



ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XXVI ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2006

e-περιοδική έκδοση

Πανεπιστήμιο Αιγαίου
Σχολή Κοινωνικών Επιστημών
Υπευθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος MSc
Ε.Ε.ΔΙ.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

3 χρόνια « ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ »

Δεκέμβριος 2003 - Δεκέμβριος 2006



Χρόνια πολλά - Καλή χρονιά -
Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
"Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός"

ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ
 Τεύχος ΙΙΙ Φεβρουάριος 2004
 ε-εβδομαδιαία έκδοση
 Υπεύθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννούκος Νικόλαος
 Ε.Ε.ΔΙ.Π. Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ
 Ο Αθλητισμός αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς παράγοντες για την υγεία και την ευεξία του ανθρώπου. Η τακτική άσκηση συμβάλλει στην ενδυνάμωση του οργανισμού, στην βελτίωση της καρδιακής λειτουργίας, στην μείωση του κινδύνου για καρδιαγγειακές παθήσεις, στην αντιμετώπιση του υπερβολικού βάρους, στην βελτίωση της ποιότητας του ύπνου, στην μείωση του στρες και στην αύξηση της διάθεσης.

ΜΕΡΟΣ Ι
 Τζακντο
 ΣΕΛ 3
 Σπρινκία
 ΣΕΛ 3
 Πετοσφαίριση
 ΣΕΛ 3
 Επιστημονικό πρωτότυπο επιτραπέζιας αντισφαίρισης
 ΣΕΛ 3
ΜΕΡΟΣ ΙΙ
 Αερόβια προγράμματα
 ΣΕΛ 5-8
 Ημέρο - Μηνίας
 ΣΕΛ 10
 Ανακονιάσεις
 ΣΕΛ 11

ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ
 Τεύχος ΙΙΙ Φεβρουάριος 2004
 ε-εβδομαδιαία έκδοση
 Υπεύθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννούκος Νικόλαος
 Ε.Ε.ΔΙ.Π. Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ
 Ο Αθλητισμός αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς παράγοντες για την υγεία και την ευεξία του ανθρώπου. Η τακτική άσκηση συμβάλλει στην ενδυνάμωση του οργανισμού, στην βελτίωση της καρδιακής λειτουργίας, στην μείωση του κινδύνου για καρδιαγγειακές παθήσεις, στην αντιμετώπιση του υπερβολικού βάρους, στην βελτίωση της ποιότητας του ύπνου, στην μείωση του στρες και στην αύξηση της διάθεσης.

1ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
 ΔΥΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΔΙΔΑΚΤΕΥΣΕΙΣ

ΜΕΡΟΣ Ι
 Τζακντο
 ΣΕΛ 3
 Σπρινκία
 ΣΕΛ 3
 Πετοσφαίριση
 ΣΕΛ 3
 Επιστημονικό πρωτότυπο επιτραπέζιας αντισφαίρισης
 ΣΕΛ 3
ΜΕΡΟΣ ΙΙ
 Αερόβια προγράμματα
 ΣΕΛ 5-8
 Ημέρο - Μηνίας
 ΣΕΛ 10
 Ανακονιάσεις
 ΣΕΛ 11

ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ
 Τεύχος ΙΙΙ Φεβρουάριος 2004
 ε-εβδομαδιαία έκδοση
 Υπεύθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννούκος Νικόλαος
 Ε.Ε.ΔΙ.Π. Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

2ο Πρόγραμμα Άσκησης για Όλους - κινητικής αναψυχής
 ΣΕΛ 4

Νέες αθλητικές δραστηριότητες
ΕΙΦΑΣΚΙΑ
ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ
ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Αερόβια προγράμματα
 ΣΕΛ 5-8
Ημέρο - Μηνίας
 ΣΕΛ 10
Ανακονιάσεις
 ΣΕΛ 11

Πρόγραμμα Αθλητικών Δραστηριοτήτων εαρινού εξαιμήνου
 ΣΕΛ 2

Ποδηλασία
 ΣΕΛ 4
 σελ. 9

ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ
 Τεύχος ΙV Μάρτιος 2004
 ε-εβδομαδιαία έκδοση
 Υπεύθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννούκος Νικόλαος
 Ε.Ε.ΔΙ.Π. Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Διαγωνισμός μαζικό αθλητικών δραστηριοτήτων
 ΣΕΛ 3

Πανόραμα αθλητικών διοργανώσεων
"Ανοιξη"
Φοιτητικών
Πρωταθλημάτων

ΜΕΡΟΣ Ι
 Ποδοσφαίρο
 ΣΕΛ 2
 Εσωτερικό πρωτάθλημα επιτραπέζιας αντισφαίρισης
 ΣΕΛ 3
 2ο Πρόγραμμα Α.γ.ο
 ΣΕΛ 4
 Υποτροφίες
 ΣΕΛ 5
ΜΕΡΟΣ ΙΙ
 Αερόβια προγράμματα
 ΣΕΛ 5-6
 Ημέρο - Μηνίας
 ΣΕΛ 8
 Ανακονιάσεις
 ΣΕΛ 9

Προκήρυξη εσωτερικού πρωταθλήματος αντισφαίρισης
 ΣΕΛ 3

Κολύμβηση
 ΣΕΛ 4
 σελ. 7

ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ
 Τεύχος V Απρίλιος 2004
 ε-εβδομαδιαία έκδοση
 Υπεύθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννούκος Νικόλαος
 Ε.Ε.ΔΙ.Π. Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Βιβλίο αποφοίτων
 ΣΕΛ 4

ΜΕΡΟΣ Ι
 Ιοδόσφαιρο
 ΣΕΛ 3
 Ισοσκεπές Αθλητισμός
 ΣΕΛ 2
ΜΕΡΟΣ ΙΙ
 Ίθρος
 ΣΕΛ 4-6
 Ημέρο - Μηνίας
 ΣΕΛ 8
 Ανακονιάσεις
 ΣΕΛ 9

4^η Πανελλήνια Αθλητική Πανεπιστημιάδα
Έχει αγώνα αύριο....

Πολιτιστική εβδομάδα Πανεπιστημίου Αιγαίου
 ΣΕΛ 2

Διακοπές και εθελοντισμός
 ΣΕΛ 7

ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ
 Τεύχος VI Μάιος 2004
 ε-εβδομαδιαία έκδοση
 Υπεύθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννούκος Νικόλαος
 Ε.Ε.ΔΙ.Π. Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

4^η Πανελλήνια Αθλητική Πανεπιστημιάδα 2004
 ΣΕΛ 4

ΜΕΡΟΣ Ι
 Ποδοσφαίρο
 ΣΕΛ 2
 Καλαθοσφαίριση
 ΣΕΛ 3
 Βόλεϊ
 ΣΕΛ 3
 Επιτραπέζια αντισφαίριση
 ΣΕΛ 4
ΜΕΡΟΣ ΙΙ
 Ημέρο - Μηνίας
 ΣΕΛ 6
 Ανακονιάσεις
 ΣΕΛ 7

Συμμετοχή του Πανεπιστημίου Αιγαίου
Παγκόσμιο πρωτάθλημα Taekwondo 2004

Αποτελέσματα Πολιτιστικής εβδομάδας Πανεπιστημίου Αιγαίου
 ΣΕΛ 2

Διακοπές και εθελοντισμός
 ΣΕΛ 7

Κράμπες
 ΣΕΛ 5

ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ
 Τεύχος VII Σεπτέμβριος 2004
 ε-εβδομαδιαία έκδοση
 Υπεύθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννούκος Νικόλαος
 Ε.Ε.ΔΙ.Π. Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Πανεπιστημιακός Αθλητισμός 2004-2005

ΜΕΡΟΣ Α
 ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
 ΣΕΛ 4
 ΗΛΙΑΣΚΕΤ
 ΣΕΛ 4
 ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
 ΣΕΛ 4
 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
 ΣΕΛ 5
 ΕΙΦΑΣΚΙΑ
 ΣΕΛ 5
 ΤΕΝΙΣ
 ΣΕΛ 5
 ΠΙΝΚ ΠΟΝΚ
 ΣΕΛ 5

ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ
 ΣΕΛ 5
ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
 ΣΕΛ 6
ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ
 ΣΕΛ 5
3^ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ
 ΣΕΛ 6
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΠΟΤΡΟΦΙΣΗ
 ΣΕΛ 6-7

ΤΑ ΠΡΕΠΕΙ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΑΣΚΗΣΗ
 ΣΕΛ 9-11
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ
 ΣΕΛ 10
ΑΝΑΚΟΝΙΣΕΙΣ
 ΣΕΛ 11

Κράμπες
 ΣΕΛ 5

ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ
 Τεύχος VIII Οκτώβριος 2004
 ε-εβδομαδιαία έκδοση
 Υπεύθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννούκος Νικόλαος ΜSc
 Ε.Ε.ΔΙ.Π. Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Υδατοσφαίριση (water polo)
 ΣΕΛ 3

3^ο Πρόγραμμα ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ
Φαράγγι Θερμής
 ΣΕΛ 3

ΜΕΡΟΣ Α
 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ 004-2005
 ΣΕΛ 2
ΙΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
 ΣΕΛ 3
ΗΛΙΑΣΚΕΤ
 ΣΕΛ 3-4
ΤΕΝΙΣ
 ΣΕΛ 4
ΙΟΔΗΛΑΣΙΑ
 ΣΕΛ 4

ΜΕΡΟΣ Β
Η ΑΣΚΗΣΗ ΔΥΝΑΜΩΝΕΙ ΤΑ ΟΣΤΑ
 ΣΕΛ 5
ΑΝΑΚΟΝΙΣΕΙΣ
 ΣΕΛ 7
ΑΙΤΗΣΗ ΑΠΟΚΤΗΣΗΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΚΑΡΤΑΣ ΑΘΛΗΤΗΣ
 ΣΕΛ 8

Κράμπες
 ΣΕΛ 5

ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ
 Τεύχος ΙΧ Νοεμβρίου 2004
 ε-εβδομαδιαία έκδοση
 Υπεύθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννούκος Νικόλαος ΜSc
 Ε.Ε.ΔΙ.Π. Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

4^ο Πρόγραμμα Άσκησης Για Όλους - κινητικής αναψυχής
 ΣΕΛ 3

? Έναρη αθλητικής δραστηριότητας
Πετοσφαίριση (Βόλεϊ)

ΜΕΡΟΣ Α
 Πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων 2004-2005
 ΣΕΛ 2
Αγορά αθλητικού υλικού
 ΣΕΛ 4
Καλαθοσφαίριση
 ΣΕΛ 3-4
Κολύμβηση
 ΣΕΛ 4
Επιτραπέζια αντισφαίριση
 ΣΕΛ 4

ΜΕΡΟΣ Β
ΔΙΠΛΩΜΙΑ
 ΣΕΛ 5
ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ - ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ
 ΣΕΛ 6-8
ΑΝΑΚΟΝΙΣΕΙΣ
 ΣΕΛ 10

Κράμπες
 ΣΕΛ 5

ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ
 Τεύχος Χ Δεκεμβρίου 2004
 ε-εβδομαδιαία έκδοση
 Υπεύθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννούκος Νικόλαος ΜSc
 Ε.Ε.ΔΙ.Π. Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

4ο Πρόγραμμα κινητικής αναψυχής Α.γ.Ο
 ΣΕΛ 2

ΜΕΡΟΣ Ι
 ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
 ΣΕΛ 2
 ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
 ΣΕΛ 3
ΜΕΡΟΣ ΙΙ
ΚΡΕΑΤΙΝΗ
 ΣΕΛ 4
ΥΔΑΤΟΡΡΑΚΕΣ
 ΣΕΛ 5

Αποτελέσματα
Εσωτερικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης

ΠΩΣ ΜΕΤΡΑΜΕ ΤΟ ΣΦΥΤΜΟ
 ΣΕΛ 6

ΤΕΥΧΟΣ Ι ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2003



ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Ο Τομέας «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» με την έκδοση του πρώτου τεύχους του ηλεκτρονικού περιοδικού «ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ» έχει σαν στόχο την ενημέρωση των φορέων της εκπαιδευτικής κοινότητας τόσο σε θέματα αθλητικών δραστηριοτήτων του Ιδρύματος όσο και σε θέματα άσκησης και υγείας. Σε αυτήν την μηνιαία περιοδική έκδοση θα καταγράφεται σε μεγάλο βαθμό η αθλητική κίνηση της Σχολής Κοινωνικών Επιστημών του Ιδρύματος ενώ ταυτόχρονα με την παρουσίαση θεματικών ενότητων από την αθλητική βιβλιογραφία θα παρέχονται χρήσιμες οδηγίες φυσικής άσκησης και υγείας. Το τεύχος Δεκεμβρίου στο πρώτο μέρος έχει σαν στόχο την ενημέρωση για την λειτουργία του τομέα Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός ενώ στο δεύτερο μέρος παρουσιάζεται η βιολογική αξία της άσκησης μέσα από την αερόβια προπόνηση

ΤΕΥΧΟΣ ΙΙ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2004



Πρόγραμμα ΑγΟ 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.

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.

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



Στην Αγιάσω έπειτα από ένα σύντομο διάλειμμα στο παραδοσιακό καφενεδάκι 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 έφτασαν σε υψόμετρο 580 μέτρων

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 Αγιάσου 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 Αγιάσου με πεζοπορία(7km)



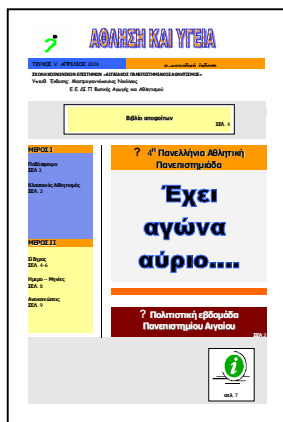
Τελικά η αναμενόμενη κόπωση δεν στάθηκε εμπόδιο στην τελική επίτευξη του στόχου της αποστολής και σαν επιβράβευση ακολούθησε η αναμνηστική φωτογραφία των συμμετεχόντων .

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.



ΤΕΥΧΟΣ V ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2004



Ποδόσφαιρο

Στα πλαίσια της προκριματικής φάσης του Πανελληνίου Πανεπιστημιακού Πρωταθλήματος Ποδοσφαιρού, η αντίστοιχη ομάδα του Πανεπιστημίου Αιγαίου πλαισιωμένη από φοιτητές από τα τμήματα της Μυτιλήνης, μετέβη στο Ηράκλειο της Κρήτης κατά το χρονικό διάστημα 1-2 Απριλίου και έδωσε αγώνες για πρόκριση στην τελική φάση που θα διεξαχθεί από 25-27 Μαΐου στην Τρίπολη.

Στον πρώτο αγώνα το Πανεπιστήμιο Αιγαίου αντιμετώπισε το Πανεπιστήμιο Κρήτης το οποίο και νίκησε με 5 - 3 σε έναν συγκλονιστικό από πλευράς εξέλιξης του σκορ!! Για την ομάδα του Πανεπιστημίου Αιγαίου τρία γκολ πέτυχε ο Λευκαρίτης Χρυσάνθος και δύο ο Ηλίας Πάστος. Στον άλλον ημιτελικό το Τ.Ε.Ι. Κρήτης αντιμετώπιζε το Πολυτεχνείο Κρήτης, όμως το ματς δεν διεξήχθη ποτέ, λόγω καθυστερημένης άφιξης της ομάδας του Πολυτεχνείου από τα Χανιά. Έτσι στον τελικό τέθηκαν αντιμέτωπες οι ομάδες του Πανεπιστημίου Αιγαίου και του Τ.Ε.Ι. Κρήτης. Ύστερα από έναν δραματικό αγώνα δύο ισάξων ομάδων το Τ.Ε.Ι. ήταν αυτό που νίκησε με ένα γκολ στο 92' του αγώνα. Αξίζει να σημειωθεί ότι το Πανεπιστήμιο Αιγαίου έχει πολλά παράπονα από την διαίτησία αυτού του αγώνα.

Η σύνθεση της αποστολής της πανεπιστημιακής ομάδας ποδοσφαίρου ήταν:

Σαμωνάς Αντώνης, Ευαγγελινός Γιώργος, Γκαρδιακός Αλέξανδρος, Μαστέλλος Παράσχος, Τσακίρης Άρης, Γεωργακούδης Ευάγγελος, Μαυραγάνης Λάμπρος, Λευκαρίτης Χρυσάνθος, Πάστος Ηλίας, Αγγελιδέλλης Δούκας, Πρίνος Πέτρος, Φιλανιώτης Λοίζος, Τάσουλς Γιάννης, Κομονταχάκης Γιάννης, Κωνσταντινίδης Κωνσταντίνος και Κεραμιδάς Πάρης. Στα παιδιά που αποτελούσαν την ομάδα αλλά και στον προπονητή αξίζουν πολλά συγχαρητήρια!!!! Καλή συνέχεια πλέον στην Πολιτιστική Εβδομάδα που θα διεξαχθεί φέτος στην Μυτιλήνη!!!

Μαυραγάνης Λάμπρος
Αρχηγός Πανεπιστημιακής ομάδας ποδοσφαίρου

ΤΕΥΧΟΣ VI ΜΑΙΟΣ 2004



Παγκόσμιο πανεπιστημιακό πρωτάθλημα taekwondo

Στα πλαίσια του Παγκόσμιου φοιτητικού πρωταθλήματος taekwondo που θα πραγματοποιηθεί στην Πάτρα 2-5 Ιουνίου 2004 και έπειτα από πρόταση του Γραφείου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» της Σχολής Κοινωνικών Επιστημών έγινε αποδεκτή η συμμετοχή δύο φοιτητριών του

Ίδρυματος στην ομάδα των εθελοντών από την Οργανωτική επιτροπή του Παγκόσμιου πρωταθλήματος. Το Παγκόσμιο Πανεπιστημιακό πρωτάθλημα taekwondo διοργανώνεται από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Πανεπιστημιακού αθλητισμού (FISU), την Επιτροπή Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (EATE), το Πανεπιστήμιο Πάτρας και το Τεχνολογικό Ίδρυμα Πάτρας (Τ.Ε.Ι Πάτρας)

Οι δύο φοιτήτριες (Ροντογιάννη Βερονίκη και Μιλιώτη Χριστίνα) αποτελούν ενεργά μέλη της αθλητικής δραστηριότητας taekwondo του τομέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» και αποδέχθηκαν με ενθουσιασμό το ενδεχόμενο εθελοντικής τους συμμετοχής στο Παγκόσμιο Πανεπιστημιακό πρωτάθλημα taekwondo.

Να σημειωθεί πως στο παγκόσμιο πανεπιστημιακό πρωτάθλημα taekwondo συμμετέχουν κορυφαία ονόματα του αθλήματος και η διοργάνωση αποτελεί μέρος των παγκόσμιων πανεπιστημιακών πρωταθλημάτων που διοργανώνονται από την παγκόσμια ομοσπονδία πανεπιστημιακού αθλητισμού (FISU).

Μάλιστα σε αυτούς τους αγώνες η Ελλάδα θα συμμετάσχει με όλα τα μεγάλα της αστέρια που φιλοδοξούν σε διακρίσεις στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Μιλάμε για τον χρυσό Ολυμπιονίκη στο Σίδνεϊ Μιχάλη Μουρούτσο, την Παγκόσμια πρωταθλήτρια πρόσφατα στη Γερμανία Αρετή Αθανασοπούλου, τον Νικολαΐδη που ήταν 8ος στο Σίνδεϊ κ.α.

Πανερωπαϊκό πρόγραμμα εθελοντισμού Πανεπιστημιακού αθλητισμού

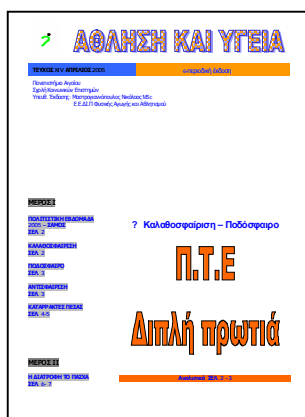


Η Σπουδαστική επιτροπή της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Πανεπιστημιακού Αθλητισμού (EUSA Student Commission) σε συνεργασία με την Οργανωτική Επιτροπή των Ευρωπαϊκών Πανεπιστημιακών πρωταθλημάτων (EUC) στα πλαίσια προγραμμάτων εθελοντισμού ενδιαφέρεται για την συμμετοχή φοιτητών στην οργάνωση Ευρωπαϊκών Πανεπιστημιακών Πρωταθλημάτων.

Οι ενδιαφερόμενοι θα συμμετέχουν στην οργάνωση Πανεπιστημιακών πρωταθλημάτων διαφόρων αθλημάτων για την παρούσα αγωνιστική περίοδο. Οι συμμετέχοντες επίσης θα έχουν την ευκαιρία να αποκτήσουν εμπειρία σε διάφορους τομείς, να γνωρίσουν την κουλτούρα των λαών που θα φιλοξενηθούν και κυρίως να δημιουργήσουν φίλους από όλη την Ευρώπη.

Η διοργανώτρια χώρα κάθε Ευρωπαϊκού πρωταθλήματος καλύπτει τα έξοδα διαμονής διατροφής και μετακινήσεων κατά την διάρκεια της διοργάνωσης. Οι συμμετέχοντες επιβαρύνονται μόνο με τα έξοδα μετακίνησης από την χώρα τους στην διοργανώτρια χώρα.

6ο Πρόγραμμα ΑγΟ - Κινητικής αναψυχής "Υπαίθρια διαβίωση - Καταράκτες Πέσσας



Πραγματοποιήθηκε το διήμερο 9-10 Απριλίου το 6ο Πρόγραμμα κινητικής αναψυχής – Υπαίθρια διαβίωση στους καταράκτες της Πέσσας στην περιοχή Βασιλικών. Οι συμμετέχοντες αφού κατασκηνώσαν σε μία καταπράσινη δασώδη έκταση συμμετείχαν σε μία σειρά δραστηριοτήτων όπως εναέριο πέρασμα, νυχτερινή πεζοπορία, κολύμβηση. Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ευχαριστεί τον συντονιστή της Ελληνικής Ομάδας Διάσωσης Παραρτήματος Λέσβου Παπαδά Χρήστο καθώς και τα μέλη της για την συνεργασία τους στον σχεδιασμό και υλοποίηση του προγράμματος. Επίσης να σημειωθεί η χορηγία του προγράμματος με την προσφορά σάντουιτς και αναψυκτικών του Κέντρου Φυσικής ομορφιάς και γυμναστηρίου BODY SPA.



Ιστοσελίδα "Αιγαίου Πανεπιστημιακού Αθλητισμού"

www.aegean.gr/sports



Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της Πανεπιστημιακής Μονάδας Μυτιλήνης στα πλαίσια ενημέρωσης της Πανεπιστημιακής κοινότητας προέβη στον σχεδιασμό ιστοσελίδας. Η ιστοσελίδα περιλαμβάνει πληροφορίες για τις αθλητικές δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης, για τις διοργανώσεις που προγραμματίζονται από την Επιτροπή Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης στα πλαίσια Πανελληνίων Πανεπιστημιακών πρωταθλημάτων καθώς και τις διεθνείς Πανεπιστημιακές διοργανώσεις. Επίσης ο επισκέπτης της Ιστοσελίδας μπορεί να παρακολουθήσει ολιγόλεπτα video των αθλητικών δραστηριοτήτων των φοιτητών της Πανεπιστημιακής μονάδας Μυτιλήνης ενώ μπορεί να βρει όλα τα τεύχη του ηλεκτρονικού περιοδικού "Άθληση και υγεία". Το Γραφείο Φυσικής αγωγής και αθλητισμού ευχαριστεί τους φοιτητές του τμήματος Πολιτισμικής Τεχνολογίας και Επικοινωνίας Τζώρα Σπύρο και Ευσταθίου Γρηγόρη για την βοήθεια τους στον σχεδιασμό της Ιστοσελίδας.



2ο Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα taekwondo

Πανελλήνια διάκριση του Πανεπιστημίου Αιγαίου σε Πανεπιστημιακές διοργανώσεις σε ατομικά αθλήματα.

Σημαντική διάκριση πέτυχε το Πανεπιστήμιο Αιγαίου στο 2^ο Φοιτητικό Πρωτάθλημα taekwondo που πραγματοποιήθηκε την 29 Νοεμβρίου στις Σέρρες με διοργανωτή το ΤΕΙ Σερρών και συμμετοχή των Πανεπιστημιακών Ιδρυμάτων της χώρας. Στην κατηγορία - 80 kgr ο Στεφανίδης Δημήτρης φοιτητής του τμήματος Κοινωνιολογίας στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης κατάφερε να κατακτήσει το χάλκινο μετάλλιο. Να σημειωθεί πως το μετάλλιο αυτό αποτελεί την πρώτη

Μία ανάσα από το μετάλλιο βρέθηκε και ο αθλητής του Ιδρύματος Αληφραγκής Ανδρέας ο οποίος έφτασε μέχρι την προημιτελική φάση όπου αν και αναδείχθηκε ισόπαλος 5-5 με τον αντίπαλό του έπειτα από απόφαση των διαιτητών (κανονισμός του αθλήματος σε περίπτωση ισοπαλίας) βρέθηκε εκτός ημιτελικής φάσης και μακριά από τα μετάλλια. Επίσης πολύ καλές εμφανίσεις πραγματοποίησαν και οι υπόλοιποι της αποστολής του Πανεπιστημίου Αιγαίου και συγκεκριμένα ο Γεωργακούδης Βαγγέλης στην κατηγορία -68 kgr, ο Βασιλειάδης Γιάννης στην κατηγορία -80 kgr και η Μηλιώτη Χριστίνα στην κατηγορία -57 kgr.

Στελέχωση Γραφείου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού



Έπειτα από πρόταση του Γραφείου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα "Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός" στον Αθλητικό Οργανισμό του Δήμου Μυτιλήνης εγκρίθηκε η ένταξη της Πανεπιστημιακής μονάδας Μυτιλήνης του Πανεπιστημίου Αιγαίου στα προγράμματα μαζικού αθλητισμού της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού και συγκεκριμένα στο πρόγραμμα "Πανεπιστημιακός Αθλητισμός". Σύμφωνα με το συγκεκριμένο πρόγραμμα διατίθεται έως το τέλος του Ακαδημαϊκού έτους στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης ο καθηγητής φυσικής αγωγής και αθλητισμού Γαλιούρης Κώστας απόφοιτος του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αθηνών με ειδικευση στην ενόργανη γυμναστική.

Να σημειωθεί πως το Πανεπιστήμιο Αιγαίου ήταν από τα λίγα Πανεπιστημιακά Ιδρύματα της χώρας που δεν είχε ενταχθεί στα προγράμματα μαζικού αθλητισμού της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού.

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα "Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός" ευχαριστεί τον αθλητικό οργανισμό του Δήμου Μυτιλήνης για την ένταξη της Πανεπιστημιακής μονάδας Μυτιλήνης στα προγράμματα μαζικού αθλητισμού και την υλοποίηση του προγράμματος "Πανεπιστημιακός Αθλητισμός".



1ο Πανεπιστημιακό φεστιβάλ παραδοσιακών χορών

Το χρονικό διάστημα 8-9 Απριλίου θα διεξαχθεί στο Δημοτικό Θέατρο Μυτιλήνης το 1^ο Πανεπιστημιακό φεστιβάλ παραδοσιακών χορών. Το 1^ο Πανεπιστημιακό Φεστιβάλ Παραδοσιακών χορών στην πόλη της Μυτιλήνης αποτελεί την σημαντικότερη ευκαιρία συνάντησης και ανταλλαγής εμπειριών και παραστάσεων τεσσάρων Ιδρυμάτων Τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και ενός Πολιτιστικού συλλόγου.

Συγκεκριμένα θα συμμετάσχουν:

- ➔ Χορευτική ομάδα του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων
- ➔ Χορευτική ομάδα των Πολιτιστικών συλλόγων του Πανεπιστημίου Πάτρας
- ➔ Χορευτική ομάδα του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου
- ➔ Πολιτιστική ομάδα "ΠΑΡΑΛΟΣ"

και ο Χορευτικός Φοιτητικός Σύλλογος "ΟΡΦΕΑΣ" του Πανεπιστημίου Αιγαίου

Στόχος της εκδήλωσης είναι να δημιουργήσει πρόσφορες συνθήκες διαλόγου και προβληματισμού σε μια σειρά από ζητήματα που είναι συνυφασμένα με την Πολιτιστική κληρονομιά καθώς και ανάπτυξης δράσεων πολιτιστικών επαφών των Ιδρυμάτων τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Οι εκδηλώσεις του διήμερου πολιτιστικού φεστιβάλ παραδοσιακών χορών περιλαμβάνουν:

- ➔ Παρουσίαση παραδοσιακών χορών διαφορετικών περιοχών ενώνοντας γεωγραφικά απομακρυσμένες περιοχές στην ευαίσθητη περιοχή του Βορειανατολικού Αιγαίου
- ➔ Ανταλλαγή ιδεών απόψεων και προτάσεων για την διάσωση και διάδοση λαογραφικών και εθνογραφικών στοιχείων
- ➔ Λαογραφική έκθεση στους χώρους του Θεάτρου

Η διάρκεια του φεστιβάλ θα είναι δύο ημερών, και εκτός των μελών της Πανεπιστημιακής κοινότητας αναμένεται να την παρακολουθήσουν οι φορείς της τοπικής κοινωνίας, πολιτικοί και πολιτειακοί παράγοντες.

ΤΕΥΧΟΣ XXII ΜΑΙΟΣ 2006



Ε' Αθλητική Πανεπιστημιάδα



Με την κατάκτηση τριών μεταλλίων στην Ε' Αθλητική Πανεπιστημιάδα που διεξήχθη στην Πάτρα το χρονικό διάστημα 16-18 Μαΐου το Πανεπιστήμιο Αιγαίου πραγματοποίησε την καλύτερη του παρουσία στην κορυφαία διοργάνωση του Πανεπιστημιακού αθλητισμού. Συγκεκριμένα η φοιτήτρια Μούχου Ειρήνη κατέκτησε χάλκινα μετάλλια στα 200μ ελεύθερο και 400μ μικτή ατομική στην κολύμβηση καθώς επίσης και το χάλκινο μετάλλιο στα 60km στην ποδηλασία. Πολύ καλές εμφανίσεις και για τα υπόλοιπα μέλη της αποστολής του Πανεπιστημίου Αιγαίου προφέροντας βαθμούς στο Πανεπιστήμιο Αιγαίου σε Πανελλήνιο επίπεδο. Η σύνθεση της αποστολής του Πανεπιστημίου Αιγαίου ήταν:

Παιταρίδης Διονύσης, Δρυμωνάκος Αλέξανδρος, Τσαρούχα Φανή, Μούχου Ειρήνη, Τσουκάρη Άρτεμη και Βιντένκο Αλέξανδρος.

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα "Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός" συγχαίρει τους αθλητές και αθλήτριες του Πανεπιστημίου για την παρουσία τους στην Αθλητική Πανεπιστημιάδα ενώ παράλληλα ευχαριστεί τις Πρυτανικές αρχές του Ιδρύματος για την έγκριση συμμετοχής του Ιδρύματος στην κορυφαία διοργάνωση του Πανεπιστημιακού Αθλητισμού

Συμμετοχή του "ΟΡΦΕΑΣ" στην φοιτητική εβδομάδα του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

Επειτα από την επιτυχημένη διοργάνωση του 1^{ου} Πανεπιστημιακού Φεστιβάλ το χρονικό διάστημα 8-9 Απριλίου στο Δημοτικό Θέατρο Μυτιλήνης με την συμμετοχή των αντίστοιχων χορευτικών τμημάτων του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, των Πολιτιστικών συλλόγων του Πανεπιστημίου Πάτρας, του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου και της Πολιτιστικής ομάδας "ΠΑΡΑΛΟΣ" ο Χορευτικός Φοιτητικός σύλλογος "ΟΡΦΕΑΣ" από την Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης συμμετείχε στην συνάντηση χορευτικών ομάδων Ιδρυμάτων Τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στην φοιτητική εβδομάδα του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων το χρονικό διάστημα 26-28 Μαΐου.



Ο Χορευτικός Φοιτητικός Σύλλογος "ΟΡΦΕΑΣ" παρουσίασε παραδοσιακούς χορούς από την περιοχή Μεσότοπος Λέσβου κλείνοντας μια χρονιά πλούσια σε δραστηριότητα όπως την συμμετοχή στην Πολιτιστική εκδήλωση στο Πανεπιστήμιο Πάτρας, την διοργάνωση του 1^{ου} Πανεπιστημιακού Φεστιβάλ, την συμμετοχή στην Πολιτιστική εβδομάδα του Πανεπιστημίου Αιγαίου και τέλος την συμμετοχή στην φοιτητική εβδομάδα του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων.

ΤΕΥΧΟΣ ΧΧΙΙΙ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2006



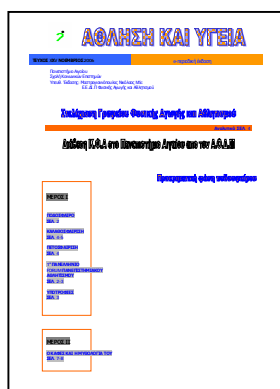
Παγκόσμιο Πανεπιστημιακό πρωτάθλημα τριάθλου-Λωζάννη 2006

Το χρονικό διάστημα 22-24 Αυγούστου πραγματοποιήθηκε στη Λοζάννη το παγκόσμιο Πανεπιστημιακό πρωτάθλημα τριάθλου 2006. Η Ελλάδα στη διοργάνωση αυτή εκπροσωπήθηκε με τρεις αθλητές και μία αθλήτρια από Πανεπιστημιακά ιδρύματα της χώρας.

Στην κατηγορία των γυναικών η Ελλάδα εκπροσωπήθηκε από την φοιτήτρια του **Πανεπιστημίου Αιγαίου και συγκεκριμένα του τμήματος Πολιτισμικής Τεχνολογίας και Επικοινωνίας Μούχου Ειρήνη**. Να σημειωθεί πως με τη συμμετοχή αυτή το Πανεπιστήμιο Αιγαίου έλαβε για πρώτη φορά μέρος σε **Παγκόσμια Πανεπιστημιακή διοργάνωση** την κορυφαία του Πανεπιστημιακού αθλητισμού. Το επίσημο αλλά συναρπαστικό αυτό άθλημα περιλαμβάνει τα εξής τρία αγωνίσματα κατά σειρά: Κολύμβηση σε ανοιχτή θάλασσα 1500m , 40km ποδηλασία και 10km τρέξιμο συνεχόμενα.

ΤΕΥΧΟΣ XXV ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2006

Προκριματική φάση Ποδοσφαίρου Πανελληνίου Πανεπιστημιακού πρωταθλήματος 2006-2007



Επειτα από πρόταση του Γραφείου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα "Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός" στην ετήσια Γενική συνέλευση της Επιτροπής Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης που έγινε στην Θεσσαλονίκη 9-10 Σεπτεμβρίου η προκριματική φάση ποδοσφαίρου του Πανελληνίου Πανεπιστημιακού πρωταθλήματος θα διεξαχθεί στην Μυτιλήνη. Πρόκειται για την πρώτη Πανελλήνια Πανεπιστημιακή διοργάνωση που θα φιλοξενηθεί από το Πανεπιστήμιο Αιγαίου. Συγκεκριμένα σε αυτή την προκριματική φάση θα συμμετάσχουν τα ιδρύματα:

1. Πανεπιστήμιο Αιγαίου
2. Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο
3. Οικονομικό Πανεπιστήμιο
4. Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Η νικήτρια ομάδα του ομίλου θα συμμετάσχει στην τελική φάση του Πανελληνίου Πανεπιστημιακού Πρωταθλήματος. Στην τελική φάση συμμετέχουν οκτώ Ιδρύματα που νίκησαν στις αντίστοιχες προκριματικές φάσεις.

Με απώτερο σκοπό την καλύτερη δυνατή εμφάνιση η Πανεπιστημιακή ομάδα ποδοσφαίρου ξεκίνησε την προετοιμασία της αντιμετωπίζοντας έντονο γηπεδικό πρόβλημα μιας και στο γήπεδο της Ένωσης ποδοσφαιρικών σωματείων στους Πύργους Θερμής έχουν προγραμματιστεί εργασίες συντήρησης και ανακατασκευής.