



ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XLV I ΜΑΙΟΣ 2009

e-περιοδική έκδοση

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



XXV Παγκόσμια Αθλητική Πανεπιστημιάδα



Αναλυτικά ΣΕΛ. 5

ΜΕΡΟΣ I

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
ΣΕΛ. 3



ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΣΕΛ. 3

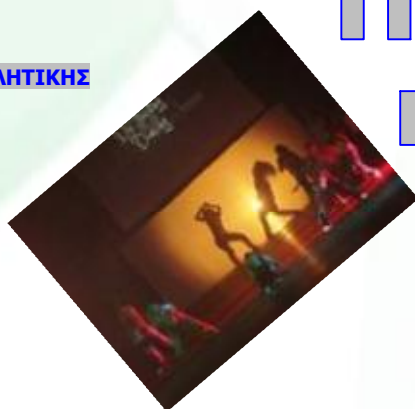


ΒΟΛΕΙ
ΣΕΛ. 3

10ο ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ
ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ
ΣΕΛ. 5

Μυτιλήνη 24-29 Μαΐου

Πολιτιστική Εβδομάδα 2009



ΜΕΡΟΣ II

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΗΣ
ΜΕΣΗΣ
ΣΕΛ. 6-7

Αναλυτικά ΣΕΛ. 2-4



Κατά την διάρκεια των αθλητικών προπονήσεων χρησιμοποιείται ιστονικό διάλυμα. Πόσο απαραίτητο είναι; Πόσο ακίνδυνο είναι ή κρύβει κινδύνους για την υγεία;

ΣΕΛ. 8

Κυριακή 24 Μαΐου 2009

- Άφιξη επισκεπτών και ομάδων
- Τακτοποίηση στα ξενοδοχεία
- Εγκατάσταση Περιπτέρων στην Πλατεία Σαφούς στο «Κέντρο της Πολιτιστικής Εβδομάδας»
- Επιμελητήριο Λέσβου 11:00 - 15:00 Συμμετοχή στην Ενημέρωση από το SMSOFYOUTH για το περιβάλλον με εισηγητή τον πρόεδρο του Ε.Σ.Υ.Ν, Γιώργο Στασινό
- Τελετή Έναρξης Επιμελητήριο Λέσβου 18:00 - 21:00
- Party Έναρξης στον Λόφο του Ξενία 23:00

Δευτέρα 25 Μαΐου 2009

- Μυτιλήνη - Σάμος Βόλλευ Γυναικών 12:00-14:00 (Κλειστό Basket Νεάπολη)
- Χίος - Ρόδος Βόλλευ Ανδρών 14:00-16:00 (Κλειστό Basket Νεάπολη)
- Χίος - Σάμος Μπάσκετ Ανδρών 16:00-18:00 (Κλειστό Basket Νεάπολη)
- Μυτιλήνη - Σάμος Ποδοσφαίρο Ανδρών 18:00-20:00(Δημοτικό Γήπεδο Μυτιλήνης)
- Προβολή ταινιών/ντοκιμαντέρ με θέμα το Αιγαίο και τις νησιωτικές κοινωνίες Απο την ομάδα MY AEGEAN 16:00 - 18:00 (ΦΟΜ)
- Προβολή ταινίας από την Κινηματογραφική Ομάδα της Μυτιλήνης 18:00-20:00(ΦΟΜ)
- Φεστιβάλ Ταινιών από Τμήμα ΠΤΕ 20:00-22:00. (ΦΟΜ)
- Live Συναυλίες από τα μουσικά συγκροτήματα ...ώρα έναρξης: 20:00 (Λόφο Ξενία)
 1. Durex | Ελληνικό Rock από τη Σάμο
 2. Flagsteers | Hard Rock από Μυτιλήνη
 3. Ρεζέρβα | Ελληνικό Rock από τη Σάμο
 4. Blueprint | Hard Rock από τη Μυτιλήνη
 5. Method-X | Heavy Metal από τη Μυτιλήνη
 6. Aroxal | Rockabilly από τη Μυτιλήνη

Τρίτη 26 Μαΐου 2009

- Προβολή ταινίας από την Κινηματογραφική Ομάδα της Μυτιλήνης 12:00-15:00(ΦΟΜ)
- Ρόδος - Χίος Βόλλευ Γυναικών 12:00-14:00 (Κλειστό Basket Νεάπολη)
- Μυτιλήνη - Σάμος Βόλλευ Ανδρών 14:00-16:00 (Κλειστό Basket Νεάπολη)
- Μυτιλήνη - Ρόδος Basket Ανδρών 16:00-18:00 (Κλειστό Basket Νεάπολη)
- Ρόδος - Χίος Ποδοσφαίρο Ανδρών 18:00-20:00(Δημοτικό Γήπεδο Μυτιλήνης)
- Προβολή ταινιών/ντοκιμαντέρ με θέμα το Αιγαίο και τις νησιωτικές κοινωνίες Απο την ομάδα MY AEGEAN 18:00 - 20:00 (ΦΟΜ).
- Ημερίδα από το ΚΕΘΕΑ συμβουλευτικό σταθμό Λέσβου με το Εργαστήρι Κοινωνιολογίας της Νεότητας, του Ελεύθερου Χρόνου & Αθλητισμού με θέμα "Χρήση Εξαρτησιογόνων ουσιών και Παραβατικότητα" 18:30 Επιμελητήριο Λέσβου
- Φεστιβάλ Ταινιών από Τμήμα ΠΤΕ 20:00-22:00. (ΦΟΜ)
- Live Συναυλίες από τα μουσικά συγκροτήματα ώρα έναρξης: 20:00
 1. Alchemy | Alternative Rock από τη Μυτιλήνη
 2. Group Therapy | Ελληνικό Rock από τη Μυτιλήνη
 3. Aberusia | Majestic Black Metal από τη Μυτιλήνη
 4. Bar Code | New Rock από τη Μυτιλήνη
 5. MasticTrees | Reggae - Ska από τη Χίο

Τετάρτη 27 Μαΐου 2009

- Προβολή ταινίας από την Κινηματογραφική Ομάδα της ... 12:00-1400(ΦΟΜ)
- Βόλλευ Γυναικών(Τελικός) 12:00-14:00 (Κλειστό Basket Νεάπολη)
- Βόλλευ Ανδρών (Τελικός) 14:00-16:00 (Κλειστό Basket Νεάπολη)
- Basket Ανδρών (Τελικός) 16:00-18:00 (Κλειστό Basket Νεάπολη)
- Ποδοσφαίρο Ανδρών(Τελικός) 18:00-20:00(Δημοτικό Γήπεδο Μυτιλήνης)
- Προβολή ταινιών/ντοκιμαντέρ με θέμα το Αιγαίο και τις νησιωτικές κοινωνίες Απο την ομάδα MY AEGEAN 17:30-19:30 Φ.Ο.Μ.
- Μοντέρνο Χορευτικό Ρόδο 20:00-21:00 Φ.Ο.Μ.
- Live Συναυλίες από τα μουσικά συγκροτήματα ... 18:00-06:00(Λόφο Ξενία)
 1. Αντιλογία | Hip Hop από τη Χίο
 2. Ελληνικό Rock GREEK ACCENT από τη Ρόδο
 3. Destroy | punk από τη Μυτιλήνη
 4. Paparizza | Geony από τη Μυτιλήνη
 5. Magma | Rock από τη Μυτιλήνη

Πέμπτη 28 Μαΐου 2009

- Θεατρική Ομάδα Ρόδου 16:30-19:00 (Δημ.Θέατρο)
- Φεστιβάλ Ταινιών από Τμήμα ΠΤΕ 17:00-22:00. (ΦΟΜ)
- Μοντέρνο Χορευτικό Μυτιλήνη «ADAGIO» 19:00-20:00
- 4ο Φεστιβάλ Παραδοσιακών Χορών από τον χορευτικό Σύλλογο «Ορφεία» στο Δημοτικό Θέατρο Μυτιλήνης 20:00-23:00
- Party με τους MICRO στο club Femme Fatale(Καρά Τεπέ Μυτιλήνης)

Παρασκευή 29 Μαΐου 2009

- Προβολή ταινίας από τις Κινηματογραφικές Ομάδα της Μυτιλήνης 12:00-16:00(αιβ. ΦΟΜ)
- 3ο3 στην Πλ.Σαφούς 13:00-17:00
- Θεατρική Ομάδα Μυτιλήνης 16:30-19:00 (Δημ.Θέατρο)
- Ημερίδα "Ντοκιμαντέρ και νέες προκλήσεις τον 21ο αιώνα - Τμήμα ΠΤΕ 17:30-20:00.(ΦΟΜ)
- Μοντέρνο Χορευτικό Μυτιλήνη «Da fucking Dance» 19:00-20:00
- Απολογισμός Πρωταθλητικού Φοιτητή και Ψήφιση Νέου Πρωταθλητικού.(20:00-21:00 Φ.Ο.Μ.)
- 4ο Φεστιβάλ Παραδοσιακών Χορών από τον χορευτικό Σύλλογο «Ορφεία» στο Δημοτικό Θέατρο Μυτιλήνης 20:00-23:00
- Party Λήξης 23:00 στο Λοφο του Ξενία

Σάββατο 30 Μαΐου 2009

- Καθαρισμός ακτής από την καταδυτική ομάδα «Τρίτων» του Παν.Αιγαίου και με παρουσίαση βυθού σε 10 τυχερούς μετά από κλήρωση στην Παραλία της Θερμής.12:00-13:00.
- Τουρνουά Beach Volley στην Παραλία της Θερμής.12:00-14:00
- Party daylight στο Mayotte 13:00
- Αποχώρηση επισκεπτών.

* η μετακίνηση των φοιτητών από και προς όλες τις εκδηλώσεις θα είναι δωρεάν με το αστικό ΚΤΕΑ



Πολιτιστική εβδομάδα Πανεπιστημίου Αιγαίου 2009

Το χρονικό διάστημα 24-30 Μαΐου πραγματοποιήθηκε στη Μυτιλήνη η ετήσια Πολιτιστική εβδομάδα του Πανεπιστημίου Αιγαίου. Πλήθος εκδηλώσεων αθλητικών και πολιτιστικών έλαβαν μέρος δίνοντας άλλο χρώμα στη ζωή της Μυτιλήνης. Στον τομέα των αθλητικών εκδηλώσεων οι νικήτριες ομάδες ήταν:

ΠΟΣΟΣΦΑΙΡΟ: ΣΑΜΟΣ
ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ: ΜΥΤΙΛΗΝΗ
ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΑΝΤΡΩΝ: ΣΑΜΟΣ
ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ: ΡΟΔΟΣ





XXV Παγκόσμια Αθλητική Πανεπιστημιάδα

Στο Βελιγράδι το χρονικό διάστημα 1-12 Ιουλίου 2009 θα πραγματοποιηθεί η XXV Παγκόσμια Αθλητική Πανεπιστημιάδα, η κορυφαία διοργάνωση του Πανεπιστημιακού Αθλητισμού. Η Ελλάδα θα συμμετάσχει στη διοργάνωση με εκπροσώπηση στα παρακάτω Αθλήματα:

- Καλαθοσφαίριση
- Υδατοσφαίριση
- Στίβος
- Τζούντο
- Κολύμβηση
- επιτραπέζια αντισφαίριση και
- Γυμναστική

Με απόφαση της Επιτροπής Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης υπεύθυνος της Ελληνικής αποστολής στην Επιτραπέζια αντισφαίριση ορίστηκε ο Μαστρογιαννόπουλος Νίκος Ε.Ε.ΔΙ.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αιγαίου.



10ο Συνέδριο Αθλητικής Διοίκησης



Σύνδεση της
θεωρίας
με την πράξη

Το 10^ο Συνέδριο Αθλητικής Διοίκησης θα διεξαχθεί στην Καβάλα από τις 18 έως τις 20 Οκτωβρίου 2009, συνδιοργανωμένο από το τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων του Τ.Ε.Ι. Καβάλας και την Ελλ.Ε.Δ.Α.

Περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τη συγγραφή της εργασίας και την παρουσίασή της θα βρείτε στην ιστοσελίδα του συνεδρίου: <http://www.10synedrioellada.teikav.edu.gr/>

ΘΕΜΑΤΑ

Μάνατζμεντ - Μάρκετινγκ Αθλητικών Σωματείων
Μάνατζμεντ - Μάρκετινγκ Ιδιωτικών Γυμναστηρίων
Οργάνωση - Διοίκηση Δημοτικών Αθλητικών Επιχειρήσεων
Στυλ Ηγεσίας Προπονητών και Καθηγητών Φ.Α.

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

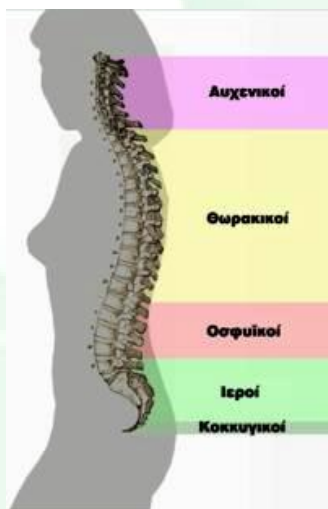
Βιντεοανάλυση
Σύνταξη βιογραφικού σημειώματος

Καλούνται οι ενδιαφερόμενοι να υποβάλλουν τις σχετιζόμενες με την αθλητική διοίκηση εργασίες τους για κρίση, ως την 10 Σεπτεμβρίου 2009, στην ηλεκτρονική Διεύθυνση του επιστημονικού υπεύθυνου του συνεδρίου Δημήτρη Γαργαλιάνου (dimitris_gargalianos@hotmail.com).



Ασκήσεις για ενδυνάμωση της μέσης

Η σπονδυλική στήλη είναι μια από τις πιο πολύπλοκες δομές του ανθρώπινου σώματος. Διαθέτει πολυάριθμα οστά, αρθρώσεις, συνδέσμους και μυς, τα οποία συνολικά συμμετέχουν στην κινητικότητα της. Η ενγύμναση του νωπιαίου μυελού, των νευρικών ριζών και των περιφερικών νευρών αυξάνει ακόμη περισσότερο την πολυπλοκότητα της.



Ένα μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού βιώνει συστηματικά πόνο στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης η χαμηλό οσφυϊκό πόνο (low back pain), που συχνά έχει συμπτώματα και προς τα κάτω άκρα. Πολλές φορές ο πόνος αυτός εξαφανίζεται λόγω της αυτοίσθησης του οργανισμού αλλά συνήθως εμφανίζεται στο ίδιο ή σε διαφορετικό σημείο ανά τακτά ή αραιά διαστήματα με την ίδια ή διαφορετική ένταση ή εντόπιση. Έως και ένα 80% των ενηλίκων έχουν βιώσει έστω και για μια φορά πόνο στη μέση και σε αυτό το ποσοστό δεν εξαιρούνται και οι αθλητές.

Η σωστή αποκατάσταση έστω και από τον πρώτο βιώσιμο πόνο μέσης είναι το κλειδί ώστε να μην επανέρχονται τα επεισόδια πόνου. Κάθε άνθρωπος που βιώνει οξύ πόνο στη μέση, έστω και αν αυτός περάσει άμεσα οφείλει να υπερασπίσει τον εαυτό του από μελλοντικά επεισόδια.

Έπειτα από κάθε επεισόδιο στην οσφυϊκή μοίρα δημιουργούνται:

- Μυϊκοί σπασμοί δηλαδή η αντίδραση του μυός που βρίσκεται γύρω από την πάσχουσα περιοχή.
- Περιορισμοί – μπλοκαρίσματα στις αρθρώσεις, τόσο στην περιοχή που πάσχει όσο και στις γύρω αρθρώσεις, τις βιώνει ο ασθενής όταν αναφέρει (ότι αισθάνεται η μέση του να μην ακολουθεί την κίνηση).
- Καθυστερημένη σύσπαση ή αδρανοποίηση κάποιων μυϊκών ομάδων, συνήθως είναι οι υπεύθυνοι σταθεροποίησης της περιοχής με αποτέλεσμα την δυσκολία αντιμετώπισης μελλοντικών φορτίων που πιθανόν θα επηρεάσουν ξανά τη σωστή λειτουργία της.

Αυτές οι δομές που επηρεάζονται σε οσφυϊκό πόνο (αρθρώσεις, μυς – σύνδεσμοι), δεν επανέρχονται πάντοτε στην προ του επεισοδίου κατάσταση αν δεν ληφθούν κάποια μέτρα. Έτσι, σε ένα δεύτερο ή τρίτο επεισόδιο τα συμπτώματα επανεμφανίζονται και με τα χρόνια θα εδραιωθούν λανθασμένες στάσεις – κινήσεις και η σπονδυλική στήλη δεν θα λειτουργεί με τον ορθό εμβιομηχανικό τρόπο ώστε να ανταπεξέρχεται στην καθημερινότητα. Μέσω της σωστής καθοδήγησης της ιατρικής και της φυσικοθεραπευτικής επιστήμης, ο ασθενής δεν πρέπει να αφήσει αυτούς τους μικρούς πόνους να εξελιχθούν σε χρόνια επεισόδια. Η σωστή συνταγή για την αποκατάστασή τους είναι στην ειδικότητα του φυσικοθεραπευτή και απαιτεί:

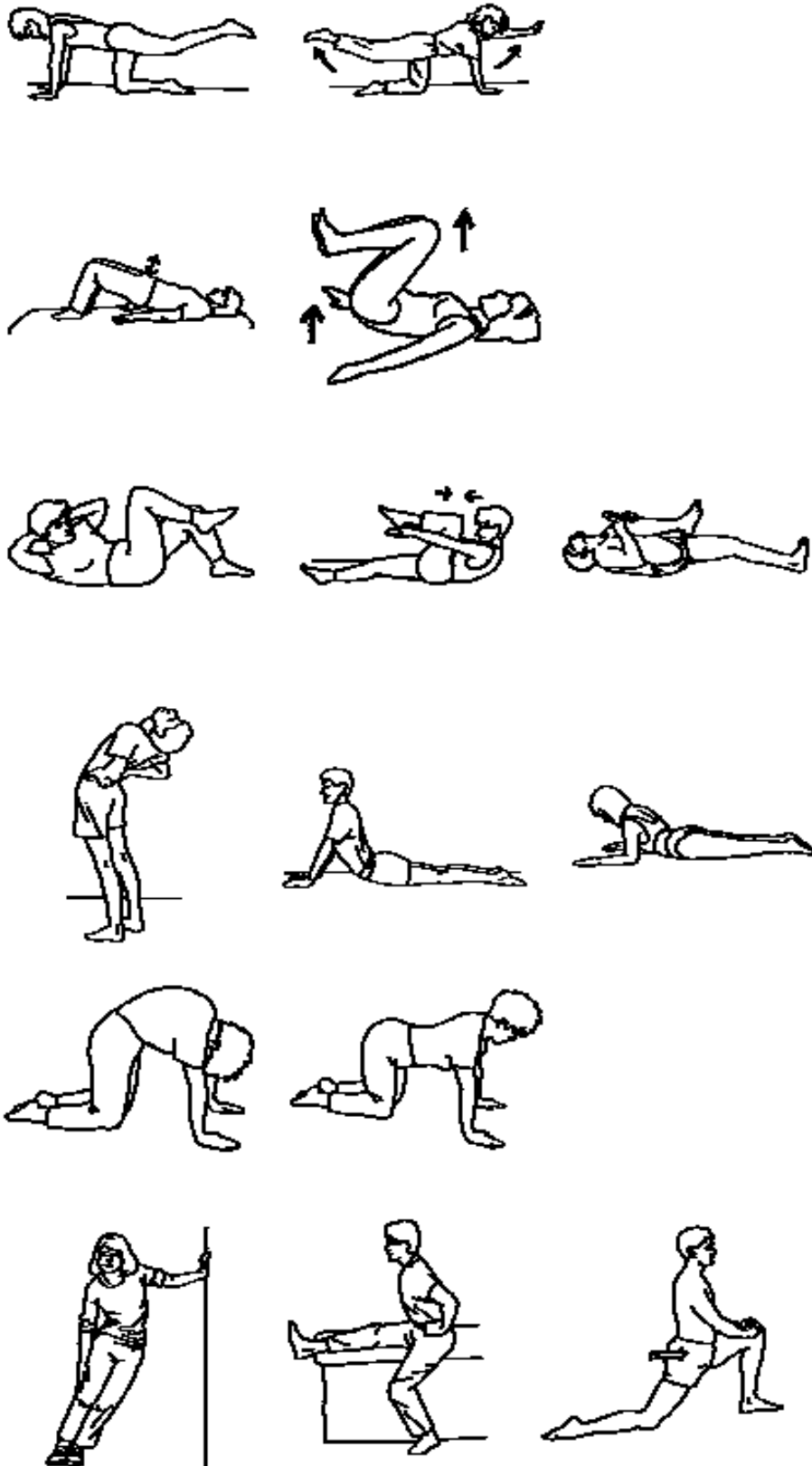
- Την εξομάλυνση – λύση των μυϊκών σπασμών της σπονδυλικής στήλης με μαλάξεις, εν τω βάθει πιέσεις, φυσικά μέσα όπως διαθερμίες, υπέρηχα.
- Την διάταση δομών – ιστών που έχουν βραχυυνθεί από παρατεταμένες λάθος στάσεις – θέσεις – κινήσεις.
- Την σωστή εκγύμναση μυών κλειδιά, κυρίως των σταθεροποιητών μυών της λεκάνης και της σπονδυλικής στήλης.

Στην αντιμετώπιση της οσφυαλγίας, η εκγύμναση, όπως θεωρούταν παλιά, μόνο των κοιλιακών ραχιαίων, πλέον κρίνεται ανεπαρκής καθώς με τις κλασικές ασκήσεις δεν εμποδίζονται μελλοντικά επεισόδια. Οι μυς κλειδιά οι οποίοι επηρεάζονται και πρέπει να ενεργοποιηθούν και να δυναμώσουν είναι οι εν τω βάθει μυς της σπονδυλικής στήλης, οι μυς που βρίσκονται κοντά και ενώνουν τα σώματα των σπονδύλων, οι μυς της λεκάνης και όλοι οι μυς του κοιλιακού χώρου, όπως το διάφραγμα και οι μυς της πύελου.

Οι ασκήσεις πρέπει να εντάσσονται στα πλαίσια της καθημερινότητας του ασθενή και να είναι λειτουργικές, σχετικές δηλαδή με τις δραστηριότητες του.

Οι προϋποθέσεις για πρόληψη από μελλοντικά επεισόδια απαιτούν την σωστή εναρμονισμένη κίνηση της οσφύος με την υπόλοιπη σπονδυλική στήλη και τα άκρα, γνώση και έλεγχο των κινήσεων της λεκάνης σε όλα τα ανατομικά επίπεδα, το σωστό μήκος μυών κλειδιά και την απαραίτητη δύναμη και αντοχή μυών που στηρίζουν το σώμα σε καθημερινές δραστηριότητες.

Προτείνονται ενδεικτικά ασκήσεις για έλεγχο και ενδυνάμωση της οσφυϊκής μοίρας της Σπονδυλικής Στήλης:





Κατά την διάρκεια των αθλητικών προπονήσεων χρησιμοποιείται ιστονικό διάλυμα. Πόσο απαραίτητο είναι; Πόσο ακίνδυνο είναι ή κρύβει κινδύνους για την υγεία;

Η καλύτερη αναπλήρωση επιτυγχάνεται με το νερό. Όμως σε μερικές περιπτώσεις (ανάλογα με το είδος και διάρκεια προπόνησης και με την ενυδάτωση του οργανισμού και τις ανάγκες σε ηλεκτρολύτες) μπορεί να απαιτείται η πρόσληψη ιστονικών διαλυμάτων ή υδατανθρούχων ροφημάτων. Η άσκοπη όμως χρήση και η αλόγιστη κατανάλωση χωρίς την οδηγία επιστήμονα εξειδικευμένου στην διατροφική υποστήριξη αθλητών δεν συνιστάται. Πόσο είναι αρκετό?

Αθλητές:

2 ώρες πριν την άσκηση 2φλ. νερό
10-15 λεπτά πριν την άσκηση 2φλ. νερό
κάθε 15 λεπτά κατά την διάρκεια ½ -1φλ. νερό
μετά την άσκηση 2φλ. νερό

Ενήλικες:

6-8φλ. Και σε πολύ ψηλές θερμοκρασίες 8-12φλ./νερό. 30-35 ml ανά κιλό βάρους ή 1ml ανά θερμίδα που καταναλώνεται.

Έφηβοι: 60ml ανά κιλό βάρους

Παιδιά: 90ml ανά κιλό βάρους

Βρέφη: 0-6 μηνών 150ml ανά κιλό βάρους
6-12 μηνών 100ml ανά κιλό βάρους (όπου 1φλ. 250ml)

Κατάλληλα ποτά για ενυδάτωση

Γενικός κανόνας: Ποτά που να προκαλούν γρήγορο άδειασμα από το στομάχι (gastric emptying) και που απορροφώνται γρήγορα και καλά από το λεπτό έντερο για να διακινηθεί στο αίμα.

- Νερό (για άσκηση που διαρκεί μια ώρα -muscle glycogen & blood sugar).
- Ποτά με 6% υδατάνθρακα (χωρίς μεγάλη σημασία στο είδος του υδατάνθρακα).
- Ποτά που να ενδυναμώνουν την απόδοση (ενέργεια)
- Ποτά που να μην προκαλούν γαστρεντερολογικές διαταραχές (π.χ. 10% υδατάνθρακες, προκαλεί διάρροιας)
- Ποτά με κατάλληλη γεύση για τον αθλητή
- Ποτά με κατάλληλη ποσότητα ηλεκτρολυτών (K, Na, Cl) - αναγκαία για την διατήρηση των κατάλληλων επιπέδων σε υγρά και για μυϊκές συσπάσεις(muscle contractions).
- Διαλυμένο χυμό - 1 φλ Χυμός + 2φλ Νερό

Ιστοσελίδα "Αιγαίου Πανεπιστημιακού Αθλητισμού"

Όλες οι πληροφορίες σχετικά με τις αθλητικές δραστηριότητες στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης Πανεπιστημίου Αιγαίου καθώς και τις Πανελλήνιες και διεθνείς φοιτητικές διοργανώσεις βρίσκονται και στην ιστοσελίδα:

www.aegean.gr/sports