



ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XLVII ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2009

e-περιοδική έκδοση

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

Πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα αντισφαίρισης - πρόγραμμα εθελοντισμού

Συμμετοχή Πανεπιστημίου Αιγαίου

Αναλυτικά Σελ. 5

ΜΕΡΟΣ Ι

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
Σελ. 6

ΕΙΦΑΣΚΙΑ
Σελ. 6

ΤΑΕΚWONDO
Σελ. 6-7

ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ
Σελ. 7

ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ
Σελ. 7

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
Σελ. 8

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
Σελ. 8



ΚΛΑΣΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
Σελ. 8

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
Σελ. 8-9



ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ
Σελ. 9

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ
ΟΛΟΥΣ**
Σελ. 9-10

ΜΕΡΟΣ ΙΙ

**ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ:
ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ**
Σελ. 10-11

Πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων 2009-2010



Αναλυτικά Σελ. 2-3

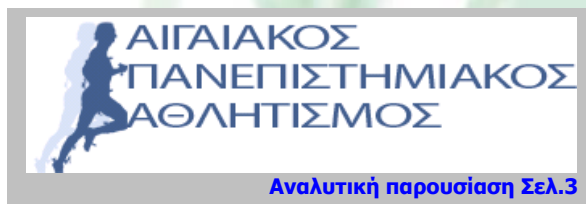


XXV Παγκόσμια Πανεπιστημιάδα



**BELGRADE
2009**

Αναλυτικά Σελ. 5-6



Αναλυτική παρουσίαση Σελ.3

Στελέχωση Γραφείου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Αναλυτικά Σελ. 4



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΙΓΑΙΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2009-2010

	Αντισφαίριση	Τρίτη 15.30 -17.00, Τετάρτη 15.30 - 17.00 και 20.00 - 21.00 στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης
	Ποδόσφαιρο	Πέμπτη 14.30-15.30, στο γήπεδο Δικαστηρίων και Υπουργείου Αιγαίου
	Tae kwon do	Παρασκευή 12.00 - 14.00 στο Πολιτιστικό Κέντρο Πανεπιστημίου Μυτιλήνης (Ναυμάχου Παπανικολή 11)
	Κλασσικός αθλητισμός	Δευτέρα, Πέμπτη 17.30 - 19.00 στο Δημοτικό στάδιο Μυτιλήνης
	Κολύμβηση	Δευτέρα, Πέμπτη 13.30 - 15.00 στο Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης
	Καλαθοσφαίριση	Τρίτη, Τετάρτη 13.00 – 14.30 στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης
	Πετοσφαίριση	Παρασκευή 13.00 – 14.30 στο κλειστό Γυμναστήριο Νεάπολης
	Ξιφασκία	Τρίτη 18.00-20.00, Σάββατο 12.00 - 14.00 στο Πολιτιστικό Κέντρο Πανεπιστημίου Μυτιλήνης (Ναυμάχου Παπανικολή 11)
	Επιτραπέζια αντισφαίριση	Δευτέρα, Πέμπτη 13.30 - 15.00 στο Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης

* Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού βρίσκεται στο Πολιτιστικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Αιγαίου (Ναυμάχου Παπανικολή 11, 1^{ος} όροφος)

** Έναρξη Ομαδικών αθλημάτων 12.10.2008



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 «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» μέσω του Γραφείου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Διανύοντας την 6^η 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 Πανεπιστημιακές.

Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου χρησιμοποιεί για την πραγματοποίηση των αθλητικών του δραστηριοτήτων αθλητικές εγκαταστάσεις που βρίσκονται στην πόλη της Μυτιλήνης και συγκεκριμένα:

- Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης
- Κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης (καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση και αντισφαίριση)
- Ποδοσφαιρικό γήπεδο Δικαστηρίων (ποδόσφαιρο)
- Δημοτικό στάδιο Μυτιλήνης (κλασσικός αθλητισμός)

ενώ στο Πολιτιστικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Αιγαίου (Ναυμάχου Παπανικολή 11) διεξάγονται οι δραστηριότητες της Ξιφασκίας και του taekwon-do. Επίσης στον ίδιο χώρο πραγματοποιούν τις συναντήσεις τους, σε καθημερινή βάση οι Πολιτιστικές ομάδες μοντέρνου χορού, παραδοσιακών χορών και Θεατρικής ομάδας.

Προϋπόθεση συμμετοχής

Α παραιτητή προϋπόθεση συμμετοχής είναι η κατοχή της ατομικής κάρτας άθλησης η οποία χορηγείται στους ενδιαφερόμενους έπειτα από αίτησή τους στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.



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

Η ενημέρωση της Πανεπιστημιακής κοινότητας για τις δραστηριότητες του τομέα θα γίνεται:

- μέσω της ηλεκτρονικής έκδοσης του περιοδικού «Άθληση και υγεία». Η ηλεκτρονική μηνιαία περιοδική έκδοση «Άθληση και υγεία» 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.
- μέσω αποστολής ηλεκτρονικών ανακοινώσεων στις προσωπικές διευθύνσεις των μελών της Πανεπιστημιακής κοινότητας
- μέσω έντυπων ανακοινώσεων στον πίνακα ανακοινώσεων που βρίσκεται στην Πανεπιστημιακή Λέσχη.
- καθημερινά στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού τις πρωινές ώρες (Πολιτιστικό Κέντρο Πανεπιστημίου Αιγαίου, τηλ. 2251036016, e-mail: nmastrog@aegean.gr.
- Μέσω της ιστοσελίδας www.aegean.gr/sports

Στελέχωση Γραφείου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Με απόφαση του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων αποσπάστηκε από την Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση στο Πανεπιστήμιο Αιγαίου και συγκεκριμένα στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης ο Καθηγητής Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Νταλώσης Δημήτρης, ο οποίος θα συνεχισφέρει στην υλοποίηση των προγραμμάτων άθλησης μέσω του Γραφείου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.

Εβδομαδιαίο πρόγραμμα δράσεων Πολιτιστικών ομάδων

Με την έναρξη της νέας Ακαδημαϊκής περιόδου αναμένεται να ξεκινήσουν και οι Πολιτιστικές ομάδες τις καθιερωμένες συναντήσεις τους στο Πολιτιστικό κέντρο του Πανεπιστημίου Αιγαίου το οποίο προσφέρει στέγη για την καλλιέργεια των Πολιτιστικών τους δράσεων. Συγκεκριμένα στο χώρο αυτό βρίσκονται οι Πολιτιστικές ομάδες μοντέρνου χορού (adagio, da fucking dancing), παραδοσιακών χορών ("ΟΡΦΕΑΣ", "ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ") και θεατρικής ομάδας.

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
12.00-13.00			DA FUCKING DANCING		ΤΑΕΚWONDO	ΞΙΦΑΣΚΙΑ	
13.00-14.00			DA FUCKING DANCING		ΤΑΕΚWONDO	ΞΙΦΑΣΚΙΑ	
14.00-15.00			DA FUCKING DANCING				
15.00-16.00						DA FUCKING DANCING	
16.00-17.00						DA FUCKING DANCING	ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ
17.00-18.00						DA FUCKING DANCING	ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ
18.00-19.00		ΞΙΦΑΣΚΙΑ					ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ
19.00-20.00		ΞΙΦΑΣΚΙΑ				ADAGIO	ADAGIO
20.00-21.00						ADAGIO	ADAGIO
21.00-22.00	ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	Φ.Χ..Σ."ΟΡΦΕΑΣ"	ADAGIO	Φ.Χ..Σ."ΟΡΦΕΑΣ"	ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ	ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	DA FUCKING DANCING
22.00-23.00	ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	Φ.Χ..Σ."ΟΡΦΕΑΣ"	ADAGIO	Φ.Χ..Σ."ΟΡΦΕΑΣ"	ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ	ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	DA FUCKING DANCING
23.00-24.00	ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	Φ.Χ..Σ."ΟΡΦΕΑΣ"	ADAGIO	Φ.Χ..Σ."ΟΡΦΕΑΣ"	ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ	ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	DA FUCKING DANCING

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ:

⇒ ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:	NANOYΔΗΣ ΣΙΔΕΡΗΣ	6932125741
⇒ "ΟΡΦΕΑΣ":	ΒΑΡΕΛΑ ΚΟΡΙΝΑ	6938369432
⇒ "ADAGIO":	MARIANNA	6946319202

✉ "ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ":
✉ DA FUCKING DANCING

ΜΑΝΩΛΙΟΥΔΑΚΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ
ΠΑΝΟΥΣΗ ΚΩΝ/ΝΑ

6939569130
6942720704

Πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα αντισφαίρισης - πρόγραμμα εθελοντισμού

Στο Πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα αντισφαίρισης που πραγματοποιήθηκε στην πόλη Πόζναν Πολωνίας το χρονικό διάστημα 26/07-01/08.2009 μέσω του προγράμματος Πανεπιστημιακού Πανευρωπαϊκού εθελοντισμού συμμετείχε το Πανεπιστήμιο Αιγαίου. Συγκεκριμένα ο φοιτητής του τμήματος Πολιτισμικής Πληροφορικής και Επικοινωνίας Δεμερτζής Βασίλης ο οποίος μέσω του Γραφείου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού είχε κάνει αίτηση συμμετοχής στα Πανευρωπαϊκά Πανεπιστημιακά πρωταθλήματα και έγινε αποδεκτή πρόσφερε τις υπηρεσίες του στην Οργανωτική Επιτροπή του Πανευρωπαϊκού πρωταθλήματος αντισφαίρισης και συγκεκριμένα στο τομέα των media.



XXV Παγκόσμια Αθλητική Πανεπιστημιάδα



Στο Βελιγράδι το χρονικό διάστημα 1-12 Ιουλίου πραγματοποιήθηκε η XXV Παγκόσμια Αθλητική Πανεπιστημιάδα που αποτελεί την κορυφαία εκδήλωση του Πανεπιστημιακού αθλητισμού. Η Ελλάδα εκπροσωπήθηκε στη διοργάνωση στα αθλήματα της καλαθοσφαίρισης, της υδατοσφαίρισης, του κλασσικού αθλητισμού, της κολύμβησης, τζούντο, ενόργανης γυμναστικής και της επιτραπέζιας αντισφαίρισης της οποίας υπεύθυνος αποστολής ήταν το μέλος Ε.Ε.ΔΙ.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αιγαίου Μαστρογιαννόπουλος Νίκος. Στο αγωνιστικό μέρος αξιοσημείωτη η τέταρτη θέση που κατέλαβε η Πανεπιστημιακή ομάδα υδατοσφαίρισης.





Κολύμβηση



Αθλητική δραστηριότητα η οποία προάγει και καλλιεργεί την εκμάθηση της τεχνικής του κάθε στυλ κολύμβησης καθώς και τη βελτίωση των ατομικών ικανοτήτων και δυνατοτήτων. Πραγματοποιείται στο Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης **κάθε Δευτέρα και Πέμπτη 13.30 – 15.00**. Οι φοιτητές του Πανεπιστημίου Αιγαίου με ιδιαίτερες ικανότητες και επιδόσεις συμμετέχουν σε ατομικό επίπεδο σε αγώνες με άλλους φοιτητές Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων της χώρας μας στα πλαίσια Πανελλήνιων Φοιτητικών Πανεπιστημιακών Πρωταθλημάτων.

Ξιφασκία

Στο Πολιτιστικό κέντρο του Πανεπιστημίου Αιγαίου **κάθε Τρίτη 18.00-20.00 και Σάββατο 12.00-14.00** θα διεξάγεται το άθλημα της Ξιφασκίας το οποίο αναμένεται και την παρούσα Ακαδημαϊκή περίοδο να προσελκύσει τα μέλη της Πανεπιστημιακής κοινότητας που επιθυμούν να γνωρίσουν τις τεχνικές ιδιαιτερότητες του αθλήματος. Να σημειωθεί ότι μέσω του Γραφείου Φυσικής Αγωγής παρέχεται ο τεχνικός εξοπλισμός που απαιτείται για το άθλημα της Ξιφασκίας.



Taekwondo

Αθλητική δραστηριότητα, η οποία πραγματοποιείται όπως και η Ξιφασκία στο Πολιτιστικό κέντρο του Πανεπιστημίου Αιγαίου (Ναυμάχου Παπανικολή 11) **κάθε Παρασκευή 12.00 - 14.00** με σκοπό την εκμάθηση βασικών μυστικών του αθλήματος καθώς και βελτίωση ψυχοπνευματικών ικανοτήτων των συμμετεχόντων όπως αυτογνωσία, ψυχραιμία, πειθαρχία, σεβασμός της ανθρώπινης υπόστασης.



Η Πανεπιστημιακή ομάδα taekwondo έχει δώσει το παρών στις εκδηλώσεις κατά την διάρκεια των πολιτιστικών εβδομάδων 2004 στη Μυτιλήνη, 2005 στη Σάμο, 2006 στην Χίο, στο 2ο Πανελλήνιο Φοιτητικό πρωτάθλημα που έγινε στις Σέρρες 28-29 Νοεμβρίου 2005 στο οποίο το Πανεπιστήμιο Αιγαίου κατέκτησε το Χάλκινο μετάλλιο με το φοιτητή του τμήματος Κοινωνιολογίας Στεφανίδη Δημήτρη καθώς και στο 3^ο Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα 2006 που πραγματοποιήθηκε στη Θεσσαλονίκη με ανάλογη διάκριση από τον φοιτητή Αλιφραγκή Αντρέα του τμήματος Επιστημών της Θάλασσας.

Επιτραπέζια αντισφαίριση

Στη διαμορφωμένη αίθουσα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης στο Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης κάθε Δευτέρα και Πέμπτη 13.30-15.00 μπορούν να προσέρχονται όσοι επιθυμούν να γνωρίσουν το συναρπαστικό άθλημα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Ο αθλητικός εξοπλισμός παρέχεται από το γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.



Αντισφαίριση



Στα γήπεδα αντισφαίρισης στο αθλητικό συγκρότημα του κλειστού γυμναστηρίου της Νεάπολης θα πραγματοποιείται η δραστηριότητα της αντισφαίρισης με στόχο την εκμάθηση της βασικής τεχνικής του αθλήματος και την συμμετοχή αντιπροσωπευτικής Πανεπιστημιακής ομάδας αντισφαίρισης στις Πανελλήνιες φοιτητικές διοργανώσεις. Το πρόγραμμα για την αντισφαίριση είναι:

Τρίτη 15.30 – 17.00

Τετάρτη 15.30 - 17.00, 20.00-21.00

Κλασικός Αθλητισμός

Με στόχο την βελτίωση της γενικής φυσικής κατάστασης με έμφαση την βελτίωση της αερόβιας ικανότητας πραγματοποιείται **κάθε Δευτέρα και Πέμπτη 17.30 – 19.00** η δραστηριότητα του κλασικού αθλητισμού. Ο κλασικός αθλητισμός περιλαμβάνεται στις δραστηριότητες που απαιτούν ισχυρή θέληση, επιμονή και υπομονή. Επίσης στα πλαίσια της δραστηριότητας πραγματοποιούνται και διαδρομές εκτός Δημοτικού σταδίου Μυτιλήνης και κυρίως παραλιακές διαδρομές.

Πετοσφαίριση

Στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης κάθε **Παρασκευή 13.00-14.30** θα γίνονται οι συναντήσεις των φίλων του βόλεϊ με στόχο την αγωνιστική προετοιμασία και την στελέχωση της Πανεπιστημιακής ομάδας.



Ποδόσφαιρο



Στο ποδοσφαιρικό γήπεδο στην περιοχή των Δικαστηρίων και του Υπουργείου Αιγαίου θα πραγματοποιείται το ποδόσφαιρο (προπόνηση Πανεπιστημιακής ομάδας) κάθε Πέμπτη: 14.30-15.30.

Να σημειωθεί πως τη παρούσα Ακαδημαϊκή περίοδο έπειτα από δύο συνεχή χρόνια δεν θα πραγματοποιηθεί το φοιτητικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου έπειτα από την απόφαση του Αθλητικού Οργανισμού του Δήμου Μυτιλήνης να διαθέσει το ποδοσφαιρικό γήπεδο στην περιοχή των Δικαστηρίων **μόνο μια φορά την εβδομάδα για μία ώρα σε σχέση με τις 4.5 ώρες (3 φορές εβδομαδιαίως)** τις προηγούμενες χρονιές που έδινε τη δυνατότητα πραγματοποίησης του φοιτητικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου.

Προκήρυξη Διαμηματικού πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης 2008-2009

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού προκηρύσσει την διοργάνωση του εσωτερικού διαμηματικού πρωταθλήματος ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ 2008-2009 στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης.

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλα τα τμήματα της Πανεπιστημιακής μονάδας του νησιού καθώς και ομάδα διοικητικού και διδακτικού προσωπικού. Δηλώσεις συμμετοχής έως **12 Οκτωβρίου 2009** στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και

Αθλητισμού (Λόφος Πανεπιστημίου, κτίριο Επιστήμης της Θάλασσας Β24, τηλ. 2251036016) ή ηλεκτρονικά στην διεύθυνση: nmastrog@aegean.gr

Η κλήρωση του Πρωταθλήματος θα πραγματοποιηθεί την **Τρίτη 13 Οκτωβρίου 2008, 12.00** στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.



Ποδηλασία

Το Γραφείο Φυσικής αγωγής και αθλητισμού δίνει την δυνατότητα στα μέλη της Πανεπιστημιακής κοινότητας με δανεισμό του απαραίτητου εξοπλισμού (ποδήλατα, κράνη) να ασχοληθούν με την ποδηλασία γνωρίζοντας τις φυσικές τοποθεσίες του νησιού της Λέσβου συνδυάζοντας την άσκηση με την αναψυχή.



Προγράμματα Άσκησης Για Όλους- κινητικής αναψυχής

Τα προγράμματα Άσκησης Για Όλους – κινητικής αναψυχής με την ανάπτυξη υπαίθριων δραστηριοτήτων και δραστηριοτήτων φυσικής κατάστασης και υγείας απευθύνονται σε όλα τα μέλη της Πανεπιστημιακής κοινότητας και πραγματοποιούνται σε διάφορες περιοχές της Λέσβου περιλαμβάνοντας πεζοπορικές και περιηγητικές διαδρομές στο νησί της Λέσβου.



Μέσω 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.

Ιστοσελίδα "Αιγαϊακού 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



Άσκηση και απώλεια βάρους: Μύθοι και αλήθειες

1) Οι κοιλιά πέφτει κάνοντας κοιλιακούς. ΜΥΘΟΣ

Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν κάποια σημεία στο σώμα τους στα οποία αποθηκεύουν κατά βάση το λίπος. Για να χρησιμοποιηθεί μέρος της αποθηκευμένης ενέργειας απαιτείται αερόβια άσκηση υπομέγιστης έντασης (από 1 για τουλάχιστον μισή ώρα. Από αυτό το σημείο και έπειτα, ο οργανισμός χρησιμοποιεί ως κύριο καύσιμο το λίπος. Συνήθως, οι κοιλιακοί διαρκούν μερικά δευτερόλεπτα, χρονικό διάστημα το οποίο δεν είναι ικανό για την παραγωγή ενέργειας από τις αποθήκες λίπους του σώματός μας. Κάνοντας κοιλιακούς απλά γυμνάζουμε τους μύες μας. Αυτοί όμως συνεχίζουν να καλύπτονται από λιπώδη ιστό και επομένως οι προσδοκίες μας δεν επαληθεύονται.

2) Η αερόβια άσκηση συμβάλλει στη βελτίωση του τοπικό πάχους. ΑΛΗΘΕΙΑ

Η αερόβια άσκηση πραγματικά βοηθάει στο τοπικό πάχος. Αυτό που πρέπει να γίνει σαφές είναι ότι το λίπος μειώνεται από το σώμα μας συνολικά και όχι τοπικά. Από τα σημεία που υπάρχει τοπικό λίπος υπάρχει και μεγαλύτερη απώλεια. Πολλοί άνθρωποι δεν καταφέρνουν να πιάσουν τον στόχο τους, είτε γιατί τα πρότυπα τους είναι λάθος είτε γιατί η κατασκευή του σώματός (ανοιχτή λεκάνη) του είναι τέτοια. Πάντως μπορεί να υπάρξει σημαντική βελτίωση στην εικόνα του σώματος με προσεκτική διατροφή και άσκηση ετών

3) Η σάουνα βοηθάει στην απώλεια λίπους. ΜΥΘΟΣ

Η αλήθεια είναι ότι η σάουνα επιταχύνει την κυκλοφορία του αίματος, αυξάνει τον βασικό μεταβολισμό, βοηθάει στην νευρομυϊκή χαλάρωση και συμβάλλει στην αποβολή υγρών. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο βγαίνοντας κάποιος από την σάουνα διαπιστώνει στην ζυγαριά την απώλεια βάρους. Αύξηση του βασικού μεταβολισμού υπάρχει, αλλά η διάρκεια είναι μικρή ώστε να έχει σημαντικό αποτέλεσμα. Βοηθάει πάντως στην αποβολή τοξινών από τον οργανισμό μας οι οποίες αποβάλλονται μαζί με τον ιδρώτα.

4) Η γυμναστική "σφίγγει" το λίπος. ΜΥΘΟΣ

Η γυμναστική όχι μόνο δεν "σφίγγει" το λίπος αλλά αυξάνει τις καύσεις και συνεπώς την απώλειά του. Κάποια άτομα νιώθουν ή δείχνουν "φουσκωμένα". Αυτό μπορεί να οφείλεται είτε στην κατακράτηση υγρών είτε στην αύξηση της μυϊκής τους μάζας, η οποία πάντως δέχεται προσαρμογές, τουλάχιστον έπειτα από οκτώ εβδομάδες συστηματικής άσκησης και όχι στο "μπλοκάρισμα" του λίπους στο σώμα τους. Ο μοναδικός ενδοιασμός που μπορεί να έχει κάποιος είναι λόγω της πιθανότητας προβλημάτων στα γόνατα και την μέση εξαιτίας του βάρους.

5) Η πρωτεΐνη θα πρέπει να λαμβάνεται πριν ή λίγο μετά την προπόνηση. ΑΛΗΘΕΙΑ

Οι πρωτεΐνες θα πρέπει να λαμβάνονται μέχρι 2 ώρες πριν ή μετά την επιβάρυνση. Αυτό το χρονικό διάστημα είναι το πιο κατάλληλο για την καλύτερη επεξεργασία τους από τον οργανισμό. 1,5-1,8 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους είναι η ποσότητα που χρειάζεται το σώμα του ασκούμενου. Μεγαλύτερη ποσότητα μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στα νεφρά αλλά και ανεπιθύμητη αύξηση βάρους. Αυτό που παίζει πάντως σημαντικό ρόλο είναι βιολογική αξία των πρωτεϊνών. Ανώτερης βιολογικής αξίας είναι οι πρωτεΐνες που προέρχονται από ζωικές πηγές κυρίως το αυγό αλλά και το κρέας, το ψάρι και το κοτόπουλο.

6) Η αερόβια άσκηση συμβάλλει την μείωση της κυτταρίτιδας. ΑΛΗΘΕΙΑ

Το πρόβλημα της κυτταρίτιδας έχει να κάνει με την εναπόθεση λίπους τοπικά και την κακή λειτουργία του κυκλοφορικού. Η αερόβια άσκηση συμβάλλει τόσο στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος στην περιοχή όσο και στην μείωση του λίπους.

Η λύση του μασάζ ή οι κρέμες έχουν μόνο προσωρινά αποτελέσματα και πολλές φορές χειροτερεύουν τα πράγματα. Εκτός από την άσκηση, σημαντικό ρόλο παίζει η διατροφή. Ο συνδυασμός των δύο μπορεί να φέρει, η αλήθεια είναι μετά από κόπο, θεαματικά αποτελέσματα.



Πόσο απαραίτητη είναι η πρόσληψη συμπληρωμάτων πρωτεΐνης στην αύξηση του μυϊκού όγκου

Η αύξηση του μυϊκού όγκου είναι μία διαδικασία που έχει δύο εξίσου σημαντικές διαστάσεις: την ειδική προπόνηση υπερτροφίας, που σχεδιάζει ο προσωπικός γυμναστής, και την ειδική διατροφή. Η πρόσληψη πρωτεΐνης (ή αλλιώς λευκώματος) πρέπει να αυξηθεί το συγκεκριμένο διάστημα, καθώς η πρωτεΐνη αποτελεί το κύριο δομικό υλικό των μυών. Πόση όμως πρέπει να είναι αυτή η αύξηση και επιπλέον, μπορεί να επιτευχθεί απλά μέσα από ένα σωστά σχεδιασμένο διαιτολόγιο

Ένας υγιής ενήλικας που δεν γυμνάζεται συστηματικά, χρειάζεται 0.8-1.0 γρ. πρωτεΐνης/ κιλό σωματικού βάρους. Η ποσότητα αυτή απαιτείται για να καλυφθούν οι καθημερινές φθορές του οργανισμού μας και για να διατηρηθεί το σώμα μας σε ισορροπία (ισοζύγιο αζώτου). Όταν ακολουθούμε ειδικό πρόγραμμα αύξησης μυϊκού όγκου, τότε οι ενεργειακές ανάγκες του οργανισμού μας αυξάνονται και παράλληλα αυξάνονται και οι ανάγκες σε πρωτεΐνη,

φτάνοντας τα 1,5-1,8 γραμμάρια/ κιλό σωματικού βάρους. Για παράδειγμα, αν ένας άνθρωπος 70 κιλών χρειαζόταν 70 γραμμάρια πρωτεΐνης τη μέρα, τώρα θα χρειάζεται 105-125 γραμμάρια.

Αν αναλογιστούμε ότι ένα φιλέτο κοτόπουλο (180γρ) μας δίνει 42 γρ. πρωτεΐνης, ένα κρεμμύδι άσπρο γιαούρτι μας δίνει 20 γρ πρωτεΐνης και ένα ασπράδι αυγού 7 γραμμάρια, γίνεται εύκολα αντιληπτό ότι οι αυξημένες πρωτεϊνικές ανάγκες μπορούν να καλυφθούν μέσα από μια σωστά σχεδιασμένη διαίτα. Η χρήση συμπληρωμάτων πρωτεΐνης συστήνεται όταν αυτή η αύξηση δεν μπορεί να καλυφθεί από το διαιτολόγιο.

Επίσης θα πρέπει να έχουμε υπ' όψιν μας ότι οι για τον σωστό μεταβολισμό των πρωτεϊνών απαιτούνται και άλλα συστατικά, κυρίως βιταμίνες (ηχ συστήνεται πρόσληψη 0.02γρ Β6/ γραμμάριο πρωτεΐνης), τα οποία μπορούν να προσληφθούν μέσω της ποικιλίας των τροφών σε ένα διαιτολόγιο. Συνεπώς, η κάλυψη των αυξημένων πρωτεϊνικών αναγκών μέσα από ένα σωστά σχεδιασμένο διαιτολόγιο θα πρέπει να είναι η πρώτη επιλογή πριν καταφύγουμε σε συμπληρωματική πρόσληψη πρωτεΐνης.

Τέλος, να θυμόμαστε ότι η επιπρόσθετη πρόσληψη πρωτεΐνης μπορεί να είναι ιδιαίτερα επιβαρυντική για τον οργανισμό μας καθώς, για να αποβληθεί, σχηματίζει μία τοξική ουσία, την ουρία, επιβαρύνοντας έτσι μεταξύ άλλων και τη λειτουργία των νεφρών.

Nutrimed Παπαλαζάρου Αναστάσιος MSC