



Αθλητισμός & Υγεία

Υπεύθυνος Έκδοσης:
Οικονόμου Χαράλαμπος
Προϊστάμενος Κ.Ξ.Γ.Φ.Α.

Συντάκτης:
Γκότσης Κωνσταντίνος
Καθηγητής Φ.Α.

Τεύχος 2^ο
Μάρτιος - Απρίλιος 2008

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ	11:00-21:30	11:00-21:30	11:00-21:30	11:00-21:30	11:00-21:30
ΒΟΛΕΪ		20:00-22:00			
ΑΕΡΟΒΙΚΗ	18:00-20:00	17:00-19:00		17:00-19:00	
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	19:00-22:00	19:00-22:00	19:00-22:00	19:00-22:00	
ΜΠΑΣΚΕΤ		19:45-21:00	21:00-23:00		
ΣΚΟΠΟΒΟΛΗ		19:00-20:00		18:00-20:00	
ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ		17:00-19:00	16:30-18:00		
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ-ΠΟΛΟ			09:00-10:30	09:00-10:30	
ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ			16:00-18:00	16:00-18:00	11:00-13:00
ΤΑΕ KWON DO	17:00-18:00	17:00-18:00	16:00-17:00		
ΛΑΤΙΝ ΧΟΡΟΙ	17:00-18:00			18:00-19:00	

Ξεκίνησαν και διδάσκονται οι Λατινοαμερικάνικοι Χοροί, σύμφωνα με το πρόγραμμα δραστηριοτήτων του Γυμναστηρίου

ΒΟΛΕΪ γίνεται στο κλειστό γυμναστήριο της Ομόνοιας (δίπλα στο Αυτοκινητοδρόμιο).

ΜΠΑΣΚΕΤ γίνεται στο κλειστό γυμναστήριο Τ.Ε.Φ.Α.Α (δίπλα στο Εθνικό Στάδιο).

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ γίνεται στα γήπεδα 5x5 ENERGY στην Ομόνοια.

Ανώμαλος δρόμος, Σκάκι

Στη Χαλκίδα παράλληλα με τους αγώνες Ανωμάλου δρόμου και Σκακιού, στις 3-5/3/2008, πραγματοποιήθηκε έκτακτη Γενική Συνέλευση των Καθηγητών Φυσικής Αγωγής των Α.Ε.Ι. και Τ.Ε.Ι. όλης της Χώρας με θέμα « Ίδρυση Ομοσπονδίας Πανεπιστημιακού Αθλητισμού ».

Η Γενική Συνέλευση δεν έκανε δεκτή την εισήγηση του Προέδρου της Ε.Α.Τ.Ε. κ. Μ. Κυρίτση με θέμα, την Ίδρυση Ομοσπονδίας Πανεπιστημιακού Αθλητισμού, ψηφίζοντας με συντριπτική πλειοψηφία την διατήρηση και λειτουργία της Ε.Α.Τ.Ε.

Πάλη -Τζούντο

Η Ε.Α.Τ.Ε. πραγματοποίησε την διεξαγωγή Πανελληνίου Φοιτητικού Πρωταθλήματος, Πάλης-Τζούντο στις 31/3-2/4/2008 στη Θεσσαλονίκη, από το Α.Π.Θ. Την ομάδα του Τ.Ε.Ι. Σερρών συνόδευσε ο Κ.Φ.Α. Δανιηλίδης Παναγιώτης

Προκριματική φάση Πανελληνίου Φοιτητικού Πρωταθλήματος Πετοσφαίρισης Α.Ε.Ι. -Τ.Ε.Ι. 2007/08

Στα πλαίσια της προκριματικής Φάσης του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Πετοσφαίρισης Α.Ε.Ι – Τ.Ε.Ι 2007/08, που πραγματοποιήθηκε στην Θεσσαλονίκη στις 17/4/08, η ομάδα μας έχασε 3-0 σετ, ύστερα από εξαιρετική εμφάνιση από το Πανεπιστήμιο Μακεδονίας. Την ομάδα συνόδευσε ο Κ.Φ.Α. Μπούτης Πασχάλης.



Σχολή Ιστιοπλοΐας στο Τ.Ε.Ι. Σερρών

Πραγματοποιήθηκαν μέσα στο Μάρτιο στο Αμφιθέατρο Σ.Τ.Ε.Φ. του Τ.Ε.Ι. Σερρών μαθήματα Ιστιοπλοΐας για δίπλωμα «Καπετάνιου», από τον καθηγητή του Τ.Ε.Ι. Σερρών, Σταύρο Παπαϊωάννου. Το πρακτικό μέρος των μαθημάτων πραγματοποιήθηκε στην Καλαμαριά.



Το Τ.Ε.Ι. Σερρών πάει.....RAFTING!!!

Εκτός κινδύνου περιπέτεια στους υδάτινους “δρόμους”

Σε απόσταση 40 χλμ από την πόλη των Σερρών, στον ποταμό Αγγίτη πραγματοποιείται το Rafting. Η κατάβαση του ποταμού με φουσκωτή βάρκα τεσσάρων και περισσότερων ατόμων (rafting), προσφέρει έναν εναλλακτικό τρόπο ένταξης στη φύση που συνδυάζει την περιπέτεια με την εύκολη δραστηριότητα. Στόχος μας είναι να σας οδηγήσουμε στους υδάτινους δρόμους για να γνωρίσετε το διαφορετικό, το ομαδικό και όχι κατ’ ανάγκη το ακραίο, το extreme.



Στις 8 Μαΐου 2008

Υπεύθυνος:
Παναγιώτης Τριχοριάδης
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής,
Υπεύθυνος Υπαιθρων Δραστηριοτήτων



Κοπή Βασιλόπιτας του Εσωτερικού Πρωταθλήματος Ποδοσφαίρου (7Χ7)

Στα γήπεδα του Ν.Ρ.Γ., το Ποδοσφαιρικό τμήμα του Τ.Ε.Ι. έκοψε την βασιλόπιτα του Ακαδημαϊκού έτους 2007-2008. Οι αθλητές και οι προπονητές Γάδος Νίκος, Αίβαζίδης Δημήτρης και Νικάκης Αθανάσιος, δηλώσαν την ικανοποίησή τους από την φετινή διοργάνωση.



Η ΠΙΤΑ ΤΟΥ ΦΟΙΤΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ



Η ΠΙΤΑ ΤΟΥ ΦΟΙΤΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Οι σπουδαστές του Τ.Ε.Ι. σε πλήρη δράση



Η ΠΙΤΑ ΤΟΥ ΦΟΙΤΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ



Προκριματική φάση Πανελληνίου Φοιτητικού Πρωταθλήματος Ποδοσφαίρου Α.Ε.Ι. -Τ.Ε.Ι. 2007/08

Στα πλαίσια της προκριματικής Φάσης του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Ποδοσφαίρου Α.Ε.Ι. – Τ.Ε.Ι. 2007/08, που πραγματοποιήθηκε στην Καβάλα στις 8 και 10/4/08 αντίστοιχα, η ομάδα μας νίκησε την ομάδα του Τ.Ε.Ι. Καβάλας με 1-0, ύστερα από εξαιρετική εμφάνιση. Στο δεύτερό της αγώνα έχασε με 2-1 στην παράταση από το Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης (σκόρ αγώνα 1-1).

Την ομάδα συνόδευσαν οι Κ.Φ.Α. Γάδος Νίκος, Νικάκης Αθανάσιος και Αϊβαζίδης Δημήτρης.

Βαθμολογία Εσωτερικού Πρωταθλήματος Ποδοσφαίρου (7Χ7) Τ.Ε.Ι. 2007-08

ΟΜΑΔΑ	ΒΑΘΜΟΙ	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
Μ.Δ.	16	15η
ΝΥΧΤΕΡΙΔΕΣ	16	8η
ΑΣΤΑΤΟΙ	7	9η
GTPS	4	3η
ΣΑΛΕΑΣ F.C.	13	10η
ΔΟΜΙΚΟΙ	30	13η
SWITCH-άκια	12	7η
ΜΠΕΜΠΗΔΕΣ	27	12η
REBELS	7	10η
LIONS	4	8η
ΑΪΖΕΝΧΑΪΜΣ	18	7η
ΤΕΛΟΣ	20	14η
ΑΤΡΟΜΗΤΟΙ	0	4η
ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΙΑ 1	3	3η
ΚΕΡΚΥΡΑΙΟΙ	33	13η
ΧΟΣΑΔΕΣ	27	11η
ΚΑΝΑΡΙΝΙΑ	8	9η
ΑΜΑΜ	0	6η
ΑΜΠΑΛΙΑΚΟΣ	9	9η
ΑΝΕΠΡΟΚΟΠΟΙ	15	9η
ΒΟΛΕΜΕΝΟΙ F.C.	4	7η
ΧΑΒΑΛΕΝΘΙΑ	9	4η
REMAL MADRITE	0	3η
ΚΛΕΦΤΕΣ	21	11η
Α.Μ.Ε.Α.	12	11η



Η Ομάδα Καλαθοσφαίρισης Τ.Ε.Ι. Σερρών 2007-08

Στα πλαίσια της προκριματικής φάσης του πανελληνίου φοιτητικού πρωταθλήματος (8 έως 15/4/08) η ομάδα του **Τ.Ε.Ι. Σερρών** αναμετρήθηκε με το **Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης** στο κλειστό γυμναστήριο Σερρών και ύστερα από ένα συγκλονιστικό αγώνα αναδείχθηκε νικήτρια στην παράταση με σκορ **99 -92**. Ο κανονικός αγώνας έληξε **86-86**. Στο δεύτερο της αγώνα έχασε **82 -71** από το **Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης** μετά από ένα αμφίρροπο παιχνίδι που κρίθηκε στο τελευταίο λεπτό.



Διακρίνονται όρθιοι από αριστερά: Τσαπραΐλης , Σουτζόπουλος, Κασικάς, Γιαβρόπουλος, Λούτσιας, Σαπουντζάκης. Καθιστοί από αριστερά Τερζής, Γεωργαντζάς, Γαλανίδης ,Δούνας, Τάσιος, Καραλής, Καβράκης.
Προπονητής της ομάδας **Ποργιόπουλος Γεώργιος**.

Για την τελική φάση του πανελληνίου φοιτητικού πρωταθλήματος Καλαθοσφαίρισης, που θα γίνει στα Γιάννενα στις 12-15/5/08 από τον Ζ Όμιλο προκρίνονται: το **Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης (άνδρες)** και το **Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης (γυναίκες)**.



Εσωτερικό Πρωτάθλημα Πινκ -Πονκ

Ξεκίνησαν οι δηλώσεις συμμετοχής των σπουδαστών στο Γυμναστήριο του Τ.Ε.Ι. Οι σπουδαστές έχουν ξεπεράσει τα είκοσι άτομα και η προσέλευση είναι μεγάλη. Οι αγώνες θα ξεκινήσουν μετά τις γιορτές.

5ο Εσωτερικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης Τ.Ε.Ι. Σερρών

Σπουδαστικό έτος 2007-08

Άρχισε και φέτος το εσωτερικό πρωτάθλημα Μπάσκετ του ιδρύματος , αμέσως μετά την εξεταστική περίοδο.Οι ομάδες που δήλωσαν συμμετοχή είναι οι ακόλουθες:

1)ΒΕΤΕΡΑΝΟΙ, 2)Τ.Ε.Φ.Α.Α ΣΕΡΡΩΝ, 3) ΣΙΝΤΡΙΜ ΤΙΜ, 4)VAMOS, 5)HAVANA, 6)MATZEΣΤΙΚ, 7) ΓΟΥΙΖΑΡΝΤΣ, 8) ΧΟΣΑΔΕΣ.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΓΩΝΩΝ

ΒΕΤΕΡΑΝΟΙ- HAVANA	80-88
Τ.Ε.Φ.Α.Α- ΣΙΝΤΡΙΜ ΤΙΜ	67-53
ΧΟΣΑΔΕΣ- HAVANA	45-77
Τ.Ε.Φ.Α.Α- VAMOS	60-80
ΓΟΥΙΖΑΡΝΤΣ - ΒΕΤΕΡΑΝΟΙ	70-74
ΣΙΝΤΡΙΜ ΤΙΜ- HAVANA	49-114
Τ.Ε.Φ.Α.Α - ΒΕΤΕΡΑΝΟΙ	77-42
HAVANA- ΓΟΥΙΖΑΡΝΤΣ	116-48
VAMOS- ΣΙΝΤΡΙΜ ΤΙΜ	80-60
MATZEΣΤΙΚ- Τ.Ε.Φ.Α.Α	80-75
ΒΕΤΕΡΑΝΟΙ- VAMOS	96-89
ΓΟΥΙΖΑΡΝΤΣ- MATZEΣΤΙΚ	60-80
Τ.Ε.Φ.Α.Α- HAVANA	80-95
ΒΕΤΕΡΑΝΟΙ- ΣΙΝΤΡΙΜ ΤΙΜ	82-62
VAMOS- ΣΙΝΤΡΙΜ ΤΙΜ	80-72
Τ.Ε.Φ.Α.Α- ΧΟΣΑΔΕΣ	80-60

Το πρωτάθλημα θα ολοκληρωθεί μετά τις διακοπές του Πάσχα. Οι 4 πρώτοι θα παίξουν χιαστοί ,ο 1ος με τον 4ο και ο 2ος με τον 3ο.Οι νικητές των δύο παραπάνω αγώνων θα παίξουν για την ανάδειξη του πρωταθλητή στο φαίναλ φορ που θα γίνει στο κλειστό γυμναστήριο Σερρών , ενώ οι δυο ηττημένοι θα παίξουν την ίδια μέρα για την κατάκτηση της 3ης θέσης. Το πρωτάθλημα διοργανώνει το Γραφείο Φυσικής Αγωγής του ιδρύματός μας με υπεύθυνο τον καθηγητή Φ.Α. Ποργιόπουλο Γεώργιο.

Πανελλήνια Φοιτητικά Πρωταθλήματα 2008

Τα παρακάτω αθλήματα θα διεξαχθούν από τα αντίστοιχα Πανεπιστήμια και Τ.Ε.Ι. μέσα στο 2008.



ΣΤΙΒΟΣ (13 & 14 Μαΐου 2008)

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου (Τρίπολη)



ΤΕΝΝΙΣ, ΠΟΛΟ (13-15/5/08,20-22/5/08,27-29/5/08)

Τ.Ε.Ι. Ηπείρου (Άρτα)

Παρακαλούνται οι άμεσα ενδιαφερόμενοι σπουδαστές του Τ.Ε.Ι. Σερρών να επικοινωνήσουν με το Γυμναστήριο και τους Κ.Φ.Α. για την ενημέρωσή τους.



Η συμβουλή μας

Η γνώση της ανάλυσης της σύστασης του σώματος μας

Είναι γνωστό και επιστημονικά τεκμηριωμένο σήμερα ότι το σωματικό λίπος έχει άμεση επίδραση στην υγεία και την αθλητική απόδοση του ανθρώπου. Η σωστή εκτίμηση του βοηθά σε πολλούς τομείς, κυρίως στη διάγνωση της παχυσαρκίας και την πρόληψη των χρόνιων συνοδών της επιπλοκών, όπως η αρτηριακή υπέρταση, η δυσλιπιδαιμία, το μεταβολικό σύνδρομο, ο σακχαρώδης διαβήτης, η αθηροσκλήρωση, οι καρδιαγγειακές παθήσεις, τα αναπνευστικά προβλήματα, οι νεφρικές διαταραχές, ο καρκίνος, κ.λ.π.. Από την άλλη πλευρά, τα άτομα που παρουσιάζουν εξαιρετικά χαμηλά ποσοστά σωματικού λίπους κινδυνεύουν επίσης από σοβαρές διαταραχές της υγείας τους. Η εκτίμηση του λίπους με τη ανάλυση της σωματικής σύστασης (=λιπομέτρηση) βοηθά στον προσδιορισμό ενός «υγιούς» επιπέδου βάρους, στο σχεδιασμό σωστού διαιτολογίου και προγράμματος άσκησης, ενώ ταυτόχρονα παρακολουθείται και αξιολογείται συνεχώς η αποτελεσματικότητα και αξιοπιστία τους.

Η σύσταση του ανθρώπινου σώματος είναι η ποσοτική αναλογία των διαφόρων συστατικών από τα οποία αποτελείται ο άνθρωπος. Οι άνθρωποι ιστοί αποτελούνται από πέντε βασικά συστατικά: νερό, πρωτεΐνες, άλατα, γλυκογόνο και λίπος. Οι κύριοι ιστοί που συνθέτουν το ανθρώπινο σώμα και εκτιμώνται συχνά στην καθημερινή κλινική πράξη είναι ο λιπώδης ιστός, οι σκελετικοί μύες και τα οστά, ενώ το συνολικό νερό αποτελεί τα 2/3 του σώματος και διακρίνεται σε εξωκυττάριο και ενδοκυττάριο.

Τα συμπαγή στοιχεία χωρίζονται για λόγους απλότητας σε δύο διαμερίσματα σύμφωνα με το ονομαζόμενο «διπλό μοντέλο», τη λιπώδη μάζα και την άλιπη μάζα. Να σημειωθεί ότι η λιπώδης μάζα έχει μικρότερη πυκνότητα (0,9 kg/L) από την άλιπη (1.1 kg/L).

Το σωματικό λίπος διακρίνεται σε δομικό και σε αποθηκευτικό λίπος. Στο δομικό περιλαμβάνεται το λίπος οργάνων και ιστών. Το δομικό λίπος θεωρείται σταθερό και είναι στους άνδρες περίπου 3-5% και στις γυναίκες 8-12% του συνολικού τους βάρους. Το δε αποθηκευτικό λίπος περιλαμβάνει τα τριγλυκερίδια που εναποτίθενται στο λιπώδη ιστό (λιποκύτταρα), αυξάνει φυσιολογικά με την ηλικία και είναι περισσότερο στις γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες.

Για τους ενήλικες άνδρες η μέση τιμή φυσιολογικού ποσοστού λίπους είναι 15% ενώ για τις ενήλικες γυναίκες 23%.

Τα σημεία της ίδιας πλευράς του σώματος (της αριστερής για τους ευρωπαίους) στα οποία προσδιορίζεται το πάχος της δερματοπτυχής είναι : τρικέφαλος βραχιόνιος, στήθος, μασχάλη, ωμοπλάτη, κοιλιά, υπερλαγόνιος, μηρός και κνήμη. Ανάλογα με τον τρόπο μέτρησης (3, 4 ή 7 σημεία) λαμβάνεται υπόψη ο μέσος όρος τριών διαδοχικών μετρήσεων για κάθε δερματοπτυχή καθώς τα σημεία μετρούνται σε κυκλική σειρά. Από το άθροισμα των πτυχών υπολογίζεται στη συνέχεια η συνολική εκατοστιαία αναλογία λίπους. Η μέτρηση πτυχών θεωρεί ως δεδομένο αφενός ότι το πάχος του υποδόριου λίπους αντανακλά το σωματικό λίπος και αφετέρου ότι οι επιλεγείσες περιοχές μέτρησης δίνουν ακριβή εικόνα του μέσου πάχους του υποδόριου λίπους.

Η μέθοδος απαιτεί γνώση, εμπειρία και επιδεξιότητα. Εφόσον η μέτρηση γίνεται από εκπαιδευμένο εξεταστή τα αποτελέσματα είναι συγκρίσιμα με τα αντίστοιχα άλλων μεθόδων αναφοράς και η διακύμανση είναι μόλις 3,5%. Η τεχνική δεν εφαρμόζεται σε ιδιαίτερα παχύσαρκα άτομα γιατί έχει περιορισμούς και δυσκολίες.

Ιωάννης Κ. Τέρκου

Πτυχ. ΤΕΦΑΑ (ΑΠΘ)-Personal Trainer

Μέλος Αθλητιατρικής Εταιρείας Ελλάδος,

Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας

