



ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XXXII ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2007

e-περιοδική έκδοση

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

Πολιτιστική εκδήλωση ΤΕΙ Σερρών

Συμμετοχή Χορευτικού Φοιτητικού συλλόγου "ΟΡΦΕΑΣ"

Αναλυτικό ΣΕΛ. 4

ΜΕΡΟΣ Ι

ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
2007-2008
ΣΕΛ. 3-4



ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
ΣΕΛ. 3

Πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων 2007-2008



Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα κολύμβησης, Πάτρα 12-14 Νοεμβρίου

Αναλυτικά ΣΕΛ. 3

ΜΕΡΟΣ ΙΙ

Η ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ
ΣΕΛ. 6

Πρόγραμμα υποτροφιών

Αναλυτικά ΣΕΛ. 5



Γιατί το σκόρδο ωφελεί την καρδιά;
ΣΕΛ. 7




ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΙΓΑΙΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2007-2008



| | | |
|---|--------------------------|---|
|  | Αντισφαίριση | Τρίτη 13.00 - 14.30, Τετάρτη 13.00 - 14.30 και 20.00 - 21.00 στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης |
|  | Ποδόσφαιρο | Παρασκευή 15.30 - 17.00 στο γήπεδο Δικαστηρίων και Υπουργείου Αιγαίου |
|  | Tae kwon do | Δευτέρα 13.30 - 15.00 στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Μυτιλήνης (αίθουσα πάλης) |
|  | Κλασσικός αθλητισμός | Δευτέρα, Παρασκευή 17.30 - 19.00 στο Εθνικό στάδιο Μυτιλήνης |
|  | Κολύμβηση | Δευτέρα, Πέμπτη 13.30 - 15.00 στο Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης |
|  | Καλαθοσφαίριση | Τρίτη 14.30 - 15.45♀, Τετάρτη 13.00 - 14.30♂ στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης |
|  | Πετοσφαίριση | Παρασκευή 13.00 - 14.30♀ στο κλειστό Γυμναστήριο Νεάπολης |
|  | Υδατοσφαίριση | Σάββατο 13.00 - 14.30 στο δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης |
|  | Επιτραπέζια αντισφαίριση | Δευτέρα, Πέμπτη 13.30 - 15.00 στο δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης |

* Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού βρίσκεται στο Κτίριο του τμήματος Επιστήμης της Θάλασσας στον τελευταίο όροφο και στην θέση **B24**


Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα κολύμβησης, Πάτρα 12-14 Νοεμβρίου 2007

 Στην Πάτρα 12-14 Νοεμβρίου, σύμφωνα με απόφαση της Εκτελεστικής Γραμματείας της Επιτροπής Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (Ε.Α.Τ.Ε) του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων θα πραγματοποιηθεί το Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα κολύμβησης με την συμμετοχή των Ιδρυμάτων της Τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Κάθε Ίδρυμα έχει δικαίωμα συμμετοχής με τρεις αθλητές –τριες σε κάθε ατομικό αγώνισμα και με μία ομάδα στα ομαδικά. Κάθε αθλητής –τρια έχει δικαίωμα συμμετοχής σε τρία ατομικά

αγωνίσματα και σε ένα ομαδικό. Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου σύμφωνα με την ποσόστωση των Ιδρυμάτων έχει δικαίωμα συμμετοχής στους αγώνες με 4 φοιτητές –τριες.



Ποδόσφαιρο

 Στο ποδοσφαιρικό γήπεδο στην περιοχή των Δικαστηρίων και του Υπουργείου Αιγαίου στο οποίο τοποθετήθηκε πλαστικός τάπητας άρχισε τις προπονήσεις η Πανεπιστημιακή ομάδα ποδοσφαίρου κάθε Παρασκευή 15.30-17.00. Μετά την τοποθέτηση των νυκτερινών προβολέων θα πραγματοποιηθεί και το εσωτερικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου του Πανεπιστημίου Αιγαίου με την συμμετοχή των τμημάτων από την Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης

Διατμηματικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης 2007-2008



Πραγματοποιήθηκε η κλήρωση του διατμηματικού πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης 2007-2008 με την κάτοχο του τίτλου ομάδα του τμήματος της κοινωνιολογίας να αναμετράται στην έναρξη του πρωταθλήματος με την ομάδα του τμήματος της Πολιτισμικής Τεχνολογίας και Επικοινωνίας. Η έναρξη των αγώνων του πρωταθλήματος θα γίνει την Τρίτη 6 Νοεμβρίου, 13.00 στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης μεταξύ των τμημάτων Επιστημών της Θάλασσας και Περιβάλλοντος.

Αναλυτικά όλο το πρόγραμμα των αγώνων του πρωταθλήματος:

1^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

| | | |
|----------------------|---------------------------|--|
| ΘΑΛΑΣΣΑ | ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ | |
| ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ | Π.Τ.Ε | |
| ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ | ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ | |

2^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

| | | |
|-------------------|---------------------------|--|
| ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ | ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ | |
| Π.Τ.Ε | ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ | |
| ΘΑΛΑΣΣΑ | ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ | |

3^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

| | | |
|---------------------------|-------------------|--|
| ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ | ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ | |
| ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ | ΘΑΛΑΣΣΑ | |
| ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ | Π.Τ.Ε | |

4^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

| | | |
|----------------------|---------------------------|--|
| ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ | Π.Τ.Ε | |
| ΘΑΛΑΣΣΑ | ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ | |
| ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ | ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ | |

5^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

| | | |
|---------------------------|----------------------|--|
| ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ | ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ | |
| ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ | ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ | |
| Π.Τ.Ε | ΘΑΛΑΣΣΑ | |

Οι φοιτητές που επιθυμούν να ενταχθούν στις ομάδες των τμημάτων τους μπορούν να έρθουν σε επικοινωνία με τους Οργανωτικούς υπευθύνους των τμημάτων τους και να βοηθήσουν στην καλύτερη στελέχωση των ομάδων.

| | |
|--|--|
| ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ 2007-2008 | |
|--|--|

| Α.Α | ΤΜΗΜΑ | ΕΠΩΝΥΜΟ | ΟΝΟΜΑ | ΤΗΛ. | |
|-----|----------------------------------|---------------|------------|------------|------------|
| 1 | ΠΤΕ | ΤΟΛΙΑΣ | ΚΩΣΤΑΣ | 6937281772 | |
| 2 | ΓΕΩΓΡΑΦΙΑΣ | ΚΙΖΟΣ | ΘΑΝΑΣΗΣ | 6976847655 | 2251036447 |
| 3 | ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑΣ | ΑΡΑΠΕΤΣΙΚΑΣ | ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ | 6977077725 | |
| 4 | ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ | ΤΣΙΝΤΣΙΝΗΣ | ΜΙΧΑΛΗΣ | 6947688550 | |
| 5 | ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ | ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ | ΘΕΟΔΩΡΟΣ | 6947940783 | |
| 6 | ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑΣ | ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ | ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ | 6945032204 | 6944410914 |

Ιστοσελίδα "Αιγαϊακού Πανεπιστημιακού Αθλητισμού"

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

www.aegean.gr/sports

Πολιτιστική εκδήλωση ΤΕΙ Σερρών

Στα πλαίσια πολιτιστικών επαφών μεταξύ των Ιδρυμάτων Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης που



έχουν αναπτύξει από κοινού το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού και ο Χορευτικός Φοιτητικός

σύλλογος "ΟΡΦΕΑΣ" της Πανεπιστημιακής μονάδας Μυτιλήνης, ο Χορευτικός Φοιτητικός σύλλογος "ΟΡΦΕΑΣ" θα συμμετάσχει στο τριήμερο εκδηλώσεων 20,21,22 Νοεμβρίου 2007 που θα πραγματοποιηθούν στο ΤΕΙ Σερρών έπειτα από πρόσκληση του Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Σερρών. Συγκεκριμένα πρόκειται για τριήμερο εκδηλώσεων κοινωνικής ευαισθητοποίησης στους σπουδαστές του Ιδρύματος και στην τοπική κοινωνία με την συμμετοχή της κινητής μονάδας ενημέρωσης "ΠΗΓΑΣΟΣ", της οποίας η δράση επικεντρώνεται στην ενημέρωση αλλά και πρόληψη του φαινομένου της τοξικοεξάρτησης πραγματοποιώντας παρεμβάσεις ενημέρωσης σε όλη την Ελλάδα. Το τριήμερο θα πλαισιώνεται συγχρόνως από πολιτιστικές εκδηλώσεις και συγκεκριμένα στις 21 Νοεμβρίου θα διεξαχθεί εκδήλωση με παραδοσιακούς και συγχρόνους χορούς με την συμμετοχή και του χορευτικού φοιτητικού συλλόγου "ΟΡΦΕΑΣ" του Πανεπιστημίου Αιγαίου.

Πρόγραμμα υποτροφιών

Προκήρυξη υποτροφιών ολυμπιακής προετοιμασίας

Το Ίδρυμα Α.Γ. Λεβέντη στοχεύοντας στην ενίσχυση της προσπάθειας αθλητών και αθλητριών και στην παροχή κινήτρων διάκρισης στον αθλητισμό, προκηρύσσει για ένατη συνεχή χρονιά διαγωνισμό για την απονομή είκοσι πέντε υποτροφιών για το έτος 2007.

Οι υποτροφίες είναι ύψους 4000€ η κάθε μία και αφορούν αθλητές και αθλήτριες ολυμπιακών ατομικών αθλημάτων από την Ελλάδα και την Κύπρο. Υποψηφιότητες θα γίνονται δεκτές μέχρι και την 30^η Νοεμβρίου 2007. Για περισσότερες πληροφορίες καθώς και έντυπο υποψηφιότητας οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στα γραφεία της εταιρίας

«W & W» ,

Πατησίων 141 Αθήνα, 11251.

Τηλ. 210 8651078 από Δευτέρα έως Πέμπτη και ώρες 10.00 – 16.00

καθώς και στην ιστοσελίδα του Ίδρυματος

www.leventisfoundation.org

Οικονομική ενίσχυση Ηλείων φοιτητών

Ως κίνηση στήριξης προς τους πυροπαθείς του Νομού Ηλείας, το Ίδρυμα Υποτροφιών Ηλείων Ιωάννη Σ. Λάτση, με έκτακτη χρηματοδότηση του Κοινοφελούς Ίδρυματος Ιωάννη Σ. Λάτση, ανακοινώνει τη χορήγηση οικονομικής ενίσχυσης, συνολικού ύψους τεσσάρων χιλιάδων ευρώ (€ 4.000) ανά φοιτητή, σε όλους τους Ηλείους φοιτητές των ελληνικών Α.Ε.Ι και Τ.Ε.Ι που προέρχονται από πυρόπληκτες περιοχές του Νομού Ηλείας.

Το πρόγραμμα θα είναι διετές και θα καλύψει τα ακαδημαϊκά έτη 2007/008 και 2008/09. Δικαίωμα συμμετοχής σε αυτό έχουν όλοι οι προπτυχιακοί φοιτητές Α.Ε.Ι. και Τ.Ε.Ι. των πυρόπληκτων περιοχών του Νομού Ηλείας με έτος εισαγωγής τα Ακαδημαϊκά έτη 2004/05 έως και 2008/09.

Προθεσμία υποβολής αιτήσεων μέχρι 16/11/2007. Για τις λεπτομέρειες υλοποίησης του προγράμματος οι ενδιαφερόμενοι πρέπει να επισκεφθούν την Ιστοσελίδα του Ίδρυματος Υποτροφιών Ηλείων Ιωάννη Σ. Λάτση στη διεύθυνση www.latsis-scholarships.gr

Η σωστή διατροφή του αθλητή

Οι διατροφικές απαιτήσεις των αθλητών κατά την διάρκεια μιας αγωνιστικής περιόδου διαχωρίζονται ανάλογα με τις τρεις κύριες χρονικές περιόδους που αφορούν ένα αγώνισμα. Χαρακτηρίζονται ως προ-αγωνιστικό γεύμα, μετα-αγωνιστικό γεύμα, και τις ανάγκες σε ενέργεια και υγρά κατά την διάρκεια του αγώνισματος.

Ο στόχος του προαγωνιστικού γεύματος είναι να μεγιστοποιήσει τις αποθήκες γλυκογόνου, ειδικά στους σκελετικούς μύες και να παρέχει επαρκή ενυδάτωση, ενώ ταυτόχρονα ελαχιστοποιεί την γαστρική δυσφορία, την πείνα και την πέψη κατά την διάρκεια του αγώνα.

Η ποιότητα της τροφής πριν τον αγώνα μπορεί να παρεμποδίσει πολλές φορές την αγωνιστική ικανότητα. Δραστικές αλλαγές από μια ισορροπημένη διαίτα μπορούν να οδηγήσουν σε γαστρική δυσφορία, διάρροια ή ακόμα και λήθαργο. Επίσης, η κατανάλωση τροφών με καρυκεύματα αμέσως πριν τον αγώνα, από έναν αθλητή που κανονικά ακολουθεί μια bland διαίτα μπορεί να αυξήσει την γαστρική δυσφορία και τα αέρια των εντέρων.

Προαγωνιστικά γεύματα

Στα προαγωνιστικά γεύματα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση (α) στην χρονική στιγμή κατανάλωσης του γεύματος, (β)την ποσότητα του γεύματος, (γ) τα συστατικά του γεύματος, (δ)τα υγρά που προσλαμβάνονται.

Η χρονική στιγμή κατανάλωσης του προαγωνιστικού γεύματος είναι σημαντική. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι αποθήκες γλυκογόνου που εξαντλούνται από την προπόνηση δεν αποκαθίστανται από ένα γεύμα πριν τον αγώνα, ωστόσο οι μύες έχουν μια περιορισμένη ικανότητα να αποκαθιστούν τις αποθήκες γλυκογόνου όταν το γεύμα έχει καταναλωθεί 4-6 ώρες πριν τον αγώνα. Επίσης ένα τέτοιο γεύμα, εξασφαλίζει ότι έχει σχεδόν ολοκληρωθεί η διαδικασία της πέψης και το στομάχι θα είναι σχετικά άδειο κατά την διάρκεια του αγώνα. Επομένως το αίμα το οποίο χρειάζεται για την πέψη, θα μεταφερθεί στους μύες για την άσκηση.

Η ποσότητα της τροφής επίσης μπορεί να επηρεάσει την αγωνιστική ικανότητα. Ένα πολύ μικρό γεύμα έχει αποτέλεσμα χαμηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα κατά την διάρκεια παρατεταμένου αγώνα. Αντίθετα, ένα πολύ μεγάλο γεύμα προκαλεί στον αθλητή λήθαργο.

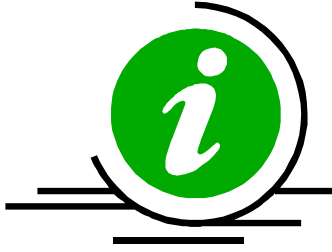
Η τελική εκτίμηση του προαγωνιστικού γεύματος είναι η ενυδάτωση. Οι αθλητές πρέπει να καταναλώνουν επαρκή ποσότητα υγρών για να ξεκινήσουν τον αγώνα ενυδατωμένοι αλλά όχι σε κατάσταση διούρησης. Χρειάζεται αποκατάσταση της ισορροπίας των υγρών και η πρόληψη της έστω και ελαφριάς αφυδάτωσης. Μεγάλες ποσότητες καφεϊνούχων ροφημάτων οδηγούν σε διούρηση και ανεπαρκή ενυδάτωση κατά την διάρκεια της άσκησης.

Ενέργεια κατά την διάρκεια του αγώνα

Η ανάγκη εξωγενών πηγών ενέργειας σε έναν αγώνα εξαρτάται από την διάρκεια του αγώνισματος. Εάν ένας αθλητής ξεκινά αγώνα με εξαντλημένες τις πηγές γλυκογόνου, μια εξωγενής πηγή υδατανθράκων σε υγρή μορφή μπορεί να αποβεί ωφέλιμη ιδιαίτερα για αγώνισμα διάρκειας μικρότερης των 90 λεπτών.

Ο στόχος του μετα-αγωνιστικού γεύματος είναι να αποκαταστήσει όσο το δυνατόν περισσότερο γλυκογόνο μέχρι τον επόμενο αγώνα, να ενυδατώσει τον οργανισμό, να αποκαταστήσει τους ηλεκτρολύτες που χάθηκαν κατά την διάρκεια της εφίδρωσης. Αυτό το γεύμα συνήθως περιλαμβάνει περισσότερη ενέργεια από όλα τα προηγούμενα γεύματα της ημέρας. Καλύτερα αποκαθίστανται οι αποθήκες γλυκογόνου από μια διαίτα υψηλής περιεκτικότητας υδατανθράκων. Επίσης χρειάζονται επαρκείς ποσότητες υγρών για να αποκαταστήσουν την ισορροπία των υγρών στο σώμα. Τα sports drinks που περιέχουν σάκχαρα (10-12%) και ηλεκτρολύτες, πολλές φορές είναι ωφέλιμα διότι αποκαθιστούν την ενυδάτωση, τους ηλεκτρολύτες, και βοηθούν στην αποκατάσταση του γλυκογόνου. Ωστόσο η απλή παροχή γλυκογόνου και υγρών δεν εξασφαλίζει επαρκή αποκατάσταση μετά από εξαντλητική άσκηση. Εδώ θα αναφερθεί η ισορροπημένη διατροφή όπως συστήνεται από βασικές οδηγίες υγιεινής διατροφής που δίνονται από π.χ. την μεσογειακή πυραμίδα διατροφής. Η μετέπειτα ισορροπημένη διατροφή είναι σημαντική για την αποκατάσταση και την διατήρηση των ιστών που έχουν υποστεί σοβαρό καταβολισμό.

ΙΑΤΡΟΝΕΤ, Λελούδη Κωννα, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος



Γιατί το σκόρδο ωφελεί την καρδιά

Οι ερευνητές έλυσαν το μυστήριο των ευεργετικών ιδιοτήτων του σκόρδου στην καρδιά. Το μυστικό βρίσκεται στην αλλικίνη, η οποία διασπάται στα σουλφιδικά συστατικά που είναι γνωστά για τις...μυρωδιές τους. Τα συστατικά αυτά αντιδρούν με τα ερυθρά αιμοσφαίρια και παράγουν σουλφίδιο υδρογόνου που χαλαρώνει τα αιμοφόρα αγγεία και διατηρεί εύκολη τη ροή του αίματος. Το σουλφίδιο υδρογόνου δημιουργεί μυρωδιά χαλασμένων αυγών και χρησιμοποιείται στην παραγωγή βομβών. Ωστόσο, σε μικρές συγκεντρώσεις παίζει σημαντικό ρόλο στο να βοηθά την επικοινωνία των κυττάρων. Μέσα στα αγγεία ενεργοποιεί τα κύτταρα που σχηματίζουν το εσωτερικό να χαλαρώνουν, προκαλώντας την διαστολή των αγγείων.



Αυτό με τη σειρά του μειώνει την αρτηριακή πίεση, επιτρέποντας στο αίμα να μεταφέρει περισσότερο οξυγόνο σε βασικά όργανα και να μειώνει την πίεση στην καρδιά. Το σκόρδο στη διατροφή είναι πολύ καλό και πως σε περιοχές που η κατανάλωσή του είναι μεγάλη, όπως στη Μεσόγειο και στην Άπω Ανατολή τα ποσοστά καρδιαγγειακών ασθενειών είναι χαμηλά.