



ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ ΙV ΜΑΡΤΙΟΣ 2004

e-περιοδική έκδοση

ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ «ΑΙΓΑΙΑΚΟΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ»

Υπευθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος

Ε.Ε.ΔΙ.ΤΤ Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Διαγωνισμός μασκότ αθλητικών δραστηριοτήτων

ΣΕΛ. 3

ΜΕΡΟΣ Ι

Ποδόσφαιρο
ΣΕΛ 2

Εσωτερικό πρωτάθλημα
επιτραπέζιας αντισφαίρισης
ΣΕΛ. 3

2^ο Πρόγραμμα ΑγΟ
ΣΕΛ. 4

Υποτροφίες
ΣΕΛ 5

ΜΕΡΟΣ ΙΙ

Αερόβια προγράμματα
ΣΕΛ. 5-6

Ημερο – Μηνίες
ΣΕΛ. 8

Ανακοινώσεις
ΣΕΛ. 9

► Πανόραμα αθλητικών
διοργανώσεων

"Άνοιξη" Φοιτητικών Πρωταθλημάτων

ΣΕΛ 2

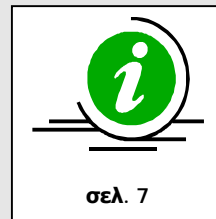
Προκήρυξη εσωτερικού πρωταθλήματος αντισφαίρισης

ΣΕΛ 3



Κολύμβηση

ΣΕΛ. 4



σελ. 7

"Άνοιξη" αθλητικών διοργανώσεων

Με το τέλος της εξεταστικής περιόδου και με το ξεκίνημα της εαρινής περιόδου ήρθε η σειρά των αθλητικών δραστηριοτήτων με την έναρξη των Πανελληνίων φοιτητικών πρωταθλημάτων. Το Γραφείο φυσικής αγωγής και αθλητισμού του τομέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» θα καταβάλλει κάθε οργανωτική προσπάθεια για την συμμετοχή των ενεργών μελών των αθλητικών δραστηριοτήτων του τομέα με αξιόλογες αθλητικές διακρίσεις στα Πανελλήνια φοιτητικά πρωταθλήματα. Στο σημείο αυτό να τονιστεί η αμέριστη συμβολή των Αρχών του Πανεπιστημίου Αιγαίου στην προσπάθεια εκπροσώπησης του Ιδρύματος σε Πανελλήνια φοιτητικά πρωταθλήματα καθώς και ανάπτυξης και καλλιέργειας αθλητικών δραστηριοτήτων. Στην συνέχεια ακολουθεί συνοπτική παρουσίαση των πιο σημαντικών φοιτητικών πρωταθλημάτων.

Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα ανωμάλου δρόμου

Πραγματοποιήθηκε στις 10-11 Μαρτίου στις εγκαταστάσεις του Γκολφ Γλυφάδας το Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα ανωμάλου δρόμου με υπεύθυνο διοργάνωσης το Ανώτατο Τεχνολογικό Ίδρυμα Πειραιά (ΑΤΕΙ Πειραιά). Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου συμμετείχε για πρώτη φορά σε Πανελλήνιο πρωτάθλημα ανωμάλου δρόμου με την παρουσία δυο φοιτητών της Σχολής Κοινωνικών

Επιστημών του τμήματος Πολιτισμικής Τεχνολογίας και επικοινωνίας. Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» ευχαριστεί τους συμμετέχοντες στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα ανωμάλου δρόμου και θα συνεχίσει τις προσπάθειες για την εκπροσώπηση του Ιδρύματος σε Πανελλήνιες φοιτητικές διοργανώσεις.

Ποδόσφαιρο



Η ποδοσφαιρική ομάδα του Πανεπιστημίου Αιγαίου στα πλαίσια του Πανελληνίου Φοιτητικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου θα μεταβεί στο Ηράκλειο Κρήτης για την προκριματική φάση του Πανεπιστημιακού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου. Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου θα αντιμετωπίσει την αντίστοιχη ομάδα του Πανεπιστημίου Κρήτης την 1^η Απριλίου με την νικήτρια ομάδα να αντιμετωπίζει την ομάδα που θα επικρατήσει στον αγώνα του άλλου ζευγαριού Πολυτεχνείο Κρήτης- Τ.Ε.Ι Κρήτης.

Πολιτιστική εβδομάδα Πανεπιστημίου Αιγαίου

Η Πολιτιστική Πανεπιστημιάδα του Πανεπιστημίου Αιγαίου με την συμμετοχή όλων των σχολών του Ιδρύματος από τα νησιά της Χίου, Σάμου, Ρόδου και Σύρου θα πραγματοποιηθεί κατά το χρονικό διάστημα 17-22 Μαΐου στην πόλη της Μυτιλήνης. Κατά την διάρκεια των αθλητικών εκδηλώσεων θα πραγματοποιηθούν αγώνες

ποδοσφαίρου, καλαθοσφαίρισης, πετοσφαίρισης, επιτραπέζιας αντισφαίρισης και αντισφαίρισης. Αναλυτική παρουσίαση του προγράμματος των αθλητικών και πολιτιστικών εκδηλώσεων θα γίνει μετά την οριστικοποίηση των συμμετοχών στην οργανωτική επιτροπή της διοργάνωσης.

Πανελλήνια αθλητική Πανεπιστημιάδα

Η κορυφαία εκδήλωση του Πανεπιστημιακού αθλητισμού σε Πανελλήνιο επίπεδο, η Πανελλήνια Αθλητική Πανεπιστημιάδα, θα διεξαχθεί από 25-27 Μαΐου στις πόλεις της Τρίπολης, Καλαμάτας και Σπάρτης. Υπεύθυνος διοργάνωσης είναι το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου με την διοργάνωση πρωταθλημάτων ποδοσφαίρου, καλαθοσφαίρισης, πετοσφαίρισης, υδατοσφαίρισης, κολύμβησης, αντισφαίρισης, επιτραπέζιας αντισφαίρισης, σκοποβολής, κλασικού αθλητισμού και σκακιού. Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου σύμφωνα με

την ποσόστωση της Επιτροπής Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (Ε.Α.Τ.Ε) έχει δικαίωμα συμμετοχής στην Πανελλήνια Αθλητική Πανεπιστημιάδα με το συνολικό αριθμό 15 φοιτητών και φοιτητριών στα ατομικά αθλήματα. Στα ομαδικά αθλήματα η συμμετοχή εξαρτάται από τα αποτελέσματα των προκριματικών φάσεων που θα πραγματοποιηθούν σε ομίλους ορισμένους από την Επιτροπή Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (Ε.Α.Τ.Ε).

Εσωτερικό πρωτάθλημα Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης



Ολοκληρώθηκε το 1^ο Εσωτερικό πρωτάθλημα επιτραπέζιας αντισφαίρισης της Σχολής Κοινωνικών Επιστημών. Στην κατηγορία των ανδρών νικήτης αναδείχθηκε ο Μελιάδης Μιλτιάδης του τμήματος Γεωγραφίας, ενώ την δεύτερη θέση κατέλαβε ο Χαβαράνης Νικόλαος του τμήματος Περιβάλλοντος και την τρίτη θέση κατέλαβε ο Πιπεράς Βασίλειος επίσης του τμήματος Περιβάλλοντος. Στην κατηγορία των γυναικών νικήτρια αναδείχθηκε η Μαρούσκου Ειρήνη του τμήματος Πολιτισμικής Τεχνολογίας και Επικοινωνίας με δεύτερη την Πάικου Αικατερίνη μεταπτυχιακή φοιτήτρια στην Σχολή Περιβάλλοντος. Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ευχαριστεί όλους όσους συμμετείχαν στο 1^ο Εσωτερικό Πρωτάθλημα επιτραπέζιας αντισφαίρισης και συγχαίρει τους νικητές του πρωταθλήματος. Επομένη διοργάνωση το τουρνουά Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης κατά την Πολιτιστική Εβδομάδα, και η Πανελλήνια Αθλητική Πανεπιστημιάδα 25-27.05 στην Τρίπολη.

Προκήρυξη εσωτερικού πρωταθλήματος αντισφαίρισης

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» προκηρύσσει την διοργάνωση εσωτερικού πρωταθλήματος αντισφαίρισης (τένις). Δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι φοιτητές και φοιτήτριες της Σχολής Κοινωνικών Επιστημών και της Σχολής Περιβάλλοντος κάτοχοι της ατομικής κάρτας

άθλησης του τομέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός». Δηλώσεις Συμμετοχής έως 22.04.04 στο γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ή ηλεκτρονικά στην διεύθυνση nmastrog@aegean.gr. Η κλήρωση των αγώνων θα πραγματοποιηθεί την 22.04.03, 10.00 στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (κτίριο Επιστήμης της Θάλασσας B24)

Διαγωνισμός μασκότ αθλητικών δραστηριοτήτων

Το γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» προκηρύσσει διαγωνισμό για την μασκότ των αθλητικών δραστηριοτήτων. Η μασκότ θα αντιπροσωπεύει την μορφή των αθλητικών δραστηριοτήτων για το κάθε άθλημα ξεχωριστά. Το

σχέδιο που θα επιλεγεί τελικά από ειδική επιστημονική επιτροπή θα αποτελεί την επίσημη μασκότ των αθλητικών δραστηριοτήτων. Οι προτάσεις των ενδιαφερομένων πρέπει να κατατεθούν σε ηλεκτρονική μορφή για κάθε άθλημα έως 30.05.04 στην διεύθυνση nmastrog@aegean.gr

Κολύμβηση

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» ενημερώνει τους συμμετέχοντες στην δραστηριότητα της κολύμβησης πως έπειτα από τις εργασίες συντήρησης που πραγματοποιήθηκαν στην μεγάλη πισίνα του Δημοτικού Κολυμβητηρίου Μυτιλήνης δόθηκε και πάλι προς χρήση στους αθλούμενους. Επίσης να σημειωθεί η εντατικοποίηση των προσπαθειών των αθλούμενων μιας και ακολουθεί το Πανελλήνιο Φοιτητικό Πρωτάθλημα Κολύμβησης που θα πραγματοποιηθεί στην πόλη της Καλαμάτας την χρονική περίοδο 26-28 Μαΐου στα πλαίσια της Πανελληνίας Αθλητικής Πανεπιστημιάδας.



2ο Πρόγραμμα ΑγΟ Κινητικής αναψυχής

Πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 20 Μαρτίου το 2^ο πρόγραμμα κινητικής αναψυχής Άσκησης Για Όλους με πεζοπορία από την περιοχή της Αγιάσσου προς την κορυφή του Ολύμπου. Με σύμμαχο τον καλό καιρό και την καλή διάθεση των συμμετεχόντων (35) και έπειτα από πεζοπορία ολίγων ωρών η πολυμελής ομάδα έφθασε λίγα μέτρα πριν την κορυφή του Ολύμπου. Στην αξιολόγηση του 2^{ου} προγράμματος Άσκησης Για Όλους – κινητικής αναψυχής πρέπει να αναφερθούν τα παρακάτω:

- α Η μεγάλη συμμετοχή της Πανεπιστημιακής κοινότητας (φοιτητές, διδακτικό και διοικητικό προσωπικό) με αποτέλεσμα την πλήρη κάλυψη της ολικής χωρητικότητας του Πανεπιστημιακού λεωφορείου)
- α Η πρόταση των συμμετεχόντων για συνέχεια και καθιέρωση των προγραμμάτων Άσκησης Για Όλους – κινητικής αναψυχής.
- α Η συμμετοχή στο 2^ο πρόγραμμα κινητικής αναψυχής φοιτητών και φοιτητριών που προέρχονται από το εξωτερικό στα πλαίσια προγραμμάτων μορφωτικών ανταλλαγών (Erasmus).
- α Η συμμετοχή στο 2^ο πρόγραμμα κινητικής αναψυχής διδακτικού προσωπικού από χώρες του εξωτερικού (ΗΠΑ)
- α Οι οργανωτικές αδυναμίες που παρατηρήθηκαν λόγω χρονικού περιορισμού (υποχρεώσεις του οδηγού του Πανεπιστημιακού λεωφορείου) και στάθηκαν αιτίες για την μη ολοκλήρωση του στόχου του προγράμματος (κορυφή του Ολύμπου).

- α Η έλλειψη επίσης χρόνου στάθηκε αιτία για τη μη ξεκούραση των συμμετεχόντων στην γραφική περιοχή της Αγιάσσου.
- α Η γενικά καλή παρά την αναμενόμενη κούραση καλή διάθεση των συμμετεχόντων.

Το γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» ευχαριστεί όλους όσους συμμετείχαν στο 2^ο πρόγραμμα Άσκησης Για Όλους – κινητικής αναψυχής και θα καταβάλλει κάθε προσπάθεια για αρτιότερη οργάνωση των επερχόμενων παρόμοιων δραστηριοτήτων.

Υποτροφίες

Από το Υπουργείο Παιδείας ανακοινώθηκαν πρόσφατα υποτροφίες για προπτυχιακές και μεταπτυχιακές σπουδές, έρευνα και θερινά σεμινάρια σε 34 χώρες, οι οποίες θα χορηγηθούν σε φοιτητές που είναι Έλληνες υπήκοοι. Οι σχετικές υποτροφίες αφορούν το πανεπιστημιακό έτος 2004 – 2005 και οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να καταθέσουν τα δικαιολογητικά τους μέχρι τις 5 Δεκεμβρίου 2004. Οι υποψήφιοι για τις υποτροφίες προπτυχιακών σπουδών θα πρέπει να είναι απόφοιτοι Λυκείου, ενώ για τα μεταπτυχιακά, την έρευνα και τα θερινά σεμινάρια θα πρέπει να έχουν πτυχίο ΑΕΙ ή ΤΕΙ. Επίσης, θα πρέπει να καταθέσουν τα απαραίτητα πιστοποιητικά για την, κατά περίπτωση, γνώση ξένων γλωσσών. Πληροφορίες για τις αιτήσεις και τα δικαιολογητικά παρέχει η Διεύθυνση Σπουδών και Φοιτητικής Μέριμνας του Υπουργείου Παιδείας (Διεύθυνση Σπουδών και Φοιτητικής Μέριμνας - Τμήμα Φοιτητικής Μέριμνας - Μητροπόλεως 15-101 85 Αθήνα - 5ος όροφος - 514 γραφείο κάθε εργάσιμη ημέρα και ώρες 12 μ. - 14μ.μ. Τηλέφωνο:210-3238312 και 210-3228011). Καταγράφοντας συνοπτικά τα κυριότερα στοιχεία αξιολόγησης και τα κριτήρια επιλογής σχετικά με τις αντίστοιχες υποτροφίες προηγούμενων ετών, συναντούμε τα παρακάτω κύρια σημεία:

- Προπτυχιακές σπουδές: η βαθμολογία των εξετάσεων, η γνώση ξένων γλωσσών, η πληρότητα του φακέλου που κατατίθεται και η άρτια θεμελίωση της υποψηφιότητας, η γενική εικόνα του υποψηφίου. Ακόμη, δεν χορηγείται υποτροφία σε περισσότερα από ένα μέλη της ίδιας οικογένειας για το ίδιο ακαδημαϊκό έτος (για κάθε είδος υποτροφίας), ενώ προηγούνται στην επιλογή εκείνοι που μπορούν να ξεκινήσουν τις σπουδές τους από το πρώτο έτος. Οι υποτροφίες των προπτυχιακών σπουδών ανανεώνονται για τόσα έτη, όσα απαιτούνται από το ΑΕΙ της κάθε χώρας ως ελάχιστο διάστημα σπουδών

για τη λήψη του πτυχίου. Τα δικαιολογητικά που απαιτούνται για την ανανέωση θα πρέπει να κατατίθενται ολοκληρωμένα και μέσα στις προβλεπόμενες προθεσμίες, διαφορετικά μπορεί να διακοπεί η χορήγηση της υποτροφίας - Μεταπτυχιακές σπουδές ή έρευνα ή θερινό σεμινάριο: ο βαθμός πτυχίου (τουλάχιστον 6,5), η γνώση ξένων γλωσσών και ιδιαίτερα της χώρας προορισμού, το αντικείμενο σπουδών της υποτροφίας και η συνάφειά του με την επιστήμη που έχει σπουδάσει ο υποψήφιος, η πληρότητα του φακέλου και η γενική εικόνα της υποψηφιότητας (λαμβάνονται υπόψη και οι συστατικές επιστολές, όπου απαιτούνται). Ισχύει και εδώ ο περιορισμός για τη χορήγηση υποτροφίας σε περισσότερα του ενός μέλους από την ίδια οικογένεια για το ίδιο ακαδημαϊκό έτος. Σημαντικό είναι το στοιχείο ότι οι υποτροφίες μεταπτυχιακών σπουδών και έρευνας που χορηγούνται στα πλαίσια των μορφωτικών ανταλλαγών, έχουν ισχύ ενός ακαδημαϊκού έτους και δεν ανανεώνονται, εκτός αν οριστεί με διαφορετικό τρόπο από την κυβέρνηση κάποια συγκεκριμένη χώρα. Αν το διάστημα αυτό δεν επαρκεί για την ολοκλήρωση των μεταπτυχιακών σπουδών, τότε ο υπότροφος μπορεί να συνεχίσει με δικά του έξοδα. Οι υποψήφιοι για τα θερινά σεμινάρια δε θα πρέπει να έχουν παρακολουθήσει στο παρελθόν αντίστοιχο πρόγραμμα στα πλαίσια των μορφωτικών ανταλλαγών. Να σημειώσουμε ότι κάθε ξένη χώρα είναι αρμόδια για τη χορήγηση ή μη της υποτροφίας και, κατά συνέπεια, η ελληνική πλευρά δεν ευθύνεται αν απορριφθεί η πρότασή της για τη χορήγηση της υποτροφίας. Για πληροφορίες σχετικά με τα δικαιολογητικά, αλλά και για αναλυτικότερη παρουσίαση των παραπάνω ή τυχόν αλλαγές και τροποποιήσεις, μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του Υπουργείου Παιδείας.

Στο προηγούμενο τεύχος αναφέρθηκαν μια σειρά προγραμμάτων για την βελτίωση της αερόβιας ικανότητας αθλητών ατόμων. Στο τεύχος Μαρτίου θα συνεχιστεί η παρουσίαση προγραμμάτων διατήρησης της αερόβιας ικανότητας για γυμνασμένους όλων των ηλικιών με την εφαρμογή των δραστηριοτήτων της ποδηλασίας, του τρεξίματος και της κολύμβησης.

ΑΕΡΟΒΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΡΕΞΙΜΟ

Προγράμματα συντήρησης

για
γυμνασμένους όλων των ηλικιών

Απόσταση (km)	Διάρκεια (min)	Συχνότητα (φορές/εβδ.)	Βαθμοί την εβδ.
1.5 ή 2.5	7-8 10-13	6 4	28 30

2.5 ή 3.0	13-16	5	34
ή 3.0	15-19	4	34
	12-15	3	31

ΚΟΛΥΜΠΙ

Προγράμματα συντήρησης

για
γυμνασμένους όλων των ηλικιών

Απόσταση (m)	Διάρκεια (min)	Συχνότητα (φορές/εβδ.)	Βαθμοί την εβδ.
600 ή 800	11-16	6	33
ή 900	15-22	4	33
ή 1000	16-24	4	39
	18-27	3	34

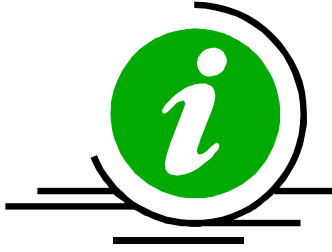
ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

Προγράμματα συντήρησης

για
γυμνασμένους όλων των ηλικιών

Απόσταση (Km)	Διάρκεια (min)	Συχνότητα (φορές/εβδ.)	Βαθμοί την εβδ.
8 ή 10	15-20	5	30
ή 11	19-25	4	31.2
ή 13	21-28	4	35.3
	24-33	3	31.9

* Κ. COOPER Αεροβίωση Βιολογική αξία της άσκησης σελ 217-224 1991



10 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ για την ... οσφυαλγία

1 Όταν κάποιος έχει κρίση οσφυαλγίας κάνει να γυμνάζεται;

Σαφώς όχι. Ο πόνος είναι μία προειδοποίηση, αλλά κι ένας σύμβουλος για τον άνθρωπο του τι πρέπει να αποφεύγει. Η αποφυγή κάθε κίνησης που προκαλεί πόνο, είναι μία εύκολη, αλλά και αποτελεσματική συμβουλή για κάθε πάθηση του μυοσκελετικού συστήματος.

2 Ποιο είναι το πρώτο βήμα για σωστή άσκηση σε περίπτωση οσφυαλγίας;

Η επίσκεψη στο γιατρό. Και αυτό, γιατί η αντιμετώπιση κάθε προβλήματος υγείας συντίθεται από πολλούς παράγοντες και εξατομικεύεται σε κάθε ασθενή χωριστά, πράγμα που μόνο ένας γιατρός μπορεί να κάνει.

3 Ποιες ασκήσεις συνιστώνται;

Στις εκτός κρίσεις περιόδου οι ασκήσεις επιλέγονται με βάση τις δυνατότητες και τις ανάγκες κάθε ασθενούς ξεχωριστά. Σε ηλικιωμένους ανθρώπους συνήθως δίνονται απλές ισομετρικές ασκήσεις που μπορούν να κάνουν ξαπλωμένοι στο κρεβάτι τους, ενώ σε νέους με καλή φυσική κατάσταση, ολόκληρη σειρά ασκήσεων που εκτελούνται στο σπίτι ή στους χώρους άθλησης.

4 Ποιος είναι ο στόχος τους;

Η ενίσχυση των κοιλιακών και των ραχιαίων μυών, ώστε να λειτουργούν καλύτερα οι αρθρώσεις της σπονδυλικής στήλης και να προστατεύονται κατά την εκτέλεση των διαφόρων κινήσεων.

5 Η άσκηση μπορεί να βοηθήσει, ανεξάρτητα από την αιτία του πόνου;

Όχι, για αυτό και πρώτα αναζητάται η αιτία του πόνου. Ας μην ξεχνάμε ότι σε μερικές παρά πολύ σπάνιες περιπτώσεις (λ.χ. όγκοι στα οστά) η άσκηση πρέπει να αποφεύγεται, επειδή μπορεί να είναι επικίνδυνη.

6 Υπάρχουν ασκήσεις που πρέπει να αποφεύγονται από τους ασθενείς με οσφυαλγία;

Όσες προκαλούν πόνο και όσες «συνθλιβουν» τη σπονδυλική στήλη (λ.χ., οι ανυψώσεις βάρους σε όρθια στάση). Κι εδώ, όμως, οι απαγορεύσεις εξατομικεύονται.

7 Κάθε πότε πρέπει να γυμνάζεται ο ασθενής;

Εδώ ισχύει ότι και για τους υγιείς: τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα, επί μία ώρα κάθε φορά. Υπάρχουν, πάντως, ορισμένες απλές ασκήσεις που πρέπει να γίνονται κάθε μέρα.

8 Ποια είναι τα καλύτερα και ποια τα χειρότερα αθλήματα για τη μέση;

Μακράν το καλύτερο είναι η κολύμβηση, επειδή, λόγω της άνωσης του νερού, αφαιρεί βάρος και οι ασκήσεις γίνονται με ελάχιστη επιβάρυνση των αρθρώσεων, συμπεριλαμβανομένων αυτών της σπονδυλικής στήλης. Η χειρότερη άσκηση για ένα άνθρωπο με πρόβλημα μέσης είναι το σκούος και γενικώς όλα τα αθλήματα που απαιτούν απότομη μεταβολή της στάσης του σώματος. Αντιθέτως, οι ασκήσεις με βάρη, εάν γίνονται σωστά, δεν είναι απαραίτητως βλαπτικές.

9 Η άσκηση μπορεί να παίξει προληπτικό ρόλο στην οσφυαλγία;

Η άσκηση μπορεί να προστατεύσει από την εξαρχής ανάπτυξη της οσφυαλγίας, ιδίως όταν στοχεύει στην ενίσχυση των κοιλιακών και ραχιαίων μυών.

10 Η άσκηση μπορεί να θεραπεύσει την οσφυαλγία;

Η σωστή ανάπτυξη των μυϊκών ομάδων γύρω από την σπονδυλική στήλη, μέσω της άσκησης, συμβάλλει στην αποφόρτιση των μεσοσπονδύλιων δίσκων και βοηθάει τον οργανισμό να αντιμετωπίσει καλύτερα το πρόβλημα. Βέβαια, η άσκηση αυτήν καθαυτή δεν θεραπεύει μια κήλη δίσκου ή μια σπονδυλολίσηση. Θεραπεύει, όμως, μια οσφυαλγία που μπορεί να οφείλεται σε μυϊκούς σπασμούς, οι οποίοι προκλήθηκαν ακριβώς από την έλλειψη γυμναστικής και την προστασία που αυτή παρέχει στις διάφορες κινήσεις μας.

**Παπαθανασίου Φώτης Περ. ΙΑΤΡΙΚΑ,
Ενθετο εφημ. ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ, ΤΕΥΧΟΣ
104 σελ. 45, 02.03.2004**

ΗΜΕΡΟ - ΜΗΝΙΕΣ

- 01** .03.1959 Επίσημη έναρξη της λειτουργίας του ΠΡΟΠΟ στην Ελλάδα.
- 02** .03.1990 Ο John Mc Enroe γίνεται ο νεαρότερος τενίστας που φτάνει στο Νο 1 της παγκόσμιας κατάταξης σε ηλικία 21 χρόνων και 45 ημερών.
- 03** .03.1885 Διεξάγεται ο πρώτος καταγεγραμμένος αγώνας χόκεϊ στο Μόντρεάλ του Καναδά.
- 04** .03.2000 Η Maria Runyan, παρά το γεγονός ότι είναι τυφλή καταφέρνει να οδηγήσει και να κερδίσει την κούρσα των 3000μ σε 9.10.29 στο Αμερικανικό Πρωτάθλημα κλειστού στίβου στην Georgia Dome.
- 05** .03.2000 Ο Δημοσθένης Ταμπάκος κατακτά το χρυσό μετάλλιο στους κρίκους σε διεθνές μίπνγκ στη Μόσχα με 9.750 βαθμούς.
- 06** .03.1902 Ιδρύεται η Ρεάλ Μαδρίτης από ομάδα ποδοσφαιρόφιλων με επικεφαλής τον Juan Pardos.
- 07** .03.1953 Ξεκινάει το πρώτο παγκόσμιο πρωτάθλημα μπάσκετ στο Σαντιάγο της Χιλής.
- 08** .03.1910 Η γαλλίδα βαρόνη Raymonde de Laroche γίνεται η πρώτη γυναίκα που βγάζει δίπλωμα πιλότου.
- 09** .03.1908 Ιδρύεται η Ίντερ Μιλάνου από διαφωνούντα μέλη των ομάδων κριкет και ποδοσφαίρου της Μίλαν.
- 10** .03.1896 Ολοκληρώνονται οι πρώτοι πανελλήνιοι αγώνες Στίβου που ξεκίνησαν στις 9/3 και έχουν χαρακτήρα πρόκρισης για τους 1^{ους} Ολυμπιακούς αγώνες της Αθήνας.
- 11** .03.1990 Η Jennifer Capriati γίνεται η νεαρότερη (13 ετών και 347 ημερών) τενίστρια που φτάνει σε τελικό επαγγελματικού τουρνουά.
- 12** .03.2000 Η γυναικεία ομάδα πόλο της Γλυφάδας κατακτά το Κύπελλο πρωταθλητριών Ευρώπης στο πόλο νικώντας στο τελικό την πρωταθλήτρια Ευρώπης Σκιφ Μόσχας με 7-5 και γίνεται η πρώτη ελληνική ομάδα που σημειώνει τέτοια διάκριση στο Ευρωπαϊκό πόλο.
- 13** .03.1993 Η 15χρονη Ουκρανή Oksana Baij γίνεται η νεαρότερη αθλήτρια που κατακτά το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Καλλιτεχνικού Πατινάζ.
- 14** .03.1960 Ο Wilt Chamberlain σημειώνει 53 πόντους δημιουργώντας ρεκόρ πόντων σε αγώνα playoff στο NBA.
- 15** .03.1999 Μια από τις σημαντικότερες σελίδες στην ιστορία του αγγλικού σκακιού γράφεται στο βρετανικό κοινοβούλιο όταν ο υπουργός αθλητισμού Tony Banks δηλώνει ότι προχωρήσει σε αλλαγή του νόμου που από το 1937 δεν επιτρέπει την αναγνώριση του σκακιού ως αθλήματος.
- 16** .03.1993 Ο Άρης κατακτά το Ευρωπαϊκό Κύπελλο κερδίζοντας στο Τορίνο την Εφές

Πίτσεν με 50-48.

- 17** .03.1971 Στον αγώνα Μπόκα Τζούνιορς-Σπόρτιγκ Κρίσταλ, που σημαδεύεται από πρωτοφανή βιαιότητα μεταξύ των παικτών, ο διαιτητής αποβάλλει 19 από τους 22 ποδοσφαιριστές.
- 18** .03.1900 Ιδρύεται ο Άγιαξ η μεγάλη ολλανδική ομάδα που θα γράψει ιστορία στο Κύπελλο πρωταθλητριών.
- 19** .03.1947 Πρώτη εκτός έδρας νίκη της Εθνικής Ελλάδας στο μπάσκετ επί της Τουρκίας.
- 20** .03.1990 Οι La Lakers αποσύρουν τη φανέλα Νο 33 του Kareem Abdul Jabbar.
- 21** .03.1990 Πεθαίνει σε ηλικία 60 ετών ο Ρώσος τερματοφύλακας Lev Yashin.
- 22** .03.1997 Η Βουλιαγμένη κατακτά το Κύπελλο Κυπελλούχων Ευρώπης στο Πόλο κερδίζοντας τη Ρόμα με 7-6 στο ΟΑΚΑ χάρη στην ισοπαλία 9-9 που είχε φέρει στην Ρώμη μία εβδομάδα πριν.
- 23** .03.1992 Σημειώνεται ο 6.000.000ος πόντος στο NBA.
- 24** .03.1896 Είναι Κυριακή του Πάσχα και αναφέρεται ως η παραμονή της έναρξης των Α' σύγχρονων Ολυμπιακών αγώνων της Αθήνας.
- 25** .03.1914 Ιδρύεται ο Άρης Θεσσαλονίκης.
- 26** .03.1991 Ο ΠΑΟΚ κατακτά το Κύπελλο Κυπελλούχων Ευρώπης στο μπάσκετ νικώντας τη Σαραγόσα με 76-72.
- 27** .03.1940 Πεθαίνει πάμπωχος στην Αθήνα ο Σπύρος Λούης σε ηλικία 67 ετών. Η Ελλάδα έχει ξανακούσει το όνομά του μία μόνο φορά, τέσσερα χρόνια πριν, όταν σε ηλικία 63 ετών καλείται από τον Hitler να είναι σημαιοφόρος της αποστολής κατά τη τελετή έναρξης των Ολυμπιακών αγώνων του Βερολίνου.
- 28** .03.1873 Διεξάγεται ο πρώτος αγώνας σκακιού μεταξύ Oxford και Cambridge.
- 29** .03.1981 Διεξάγεται ο πρώτος μαραθώνιος δρόμος του Λονδίνου.
- 30** .03.1966 Η ΑΕΚ χάνει στο Παλαλίντο του Μιλάνου από τη Σλάβια Πράγας με 103-73 στον ημιτελικό της τελικής φάσης του Κυπέλλου Πρωταθλητριών. Ο Γιώργος Μόσχος που πάσχει ήδη από καρκίνο δεν αντέχει να παίξει στον μικρό τελικό και επιστρέφει στην Αθήνα. Λίγους μήνες μετά ο μεγάλος play maker πεθαίνει χωρίς να προλάβει τον θρίαμβο της ΑΕΚ στο Καλλιμάρμαρο το 1968. Προς τιμήν του το κλειστό της ΑΕΚ θα πάρει το όνομά του.
- 31** .03.1982 Ο Βαγγέλης Παπαθανασίου κερδίζει το βραβείο Όσκαρ για τη μουσική επένδυση του φιλμ «Chariots of fire» που αναφέρεται στους Ολυμπιακούς αγώνες του Παρισιού το 1924.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Λόγω συμμετοχής της Πανεπιστημιακής ομάδας ποδοσφαίρου στην προκριματική φάση του Πανελληνίου φοιτητικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου οι αθλητικές δραστηριότητες του τομέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» αναστέλλονται από 30.03 έως 02.04

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» εύχεται σε όλη την εκπαιδευτική κοινότητα Καλό Πάσχα.