



2023-24





Ταυτότητα

Όραμα

Να ξεχωρίζουμε πάντα ως σύλλογος με πολύπλευρη αθλητική-εκπαιδευτική-κοινωνική δράση, που μεταδίδει **αξίες** και προσφέρει σε αθλητές/τριες κάθε ηλικίας και επιπέδου, ερεθίσματα και εμπειρίες πολύτιμα για την **υγιή διάπλαση Σώματος-Νου-Χαρακτήρα!**

Αποστολή

Να παρέχουμε πάντα την ευκαιρία σε νεαρούς αθλητές/τριες να **αναπτύσσουν τις ικανότητές** τους στο μπάσκετ, να διδάσκονται σημαντικές **αξίες** και να ζουν τη **χαρά** του παιχνιδιού, καθώς και να παρέχουμε σε παίκτες/παίκτριες αγωνιστικού επιπέδου την ευκαιρία να **εξελισσονται** και να **διακρίνονται!**

Αξίες

Ομαδικότητα

Σεβασμός

Fair play

Πειθαρχία

Ισότητα

Αλληλεγγύη



Νέο αναπτυξιακό μοντέλο

Η εμπειρία ετών, μας οδηγεί με αυτοπεποίθηση στη διαμόρφωση ενός νέου τρόπου ανάπτυξης και λειτουργίας του αθλητικού μας προγράμματος, πίσω από ένα **δομημένο και ολιστικό αναπτυξιακό μοντέλο "360"**, με πρωταρχικό μέλημα την **υγιή άθληση και διάπλαση Σώματος-Νου-Χαρακτήρα**.

Οι Τεχνικοί Διευθυντές-Προπονητές-Επικεφαλής Αναπτυξιακού-Αθλητές, πλαισιώνονται από μία **οργανωμένη ομάδα επαγγελματιών**, οι οποίοι συνεισφέρουν σημαντικά στην ενίσχυση του έργου μας.

Συγκεκριμένα, το "360" αναπτυξιακό μοντέλο βασίζεται στο τρίπτυχο Αθλητική Απόδοση-Ιατρική Φροντίδα-Διαπαιδαγώγηση και περιλαμβάνει σημαντικές στρατηγικές συνεργασίες.



Στρατηγικές συνεργασίες

Νίκος Βέργαδος

Χειρουργός
Ορθοπαιδικός
Αθλίαντρος

Νίκος Γεωργιάδης
Αθλητικός Ψυχολόγος

Βασίλης Καπόνης
Φυσιολεραπευτής



Φανή Πρεβέντη
Αθλητικός
Διατροφολόγος

Γιώργος Βαβέτης
Εργοφυσιολόγος

Αναστάσιος Μίλκας
Σπύρος Κούρτης
Καρδιολόγοι

Βιότυπος
Διαγνωστικό
Κέντρο

Για τις ειδικές τιμές, παρακαλούμε απευθυνθείτε
στη γραμματεία Συλλόγου (Σάββ.-Κυρ. 9:30-13.00)

* με την επίδειξη της Κάρτας Φίλου 2023-24
«Melissia Basketball Club»

Συνεργασία με Ορθοπαιδικό Χειρουργό-Αθλίαντρο

Οι αθλητές/τριες, μετά από συνεννόηση με τον Φυσιολεραπευτή, επισκέπτονται τον ορθοπαιδικό του Συλλόγου ή της επιλογής τους.

Νίκος Βέργαδος – Ιατρείο Γράμμου 45, Βριλήσσια, Τηλ: 2106132606

Για ιατρικές επισκέψεις: ισχύουν ειδικές τιμές για αθλητές/τριες και μέλη Συλλόγου*

Συνεργασία με Φυσιολεραπευτή

Στο ιατρείο Κλειστού Γυμναστηρίου Μελισσίων, Δευτέρα-Παρασκευή, 17:00-21:00. Απαιτείται συνεννόηση και ραντεβού, στο 6971623788. Η αξιολόγηση τραυματισμού παρέχεται δωρεάν από τον Σύλλογο.

Κόστος Θεραπείας για αθλητές/τριες: 10€ / για μέλη Συλλόγου*: ισχύουν ειδικές τιμές

Συνεργασία με Αθλητικό Ψυχολόγο

Υποστήριξη και παροχή κατευθύνσεων προς αθλητές/προπονητές/γονείς (σε ομαδικό επίπεδο).

Θα παρευρίσκεται κοντά στα τμήματα, συγκεκριμένες ώρες ανά εβδομάδα/μήνα.

Νίκος Γεωργιάδης – Athlelixis Καραγιώργη Στέλιου 1 & Αντύπα Μαρίνου, Νέο Ηράκλειο, Τηλ: 2102822010

Για εξατομικευμένη παρακολούθηση, ισχύουν ειδικές τιμές για αθλητές/τριες και μέλη Συλλόγου*

Συνεργασία με Διατροφολόγο

Παρακολούθηση και διατροφικές κατευθύνσεις τμημάτων.

Για αθλητές/τριες από 10 ετών, θα πραγματοποιούνται ειδικές μετρήσεις, 3 φορές τον χρόνο (ιατρείο Κλειστού Γυμν. Μελισσίων/θα ακολουθήσουν σχετικές ενημερώσεις). Θα παρευρίσκεται στα γραφεία του Συλλόγου συγκεκριμένες ώρες ανά εβδομάδα/μήνα.

Φανή Πρεβέντη – Nutristeps Λεωφόρος Δημοκρατίας 10Α, Μελίσσια, Τηλ: 210 60905095

Για εξατομικευμένη παρακολούθηση, ισχύουν ειδικές τιμές για αθλητές/τριες και μέλη Συλλόγου*

Συνεργασία με Εργοφυσιολόγο

Για αθλητές/τριες από 10 ετών, θα πραγματοποιείται, 1 φορά τον χρόνο, ειδική μέτρηση ορθοσωμίας και παροχή εξατομικευμένου ασκησιολογίου βάσει αποτελεσμάτων (ιατρείο Κλειστού Γυμν. Μελισσίων / θα ακολουθήσει σχετική ενημέρωση). Οι αθλητές/τριες, μπορούν να διεξάγουν και 2η μέτρηση επαναξιολόγησης (μετά από 4 περίπου μήνες), με δικό τους κόστος (σε ειδική τιμή), κατόπιν ραντεβού στη γραμματεία συλλόγου (Σάββ.-Κυρ. 9:30-13:00).

Γεώργιος Βαβέτης - Athletic Lab

Για εξατομικευμένη αξιολόγηση: ισχύουν ειδικές τιμές για αθλητές/τριες και μέλη Συλλόγου*

Συνεργασία με Καρδιολόγους (κατόπιν ραντεβού):

Αναστάσιος Μίλκας – Ιατρείο Πετροπούλου 1, Μελίσσια, Τηλ: 2111164645

Κόστος εξέτασης για Κάρτας Υγείας αθλητών/τριών: 20€

Για ιατρικές επισκέψεις: ισχύουν ειδικές τιμές για αθλητές/τριες και μέλη Συλλόγου*

Κούρτης Σπυρίδων - ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΛΥΣΙΣ ΙΑΤΡΙΚΗ Ομήρου 60, Νέα Σμύρνη - Τηλ: 2109312191

Κόστος εξέτασης για Κάρτας Υγείας αθλητών/τριών: 20€

Συνεργασία με Βιότυπο

Διαγνωστικές εξετάσεις: ισχύουν ειδικές τιμές για αθλητές/τριες και μέλη Συλλόγου*



Επικεφαλής προπονητές

Coach Έκτορας Οικονομόπουλος Τεχνικός Δ/ντής ανδρικής πυραμίδας

Εφαρμόζει σύγχρονες θεωρίες, τεχνικές και πρακτικές του αθλήματος, καθώς και σύγχρονο τρόπο παιχνιδιού βασισμένο στην ταχύτητα, στη διαρκή κίνηση, στην αθλητικότητα και στην ομαδικότητα. Διαθέτει, επίσης, ανεπτυγμένες δεξιότητες στην ψυχολογική διαχείριση των αθλητών, μικρών και μεγάλων.

Είναι πτυχιούχος του τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού από το ΕΚΠΑ, με ειδίκευση στο μπάσκετ. Διαθέτει **πτυχίο προπονητή Α' κατηγορίας**, καθώς και πιστοποιήσεις συμμετοχής σε σεμινάρια από προπονητές Euroleague (2009-2019).

Ως προπονητής, ξεκίνησε το 2008 διαγράφοντας αξιόλογη πορεία με σημαντικές διακρίσεις. Διετέλεσε προπονητής ακαδημιών σε Γ.Σ. Κηφισιάς, Πανερυθραϊκό, Αρίωνα Αμαρουσίου, Δούκα, ΑΕΝΚ, Απόλλωνα και ΚΑΟ Μελισσίων. Σήμερα, βρίσκεται στον ΚΑΟ Μελισσίων ως **Α' προπονητής της ανδρικής ομάδας** στη Α' Κατηγορία της ΕΣΚΑ, καθώς και ως **Τεχνικός Δ/ντής ανδρικής πυραμίδας**.

Coach Παντελής Καλογερόπουλος Τεχνικός Δ/ντής γυναικείας πυραμίδας

Βρίσκεται από μικρή ηλικία στα γήπεδα μπάσκετ. Είναι απόφοιτος του τμήματος Οργάνωσης και Διοίκησης Επιχειρήσεων από το Οικονομικό Παν/μιο Πειραιά, κάτοχος πτυχίου αθλητικού management & marketing και διαθέτει **δίπλωμα προπονητή Β' κατηγορίας** (ΣΕΠΚ).

Ως προπονητής, ξεκίνησε στις ακαδημίες Α.Σ. Παπάγου και σε διάφορα camps, συνέχισε στον ΚΑΟ Μελισσίων σε αγωνιστικά τμήματα αγοριών αναδεικνύοντας αθλητές που στελέχωσαν αργότερα την ανδρική ομάδα, ενώ μετέπειτα στον Άρη Χολαργού ανέλαβε αγωνιστικά τμήματα κοριτσιών, καθώς και υπεύθυνος αναπτυξιακού πλάνου γυναικείας πυραμίδας, αναδεικνύοντας αθλήτριες για την γυναικεία ομάδα. Σήμερα, βρίσκεται στον ΚΑΟ Μελισσίων ως **Α' προπονητής της γυναικείας ομάδας** στην Α2 Εθνική Κατηγορία και ως **Τεχνικός Δ/ντής γυναικείας πυραμίδας**.

Coach Νίκος Γκίκας Τεχνικός Δ/ντής αναπτυξιακού

Ανταποκρινόμενος στις σύγχρονες απαιτήσεις του αθλήματος, τα τελευταία 10 χρόνια έχει συμβάλλει καθοριστικά στην οργάνωση και λειτουργία του αναπτυξιακού προγράμματος στον Άγιο Νικόλαο Παλλήνης.

Είναι πτυχιούχος του τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού από το ΕΚΠΑ, με ειδίκευση στο μπάσκετ. Σε μεταπτυχιακό επίπεδο συνέχισε τις σπουδές του στην Προπονητική Αθλοπαιδιών (MSc in Sports Coaching & Training).

Κατέχει **πτυχίο προπονητή Α' κατηγορίας**. Σήμερα βρίσκεται στον ΚΑΟ Μελισσίων ως **άμεσος συνεργάτης του coach Έκτορα Οικονομόπουλου στην ανδρική ομάδα**, καθώς και ως **Τεχνικός Δ/ντής αναπτυξιακού**.



Λειτουργία 2022-23

Αγωνιστικά Τμήματα: Έναρξη προετοιμασίας: **τέλος Αυγούστου**, κατόπιν συνεννόησης με προπονητή και έφορο κάθε τμήματος.

Ακαδημία Μπάσκετ: Έναρξη προπονήσεων: **Σάββατο 2 Σεπτεμβρίου 2023**.

Μελισσάκια εν δράσει: Πρόγραμμα Ψυχοκινητικής Αγωγής με έμφαση στην καλαθοσφαίριση, για παιδιά προσχολικής ηλικίας 3-5 ετών.
Έναρξη προπονήσεων: **Δευτέρα 4 Σεπτεμβρίου 2023**.

Λήξη προπονήσεων: **Ιούνιος 2024**

[Ένδεικτικό Πρόγραμμα Προπονήσεων 2023-24](#)

[Ένδεικτικό Πρόγραμμα Προπονήσεων 2023-24 ανά τμήμα](#)

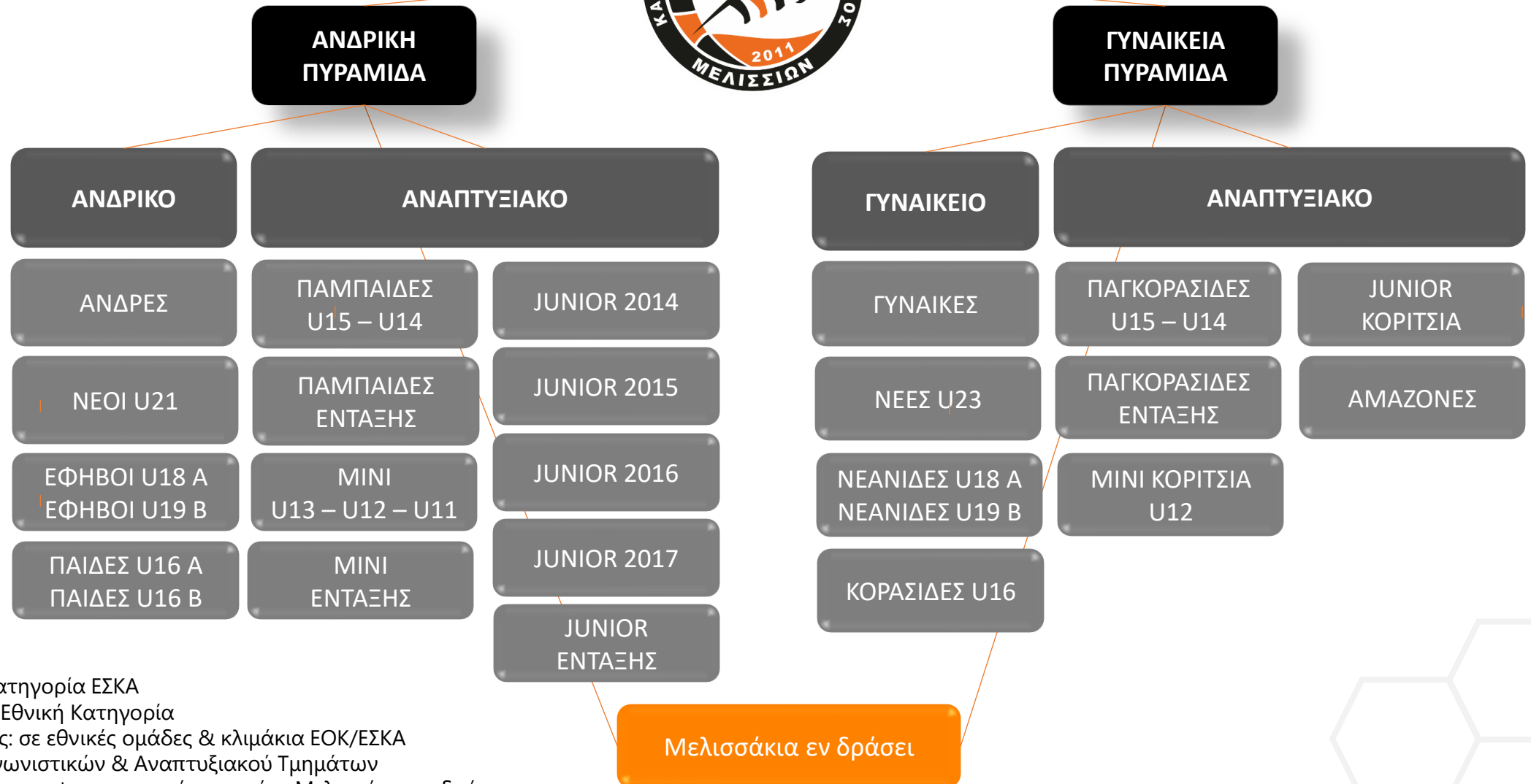
Κάρτα Υγείας (ΦΕΚ 3254_8.8.18 - αρθ.4) → Απαραίτητη προϋπόθεση για συμμετοχή σε προπονήσεις & αγώνες

- Υποχρεωτική για όλους τους αθλητές/τριες, από 6 ετών
- Εκδίδεται **μόνο** από Καρδιολόγο
- Υπογραφή και σφραγίδα Καρδιολόγου στην κάρτα ΚΑΙ πάνω στη φωτογραφία του αθλητή
- Διατίθεται από τη γραμματεία του Συλλόγου ή εκτυπώνεται στο ακόλουθο link:

[ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΗ / ΑΘΛΗΤΡΙΑΣ - ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ](#)

Για εγγραφή νέου αθλητή/τριας στο αθλητικό μητρώο της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης ή εγγραφή υφιστάμενου αθλητή/υφιστάμενης αθλήτριας, ακολουθείστε τις οδηγίες στο ακόλουθο link:

[ΕΓΓΡΑΦΗ ΑΘΛΗΤΩΝ / ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ – ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ](#)



- Ανδρική ομάδα: Α' Κατηγορία ΕΣΚΑ
- Γυναικεία ομάδα: Α2 Εθνική Κατηγορία
- Νεαροί αθλητές/τριες: σε εθνικές ομάδες & κλιμάκια ΕΟΚ/ΕΣΚΑ
- Πλήρης ανάπτυξη Αγωνιστικών & Αναπτυξιακού Τμημάτων
- Εξειδικευμένο πρόγραμμα ψυχοκινητικής αγωγής «Μελισσάκια εν δράσει»





Ταυτότητα συλλόγου

- 🐝 Ιδρύθηκε το 2011, με την ένωση του ΑΣ Ερμή Μελισσίων και ΑΟ Μελισσίων.
- 🐝 Είναι αναγνωρισμένος από τη Γ.Γ. Αθλητισμού / είναι μέλος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης (ΕΟΚ) και της Ένωσης Σωματείων Καλαθοσφαίρισης Αθηνών (ΕΣΚΑ).
- 🐝 Αποτελεί έναν από τους μεγαλύτερους συλλόγους καλαθοσφαίρισης στην Αττική, με παιδιά από 3 ετών.
- 🐝 Η διοίκηση, αποτελείται από εθελοντές - παλαιούς αθλητές & προπονητές καλαθοσφαίρισης, γονείς αθλητών, φίλους του αθλήματος - οι οποίοι, ανιδιοτελώς, προσφέρουν καθημερινά τον καλύτερό τους εαυτό για την εύρυθμη και απρόσκοπτη λειτουργία του συλλόγου.

Ευχόμαστε Καλή Αθλητική και Σχολική χρονιά!