



ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ ΙΙ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2004

e-περιοδική έκδοση

Υπευθ. Έκδοσης Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος
Ε.Ε.ΔΙ.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Προκήρυξη εσωτερικού πρωταθλήματος επιτραπέζιας αντισφαίρισης
Σελ. 4

ΜΕΡΟΣ Ι

Ολυμπιακή Λαμπαδηδρομία



ΣΕΛ 6-7

Ποδηλασία
ΣΕΛ. 5

Προγράμματα
υποτροφιών
ΣΕΛ. 5-6

ΜΕΡΟΣ ΙΙ

Ευεργετικές επιδράσεις
της άσκησης
ΣΕΛ. 8-10

Ημερο – Μηνίες
ΣΕΛ. 11-12

Ανακοινώσεις
ΣΕΛ. 12

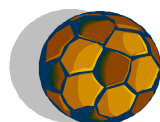
▶ Πρόγραμμα «Άσκησης Για Όλους»

1ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΑΥΘ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ
ΑΝΑΨΥΧΗΣ



ΣΕΛ 2-3



Εσωτερικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου
Σελ. 4




σελ. 10

2004 Έτος αθλητικών διοργανώσεων

Παράλληλα με τις ευχές του Γραφείου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Τομέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» για όμορφη και δημιουργική χρονιά τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο είναι χρήσιμο να τονιστεί πως το έτος 2004 αποτελεί μια χρονιά σημαντικών αθλητικών εκδηλώσεων. Τόσο με την ανάπτυξη πολλαπλών αθλητικών δραστηριοτήτων στην σχολή Κοινωνικών Επιστημών, την Πανεπιστημιακή πολιτιστική εβδομάδα με την συμμετοχή όλων των Σχολών του Ιδρύματος που το νησί της Λέσβου έχει την τύχη να φιλοξενήσει από 10-15.05.04 καθώς και με την διοργάνωση της Πανελληνίας Πανεπιστημιάδας που θα φιλοξενηθεί στην Τρίπολη, Καλαμάτα και Σπάρτη από 25-27.05.04

Ακολουθεί τον Ιούνιο το Παγκόσμιο Πανεπιστημιακό Πρωτάθλημα Taek won do στην πόλη της Πάτρας, το Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου στην Πορτογαλία με την συμμετοχή για δεύτερη φορά στην ιστορία της Ελληνικής Εθνικής ομάδας και τέλος την πιο σημαντική διοργάνωση στην αθλητική ιστορία της χώρας μας την τέλεση της XXVIII Ολυμπιάδας και των παραολυμπιακών αγώνων.

Στο ΙΙ τεύχος του e – περιοδικού «ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ» γίνεται εμπλουτισμός της ύλης με την προσθήκη δύο νέων στηλών. Η πρώτη με τον τίτλο **Ημερο – Μηνίες** αναφέρεται σε γεγονότα που διαδραματίστηκαν κάθε ημέρα ξεχωριστά κατά τον μήνα έκδοσης κάθε τεύχους και αφορούν είτε πρόσωπα που έχουν σημαδέψει την αθλητική

Ιστορία είτε αθλητικές εκδηλώσεις και διοργανώσεις. Η δεύτερη στήλη  αναφέρεται σε μία σύντομη ερώτηση που συνήθως διατυπώνεται από τους αθλούμενους κατά τις αθλητικές δραστηριότητες, Επίσης μέσα από το 2^ο τεύχος γίνεται αναφορά στην έναρξη των προγραμμάτων Άσκησης Για Όλους - κινητικής αναψυχής και ποδηλασίας.

Τέλος, το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού εύχεται σε όλους τους φοιτητές κάθε επιτυχία στην εξεταστική τους περίοδο.

Πρόγραμμα ΑγO Κινητικής αναψυχής

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού προχώρησε στην έναρξη των προγραμμάτων Άσκησης Για Όλους – κινητικής αναψυχής με την ανάπτυξη υπαίθριων δραστηριοτήτων και δραστηριοτήτων φυσικής κατάστασης και υγείας.



Μέσα από τα προγράμματα Άσκησης Για Όλους οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν ενδιαφέροντα και δεξιότητες, οι οποίες τους επιτρέπουν να αξιοποιήσουν δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο τους, να συνεισφέρουν στην κοινωνική φυσική και πνευματική τους υγεία, ασφάλεια, καλή πολιτεία, ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και του χαρακτήρα. Έτσι το κυριότερο στοιχείο της συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής είναι η **θετική εμπειρία** στην οποία αποβλέπουν οι συμμετέχοντες.

Σκοπός της ανάπτυξης αυτών των προγραμμάτων είναι α) Η αύξηση του αριθμού συμμετοχής των μελών της Πανεπιστημιακής κοινότητας κάθε ηλικίας και ικανότητας σε αθλητικές δραστηριότητες β) η κάλυψη του μεγαλύτερου δυνατού αριθμού συναφών ενδιαφερόντων τους σε όλο το φάσμα των ανάλογων δραστηριοτήτων και γ) η μερική αλλαγή προσανατολισμού του οργανωμένου αθλητισμού από τον καθαρό χαρακτήρα του πρωταθλητισμού σε αυτόν του μαζικού αθλητισμού.



Φωτ. 2

Έτσι την 31.01.04 πραγματοποιήθηκε το 1^ο πρόγραμμα κινητικής αναψυχής με αφετηρία την περιοχή του Αγίου Δημητρίου (δέντρο του Θεοφίλου) και με ενδιάμεσο σταθμό την περιοχή της Αγιάσσου κατάληξη στην χιονισμένη περιοχή του Ολύμπου. Παρά τις δυσμενείς καιρικές συνθήκες (δυνατή βροχή και χαμηλή θερμοκρασία) οι συμμετέχοντες με βασικά όπλα την θετική διάθεση και το ομαδικό τους πνεύμα διασχίζοντας το λιθόστρωτο μονοπάτι έφθασαν στο γραφικό χωριό της Αγιάσσου με πεζοπορία (7km) Φωτ 2.

Στην Αγιάσσο έπειτα από ένα σύντομο διάλειμμα στο παραδοσιακό καφεεντάκι του χωριού απόλαυσαν ελληνικό καφέ στην χόβολη και ζεστό ρόφημα (Φωτ.3) και συνέχισαν (3km) με τελικό προορισμό το βουνό του Ολύμπου.

Σε αυτό το δεύτερο μέρος της πεζοπορίας με σύμμαχο τον καλό καιρό αφού είχε σταματήσει η δυνατή βροχή τα μέλη της ομάδας και μετά από πεζοπορία μιας ώρας έφθασαν σε υψόμετρο 580 μέτρων (Φωτ.4).



Φωτ.3



Φωτ. 4

Τελικά η αναμενόμενη κούραση δεν στάθηκε εμπόδιο στην τελική επίτευξη του στόχου της αποστολής και σαν επιβράβευση ακολούθησε η αναμνηστική φωτογραφία των συμμετεχόντων (Φωτ.5).

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ευχαριστεί όλους όσους συμμετείχαν στο 1^ο πρόγραμμα Άσκησης για Όλους καθώς και τον οδηγό του Πανεπιστημιακού λεωφορείου Κ. Στρατή Γινέλλη για την θετική του παρουσία και συμμετοχή.

Τέλος στην αξιολόγηση του 1^{ου} προγράμματος Άθλησης Για Όλους πρέπει να επισημανθεί η μη ενημέρωση του Γραφείου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού και του υπευθύνου οργάνωσης της δραστηριότητας για την αδυναμία προσέλευσης των ατόμων που αρχικά είχαν δηλώσει συμμετοχή στο 1^ο πρόγραμμα Άσκησης Για Όλους και τελικά δεν κατάφεραν να συμμετάσχουν.



Φωτ. 5

Εσωτερικό Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου

Πρά τις πολλές δυσκολίες άρχισε και συνεχίζεται με αμείωτο ενδιαφέρον το εσωτερικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου με την συμμετοχή όλων των τμημάτων της Σχολής Κοινωνικών Επιστημών. Κατά την διάρκεια των δύο πρώτων αγωνιστικών σημειώθηκαν τα αποτελέσματα:

1^η Αγωνιστική

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	- ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ	0 - 1
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	- ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	2 - 6
ΘΑΛΑΣΣΑ	- ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	12 - 1

2^η Αγωνιστική

ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	- ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	11 - 3
ΘΑΛΑΣΣΑ	- ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	9 - 2
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	- ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ	3 - 8

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

<u>ΘΑΛΑΣΣΑ</u>	<u>21 - 3</u>	<u>6</u>
<u>ΠΟΛ. ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ</u>	<u>9 - 3</u>	<u>6</u>
<u>ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ</u>	<u>9 - 10</u>	<u>3</u>
<u>ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ</u>	<u>13 - 9</u>	<u>3</u>
<u>ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ</u>	<u>2 - 10</u>	<u>0</u>
<u>ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ</u>	<u>4 - 23</u>	<u>0</u>

Προκήρυξη εσωτερικού πρωταθλήματος πίνγκ - πόνγκ



Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» προκηρύσσει την διοργάνωση εσωτερικού πρωταθλήματος επιτραπέζιας αντισφαίρισης.

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι φοιτητές και φοιτήτριες της Σχολής Κοινωνικών Επιστημών κάτοχοι της ατομικής κάρτας άθλησης του τομέα «Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός».

Δηλώσεις Συμμετοχής έως 20.02.04 στο γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ή ηλεκτρονικά στην διεύθυνση nmastrog@aegean.gr

Ποδηλασία

Όπως είχε αναφερθεί στο πρώτο τεύχος σταδιακά θα γίνεται προσπάθεια ανάπτυξης και νέων αθλητικών δραστηριοτήτων. Έτσι μετά από αυξημένο ενδιαφέρον ομάδας φοιτητών προστίθεται στο πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων το άθλημα της ποδηλασίας. Όσοι επιθυμούν να συμμετάσχουν μπορούν να προσέρχονται στο Εθνικό στάδιο Μυτιλήνης κάθε Δευτέρα 15.00 με σημείο συνάντησης την είσοδο του Εθνικού Σταδίου. Απαραίτητη προϋπόθεση συμμετοχής η κατοχή προ -στατευτικού κράνους καθώς και της ατομικής κάρτας άθλησης. Το πρόγραμμα της ποδηλασίας θα

περιλαμβάνει την κάλυψη μικρών σχετικά αποστάσεων σε διάφορα μέρη του νησιού.



Προγράμματα υποτροφιών

584 υποτροφίες από ΙΚΥ σε πτυχιούχους

Πεντακόσιες ογδόντα τέσσερις (584) θέσεις υποτρόφων προκηρύσσει το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών (ΙΚΥ) για το ακαδημαϊκό έτος 2004-2005. Οι υποτροφίες αφορούν προγράμματα για: μεταπτυχιακές σπουδές ή κλινική έρευνα -εμπειρία ή μετεκπαίδευση -εξειδίκευση στο εξωτερικό, καθώς και μεταπτυχιακές σπουδές ή μεταδιδακτορική έρευνα στην Ελλάδα.

Η επιλογή

Η ανακήρυξη των υποτρόφων πραγματοποιείται ύστερα από επιτυχή συμμετοχή των υποψηφίων στους ειδικούς διαγωνισμούς που διεξάγει το Ι.Κ.Υ. και μόνο εφόσον σειρά επιτυχίας τους κατατάσσει στον αριθμό των προκηρυσσόμενων θέσεων κάθε ειδικότητας για την κάλυψή τους. Για το πρόγραμμα μεταδιδακτορικής έρευνας στην Ελλάδα η ανακήρυξη των υποτρόφων πραγματοποιείται δι' επιλογής. Οι διαγωνισμοί περιλαμβάνουν γραπτά διαγωνίσματα στην ύλη του επιστημονικού κλάδου, στον οποίο ανήκει η κάθε ειδικότητα, καθώς και γραπτή και προφορική εξέταση σε μία ξένη γλώσσα για τις υποτροφίες εξωτερικού και γραπτή μόνο εξέταση για τις υποτροφίες εσωτερικού.

Ο υποψήφιος κατά την υποβολή της αιτήσεως θα πρέπει να έχει τα εξής προσόντα: Ελληνική εθνικότητα ή ιθαγένεια, Πτυχίο /δίπλωμα ελληνικού Πανεπιστημίου ή ισότιμο πτυχίο /δίπλωμα Πανεπιστημίου της αλλοδαπής ή πτυχίο Παιδαγωγικής Ακαδημίας /Σχολής Νηπιαγωγών με δίπλωμα διευτούς

μετεκπαίδευσης (Μαρσλείου Διδασκαλείου Δημοτικής Εκπαίδευσης /Διδασκαλείου Νηπιαγωγών) ή ισότιμης μετεκπαίδευσης (Μ.Α., Μ.Σc., Magister, D.Ε.Α. κτλ.) ή άλλου επιπέδου αν αυτό καθορίζεται στον πίνακα ειδικεύσεων Πτυχίο ελληνικού Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος ή ισότιμο ελληνικού ή ξένου Τεχνολογικού Ιδρύματος για τους υποψηφίους του προγράμματος Τ.Ε.Ι.

Επίσης, ο υποψήφιος θα πρέπει να μη διαθέτει επαρκή ίδια οικονομικά μέσα. Όσοι από τους υποψηφίους είναι δημόσιοι υπάλληλοι ή υπάλληλοι Ν.Π.Δ.Δ. μπορούν να συμμετάσχουν στον διαγωνισμό με τον όρο ότι έως την ημερομηνία έναρξης της υποτροφίας θα προσκομίσουν πιστοποιητικό ότι δικαιούνται εκπαιδευτικής άδειας από την προϊστάμενή τους Αρχή σύμφωνα με τις ισχύουσες διατάξεις του Υπαλληλικού Κώδικα. Δεν γίνονται δεκτοί ως υποψήφιοι όσοι έχουν ήδη τύχει υποτροφίας από το Ι.Κ.Υ., για μεταπτυχιακές σπουδές.

Δικαιολογητικά - αιτήσεις

Τα δικαιολογητικά που θα πρέπει να προσκομίσουν οι υποψήφιοι είναι: ειδική έντυπη αίτηση-δήλωση συμμετοχής, που χορηγείται από το Ι.Κ.Υ. (ένθετη στο παρόν), συμπληρωμένη χωρίς καμιά παράλειψη, μία πρόσφατη φωτογραφία, πιστοποιητικό Πανεπιστημίου/Τ.Ε.Ι., που θα περιέχει τον βαθμό του

πτυχίου /δίπλωματος αριθμητικά και με ακρίβεια δύο δεκαδικών ψηφίων. Η προθεσμία υποβολής των αιτήσεων και πιστοποιητικών από υποψηφίους λήγει στις 20 Φεβρουαρίου 2004.

ΑΙΓΑΙΑΚΟΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ (2251036016 7 2251036809

: nmastrog@aegean.gr

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στο Ι.Κ.Υ. (Λυσικράτους 14, 105 58 Αθήνα, τηλ.: 210-3726300 FAX: 210-3221863 ή 210-3312759) κατά τις εργάσιμες ημέρες και ώρες 12.00-14.00 για κάθε

πληροφορία και παραλαβή ή αποστολή του σχετικού εντύπου, καθώς και στη διεύθυνση ιστοσελίδας www.iky.gr

10 Υποτροφίες από το Ίδρυμα Ωνάση - Ειδικό πρόγραμμα για τον αθλητισμό

Θα χορηγηθούν μέχρι 10 υποτροφίες εσωτερικού με δυνατότητες συμμετοχής σε προπονητικά κέντρα εξωτερικού σε εφήβους και νέους αθλητές που έχουν ήδη διακριθεί σε Πανελλήνιους και διεθνείς αγώνες και εφόσον αυτοί έχουν αποδειχθεί δυνατότητες νέων διακρίσεων. Οι ειδικότητες των 10 υποτροφιών αφορούν ατομικά αγωνίσματα ολυμπιακών αγώνων.

Επίσης το παραπάνω Ίδρυμα παρουσιάζει και άλλα προγράμματα υποτροφιών όπως για μεταπτυχιακές σπουδές στο εξωτερικό, για μεταπτυχιακές υποτροφίες Εσωτερικού, ειδικό πρόγραμμα για τις Καλές Τέχνες και τη μουσική, ειδικό πρόγραμμα για τα παιδιά ναυτικών και υπαλλήλων του Ομίλου Ωνάση καθώς και ειδικό Πρόγραμμα για τους Ολυμπιονίκες και τα παιδιά τους. Περισσότερες πληροφορίες στην ηλεκτρονική διεύθυνση www.onassis.gr



Ολυμπιακή Λαμπαδηδρομία

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός με αφορμή την Ολυμπιακή Λαμπαδηδρομία ενημερώνει τα μέλη της Πανεπιστημιακής κοινότητας για την διαδικασία συμμετοχής στην Ολυμπιακή Λαμπαδηδρομία.

ΤΡΟΠΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Η περίοδος υποβολής αιτήσεων ξεκινά στις 14/01/2004 και λήγει στις 20/02/2004.

Η Αίτηση /Πρόταση Υποψήφιου Λαμπαδηδρόμου - για την προμήθεια της οποίας δεν καταβάλλεται κανένα αντίτιμο - μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να προτείνει κάποιος τον εαυτό του ή ένα άλλο άτομο.

Οι αιτήσεις θα έχουν ηλεκτρονική ή έντυπη μορφή και πιο συγκεκριμένα:

1. Ηλεκτρονικές αιτήσεις θα βρείτε στην ιστοσελίδα της ΑΘΗΝΑ 2004
2. Έντυπες αιτήσεις μπορείτε να βρείτε :
 - α. Γραφεία της Οργανωτικής Επιτροπής Ολυμπιακών Αγώνων ΑΘΗΝΑ 2004
Ιωλκού 8 & Φιλικής Εταιρείας 142 34 Νέα Ιωνία,
Τηλ. Κέντρο: 800 11 2004 3.

β. Γραφεία Δήμων και Κοινοτήτων.

γ. Γραφεία Ολυμπιακής Υποστήριξης (Γ.Ο.Υ.) .

δ. Γραφεία Τοπικών Ενώσεων Δήμων και Κοινοτήτων (Τ.Ε.Δ.Κ.) των Νομών.

ε. Σε άλλα σημεία εγκεκριμένα από την ΑΘΗΝΑ 2004.

Για περισσότερες πληροφορίες καλέστε το Τηλ. Κέντρο: 800 11 2004 3

Στον κενό χώρο που έχει προβλεφθεί στις αιτήσεις θα πρέπει απαραίτητα να αναφερθούν οι λόγοι για τους οποίους ο Υποψήφιος Λαμπαδηδρόμος ή το προτεινόμενο άτομο προτείνεται να μεταφέρει την Ολυμπιακή φλόγα. Το κείμενο αυτό θα πρέπει να είναι 50 - 100 λέξεων.

ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΑΙΤΗΣΗΣ

Μέσω Ταχυδρομείου

Η Αίτηση / Πρόταση Υποψήφιου Λαμπαδηδρόμου θα συμπληρώνεται χειρόγραφα, με κεφαλαία γράμματα χρησιμοποιώντας μαύρο ή μπλε στυλό και τα στοιχεία θα πρέπει να είναι καθαρογραμμένα και ευδιάκριτα. Κάθε φάκελος πρέπει να περιέχει μία μόνο αίτηση, στην οποία πρέπει να συμπληρωθούν όλα τα απαραίτητα πεδία καθώς και η παράγραφος των 50-100 λέξεων στον προβλεπόμενο χώρο. Οι συμπληρωμένες αιτήσεις θα πρέπει να αποστέλλονται με ταχυδρομείο στην ακόλουθη διεύθυνση:

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΑΘΗΝΑ 2004

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΛΑΜΠΑΔΗΔΡΟΜΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΛΑΜΠΑΔΗΔΡΟΜΩΝ

Τ.Θ. 13616,

Τ.Κ. 103 00, ΑΘΗΝΑ

Μέσω Internet

Συνδεθείτε με την ιστοσελίδα www.athens2004.com ξεκινώντας στις 12:00 (ώρα Ελλάδος) στις 14 Ιανουαρίου 2004. Συμπληρώστε τα απαραίτητα πεδία της ηλεκτρονικής αίτησης και γράψτε μια σύντομη παράγραφο 50-100 λέξεων στον προβλεπόμενο χώρο.

Πριν αποστείλετε την αίτηση σιγουρευτείτε ότι έχετε κάνει κλικ στην ένδειξη "συμφωνώ με τα παραπάνω". Η ενέργεια αυτή είναι απαραίτητη για να θεωρηθεί έγκυρη η αίτησή σας.

Προσοχή:

- Στις αιτήσεις πρέπει να αναφέρεται απαραίτητα ο ταχυδρομικός κωδικός και μια έγκυρη διεύθυνση ενώ η χρήση ταχυδρομικής θυρίδας δεν επιτρέπεται.
- Η ημερομηνία λήξης υποβολής έγκυρων αιτήσεων είναι η 20η Φεβρουαρίου 2004 (σφραγίδα ταχυδρομείου για τις έντυπες αιτήσεις, ενώ οι ηλεκτρονικές αιτήσεις θα γίνονται αποδεκτές μέχρι τις 17:00 ώρα Ελλάδος της ίδιας ημερομηνίας).
- Η μη τήρηση των ανωτέρω μπορεί να οδηγήσει στην ακύρωση της αίτησης.

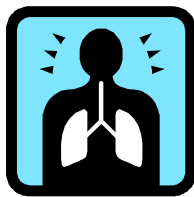
Περισσότερες πληροφορίες παρέχονται από το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» καθώς και έντυπα των αιτήσεων συμμετοχής.

ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Στο πρώτο τεύχος παρουσιάστηκε η βιολογική αξία της άσκησης. Σ' αυτό το τεύχος που ασχολείται με την επίδραση της άσκησης θα αναλυθούν οι φυσιολογικές προσαρμογές του οργανισμού στην άσκηση, ή πιο επιστημονικά τις αντιδράσεις των διαφόρων συστημάτων του σώματος στο σωστό ποσό αερόβιας άσκησης.

Είναι βασικό να θυμόμαστε ότι το οξυγόνο είναι το κλειδί για να καταλάβουμε τι συμβαίνει. Γιατί ο θεμέλιος λίθος της βελτίωσης της φυσικής κατάστασης είναι να φτάσει το οξυγόνο στον μυϊκό ιστό. Θα μας βοηθούσε να φανταζόμασταν τα συστήματα μεταφοράς οξυγόνου σαν μια θαυμαστή μηχανική μονάδα, που να διαθέτει ακόμα και ειδική γραμμή για τα άχρηστα, με την πιο όμορφη μηχανή για να δίνει σε όλα αυτά τη δύναμη να κινούνται. Έτοιμοι λοιπόν για να κάνουμε ένα ταξίδι στο σώμα μας και να δούμε πως λειτουργεί.

ΟΙ ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ



Ολα αρχίζουν από εδώ. Εδώ γίνεται η επεξεργασία του αέρα και εδώ διαχωρίζεται το οξυγόνο και μεταφέρεται στο αίμα για να διανεμηθεί σε όλο το σώμα. Και το ποσό του αέρα που μπορούν να προσλαμβάνουν οι πνεύμονες είναι και ο πρώτος περιοριστικός παράγοντας στην καλή φυσική κατάσταση. Για να γίνει κατανοητό πως οι γυμνασμένοι πνεύμονες μπορούν να διοχετεύσουν περισσότερο αέρα, πρέπει απαραίτητα να δούμε πως λειτουργούν.

Οι πνεύμονες είναι σαν ένα εργοστάσιο γάλακτος, που προμηθεύεται το γάλα στην φυσική του σύνθεση, εκεί ξεχωρίζουν την κρέμα του και μετά τομποπιλιάρουν και το διοχετεύουν στην αγορά με μία ειδική γραμμή. Με μια άλλη, τώρα, γραμμή επιστρέφονται τα άδεια μπουκάλια, πλένονται και ξαναγυρίζουν στην πρώτη για να ξαναγεμίσουν και να αρχίσει η διοχέτευση από την αρχή.

Το οξυγόνο είναι η «κρέμα» του αέρα που αναπνέουμε. Μόλις μπει ανάμικτος αέρας μέσα στα πνευμόνια μας, διαχωρίζεται το οξυγόνο και «μποπιλιάρεται» στα κόκκινα αιμοσφαίρια – για την ακρίβεια, στην αιμοσφαιρίνη, που βρίσκεται μέσα στα αιμοσφαίρια – κι έπειτα προωθείται στο αίμα για διανομή. Όταν φτάνουν στον ιστό, οι «μποτίλιες» αδειάζουν το οξυγόνο, γεμίζουν με διοξειδίο του άνθρακα και κατόπιν μεταφέρουν τις απόβλητες ουσίες πίσω στους πνεύμονες όπου και ξανακαθαρίζονται. Οι «μποτίλιες» είναι τότε έτοιμες να γεμίσουν με καινούργιο οξυγόνο και ξαναρχίζει η διαδικασία από την αρχή.

Ο αέρας που αναπνέουμε αποτελείται από 21% περίπου οξυγόνο και 79% άζωτο μαζί με ελάχιστες ποσότητες άλλων αερίων. Η αναλογία αυτή μένει πάντα σταθερή. Εκείνο που αλλάζει είναι το ποσό του αέρα που μπορεί ο καθένας να χρησιμοποιήσει. Αν οι πνεύμονες σας δεν χωρούν αρκετό αέρα, δεν μπορούν να παραλάβουν οξυγόνο για αρκετή ενέργεια και είναι δύο οι παράγοντες που περιορίζουν αυτή την ικανότητα των πνευμόνων.

Πρώτα, οι πνεύμονες δεν έχουν δικούς τους μύες, αλλά βασίζονται απόλυτα για τη διαστολή και συστολή τους στους μύες των πλευρών και στο διάφραγμα. Να τι συμβαίνει καθώς κάθεστε εκεί εισπνέοντας και εκπνέοντας. Καθώς εισπνέετε, οι μύες γύρω από τους πνεύμονες δημιουργούν μεγαλύτερο χώρο στην πνευμονική κοιλότητα – ένα κενό θα λέγαμε – έτσι ώστε ο αέρας, με τη βοήθεια της ατμοσφαιρικής πίεσης ορμάει μέσα στους πνεύμονες. Όταν εκπνέετε, οι μύες με λίγη βοήθεια από τη φυσική ελαστικότητα των πνευμόνων και του θωρακικού σκελετού, σπρώχνουν τον αέρα έξω, ενάντια στην ατμοσφαιρική πίεση. Έτσι εκπνέοντας ο αέρας σπρώχνεται έξω, και εισπνέοντας σπρώχνεται μέσα.

Αυτά βέβαια, συμβαίνουν όταν το κορμί βρίσκεται στην ανάπαυση, και θα θυμάστε σίγουρα πως όλα τα κορμιά στην ανάπαυση καταναλώνουν την ίδια σχεδόν ποσότητα οξυγόνου. Αν τώρα αρχίσετε να κινείστε, ο όγκος του αέρα που εισπνέετε και εκπνέετε περιορίζεται, πρώτα από το μέγεθος του κενού που μπορούν να δημιουργήσουν οι μύες σας, ώστε να φουσκώνουν οι πνεύμονες και έπειτα, από το μέγεθος της περιοχής που θα πρέπει να ξαναμαζευτούν.

Όπως είναι φυσικό, ένας γυμνασμένος καθώς κινείται έχει την ικανότητα να αναπνέει περισσότερο αέρα, να τον κρατά για μακρύτερα χρονικά διαστήματα, και μπορεί να διώχνει μεγαλύτερα ποσά άχρηστων ουσιών, γιατί οι μύες γύρω από τους πνεύμονες του έχουν εξασκηθεί να κάνουν πιο πολλή δουλειά.

ΤΟ ΑΙΜΑ

Από τους πνεύμονες το οξυγόνο ηγαίειν κατευθείαν στο αίμα, που είναι και το διοχετευτικό σύστημα του οργανισμού. Να πως λειτουργεί. Οι πνεύμονες περιέχουν εκατομμύρια μικρούς σάκους με αέρα, τις κυψελίδες, που γύρω τους το αίμα ρέει. Αυτοί οι σάκοι μοιάζουν λιγάκι με μπαλόνια γεμάτα αέρα, που αιωρούνται μέσα στο ρεύμα του κυκλοφορικού συστήματος. Ο αέρας σπρώχνεται μέσα σε αυτούς τους σάκους λόγω της ατμοσφαιρικής πίεσης. Μετά ακολουθώντας την αρχή της διάχυσης των αερίων, το οξυγόνο διοχετεύεται από περιοχή των κυψελίδων που έχει υψηλότερη πίεση, προς τα ερυθροκύτταρα που έχουν χαμηλότερη πίεση (να θυμάστε πως τα ερυθροκύτταρα είναι αυτή τη στιγμή οι «άδειες μπουκάλια», έχοντας παραδώσει το περιεχόμενό τους σε οξυγόνο και καθαριστεί από τις άχρηστες ουσίες.

Αυτό που δεν πρέπει να ξεχνάτε είναι ότι οι περιοριστικοί παράγοντες εδώ συμπεριλαμβάνουν και τον αριθμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων καθώς και το ποσό της αιμοσφαιρίνης που μεταφέρουν. Ακόμα, δηλαδή κι να οι πνεύμονες σας μπορούσαν να δώσουν περισσότερο οξυγόνο, ο μυϊκός ιστός πάλι δεν θα έπαιρνε περισσότερο εκτός αν υπήρχαν περισσότερες «μποτιλίες» να το διοχετεύσουν.

Κι εδώ βλέπουμε πάλι την αξία της άσκησης. Αυξάνει ειδικότερα την αιμοσφαιρίνη που μεταφέρει το οξυγόνο, τα ερυθρά αιμοσφαίρια που μεταφέρουν την αιμοσφαιρίνη, το πλάσμα αίματος που μεταφέρει τα ερυθρά αιμοσφαίρια και επομένως το συνολικό όγκο αίματος. Διάφορα πειράματα έχουν δείξει ότι άτομα σε καλή φυσική κατάσταση έχουν πάντοτε περισσότερο αίμα από αγύμναστα με την ανάλογη σωματική διάπλαση. Ένας άνθρωπος μέτριας διάπλασης είναι δυνατό να αυξήσει με την άσκηση τον όγκο του αίματός του κατά ένα σχεδόν τέταρτο του γαλονιού. Και επομένως μπορούν ανάλογα να αυξηθούν και τα ερυθρά του αιμοσφαίρια.

Όλα αυτά σημαίνουν ότι τώρα θα υπάρχουν περισσότερες «μποτιλίες» όχι μόνο γεμάτες για να διοχετεύουν το οξυγόνο, αλλά και άδειες, για να μεταφέρουν μακριά τις άχρηστες ουσίες.

Η απομάκρυνση του διοξειδίου του άνθρακα και άλλων άχρηστων ουσιών έχει την ίδια σπουδαιότητα για τη μείωση της κόπωσης και την αύξηση της αντοχής όση και η παραγωγή της ενέργειας. Έτσι γίνεται και στο σπίτι σας. Ακόμα και αν προσέχετε πολύ την ποιότητα των τροφίμων που προμηθεύεστε, πάλι θα πρέπει να καθαρίζετε τακτικά το ψυγείο σας από τα άχρηστα, αν θέλετε να εξακολουθήσετε να το χρησιμοποιείτε.

Όταν οι «μποτιλίες» φτάσουν στον ιστό, ξεφορτώνουν το οξυγόνο και φορτώνουν τα απόβλητα από τα κύτταρα του ιστού. Το οξυγόνο και οι θρεπτικές ουσίες, σε υγρή μορφή τώρα, διαπερνούν την κυτταρική μεμβράνη – κάτι που είναι ένα από τα μεγάλα θαύματα της ζωής – καθώς τα απόβλητα βγαίνουν έξω ακολουθώντας την αντίθετη κατεύθυνση. Αυτό ακριβώς είναι ο ολόκληρος ο κύκλος της ζωής εισέρχονται θρεπτικές ουσίες για τροφή και ενέργεια, καθώς και οι υπολειπόμενες απόβλητες εξέρχονται.

Για να συμπληρωθεί ο κύκλος, όταν τα απόβλητα του διοξειδίου του άνθρακα, παρασυρμένα από τη ροή του αίματος στις φλέβες φτάσουν στους πνεύμονες, ο νόμος της διάχυσης των αερίων αντιστρέφεται. Η πίεση του διοξειδίου του άνθρακα στις φλέβες είναι μεγαλύτερη, έτσι περνάει ελεύθερα στις κυψελίδες και εκπνέεται με τον εκπνεόμενο αέρα.

Η σωστή λειτουργία αυτού του κύκλου είναι από τα αποτελέσματα που επιτυγχάνονται με την άσκηση.

ΤΑ ΑΙΜΟΦΟΡΑ ΑΓΓΕΙΑ

Τα ευεργετήματα αρχίζουν να πολλαπλασιάζονται. Με την αύξηση του όγκου του αίματος, αυξάνεται και η προμήθεια οξυγόνου στους μύες. Αυτή η βελτίωση στη ροή του αίματος ή στην αιμάτωση του ιστού, είναι προφανώς το πιο αξιοσημείωτο φαινόμενο της επίδρασης της άσκησης. Είναι σαν το γαλακτοκομείο να έχει βελτιώσει τις κανονικές του διαδρομές διανομής στις μεγάλες λεωφόρους και να έχει ανοίξει καινούργιους μικρότερους δρόμους και σε άλλες απομακρυσμένες περιοχές.

Η βελτίωση στα υπάρχοντα αιμοφόρα αγγεία μπορεί να έχει ευεργετική επίδραση στην πίεση του αίματος. Αν ποτέ κάνουμε ιατρική εξέταση, τότε θα ξέρετε την διαδικασία όταν ο γιατρός αναδιπλώνει το μανίκι, σας τυλίγει ένα υφασμάτινο αερόσακο γύρω στο μπράτσο και μετά το φουσκώνει. Το όργανο αυτό λέγεται σφυγμομανόμετρο και οι μετρήσεις με αυτό συνήθως δείχνουν 120/80.

Οι αριθμοί αυτοί αντιπροσωπεύουν την πίεσή σας. Ο πρώτος αριθμός είναι η συστολική πίεση, δηλαδή η πίεση που ασκεί το αίμα στα τοιχώματα των αρτηριών, όταν η καρδιά διοχετεύει και άλλο αίμα στο κυκλοφορικό σύστημα. Ο δεύτερος αριθμός είναι η διαστολική πίεση, δηλαδή η πίεση κατά την διάρκεια της ηρεμίας στο κυκλοφορικό σύστημα. Με άλλα λόγια οι δύο αυτοί αριθμοί αντιπροσωπεύουν τη

μέγιστη και την ελάχιστη πίεση μέσα στα αιμοφόρα αγγεία.

Για τον γυμνασμένο άνθρωπο οι τιμές αυτές είναι συνήθως πιο χαμηλές, διότι τα αιμοφόρα αγγεία είναι πιο υποχωρητικά (δηλαδή αλλάζουν τον τόνο τους) και η αντίσταση στη ροή του αίματος μειώνεται. Για τον αγύμναστο και οι δύο τιμές είναι σχετικά υψηλότερες διότι οι αρτηρίες τείνουν να χάσουν την ελαστικότητά τους και η αντίσταση στη ροή του αίματος αυξάνεται.

Χρόνια πριν η συνηθισμένη θεραπεία για την υψηλή πίεση ήταν «ανάπαυση και χαλάρωση». Κι αυτό γιατί η υπέρταση ήταν και συνεχίζει να είναι, συνδεδεμένη με το άγχος της σύγχρονης ζωής. Σήμερα έχει αποδειχτεί πως η τακτική άσκηση είναι αποτελεσματικός τρόπος για να εξουδετερωθεί αυτό το αναπόφευκτο καθημερινό άγχος.

Το δεύτερο και σπουδαιότερο ευεργέτημα της αερόβιας άσκησης στα αιμοφόρα αγγεία είναι μια αυξημένη διοχέτευση αίματος, δηλαδή το άνοιγμα καινούργιων δρόμων σε απομακρυσμένα σημεία. Αυτή η ανάπτυξη των αιμοφόρων αγγείων είναι και ο πιο σημαντικός παράγοντας στην ανάπτυξη της αντοχής και στη μείωση της κόπωσης των σκελετικών μυών, χορταίνοντας τον ιστό με οξυγόνο και μεταφέροντας μακριά περισσότερα απόβλητα, και είναι ιδιαίτερα ζωτικός παράγοντας στην υγεία της καρδιάς, δηλαδή του σπουδαιότερου από όλους τους μύες. Όσο περισσότερο αίμα πηγαίνει στην καρδιά ή όσο μεγαλύτερα είναι τα αιμοφόρα αγγεία, που την προμηθεύουν με το ενεργητικό οξυγόνο, τόσο λιγότευουν οι πιθανότητες για καρδιακή συγκοπή. Ακόμα και αν σημειωθεί μια προσβολή, η βελτιωμένη παροχή αίματος θα βοηθήσει να διατηρηθεί ολόγυρα ιστός υγιής και να δημιουργηθούν μεγαλύτερες πιθανότητες για μία γρήγορη ανάρρωση.

ΟΙ ΙΣΤΟΙ

Εδώ τελειώνει η όλη διαδικασία. Εδώ παραδίδεται το οξυγόνο και οι άχρηστες ουσίες μεταφέρονται μακριά. Υπάρχουν πολλών ειδών ιστοί στο σώμα, όπως κόκαλα, μύες, νεύρα, κ.λ.π και όλα αυτά αποτελούνται από κύτταρα. Στο κύτταρο καταλήγουν όλα. Κάθε κύτταρο, είναι σαν ένα μικρό εργαστήριο με τις δικές του υπηρεσίες για τις εισαγωγές και τις εξαγωγές, με αποθήκες και γεννήτριες για ενέργεια, θερμότητα και νέο πρωτόπλασμα, το υλικό από το οποίο γίνονται όλα τα κύτταρα – και οι ζωντανοί οργανισμοί. Όσο πολύπλοκο κι αν φαίνεται το σώμα είναι βασικό πολύ απλό. Όλες οι τροφές που τρώτε και όλο το οξυγόνο που αναπνέετε εφοδιάζουν απλώς και μόνο αυτό το μικρό εργοστάσιο.

Αν τώρα το εφοδιάζετε καλά ή όχι, εξαρτάται αρκετά από την ποσότητα των τροφών και του οξυγόνου που του προμηθεύετε. Δυστυχώς, η αναλογία είναι συνήθως πολύ φαγητό και όχι αρκετό οξυγόνο, οπότε η τροφή συσσωρεύεται στην αποθήκη, και μένει εκεί αχρησιμοποίητη, γιατί δεν υπάρχει ανάγκη για την καύση της. Ακόμα όμως και αν δεν υπήρχε, δεν θα μπορούσε να γίνει η καύση χωρίς οξυγόνο.

Για να ξεφύγουμε τώρα από το μικροσκοπικό κύτταρο, μια ομάδα εξειδικευμένων κυττάρων αποτελούν έναν ιστό, όπως τα κόκαλα, οι μύες, και τα νεύρα. Διάφοροι ιστοί συνδυάζονται για να σχηματίζουν όργανα, όπως την καρδιά, τα πνευμόνια, και το στομάχι. Και διάφορα όργανα ενώνονται να σχηματίσουν διάφορα συστήματα, όπως το πνευμονικό, το καρδιοκυκλοφορικό το πεπτικό το μυϊκό κ.α.



ΕΡΩΤΗΣΗ

Σε πόσο χρόνο θα χάσει 2 **κιλά σωματικού λίπους** ένα άτομο που ζυγίζει 70 κιλά και γυμνάζεται τρέχοντας 5 χιλιόμετρα, 3 φορές την εβδομάδα;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Σε 7 εβδομάδες.

Ο υπολογισμός γίνεται με βάση την ενεργειακή απαίτηση της άσκησης και τη θερμιδική αξία του λίπους. Πρώτα πρέπει να τονιστεί πως η θερμιδική αξία ενός κιλού άνυδρου λίπους είναι 9.500. Το λίπος όμως του σώματος περιέχει 22% νερό και επομένως η θερμιδική αξία ενός κιλού σωματικού λίπους είναι 7.400 (9.500X0,78). Επίσης πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι η ενεργειακή δαπάνη του τρεξίματος ισοδυναμεί με 1 χιλιοθερμίδα κατά κιλό

σωματικού βάρους κατά χιλιόμετρο. Επομένως κάθε φορά που τρέχει 5 χιλιόμετρα δαπανά 350 χιλιοθερμίδες (5X70). Για να δαπανήσει 7.400 χιλιοθερμίδες πρέπει να τρέξει 21 φορές (7.400/350), δηλαδή 7 εβδομάδες.

ΗΜΕΡΟ - ΜΗΝΙΕΣ

- 01** .01.1863 Γεννιέται στο Παρίσι ο Βαρόνος Pierre de Coubertin, ο άνθρωπος που αφιέρωσε την ζωή και την περιουσία του στο όνειρο της αναβίωσης των ολυμπιακών αγώνων και συνέταξε το κείμενο του Ολυμπιακού όρκου. Θα οριστεί πρώτος πρόεδρος της ΔΟΕ.
- 02** .01.1998 Η τενίστρια Helen Wills Moody, κάτοχος 8 Wimbledon, 7 US Open και 4 Roland Garros, όπως και ο Bjorn Borg αυτοδίδακτη (χωρίς ούτε ένα μάθημα).
- 03** .01.1965 Η μεγαλύτερη εντός έδρας ήττα του ΠΑΟΚ από τον Ολυμπιακό με 0-4. Στις 04.01.76, ο ΠΑΟΚ θα πάρει τη ρεβάνς μέσα στο Καραϊσκάκη με 4-0 στη μεγαλύτερη εντός έδρας ήττα του Ολυμπιακού.
- 04** .01.1896 Η 12χρονη Fu Ming Xia από την Κίνα κερδίζει το χρυσό μετάλλιο στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα καταδύσεων και γίνεται η νεότερη παγκόσμια πρωταθλήτρια όλων των αθλημάτων.
- 05** .01.1941 Με σκοπό την συναδέλφωση των ελλήνων και των άγγλων στρατιωτών που μάχονται εναντίον των Ιταλικών στρατευμάτων γίνεται στο γήπεδο της Λεωφόρου αγώνας μεταξύ της Μεικτής Αθηνών και της Μεικτής Αγγλικού στρατού με σκορ 4-2.
- 06** .01.1951 Οι Indianapolis Olympians κερδίζουν τους Rochester Royals με 75-73 ύστερα από 6 παρατάσεις, ρεκόρ για το NBA.
- 07** .01.1936 Η πρωταθλήτρια του τένις Helen Moody και η Howard Kinsley ανταλλάσσουν 2001 μπαλιές (παίζοντας για 1 ώρα και 18 λεπτά) στην προσπάθεια τους να κερδίσουν 1 πόντο.
- 08** .01.1992 Ο Νίκος Γκάλης αναδεικνύεται ο 6^{ος} καλύτερος μπασκετμπολίστας όλων των εποχών σε δημοψήφισμα του «FIBA Basketball Magazine» με 251 ψήφους.
- 09** .01.1900 Ιδρύεται η Λάτσιο, η παλιότερη ομάδα ποδοσφαίρου στη Ρώμη. Τα χρώματα της ομάδας – γαλάζιο και άσπρο – ελήφθησαν από την ελληνική σημαία και συμβολίζουν το Ολυμπιακό κίνημα.
- 10** .01.1998 Ξεσπάει ένα από τα μεγαλύτερα σκάνδαλα ντόπιγκκ στην ιστορία του Ευρωπαϊκού αθλητισμού όταν βλέπει το φως της δημοσιότητας η περίπτωση της Ανατολικογερμανίδας Heidi Krieger, πρωταθλήτρια Ευρώπης στην σφαιροβολία. Η Krieger ωθείται σε εγχείρηση αλλαγής φύλου εξαιτίας της πληθώρας των αναβολικών που αναγκάστηκε να πάρει από την ηλικία των 12 ετών.
- 11** .01.1960 Ο Lamar Clarke δημιουργεί ρεκόρ στο επαγγελματικό μποξ με 44 συνεχόμενα νок άουτ.
- 12** .01.1997 Λαμβάνεται η απόφαση ίδρυσης του ΣΕΑΓΣ, μετέπειτα ΣΕΓΑΣ.
- 13** .01.532 Ξεσπάει η Στάση του «Νίκα» στον ιππόδρομο της Κωνσταντινούπολης. Τα δύο μεγαλύτερα σωματεία του ιπποδρόμου, οι «Πράσινοι» και οι «Βένετοι», ωθούν τον λαό σε στάση κατά του αυτοκράτορα Ιουστινιανού. Εν τέλει ο Ιουστινιανός κινητοποιεί τον στρατό και η στάση τελειώνει στον ιππόδρομο με χιλιάδες νεκρούς (περίπου 30.000).
- 14** .01.532 Η Martina Navratilova κερδίζοντας το 1000 της τουρνουά τένις ισοφαρίζει το ρεκόρ του Jimmy Connors και της Chris Evert.
- 15** .01.1998 Πεθαίνει σε ηλικία 69 ετών ο Ούγγρος σφυροβόλος Jozsef Csermak, ο πρώτος αθλητής που έσπασε το φράγμα των 60 μέτρων με βολή 60,34μ. κερδίζοντας το χρυσό μετάλλιο στους Ολυμπιακούς αγώνες του Ελσίνκι το 1952.
- 16** .01.2001 Η εθνική ομάδα πόλο γυναικών κατακτά την πέμπτη θέση στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Υγρού στίβου στο Περθ της Αυστραλίας νικώντας τον Καναδά με 10-9 στην παράταση, ενώ τρία λεπτά πριν από το τέλος της κανονικής περιόδου έχανε με 4-8.
- 17** .01.1948 Ρεκόρ προσέλευσης φιλάθλων (83.260) σημειώνεται μεταξύ Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ και Άρσεναλ στο Maine Road του Μάντσεστερ.
- 18** .01.1991 Ο μεγαλύτερος σε διάρκεια αγώνας τένις του Australian Open (5 ώρες και 11 λεπτά) παίζεται μεταξύ του Boris Becker και του Omar Kamporesse.
- 19** .01.1892 Ο πρώτος αγώνας μπάσκετ διεξάγεται στο Springfield της Μασαχουσέτης.
- 20** .01.1983 Πεθαίνει σε ηλικία 50 ετών ο Manuel dos Santos Francisco Garincha, η «ντρίπλα του θεού», αλκοολικός και ξεχασμένος από όλους.
- 21** .01.1990 Ο John McEnroe γίνεται ο πρώτος τενίστας που αποβάλλεται από το Australian Open λόγω ανάρμοστης συμπεριφοράς.
- 22** .01.1938 Η Ελλάδα κερδίζει την Παλαιστίνη στο Τελ Αβίβ με 3-1, με δύο γκολ του Κλεάνθη Βικελίδη και ένα του Αντώνη Μηγιάκη. Είναι η πρώτη εκτός έδρας νίκη της εθνικής ομάδας ποδοσφαίρου και ο 30^{ος} αγώνας της ομάδας.
- 23** .01.2003 Πεθαίνει σε ηλικία 81 ετών ο πρόεδρος της Juventus και μεγαλομέτοχος της FIAT Gianni Agnelli
- 24** .01.1997 Η Ελβετίδα Martina Hingis γίνεται η νεαρότερη νικήτρια Grand Slam κερδίζοντας τη Mary Pierce με 6-2, 6-2 στο Australian Open.
- 25** .01.1878 Διεξάγεται ο πρώτος καταγεγραμμένος αγώνας σκακιού μέσω τηλεφώνου μεταξύ των F. Thomson και J. Cooper.
- 26** .01.1951 Ο Νίκος Φώσκολος κάνει την πρώτη του ραδιοφωνική του μετάδοση σε αγώνα ποδοσφαίρου.
- 27** .01.1913 Ο Jimmy Thorpe, που στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1912 στη Στοκχόλμη είχε κερδίσει χρυσά μετάλλια στο πένταθλο και στο δέκαθλο, παραδέχεται ότι είναι επαγγελματίας παίκτης του μπέιζμπολ, με αποτέλεσμα να του αφαιρεθούν τα μετάλλια.
- 28** .01.1958 Αναλαμβάνει ο Γεώργιος Βήχος ως πρώτος Γενικός Γραμματέας Εξωσχολικού Αθλητισμού. Στα επόμενα 40 χρόνια (1958-1998) θα «παρελάσουν» 20 γενικοί και η ΓΓΕΑ θα μετονομαστεί σε ΓΓΑ.
- 29** .01.1964 Ξεκινούν οι 9^{οι} Χειμερινοί Ολυμπιακοί αγώνες στο Ινσμπρουκ της Αυστρίας οι οποίοι ολοκληρώνονται στις 9 Φεβρουαρίου. Κατά περιέργη σύμπτωση δεν είχε χιονίσει επί δύο μήνες και οι διοργανωτές αναγκάζονται να μεταφέρουν 25.000 τόνους χιόνι με στρατιωτικά φορτηγά από τις Αυστριακές Άλπεις. Για πρώτη φορά στην ιστορία των Χειμερινών

Ολυμπιακών Αγώνων μεταφέρεται η ολυμπιακή φλόγα από την Αρχαία Ολυμπία.

30 .01.2000 Ο 35χρόνος Νίκος Νιόμπλιας δέχεται δύο κίτρινες κάρτες στον αγώνα πρωταθλήματος της Α' Εθνικής ΟΦΗ – ΑΡΗΣ 2-1 για πρώτη φορά στην 21χρονη ποδοσφαιρική του καριέρα.

31 .01.1978 Σε αγώνα πρωταθλήματος της Τανζανίας στο Νταρ ες Σαλάμ ο διαιτητής αποβάλλει τον τερματοφύλακα επειδή διαπιστώνει ότι είναι μεθυσμένος και κρύβει ένα μπουκάλι με αλκοόλ πίσω από το δοκάρι του.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» συγχαίρει την φοιτήτρια του τμήματος Πολιτισμικής Τεχνολογίας και Επικοινωνίας και ενεργό μέλος των αθλητικών δραστηριοτήτων του Πανεπιστημίου Ειρήνη Μαρούσκου νικήτρια στους αγώνες της Προκριματικής φάσης του Πανελληνίου πρωταθλήματος επιτραπέζιας αντισφαίρισης Εφήβων – Νεανίδων, (απλό νεανίδων, διπλό νεανίδων) για τον όμιλο του Αιγαίου. Μετά την πρόκρισή της αυτή θα συμμετάσχει στην τελική φάση, που θα γίνει στην Αθήνα στις 3, 4 και 5 Μαΐου 2004.

Οι φοιτητές και οι φοιτήτριες που επιθυμούν να λάβουν μέρος στην Πανελλήνια Πανεπιστημιάδα που θα πραγματοποιηθεί στην Τρίπολη, Καλαμάτα, και Σπάρτη από 25-27.05 στα ατομικά αθλήματα (Σκοποβολή, Επιτραπέζια αντισφαίριση, κολύμβηση, αντισφαίριση, σκάκι και κλασικό αθλητισμό) μπορούν να δηλώνουν συμμετοχή στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός».