

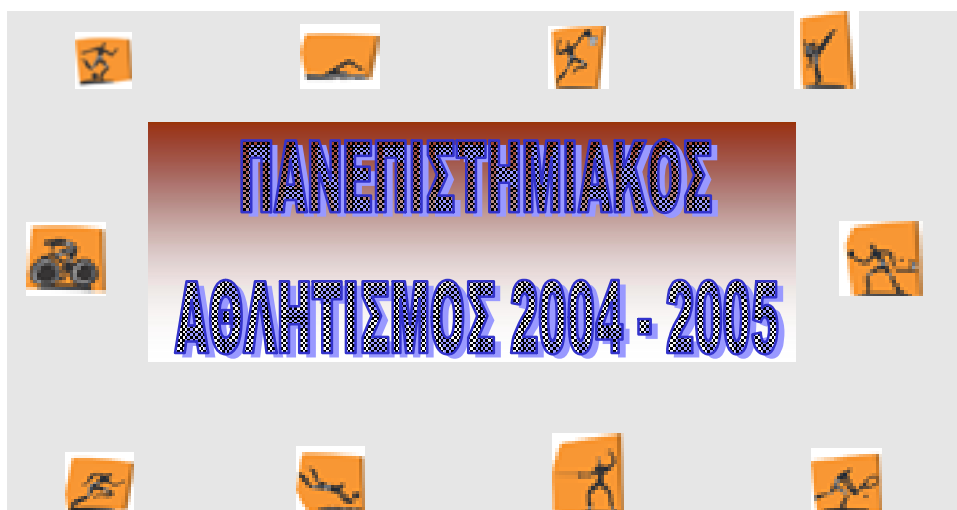


# ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ VII ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2004

e-περιοδική έκδοση

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



**Κ** αλωσορίζοντας τους πρωτοετείς φοιτητές και φοιτήτριες στην πόλη της Μυτιλήνης και ταυτόχρονα συγχαίροντας για την είσοδό τους στο χώρο της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και συγκεκριμένα στην Πανεπιστημιακή μονάδα του νησιού είναι

χρήσιμη η ενημέρωση της Πανεπιστημιακής κοινότητας για την λειτουργία του τομέα «Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» μέσω του Γραφείου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.  
**ΣΕΛ. 2 - 3**

## ΜΕΡΟΣ Α

**ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ**  
ΣΕΛ. 4

**ΜΠΑΣΚΕΤ**  
ΣΕΛ. 4

**ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**  
ΣΕΛ. 4

**ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ**  
ΣΕΛ. 5

**ΞΙΦΑΣΚΙΑ**  
ΣΕΛ. 5

**ΤΕΝΙΣ**  
ΣΕΛ. 5

**ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ**  
ΣΕΛ. 5

**ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ**  
ΣΕΛ. 5

**ΚΛΑΣΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ**  
ΣΕΛ. 6

**ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ**  
ΣΕΛ. 5

**3<sup>ο</sup> ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ  
ΑΝΑΨΥΧΗΣ**  
ΣΕΛ. 6

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΠΟΤΡΟΦΙΩΝ**  
ΣΕΛ. 6-7

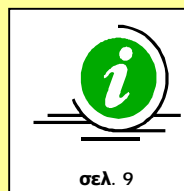


## ΜΕΡΟΣ Β

**ΤΑ ΠΡΕΠΕΙ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗ  
ΑΣΚΗΣΗ**  
ΣΕΛ. 8-9

**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ**  
ΣΕΛ. 10

**ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**  
ΣΕΛ. 11



Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός ( 2251036016 7 2251036809  
: [nmastrog@aegean.gr](mailto:nmastrog@aegean.gr)

Διανύοντας την δεύτερη περίοδο λειτουργίας του ο τομέας «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός αθλητισμός» δίνει την δυνατότητα σε όλους τους φορείς της εκπαιδευτικής κοινότητας να ασχοληθούν ανάλογα με τα ενδιαφέροντα και την αθλητική τους προτίμηση σε ένα πλήθος αθλητικών δραστηριοτήτων και εκδηλώσεων. Επίσης έχει σαν σκοπό την εκπροσώπηση του Πανεπιστημίου μέσω των αντιπροσωπευτικών Πανεπιστημιακών ομάδων ατομικών και ομαδικών αθλημάτων στις Πανελλήνιες Πανεπιστημιακές διοργανώσεις, στην ετήσια πολιτιστική πανεπιστημιακή εβδομάδα και σε Ευρωπαϊκές ή Παγκόσμιες Πανεπιστημιάδες.

Επίσης, μέσω του τομέα παρέχεται η δυνατότητα ανάπτυξης προγραμμάτων αποκατάστασης μετά από τραυματισμούς, η ανάπτυξη προγραμμάτων για άτομα με ειδικές ανάγκες, η συμμετοχή σε προγράμματα μορφωτικών ανταλλαγών.

### Προϋπόθεση συμμετοχής

**A** παραίτητη προϋπόθεση συμμετοχής είναι η κατοχή της ατομικής κάρτας άθλησης η οποία χορηγείται στους ενδιαφερόμενους έπειτα από αίτησή τους στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Η αίτηση (σελ. 5) μπορεί επίσης να αποσταλεί και ηλεκτρονικά στην διεύθυνση [nmastrog@aegean.gr](mailto:nmastrog@aegean.gr)



Στις δραστηριότητες μπορούν να συμμετάσχουν όλοι οι φορείς της εκπαιδευτικής κοινότητας (φοιτητές, διδάσκοντες, διοικητικό προσωπικό).

**T** έλος, να σημειωθεί πως η ενημέρωση της Πανεπιστημιακής κοινότητας για τις δραστηριότητες του τομέα θα γίνεται είτε μέσω της ηλεκτρονικής έκδοσης του περιοδικού «Άθληση και υγεία» είτε μέσω έντυπων ανακοινώσεων. Η ηλεκτρονική μηνιαία περιοδική έκδοση περιλαμβάνει δύο μέρη. Στο πρώτο μέρος γίνεται αναφορά των δραστηριοτήτων που έλαβαν χώρα κατά το μήνα έκδοσης του περιοδικού καθώς και ενημέρωση για το πλήθος των εκδηλώσεων που θα λάβουν μέρος τον επόμενο μήνα. Επίσης στο πρώτο μέρος θα υπάρχει ενημέρωση για θέματα υποτροφιών καθώς και για προγράμματα μορφωτικών ανταλλαγών. Στο δεύτερο μέρος του περιοδικού γίνεται ενημέρωση για θέματα υγείας και σωστής άθλησης στους χώρους άσκησης. Η ενημέρωση μέσω ανακοινώσεων περιλαμβάνει έκθεση των δραστηριοτήτων στους χώρους ανακοινώσεων των τμημάτων καθώς και μέσω προβολής τους στην οθόνη της τηλεόρασης στην Σχολή Περιβάλλοντος.

Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός ( 2251036016 7 2251036809  
: [nmastrog@aegean.gr](mailto:nmastrog@aegean.gr)

# Εβδομαδιαίο πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων 2004 - 2005

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΑΙΓΑΙΑΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΣΧΟΛΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ 2004-2005

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09.00-10.00		ΓΡ. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	ΓΡ. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ		ΓΡ. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
10.00-11.00		ΓΡ. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	ΓΡ. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ		ΓΡ. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
11.00-12.00	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ*				
12.00-13.00	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ*				
13.30-14.30	ΕΠΙΤΡ. ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	ΤΕΝΙΣ	ΤΕΝΙΣ	ΕΠΙΤΡ. ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	ΕΠΙΤΡ. ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
14.30-15.00	ΕΠΙΤΡ. ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	ΤΕΝΙΣ ΜΠΑΣΚΕΤ	ΤΑΕΚWONDO	ΕΠΙΤΡ. ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	ΕΠΙΤΡ. ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
15.00-16.00		ΜΠΑΣΚΕΤ	ΤΑΕΚWONDO	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ*	ΞΙΦΑΣΚΙΑ
16.00-17.00	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ*			ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ*	ΞΙΦΑΣΚΙΑ
17.00-18.00	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ*	ΚΛ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ			ΚΛ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
18.00-19.00		ΚΛ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ			ΚΛ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
19.00-20.00					
20.00-21.00			ΤΕΝΙΣ		

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΘΛΗΜΑ
ΔΗΜ. ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
	ΕΠΙΤΡ. ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ
	ΞΙΦΑΣΚΙΑ
ΓΗΠΕΔΟ ΔΙΚΑΣΤΗΡΙΩΝ	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ*
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ	ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΝΕΑΠΟΛΗΣ	ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ
	ΒΟΛΕΪ
	ΤΑΕΚWONDO
ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ	ΚΛΑΣ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
	ΒΑΣ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
ΠΥΡΓΟΙ ΘΕΡΜΗΣ	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ*

Σχόλιο [n1]: 15.00-16.30

Σχόλιο [n2]: Προπόνηση Πανεπιστημιακής ομάδας.

\*\* Προπόνηση Πανεπιστημιακής ομάδας ποδοσφαίρου

\* Αγώνες ποδοσφαίρου του εσωτερικού πρωταθλήματος (πιθανόν να πραγματοποιούνται σε ώρες διαφορετικές από αυτές που αναφέρονται λόγω εργασιών ή υποχρεωτικών μαθημάτων).

Το νέο πρόγραμμα των αθλητικών δραστηριοτήτων ισχύει από 04.10.04

ΑΙΓΑΙΑΚΟΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ( 2251036016 7 2251036809 : nmastr@aegean.gr  
Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος Ε.Ε.Δ.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

## Ποδόσφαιρο

Με την διεξαγωγή των αγώνων των δύο τελευταίων αγωνιστικών συνεχίζεται το εσωτερικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου στο ποδοσφαιρικό γήπεδο Δικαστηρίων. Συγκεκριμένα απομένουν να διεξαχθούν οι παρακάτω αγώνες:

ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΤΕΧΝ. ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	-	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑ
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	-	ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΤΕΧΝ. ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
ΚΟΙΝΑ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑ	-	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Η βαθμολογία με την ολοκλήρωση των πρώτων αγωνιστικών είναι:

### ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

ΟΜΑΔΕΣ	ΑΓΩΝΕΣ	ΤΕΡΜΑΤΑ	ΒΑΘΜΟΙ
<b>ΠΟΛ. ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ</b>	3	13 - 4	9
<b>ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ</b>	5	28 - 22	8
<b>ΘΑΛΑΣΣΑ</b>	5	28 - 15	7
<b>ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ</b>	4	24 - 21	6
<b>ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ</b>	4	19 - 24	4
<b>ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ</b>	3	5 - 31	0

Να σημειωθεί πως σε περίπτωση διπλής ισοβαθμίας ομάδων λαμβάνεται υπόψη το μεταξύ τους παιχνίδι και έπειτα η διαφορά τερμάτων, ενώ σε περίπτωση τριπλής ισοβαθμίας λαμβάνεται υπόψη η βαθμολογία μεταξύ των ομάδων που έχουν ισοβαθμήσει, και έπειτα η διαφορά τερμάτων στα μεταξύ τους παιχνίδια. Η ημερομηνία διεξαγωγής των ποδοσφαιρικών αγώνων γίνεται κατόπιν συνεννοήσεως των οργανωτικών υπευθύνων των ομάδων και του Γραφείου φυσικής αγωγής και Αθλητισμού.

Παράλληλα με την διεξαγωγή του εσωτερικού πρωταθλήματος η αντιπροσωπευτική Πανεπιστημιακή ομάδα ποδοσφαίρου θα ξεκινήσει την αγωνιστική της προετοιμασία από **18.10.04 κάθε ΔΕΥΤΕΡΑ 16.00-18.00** στο ποδοσφαιρικό γήπεδο στην περιοχή Πύργοι θερμής το οποίο διαθέτει πλαστικό χλοοτάπητα.

## Καλαθοσφαίριση

Με την διεξαγωγή εσωτερικού πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης μεταξύ των τμημάτων της Πανεπιστημιακής μονάδας του νησιού θα ξεκινήσει για την φετινή ακαδημαϊκή περίοδο η δραστηριότητα της καλαθοσφαίρισης. Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού προκηρύσσει την διοργάνωση του εσωτερικού πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης στην Σχολή Κοινωνικών Επιστημών και Περιβάλλοντος του Πανεπιστημίου Αιγαίου. Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλα τα τμήματα της Πανεπιστημιακής μονάδας του νησιού καθώς και ομάδα διδακτικού και διοικητικού προσωπικού.

Δηλώσεις συμμετοχής των τμημάτων ως 15.10.04 στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Λόφος Πανεπιστημίου, κτίριο Επιστήμης της Θάλασσας Β24) ή ηλεκτρονικά στην διεύθυνση: [nmastrog@aegean.gr](mailto:nmastrog@aegean.gr). Η κλήρωση του πρωταθλήματος θα διεξαχθεί στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού την **05.11.04, 12.00**. Με την κλήρωση του πρωταθλήματος κάθε ομάδα θα ενημερωθεί για το πλαίσιο διεξαγωγής του εσωτερικού πρωταθλήματος.

## Υδατοσφαίριση (water polo)

Όσοι επιθυμούν να ενταχθούν στην ομάδα υδατοσφαίρισης μπορούν να δηλώνουν συμμετοχή στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» ή ηλεκτρονικά στην διεύθυνση [nmastrog@aegean.gr](mailto:nmastrog@aegean.gr). Στόχος του Γραφείου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού εκτός από την γνωριμία των συμμετεχόντων με το άθλημα της υδατοσφαίρισης η

συγκρότηση αντιπροσωπευτικής ομάδας υδατοσφαίρισης ώστε το Πανεπιστήμιο Αιγαίου να αποκτήσει την δυνατότητα συμμετοχής στις διάφορες Πανεπιστημιακές διοργανώσεις. Οι προπονήσεις της ομάδας υδατοσφαίρισης θα γίνονται κάθε Σάββατο **13.00-15.00**. Έναρξη από **06.11.04**

## Κολύμβηση

Όσοι επιθυμούν να συνεχίσουν την δραστηριότητα της Κολύμβησης και κατά την χειμερινή περίοδο μπορούν να προσέρχονται στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Μυτιλήνης κάθε

**ΔΕΥΤΕΡΑ ΠΕΜΠΤΗ και ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13.30 – 15.00.**

Απαραίτητη προϋπόθεση συμμετοχής εκτός από την κατοχή της ατομικής κάρτας άθλησης του Γραφείου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού είναι και η κατοχή προστατευτικών γυαλιών και κολυμβητικού σκούφου.

## Ξιφασκία



Ο τομέας «Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» στο πλαίσιο ανάπτυξης δραστηριοτήτων που συνήθως δεν ανήκουν στα δημοφιλή αθλήματα συνεχίζει και κατά την φετινή περίοδο την δραστηριότητα της Ξιφασκίας. Να σημειωθεί πως το άθλημα της Ξιφασκίας είναι από τα πρώτα αθλήματα στην ιστορία των Ολυμπιακών αγώνων. Όσοι επιθυμούν να γνωρίσουν το άθλημα της Ξιφασκίας μπορούν να προσέρχονται κάθε **Παρασκευή 15.00-17.00** από 04.10.04 στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Μυτιλήνης (χώρος επιτραπέζιας αντισφαίρισης). Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ευχαριστεί τους υπευθύνους του Δημοτικού Κολυμβητηρίου Μυτιλήνης για την διάθεση του χώρου και τις διευκολύνσεις για της πραγματοποίηση της δραστηριότητας της Ξιφασκίας.

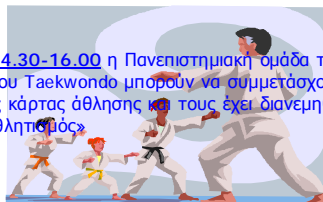
## Αντισφαίριση

Όσοι επιθυμούν να ασχοληθούν με το άθλημα της αντισφαίρισης μπορούν να προσέρχονται στο κλειστό Γυμναστήριο Νεάπολης (Γήπεδο Αντισφαίρισης) σύμφωνα με το πρόγραμμα:

ΤΡΙΤΗ 13.30-15.00  
ΤΕΤΑΡΤΗ 13.30-14.30, 20.00-21.00

## Taekwondo

Σ το Κλειστό Γυμναστήριο Νεάπολης από 04.10.04 και κάθε **Τετάρτη 14.30-16.00** η Πανεπιστημιακή ομάδα του Taekwondo ξεκίνησε τις προπονήσεις. Στην Πανεπιστημιακή ομάδα του Taekwondo μπορούν να συμμετάσχουν οι φορείς της Πανεπιστημιακής κοινότητας που είναι κάτοχοι της ατομικής κάρτας άθλησης και τους έχει διανεμηθεί από το Γραφείο Φυσικής Αγωγής του τομέα «Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός».



## Επιτραπέζια Αντισφαίριση

Το άθλημα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης πραγματοποιείται στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Μυτιλήνης στην διαμορφωμένη αίθουσα της εγκατάστασης σύμφωνα με το πρόγραμμα:

**ΔΕΥΤΕΡΑ – ΠΕΜΠΤΗ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13.30 – 15.00**

Να σημειωθεί πως μέσα από την διοργάνωση του εσωτερικού πρωταθλήματος επιτραπέζιας αντισφαίρισης θα γίνει η επιλογή για την αντιπροσωπευτική ομάδα που θα συμμετάσχει στην Πολιτιστική εβδομάδα του Πανεπιστημίου Αιγαίου και την Πανελλήνια Πανεπιστημιάδα.

## Ποδηλασία

Όσοι επιθυμούν να ενταχθούν στην ομάδα ποδηλασίας παρακαλούνται να το δηλώσουν στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» ή στην ηλεκτρονική διεύθυνση [nmastrog@aegean.gr](mailto:nmastrog@aegean.gr). Η δραστηριότητα της ποδηλασίας περιλαμβάνει διαδρομές σε διάφορες περιοχές στην Μυτιλήνη.

## Κλασσικός Αθλητισμός

Στο Εθνικό Στάδιο Μυτιλήνης από 04.10.04 κάθε ΤΡΙΤΗ και ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17.00-19.00 πραγματοποιείται η δραστηριότητα του κλασσικού αθλητισμού- βασικής γυμναστικής. Όσοι από την Πανεπιστημιακή κοινότητα επιθυμούν να συμμετάσχουν και να ξεφύγουν από τους περιορισμένους χώρους των γυμναστηρίων μπορούν να προσέρχονται τις συγκεκριμένες ώρες και ημέρες. Να σημειωθεί πως ανάλογα των καιρικών συνθηκών πραγματοποιούνται σύντομες διαδρομές (30-60min χαλαρό τρέξιμο) έξω από το Εθνικό Στάδιο Μυτιλήνης.

## 3ο Πρόγραμμα ΑγΟ Κινητικής αναψυχής

**Π** αράλληλα με την έναρξη των αθλητικών δραστηριοτήτων κατά την προηγούμενη ακαδημαϊκή χρονιά 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. Έπειτα από την αποδοχή εκ μέρους της πανεπιστημιακής κοινότητας και της συμμετοχής στα προγράμματα κινητικής αναψυχής το Γραφείο Φυσικής Αγωγής θα συνεχίσει και την παρούσα ακαδημαϊκή χρονιά τα προγράμματα κινητικής αναψυχής με εξορμήσεις στις πανέμορφες περιοχές του νησιού της Μυτιλήνης.



Μέσα από τα προγράμματα Άσκησης Για Όλους οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν 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.

Έτσι το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» θα διοργανώσει το 3<sup>ο</sup> πρόγραμμα Άσκησης για Όλους - κινητικής αναψυχής. Σε επόμενες ανακοινώσεις θα γίνουν γνωστές οι λεπτομέρειες για την διαδικασία συμμετοχής και την πραγματοποίηση του συγκεκριμένου προγράμματος.

## Υποτροφίες COSMOTE

Η COSMOTE η ελληνική εταιρία κινητής τηλεφωνίας προκηρύσσει 10 υποτροφίες ύψους δώδεκα χιλιάδων ευρώ η κάθε μία, για προπτυχιακές σπουδές στην Ελλάδα. Οι υποτροφίες COSMOTE αφορούν αποφοίτους Λυκείου του σχολικού έτους 2003-2004 που έχουν εισαχθεί σε Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα της χώρας μας ως πρωτοετείς φοιτητές.

Γενικές προϋποθέσεις χορήγησης των υποτροφιών ορίζονται:

- Η ελληνική ιθαγένεια των υποψηφίων
- Η εισαγωγή των υποψηφίων σε οποιοδήποτε Ανώτατο Εκπαιδευτικό Ίδρυμα της χώρας μας, ανεξαρτήτως σχολής ή τμήματος.
- Οι υποψήφιοι να έχουν αποφοιτήσει κατά το τρέχον έτος από δημόσιο λύκειο ενός εκ των παρακάτω νομών: Δράμας, Ζακύνθου, Ηλείας, Κοζάνης, Λασιθίου, Λέσβου, Μαγνησίας, Πέλλας, Πρέβεζας, Ροδόης.

- Το Α.Ε.Ι εισαγωγής του υποψηφίου να βρίσκεται σε διαφορετικό νομό από το νομό που βρίσκεται το Λύκειο αποφοίτησής του. Εξαιρούνται οι απόφοιτοι από Λύκειο του νησιωτικού πλέγματος των Σποράδων που θα εισαχθεί σε Α.Ε.Ι του νομού Μαγνησίας.
- Η συμπλήρωση της σχετικής αίτησης και η προσκόμιση των απαραίτητων δικαιολογητικών από τους υποψηφίους.
- Η οικονομική αδυναμία των υποψηφίων να αντιμετωπίσουν τις σπουδές τους.

Σημειώνεται ότι πρόσθετα κοινωνικά κριτήρια θα ληφθούν υπόψη (άτομα με ειδικές ανάγκες, τέκνα πολύτεκνων οικογενειών, κλπ).

Επιπρόσθετα, η COSMOTE ανάλογα του αριθμού και του επιπέδου των υποψηφιοτήτων θα προβεί στην απονομή Τιμητικών Διακρίσεων αξίας χιλίων ευρώ η κάθε μία.

Προθεσμία κατάθεσης των αιτήσεων και των σχετικών δικαιολογητικών ορίζεται η 29/10/2004. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να παραλαμβάνουν την αναλυτική προκήρυξη και τα σχετικά έντυπα από τη Διεύθυνση Δημοσίων Σχέσεων και ΜΜΕ της COSMOTE, κ. Θεοδωρή Σπηλιώτη (τηλ. 2106177263), τις εργάσιμες ημέρες από 10.00-13.00 ή από το Διαδίκτυο στην ηλεκτρονική διεύθυνση [www.cosmote.g/scholarships](http://www.cosmote.g/scholarships)

## Τα "πρέπει" για ασφαλή άσκηση

Πολλοί νομίζουν ότι αν ξεκινήσουμε τώρα κάποιες ασκήσεις, θα χάσουμε βάρος και θα ομορφύνουμε το σώμα μας. Η αλήθεια είναι κάπου στο μέσον. Δεν χρειάζονται απότομα ξεκινήματα και ρισκοκίνδυνα τολμήματα. Ορισμένες εξετάσεις πριν από την πρακτική μας εξάσκηση είναι απαραίτητες αλλά και μετά, όταν αρχίσουμε την άθληση, πάλι θα πρέπει να προσέχουμε ορισμένα πράγματα, ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, αλλά και την φυσική μας κατάσταση.

1. Άσκηση να γίνεται μόνο όταν το άτομο νιώθει απολύτως καλά στην υγεία του. Ακόμα και ύστερα από ένα καινού κρουστικό θα πρέπει κανείς να κάνει υπομονή, τουλάχιστον δύο ημέρες μετά την υποχώρηση των συμπτωμάτων, για να αρχίσει πάλι να αθλείται.
2. Η άσκηση να γίνεται τουλάχιστον δύο ώρες μετά από ένα γεύμα. Στη διάρκεια της λειτουργίας της πέψης η αιμάτωση των σπλάχνων είναι αυξημένη, γεγονός που ελαττώνει την αιματική ροή προς τους σκελετικούς μύς. Έτσι μπορεί να εμφανιστούν συχνά κράμπες ή ακόμα και λιποθυμικά επεισόδια κατά την άσκηση αμέσως μετά το γεύμα (ελλιπής αιμάτωση).
3. Θα πρέπει να αποφεύγεται η άσκηση σε ακραίες κλιματικές συνθήκες. Η ενδυμασία θα πρέπει να είναι κατάλληλη για τη θερμοκρασία που επικρατεί και τα υποδήματα, προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες του στίβου και του αγωνίσματος.
4. Πριν από την κύρια άσκηση θα πρέπει να προηγηθεί επαρκής προθέρμανση, ενώ στο τέλος να ακολουθείται ένα χρονικό διάστημα αποθεραπείας.
5. Η ένταση της άσκησης θα πρέπει να είναι προοδευτικά αυξανόμενη. Ο αθλούμενος θα πρέπει να γνωρίζει τα προσωπικά του όρια και να μην τα εξαντλεί.
6. Η άσκηση, για να έχει ωφέλιμα αποτελέσματα, πρέπει να έχει συγκεκριμένη ένταση, διάρκεια και συχνότητα και να είναι συγκεκριμένου τύπου, παράγοντες που εξαρτώνται από τη γενική κατάσταση του οργανισμού του ατόμου.

Ο ιατρικός έλεγχος και η συμβουλή του γυμναστή είναι απαραίτητα, προκειμένου να σταθμιστούν σωστά αυτοί οι παράγοντες. Γενικά για τα υγιή άτομα η άσκηση καλό είναι να διαρκεί 30-40 λεπτά να διατηρεί την καρδιακή συχνότητα κατά 60-85% αυξημένη σε σχέση με τη συχνότητα ηρεμίας. Η προπόνηση πρέπει να επαναλαμβάνεται 3-4 φορές την εβδομάδα, για τη διατήρηση των ωφέλιμων αποτελεσμάτων της άσκησης.

Μεγάλη επιβάρυνση και όχι καλή φυσική κατάσταση μπορούν να προκαλέσουν κατά τη διάρκεια της άσκησης (όπου και αν γίνεται αυτή) τραυματισμούς. Ένας δεύτερος παράγοντας που τους προκαλεί είναι η εφαρμογή λανθασμένης τεχνικής. Αυτό δεν ισχύει μόνο για τις πολύπλοκες κινήσεις που γίνονται στα διάφορα αθλήματα, αλλά και για πολύ απλές και συνηθισμένες ασκήσεις. Για παράδειγμα ασκήσεις κοιλιακών και ραχιαίων που οι περισσότεροι έχουμε κάνει, γίνονται με λανθασμένο τρόπο και κατά συνέπεια μπορούν να προκαλέσουν αρκετά προβλήματα στη μέση. Το καλύτερο προληπτικό μέσο για τις κακώσεις είναι η βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της τεχνικής.

Η κούραση, η οποία σχετίζεται τόσο με τη χαμηλή κατάσταση όσο και με την υπερβολική επιβάρυνση, είναι πρόδρομος των αθλητικών κακώσεων. Οι περισσότεροι τραυματισμοί συμβαίνουν στην αρχή της αγωνιστικής περιόδου, όπου η φυσική κατάσταση δεν είναι ακόμα πολύ καλή, ή κατά τη διάρκεια συνεχόμενων αγώνων και παρατεταμένων πρωταθλημάτων, όπου η κούραση των αθλητών είναι πολύ έντονη.

### Παράγοντες που επηρεάζουν:

- **Ενδογενείς:**

Φυσική κατάσταση όχι πολύ καλή (αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία, επιδεξιότητα), ψυχολογία (κακή συγκέντρωση, φόβος, άγχος, υπέρμετρος ενθουσιασμός), σωματική διάπλαση (βάρος, ύψος, λίπος, κατάσταση αρθρώσεων), ηλικία, φύλο.

► **Εξωγενείς:**

Κακός προπονητής, αντίπαλοι, συμπαίκτες, φύση του αθλήματος, εξοπλισμός (παπούτσια, ενδυμασία, αξεσουάρ), ακατάλληλες εγκαταστάσεις, κλιματικές συνθήκες. Τα παραπάνω ισχύουν και για τους αθλητές επιπέδου και για τους απλούς ασκούμενους, οι οποίοι δεν φροντίζουν να γυμνάζονται σωστά, δεν ενημερώνονται και επιδίδονται σε υπερβολές.

## Στον γιατρό πριν από την άθληση

Η ιατρική εξέταση των ασκούμενων πριν από την έναρξη κάποιου αθλήματος πρέπει να είναι η συχνότερη αιτία επίσκεψης τους στο γιατρό. Επομένως, αποτελεί μια πολύ καλή ευκαιρία για προληπτική εξέταση. Προηγούμενως πρέπει να δίνεται το ατομικό και το οικογενειακό ιστορικό. Η εξέταση πρέπει να είναι προσανατολισμένη στον τύπο του αθλήματος στο οποίο θα συμμετάσχει ο αθλούμενος και να εκτελείται τέσσερις με έξι εβδομάδες προτού ξεκινήσει να ασχολείται με το συγκεκριμένο άθλημα.

► Η ιατρική εξέταση πρέπει να καλύπτει οπωσδήποτε τα ακόλουθα:

- ü Αναγνώριση των ιατρικών και μυοσκελετικών προβλημάτων που μπορεί να καταστήσουν επικίνδυνη τη συμμετοχή του αθλούμενου σε αθλήματα (με προσανατολισμό στο είδος του αθλήματος)
- ü Έλεγχο για υποκείμενα νοσήματα με τη βοήθεια του ατομικού και του οικογενειακού ιστορικού, την ανασκόπηση όλων των συστημάτων και τη φυσική εξέταση.
- ü Αναγνώριση προηγούμενων τραυματισμών και έναρξη προγραμμάτων αποκατάστασης προκειμένου να προληφθούν νέοι, παρόμοιοι τραυματισμοί.

► Τι θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη από το ιστορικό του αθλούμενου:

- ü Αίσθημα λιποθυμίας, αδυναμία ή κανονική λιποθυμία κατά τη διάρκεια της άσκησης. Η αναφορά λιποθυμίας ή μεταβολή του επιπέδου συνείδησης κατά τη διάρκεια της άσκησης συνιστά απόλυτη ένδειξη για εξέταση από ιατρό. Η πλειονότητα των θανάτων κατά τη διάρκεια της άσκησης οφείλεται σε καρδιακά νοσήματα. Παρόμοια συμπτώματα μπορεί βέβαια να προκληθούν από άσθμα, υπογλυκαιμία και σπασμούς.
- ü Μονήρες όργανο. Οι αθλητές που έχουν μονήρες όργανο, όπως νεφρό ή όρχι, χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή πριν ξεκινήσουν κάποιο άθλημα. Σύμφωνα με την Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής, ο μονήρης νεφρός αποτελεί αντένδειξη συμμετοχής σε αθλήματα με έντονη σωματική επαφή. Για αθλήματα με μικρή ή μέτρια σωματική επαφή, οι αθλητές θα χρειαστεί να φορούν ειδικό ενισχυμένο μπουφάν. Οι αθλητές με έναν όρχι, χρειάζονται οπωσδήποτε κάποια προστασία για όλα τα αθλήματα.
- ü Ιστορικό παλαιότερου τραυματισμού. Ο αθλούμενος πρέπει να ακολουθήσει ειδικά προγράμματα αποκατάστασης προηγούμενων τραυματισμών, όπως π.χ. για χρόνια διαστρέμματα.
- ü Διάσειση. Ανάλογα με τον αριθμό και το είδος της διάσεισης, θα πρέπει να ακολουθηθεί διαφορετική τακτική.
  - ü Βαθμός (ήπια) χωρίς απώλεια συνείδησης. Τα ενοχλήματα είναι βούισμα στα αυτιά, πονοκέφαλος, ναυτία, απώλεια μνήμης. Δεν πρέπει να επιστρέψει στην άθληση μέχρι να εκλείψουν όλα τα συμπτώματα
  - ü Βαθμός II (μέτρια) με απώλεια συνείδησης <5 λεπτά ή μετατραυματική αμνησία >30 λεπτά. Επιστροφή στην άθληση μία εβδομάδα αφότου εκλείψουν τα συμπτώματα
  - ü Βαθμός III (σοβαρή). Απώλεια συνείδησης >5 λεπτά ή μετατραυματική αμνησία >24 ώρες. Απαιτείται εισαγωγή στο νοσοκομείο. Πριν επιστρέψει στην άθληση, παραπομπή σε νευρολόγο
- ü Φάρμακα. Διάφορα φάρμακα ευθύνονται για αρρυθμίες. Σε αυτά συμπεριλαμβάνονται οι βήτα αγωνιστές (αλβουτερόλη), οι μεθυλοξανθίνες (θεοφιλίνη), τα τρικυκλικά αντικαταθλιπτικά (ιμιπραμίνη), οι μακρολίδες (ερυθρομυκίνη), καθώς και μη συνταγογραφούμενα φάρμακα, όπως τα αποσυμφορητικά και τα ναρκωτικά (κοκαΐνη και αμφεταμίνες).
- ü Γυναικολογικό ιστορικό. Η τριάδα των ιατρικών προβλημάτων των γυναικών που ασχολούνται με τον αθλητισμό περιλαμβάνει την ανορεξία, την αμηνόρροια, και την οστεοπόρωση.
- ü Σπασμοί. Εάν οι σπασμοί ελέγχονται ικανοποιητικά, το σχετικό ιστορικό δεν αποτελεί αντένδειξη συμμετοχής σε αθλήματα. Ωστόσο, προσοχή, χρειάζονται οι αθλητές, και ιδιαίτερα αυτοί που συμμετέχουν σε θαλάσσια σπορ, οι οποίοι έχουν εκδηλώσει σπασμούς το τελευταίο εξάμηνο.

Από τα παραπάνω φαίνεται ότι, προτού ξεκινήσει κάποιος να ασχολείται με κάποιο άθλημα, θα πρέπει οπωσδήποτε να εξεταστεί από κάποιον γιατρό, ο οποίος θα αξιολογήσει τα δεδομένα από το ατομικό και οικογενειακό ιστορικό, τα ευρήματα από τη φυσική εξέταση και τα αποτελέσματα από εργαστηριακές εξετάσεις που πιθανώς να χρειαστούν.



## ΕΡΩΤΗΣΗ

Ποιος είναι ο πιο αποτελεσματικός και ακίνδυνος τρόπος μείωσης του σωματικού βάρους;

## ΑΠΑΝΤΗΣΗ

**Σ**ε ένα ορθολογιστικό πρόγραμμα ελέγχου σωματικού βάρους πρέπει να λαμβάνονται υπόψη τα εξής συμπεράσματα της επιστημονικής έρευνας (American College of Sport Medicine 1984):

- α Παρατεταμένη νηστεία και προγράμματα διαίτας που περιορίζουν δραστικά τη θερμιδική λήψη είναι επιστημονικά αβάσιμα και επικίνδυνα για την υγεία του ατόμου.
- α Προγράμματα νηστείας και διαίτας που περιορίζουν θερμιδική λήψη έχουν σαν αποτέλεσμα την απώλεια μεγάλων ποσοτήτων νερού, ηλεκτρολυτών, γλυκογόνου και άλλων λιπών ιστών με ελάχιστη απώλεια λίπους.
- α Μικρός θερμιδικός περιορισμός (500-1000 θερμίδες λιγότερες από την συνηθισμένη ημερήσια λήψη) έχει σαν αποτέλεσμα μικρότερη απώλεια νερού, ηλεκτρολυτών, γλυκογόνου και άλλων λιπών ιστών και είναι λιγότερο πιθανό να προκαλέσει υποσιτισμό.
- α Προγράμματα αερόβιας άσκησης (3 φορές την εβδομάδα, διάρκειας 20-30 min και έντασης 60% της μέγιστης πρόσληψης Οξυγόνου) συμβάλλουν στην διατήρηση του άλιπου σωματικού ιστού, συμπεριλαμβανομένης της μυϊκής μάζας και της πυκνότητας των οστών, και οδηγούν στη μείωση του σωματικού βάρους. Απώλεια βάρους που είναι αποτέλεσμα αυξημένης ενεργειακής δαπάνης οφείλεται κυρίως στην απώλεια λιπών.
- α Για τη μείωση του σωματικού βάρους συνιστάται μια διατροφικά ορθή διαίτα με μικρό θερμιδικό περιορισμό, συνδυασμένη με αερόβια άσκηση και τροποποίηση της διαιτητικής συμπεριφοράς.
- α Για τη διατήρηση του κανονικού σωματικού βάρους και λίπους, απαιτείται σωστή διαίτα και συστηματική άσκηση σ' όλη τη ζωή του ατόμου.

# ΗΜΕΡΟ - ΜΗΝΙΕΣ

- 01** .09.1892 Η Λίβερπουλ με προπονητή τον John McKenna δίνει τον πρώτο της αγώνα – φιλικό εναντίον της Ρόδεραμ Τάουν.
- 02** .09.1937 Πεθαίνει σε ηλικία 74 ετών ο Pierre de Coubertin.
- 03** .09.1989 Πεθαίνει στα 36 του χρόνια ο Gaetano Scirea, ένας από τους μεγαλύτερους Ιταλούς λίμπερο όλων των εποχών σε τροχάιο στην Πολωνία.
- 04** .09.2002 Η Αργεντινή νικά τις ΗΠΑ 87-80 στο τελευταίο αγώνα της Β' φάσης Μουντομπάσκετ στην Ινδιανάπολη. Είναι η πρώτη ήττα των ΗΠΑ, που από το 1992 μετρούσαν 58 συνεχείς νίκες, με παίκτες του NBA στη σύνθεσή τους.
- 05** .09.1972 Παλαιστίνιοι του «Μαύρου Σεπτεμβρίου» κάνουν επίθεση στο κατάλυμα της Ισραηλινής αποστολής στο Μόναχο όπου συλλαμβάνουν 9 αθλητές και συνοδούς ως ομήρους και σκοτώνουν άλλους δύο. Οι αγώνες διακόπτονται. Το Βράδυ της ίδιας ημέρας σκοτώνονται 9 όμηροι, 5 τρομοκράτες και 1 αστυνομικός στο αεροδρόμιο του Μονάχου.
- 06** .09.1979 Στο δρόμο προς τη προπόνηση με την Εθνική ομάδα των Ελπίδων στην Αθήνα σκοτώνονται σε τροχάιο οι παίκτες της Λάρισας Μουσιάρης και Κουκολίτσιος, ενώ σώζεται εκ θαύματος ο Βαλαώρας.
- 07** .09.1999 Ο Βαλκανιονίκης της Πυγμαχίας Θανάσης Πολυκανδριώτης βρίσκει τραγικό θάνατο στην αποτυχημένη του προσπάθεια να σώσει τα τρία του παιδιά μετά το σεισμό 5,9R που έπληξε την Αθήνα.
- 08** .09.2002 Η Γιουγκοσλαβία κατακτά την πρώτη θέση στο Μουντομπάσκετ της Ινδιανάπολης νικώντας την Αργεντινή 84-77 σε έναν συγκλονιστικό τελικό που κρίθηκε στην παράταση.
- 09** .09.1972 ΕΣΣΔ – ΗΠΑ 51-50. Πρώτη φορά οι ΗΠΑ χάνουν τον Ολυμπιακό τίτλο στο μπάσκετ μετά από ένα σερί 63 νικών. Τρία δευτερά πριν το τέλος του αγώνα το σκορ είναι 49-50 υπέρ των ΗΠΑ, ο διαιτητής διακόπτει και διατάσσει την επανάληψη των 3 τελευταίων δευτερολέπτων. Ακριβώς με την λήξη του αγώνα, ο Ρώσος Sergey Belon δέχεται μακρινή πάσα και σημειώνει 2 πόντους δίνοντας τη νίκη στη Σ. Ένωση.
- 10** .09.1982 Η Άννα Βερούλη κατακτά το χρυσό στον ακοντισμό στους 13<sup>ος</sup> Πανερωπαϊκούς αγώνες με βολή 70.02 στο ΟΑΚΑ ενώ η Σοφία Σακοράφα κατατάσσεται Τρίτη.
- 11** .09.2001 Τρομοκρατική επίθεση εναντίον του Παγκοσμίου Κέντρου Εμπορίου στη Νέα Υόρκη, όταν δύο αεροπλάνα καρφώνονται στους Δίδυμους Πύργους σπέρνοντας το θάνατο (3000 νεκροί).
- 12** .09.1979 Με γκολ του Τάκη Νικολούδη από πάσα του Γιώργου Δεληκάρη, η Ελλάδα νικά 1-0 την ΕΣΣΔ στη λεωφόρο και προκρίνεται για πρώτη φορά σε τελικά Ευρωπαϊκά Πρωταθλήματα.
- 13** .09.2000 Ο Πύρρος Δήμας κατατάσσεται ανάμεσα στους κορυφαίους αθλητές του κόσμου σε άρθρο του περιοδικού «Times».
- 14** .09.1963 Ντεμπούτο του George Best στο πρωτάθλημα Αγγλίας με τη Manchester United.
- 15** .09.2000 Ξεκινούν οι 27<sup>ος</sup> Ολυμπιακοί αγώνες στο Σίδνευ της Αυστραλίας.
- 16** .09.1969 Ξεκινά στην Αθήνα το 9<sup>ο</sup> Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα Αθλητισμού στο Στάδιο Καραϊσκάκη. Οι αγώνες μεταδίδονται από την ΕΡΤ σε περιγραφή του Γιάννη Διακονιάνη στην πρώτη μετάδοση αγώνων στίβου από ελληνικό τηλεοπτικό συνεργείο.
- 17** .09.2000 Ο Λεωνίδας Σαπάνης χαρίζει το πρώτο μετάλλιο στην Ελλάδα για δεύτερη συνεχόμενη Ολυμπιάδα όταν κερδίζει χρυσό στην κατηγορία των 62 κιλών.
- 18** .09.2001 Μετά από 20 χρόνια ο Γιάννης Ιωαννίδης αναλαμβάνει ομοσπονδιακός τεχνικός της Εθνικής Ελλάδος.
- 19** .09.1993 Πρώτη εμφάνιση του Νίκου Γκάλη με τα χρώματα του ΠΑΟ εναντίον του ΑΡΗ (ΠΑΟ-ΑΡΗΣ 100-96).
- 20** .09.1995 Αποχαιρετιστήριος αγώνας για τον Γιώργο Κούδα στον αγώνα Ελλάδας-Γιουγκοσλαβίας. Ο Κούδας έπαιξε με την φανέλα του ΠΑΟΚ 504 παιχνίδια.
- 21** .09.1972 Απονέμεται το χρυσό παπούτσι στο Παρίσι στον Gerd Miller της Μπάγερν (40 γκολ). Αργυρός ο Αντώνης Αντωνιάδης με 39 γκολ.
- 22** .09.2000 Ένα ανεπανάληπτο ρεκόρ σημείωσε ο 38χρόνος κωπηλάτης Steven Redgrave, ο οποίος κατέκτησε το 5<sup>ο</sup> του χρυσό στην τετράκωπο άνευ ηηδαλιούχου στο Σίδνευ.
- 23** .09.2000 Ο Πύρρος Δήμας κερδίζει το 3<sup>ο</sup> του συνεχόμενο μετάλλιο στην κατηγορία των 85 κιλών στους ολυμπιακούς αγώνες του Σίδνευ.
- 24** .09.2000 Ο Κάχι Κακιασβίλι κερδίζει το 3<sup>ο</sup> του συνεχόμενο ολυμπιακό μετάλλιο και 2<sup>ο</sup> για την Ελλάδα στα 94 στους Ολυμπιακούς αγώνες του Σίδνευ.
- 25** .09.1999 Ο 24χρόνος Δημήτρης Αβράμης κατακτά το χάλκινο μετάλλιο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Ελληνορωμαϊκής πάλης που διεξάγεται στο Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας.
- 26** .09.1998 Ο καναδός σπρίντερ Ben Johnson βρίσκεται ντοπαρισμένος με αποτέλεσμα να του αφαιρεθεί το χρυσό μετάλλιο που κέρδισε στα 100μ.
- 27** .09.2000 Ο 20χρόνος Μιχάλης Μουρούτσος κατακτά το χρυσό στους ολυμπιακούς αγώνες του Σίδνευ στον τελικό των 58 κιλών του Τσε κβον ντο.
- 28** .09.2000 Ο Κώστας Κεντέρης γράφει ιστορία με το χρυσό μετάλλιο στον τελικό των 200μ στους Ολυμπιακούς αγώνες του Σίδνευ με 20.09.
- 29** .09.1995 Ο Νίκος Γκάλης ανακοινώνει επίσημα την αποχώρησή του από την ενεργό δράση.
- 30** .09.2000 Η Μιρέλλα Μανιάνι κατακτά το αργυρό μετάλλιο στον ακοντισμό στους Ολυμπιακούς αγώνες του Σίδνευ με 67.51μ.

## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

**Ο**ι φοιτητές και οι φοιτήτριες που επιθυμούν να συμμετάσχουν στην παρέλαση της 28<sup>ης</sup> Οκτωβρίου παρακαλούνται να επικοινωνήσουν με το γραφείο Φυσικής Αγωγής του τομέα «Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» ή μέσω ηλεκτρονικού μηνύματος στην διεύθυνση [nmastrog@aegean.gr](mailto:nmastrog@aegean.gr)

**Ό**σοι επιθυμούν να συμμετάσχουν στην συντακτική ομάδα του e-περιοδικού Άθληση και Υγεία με προτάσεις παρατηρήσεις σχόλια να επικοινωνήσουν με το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.

**Π**αρακαλούνται οι κάτοχοι αθλητικού υλικού (εμφανίσεις ποδοσφαίρου, καλαθοσφαίρισης) να το παραδώσουν στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής του τομέα «Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» μέχρι 28.10.04.