροχρόνιων προπονητικών προγραμμάτων σε νεαρούς αθλητές	Τσολάκης Χάρης
12:30	Αθλητική Τριάδα	Τουβρά Άννα - Μαρία
12:50	Κλείσιμο - Συμπεράσματα Ημερίδας	

## Οι ομιλητές

**Βιλλιώτης Αθανάσιος**, Πρόεδρος Πανελληνίας Ομοσπονδίας Προπονητών Αθλημάτων (Π.Ο.Π.Α)

**Μαμαλάκη Ειρήνη**, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, Συνεργάτης Sports Excellence

**Μητσιοκάπα Ευανθία**, Ιατρός Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης Πανεπιστημιακός Υπότροφος, ΕΚΠΑ, ΠΓΝ «Αττικών»

**Μπαλαμπίνης Χρήστος**, Διδάκτωρ Εργοφυσιολογίας, Επιστημονικός Συνεργάτης Ομοσπονδίας Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης

**Πασχάλης Βασίλης**, Επίκουρος Καθηγητής ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

**Τουβρά Άννα - Μαρία**, Εργοφυσιολόγος Sports Excellence

**Τσολάκης Χάρης**, Αναπληρωτής Καθηγητής ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, Υπεύθυνος Εργαστηρίου Sports Excellence

**Ψαρέλης Γιάννης**, Διευθυντής Sports Excellence, Υπεύθυνος Στρατηγικής και Ανάπτυξης

# Αθλητική Προπονητική – Μια Πολυδιάστατη εργασία σε ένα “χαοτικό” περιβάλλον



## Βιλλιώτης Αθανάσιος

Ο Αθανάσιος Δ. Βιλλιώτης, είναι πτυχιούχος του ΤΕΦΑΑ Αθηνών, με ειδικότητα την Κωπηλασία. Υπήρξε Πρωταθλητής Ελλάδος, μέλος της Εθνικής Ομάδος, της Ομάδος Επιλέκτων, της Προ-Ολυμπιακής Ομάδος και της Μεσογειακής Ομάδος Κωπηλασίας. Από το 1995 είναι Προπονητής Κάνοε-Καγιάκ Ήρεμων Νερών. Το 1998 έλαβε Πτυχίο Προπονητού Κάνοε-Καγιάκ Ανωτάτου Επιπέδου, από τη σχολή Προπονητών στο Πανεπιστήμιο Φυσικής Αγωγής της Βουδαπέστης, υπό την Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή, με υποτροφία από την Olympic Solidarity. Το 2005 και 2006 διετέλεσε Βοηθός Ομοσπονδιακός Προπονητής της Εθνικής Ομάδος Κάνοε-Καγιάκ Ήρεμων Νερών, Ανδρών-Γυναικών. Αθλητές του έχουν αγωνιστεί, στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας το 2004, σε τελικό Πανερωπαϊκού Πρωταθλήματος Κάνοε-Καγιάκ Ανδρών (2004) και σε Μικρό Τελικό Παγκοσμίου Πρωταθλήματος Κάνοε-Καγιάκ Ανδρών (2003), ενώ έχει αναδείξει πολλούς Πρωταθλητές Ελλάδος. Είναι Πρόεδρος του Πανελληνίου Συνδέσμου Προπονητών Κάνοε-Καγιάκ (ΠΑΣΥΠΚΚ) και της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Προπονητών Αθλημάτων (ΠΟΠΑ), που αποτελεί το δευτεροβάθμιο επαγγελματικό σωματείο των Ελλήνων Προπονητών Αθλημάτων. Ως Πρόεδρος της ΠΟΠΑ, είναι εκπρόσωπος της Ελλάδος στο Παγκόσμιο και το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Προπονητών (ICCE και ECC). Με πρωτοβουλία του, έχουν διεξαχθεί δύο μοναδικές, έως σήμερα, για την Ελλάδα, επιστημονικές μελέτες για το Καγιάκ Ήρεμων Νερών. Η πρώτη αφορά την βιοκινητική ανάλυση της τεχνικής κωπηλάτισης του Καγιάκ Ήρεμων Νερών, και η δεύτερη, την υδροδυναμική συμπεριφορά του μονοθέσιου Καγιάκ Ήρεμων Νερών, σε διάφορες ταχύτητες και κυματισμούς. Επίσης, υπήρξε ο εμπνευστής του ηλεκτρονικού επιστημονικού περιοδικού του Πανελληνίου Συνδέσμου Προπονητών Κάνοε-Καγιάκ [www.canoehellas.gr](http://www.canoehellas.gr). Την παρούσα περίοδο, είναι Προπονητής Κάνοε-Καγιάκ, του Ναυαθλητικού Ομίλου «Άγιος Νικόλαος» Γυάλας, Σαλαμίνας και Προπονητής Ανάπτυξης της Ελληνικής Ομοσπονδίας Κάνοε-Καγιάκ.



## Μαμαλάκη Ειρήνη

Διαιτολόγος- Διατροφολόγος, απόφοιτη του Τμήματος Επιστήμης Διατροφής και Διαιτολογίας του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου. Στο ίδιο τμήμα ολοκλήρωσε το μεταπτυχιακό της σε θέματα κλινικής διατροφής, ενώ είναι υποψήφια διδάκτορας με θέμα την αλληλεπίδραση των διάφορων συνιστωσών του τρόπου ζωής (διατροφή, φυσική δραστηριότητα, ύπνος). Έχει εργαστεί σε ποικίλα ερευνητικά προγράμματα, ως Επιστημονική Συνεργάτης του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, ενώ τα τελευταία χρόνια ασχολείται ιδιαίτερα με τη βέλτιστη αθλητική διατροφή σε σχέση με την αθλητική απόδοση. Έχει δημοσιεύσει 7 εργασίες σε επιστημονικά περιοδικά και έχει 20 ανακοινώσεις σε επιστημονικά συνέδρια.



## Μητσιοκάπα Ευανθία

Η Ευανθία Μητσιοκάπα είναι ιατρός Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης, διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Senior Fellow of European Board of Physical Medicine and Rehabilitation και υποψήφια Μεταπτυχιακού Τίτλου Σπουδών του Πανεπιστημίου Αθηνών, στα μεταβολικά νοσήματα των οστών. Είναι ιατρός αποκατάστασης στο Πρότυπο Κέντρο Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης της Ε.Π.Σ. 'Πόρτα Ανοιχτή' και στη Μονάδα Αθλητιατρικής - Τμήμα Αθλητικής Αριστείας, «Sports Excellence» ενώ παράλληλα διατελεί επιστημονικός συνεργάτης της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής του ΕΚΠΑ. Μέχρι σήμερα, έχει παρουσιάσει εξαιρετική ερευνητική και συγγραφική δραστηριότητα, που καταδεικνύεται από το μεγάλο αριθμό επιστημονικών εργασιών και διαλέξεων τόσο σε ελληνικά, όσο και σε διεθνή συνέδρια, ερευνητικών προγραμμάτων, καθώς και πλήρων επιστημονικών δημοσιεύσεων σε έγκριτα, διεθνή, περιοδικά.

# Αθλητική Προπονητική – Μια Πολυδιάστατη εργασία σε ένα “χαοτικό” περιβάλλον



## Πασχάλης Βασίλης

Ο Βασίλης Πασχάλης είναι Επίκουρος καθηγητής στο ΤΕΦΑΑ του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών με γνωστικό αντικείμενο "Εφαρμοσμένη Αθλητική Εργοφυσιολογία". Κατέχει διδακτορικό τίτλο σπουδών στη Φυσιολογία της Άσκησης από το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας (2004). Ο Βασίλης Πασχάλης είναι αναγνωρισμένος βιολόγος με εμπειρία στην αξιολόγηση της απόδοσης και στη φυσιολογία του μυός. Τα ερευνητικά του ενδιαφέροντα περιλαμβάνουν τη διερεύνηση των πιθανών μηχανισμών που προκαλούν το ασκσιογενή μυϊκό μικρο-τραυματισμό, την προσαρμογή του μυός

μετά από έκκεντρη άσκηση καθώς και την πιθανή επίδραση των ελευθέρων ριζών και των συμπληρωμάτων διατροφής στη απόδοση και την υγεία. Έχει δημοσιεύσει περισσότερα από 60 άρθρα σε διεθνή περιοδικά με το σύστημα των κριτών και η δουλειά του έχει πάρει περισσότερες από 2200 αναφορές (h-index = 25; Google scholar). Ο Βασίλης Πασχάλης έχει υπάρξει μέλος ερευνητικών ομάδων σε 7 χρηματοδοτούμενα προγράμματα και είναι μέλος της συντακτικής επιτροπής 3ων επιστημονικών περιοδικών στο χώρο της Φυσιολογίας της Άσκησης. Ως αθλητής στίβου (μεσαίες/μεγάλες αποστάσεις) έχει 5 συμμετοχές με τη Εθνική ομάδα και έχει κερδίσει 4 φορές το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα στις κατηγορίες των Παίδων, Εφήβων και Ανδρών Β'.



## Μπαλαμπίνης Χρήστος

Ο Χρήστος Μπαλαμπίνης γεννήθηκε στην Αθήνα. Αποφοίτησε από το College of Sports Sciences (BSc, τομέας Βιολογικών Σπουδών) MSc τετραετούς διάρκειας από το University of Massachusetts Amherst (Εργοφυσιολογία και Σωματική Σύσταση). Την περίοδο αυτή χρημάτισε επίσης έμμισθο ερευνητικό μέλος και μέλος της διδακτικής ομάδας στο τμήμα της Εργοφυσιολογίας και Σωματικής Σύστασης του University of Massachusetts Amherst. Η διδακτορική του διατριβή, σχετικά με την εφαρμοσμένη φυσιολογία της αναπνοής, εκπονήθηκε στο Εργαστήριο Πειραματικής Φυσιολογίας της

Αναπνοής της Ιατρικής Σχολής Αθηνών και στο Εργαστήριο Λειτουργικού Ελέγχου της Αναπνοής στο νοσοκομείο «Άγιος Σάββας». Μεταξύ άλλων: Παρακολούθησε σειρά μετεκπαιδευτικών σεμιναρίων (τέσσερα έτη) με θέμα την Εφαρμοσμένη Φυσιολογία της Αναπνοής, υπό την αιγίδα της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας. Έχει δημοσιεύσει ερευνητικές μελέτες σε διεθνή συνέδρια και περιοδικά. Έχει συνεργαστεί με την Εθνική ομάδα Πετοσφαίρισης γυναικών, με την Ελληνική Ιστιοπλοϊκή Ομοσπονδία, καθώς και με ομάδες, αθλητές και αθλήτριες υψηλού αγωνιστικού αθλητισμού στην Ελλάδα και το εξωτερικό, των περισσότερων ολυμπιακών και μη αθλημάτων. Την τελευταία τριετία είναι ο εργοφυσιολόγος της Εθνικής ομάδας Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης.



## Τουβρά Άννα – Μαρία

Η Άννα-Μαρία Τουβρά, είναι απόφοιτη ΣΕΦΑΑ Κομοτηνής, κάτοχος Μεταπτυχιακού τίτλου στην Εργοφυσιολογία (University of Jyväskylä, FINLAND) και Διδακτορικού τίτλου (ΣΕΦΑΑ Κομοτηνής). Έχει πλήθος ομιλιών και δημοσιεύσεων σε διεθνή συνέδρια και επιστημονικά περιοδικά. Υπήρξε αθλήτρια και προπονήτρια Κλασσικού Αθλητισμού (Πανελλήνιες νίκες, συμμετοχή στην Εθνική ομάδα).

# Αθλητική Προπονητική – Μια Πολυδιάστατη εργασία σε ένα “χαοτικό” περιβάλλον



## Τσολάκης Χαρίλαος

Ο Χαρίλαος Τσολάκης απόφοιτος ΤΕΦΑΑ, είναι κάτοχος διδακτορικού τίτλου με θέμα την επίδραση της προπόνησης αντιστάσεων στην μυϊκή δύναμη, μυϊκή μάζα και στα επίπεδα της τεστοστερόνης σε άρρενα άτομα προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας (1996). Υπότροφος ΙΚΥ για μεταδιδακτορική έρευνα (2000-2001). Εξελέγη Λέκτορας ΤΕΦΑΑ το 2002, ενώ σήμερα κατέχει τη θέση του Αναπληρωτή Καθηγητή. Έχει δημοσιεύσει 50 επιστημονικές εργασίες σε ελληνικά και διεθνή ερευνητικά περιοδικά. Υπήρξε εθνικός προπονητής ξιφασκίας από το 1991 έως το 2008 και Τεχνικός Διευθυντής της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ξιφασκίας από το 2008 έως το 2014. Τεχνικός Σύμβουλος της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής (2006-2016). Από το 2015 είναι επιστημονικός συνεργάτης της ΜΚΕ Αναγέννηση και Πρόοδος.



## 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). Παρακολούθηε 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  
**Πέμπτη 13 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.