



Αθλητισμός & Υγεία

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

Συντάκτης:
Γκότσης Κωνσταντίνος
Καθηγητής Φ.Α.

Τεύχος 3^ο
Μάιος - Ιούνιος 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	

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.

Από 23/6/08 έως 4/7/08 το Γυμναστήριο θα λειτουργεί από 14:30 - 20:30

Εσωτερικό Πρωτάθλημα Ping - Pong 2008

Έγινε με μεγάλη επιτυχία το Εσωτερικό Πρωτάθλημα Ping - Pong 2008 του Τ.Ε.Ι. Σερρών στις εγκαταστάσεις του Γυμναστηρίου του Τ.Ε.Ι. από τον υπεύθυνο Κ.Φ.Α. *Νικάκη Αθανάσιο*.

Η προσέλευση ξεπέρασε τους 80 σπουδαστές – καθηγητές.



1ος Αγγελόπουλος

2ος Γαϊταντζής

3ος Βερανούδης

4ος Αγγελιδάκης

Οι παραπάνω Νικητές θα συμμετέχουν στους Πανελληνίους Φοιτητικούς αγώνες την νέα Ακαδημαϊκή χρονιά.





Βλέπουμε εικόνες στις εγκαταστάσεις του Γυμναστηρίου του Τ.Ε.Ι.

Για την Ιστορία.....

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΓΩΝΩΝ

A/A	ΖΕΥΓΑΡΙ	1ο ΣΕΤ	2ο ΣΕΤ	3ο ΣΕΤ	4ο ΣΕΤ	5ο ΣΕΤ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
1	ΒΑΓΙΟΠΟΥΛΟΣ - ΒΕΡΑΝΟΥΔΗΣ	5-11	3-11	4-11			0 - 3
2	ΛΑΣΚΑΡΙΔΗΣ - ΚΥΡΙΑΚΙΔΗΣ	9-11	9-11	11-7	11-7	9-11	2 - 3
3	ΝΙΚΟΥΛΗΣ - ΚΑΛΟΥΣΗΣ	12-10	11-8	11-6			3 - 0
4	ΡΕΚΛΟΣ - ΓΚΟΓΚΑΣ	11-9	11-7	11-9			3 - 0
5	ΚΑΛΟΓΡΙΔΑΚΗΣ - ΠΑΠΑΘΕΟΔΩΡΟΥ	7-11	11-8	5-11	12-10	4-11	2 - 3
6	ΑΓΓΕΛΙΔΑΚΗΣ - ΛΑΓΟΣ	11-0	11-0	11-0			3 - 0
7	ΓΚΙΖΗΣ -ΒΟΓΔΑΝΟΥ	11-6	7-11	11-4	11-6		3 - 1

ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ

A/A	ΖΕΥΓΑΡΙ	1ο ΣΕΤ	2ο ΣΕΤ	3ο ΣΕΤ	4ο ΣΕΤ	5ο ΣΕΤ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
A	ΒΕΡΑΝΟΥΔΗΣ - ΓΑΪΤΑΝΤΖΗΣ	7-11	6-11	8-11			0 - 3
B	ΓΑΪΤΑΝΤΖΗΣ - ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ	7-11	8-11	11-8	8-11		1 - 3
Γ	ΒΕΡΑΝΟΥΔΗΣ - ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ	6-11	7-11	9-11			0 - 3





ΤΕΛΙΚΗ ΘΕΣΗ ΟΜΑΔΩΝ

- 1η Πανεπιστήμιο Αθηνών
- 2η Τ.Ε.Ι. Αθηνών
- 3η Α.Π.Θ.
- 4η Τ.Ε.Ι. Σερρών

Έγινε με μεγάλη επιτυχία το Πανελλήνιο Φοιτητικό Πρωτάθλημα ΠΟΛΟ 2008 στην Άρτα. Η ομάδα του Τ.Ε.Ι. Σερρών μετά από μεγάλη προσπάθεια, παίζοντας ωραίο πόλο, κατέκτησε την τέταρτη θέση στην πανελλήνια κατάταξη. Η ομάδα πόλο συμμετείχε στους αγώνες με προπονητή τον Κ.Φ.Α. Γκότση Κωνσταντίνο.



Φωτογραφίες από το Πανελλήνιο Φοιτητικό Πρωτάθλημα



και με σκουφάκια...

Η ομάδα ΠΟΛΟ του Τ.Ε.Ι. Σερρών - Άρτα 2008

5^ο Εσωτερικό Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου Τ.Ε.Ι. Σερρών

Με επιτυχία και φέτος διοργάνωσε το τμήμα Φυσικής Αγωγής του Τ.Ε.Ι. Σερρών το 5^ο Εσωτερικό Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου το οποίο διεξήχθη στα γήπεδα 5x5 του Energy.

Οι συνολικοί αγώνες ήταν **45**. Στην πρώτη φάση έγιναν **29** αγώνες και η κατάταξη των ομάδων είναι η εξής:

Βαθμολογία

Α/Α	ΟΜΑΔΑ	ΒΑΘΜΟΙ
1	ΚΕΡΚΥΡΑΙΟΙ	42
2	ΜΠΕΜΠΗΔΕΣ	36
3	ΑΜΠΑΛΙΑΚΟΣ	31
4	ΚΛΕΦΤΕΣ	31
5	ΔΟΜΙΚΟΙ	30
6	ΤΕΛΟΣ	25
7	ΣΑΛΕΑΣ	25
8	ΑΪΖΕΝΧΑΪΜΣ	24
9	ΝΥΧΤΕΡΙΔΕΣ	23
10	Μ.Δ.	19
11	ΑΝΕΠΡΟΚΟΠΟΙ	15
12	ΑΣΤΑΤΟΙ	14
13	Α.Μ.Ε.Α.	12
14	SUITCH-ΑΚΙΑ	12
15	REBELS	10
16	LIONS	8



Οι προπονητές *Γάδος Νίκος*, *Αϊβαζίδης Δημήτρης* και *Νικάκης Αθανάσιος*, δηλώσαν την ικανοποίησή τους από την φετινή διοργάνωση.

ΠΡΟΗΜΙΤΕΛΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ (8 ΟΜΑΔΕΣ)

Α/Α	ΟΜΑΔΕΣ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
1	ΚΕΡΚΥΡΑΙΟΙ - ΑΪΖΕΝΧΑΪΜΣ	7 - 14
2	REBELS - ΣΑΛΕΑΣ	3 - 4
3	ΑΜΠΑΛΙΑΚΟΣ - ΤΕΛΟΣ	3 - 2
4	ΚΛΕΦΤΕΣ - ΔΟΜΙΚΟΙ	31

ΗΜΙΤΕΛΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ (4 ΟΜΑΔΕΣ)

Α/Α	ΟΜΑΔΕΣ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
1	ΑΪΖΕΝΧΑΪΜΣ - ΚΛΕΦΤΕΣ	9 - 4
2	ΣΑΛΕΑΣ - ΑΪΖΕΝΧΑΪΜΣ*	2 - 5



ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ

ΜΙΚΡΟΣ ΤΕΛΙΚΟΣ

ΚΛΕΦΤΕΣ - ΣΑΛΕΑΣ = 5 - 4



ΤΕΛΙΚΟΣ



ΑΪΖΕΝΧΑΪΜΣ* - ΑΪΖΕΝΧΑΪΜΣ = 10 - 9

Τα δώρα που κερδίζουν οι 4 ομάδες είναι προσφορά του **ENERGY** και είναι τα εξής:

Πρώτος Νικητής

Δεύτερος Νικητής

Τρίτος Νικητής

Τέταρτος Νικητής

Ταξίδι στην Κέρκυρα 10 ατόμων (Αξίας 1400 €)

Adidas μπλουζάκι + βερμούδα + καπέλο 10 ατόμων (Αξίας 150 €)

Adidas μπλουζάκι + βερμούδα + καπέλο 10 ατόμων (Αξίας 90 €)

Adidas μπλουζάκι + βερμούδα + καπέλο 10 ατόμων (Αξίας 40 €)



και οι δεύτεροι



οι πρώτοι



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

Σπουδαστικό έτος 2007-08

FINAL FOUR Τετάρτη 10/6/2008 Ε.Α.Κ. Σερρών

ΣΕΙΡΑ ΚΑΤΑΤΑΞΗΣ ΟΜΑΔΩΝ

1) VAMOS, 2) Τ.Ε.Φ.Α.Α ΣΕΡΡΩΝ, 3) HAVANA, 4) ΒΕΤΕΡΑΝΟΙ.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΓΩΝΩΝ

VAMOS - Τ.Ε.Φ.Α.Α ΣΕΡΡΩΝ	83 - 70
HAVANA - ΒΕΤΕΡΑΝΟΙ	75 - 71

Το πρωτάθλημα ήταν αφιερωμένο στην μνήμη του σπουδαστή του Τ.Ε.Ι. Σερρών *Κανάκογλου Αντώνη* και το διοργάνωσε το Γραφείο Φυσικής Αγωγής του ιδρύματός μας με υπεύθυνο τον καθηγητή Φ.Α. *Ποργιόπουλο Γεώργιο*.



Στα παιχνίδια παρεβρέθησαν και οι γονείς του άτυχου σπουδαστή. Στην παρακάτω φωτο εκτός από την μεγάλη προσέλευση σπουδαστών βλέπουμε τον πρόεδρο του Τ.Ε.Φ.Α.Α Σερρών, κ. *Βράμπα Ιωάννη*.





Όλες οι ομάδες που συμμετείχαν στην τελική φάση, διακρίνουμε (από αριστερά) τον πρόεδρο του Τ.Ε.Φ.Α.Α., τους Κ.Φ.Α. του Τ.Ε.Ι. και τον προϊστάμενο του τμήματος Οικονόμου Χαράλαμπο.

Η συμβουλή μας

Η Γωνία Πτέρωσης στην Άσκηση, Γωνία Πτέρωσης- Ηλικία.

Τα τμήματα του σώματος μετακινούνται από εσωτερικές ή εξωτερικές δυνάμεις. Η εσωτερική δύναμη που είναι υπεύθυνη για τη μετακίνηση και τοποθέτηση των οστέινων τμημάτων του σώματος, είναι η ενέργεια των σκελετικών μυών. Αυτοί οι μύες είναι σε θέση να επιτελέσουν την ενέργεια αυτή, γιατί συστέλλονται, προσφύονται στα οστά και διέρχονται πάνω από τις αρθρώσεις (N. Hamilton, 2002).

Η μυϊκή ίνα, βασικό συστατικό των μυών με μήκος 2,5 μέχρι 5 εκατοστά, μπορεί να διαταθεί και να βραχυνθεί περίπου στο μισό του μήκους της, είναι έτσι κατασκευασμένη ώστε να βρίσκεται άλλοτε παράλληλα, άλλοτε σχεδόν παράλληλα με την κατεύθυνση της ευθείας του μυός (έκφυση, κατάφυση).

Η γωνία η οποία σχηματίζεται από την ευθεία έκφυσης, κατάφυσης του μυός και τις μυϊκές ίνες ονομάζεται γωνία πτέρωσης (pennation angle). Υπάρχουν πολλές αναφορές στην βιβλιογραφία για την γωνία πτέρωσης, την δύναμη που παράγουν οι μύες με μεγάλη ή μικρή γωνία πτέρωσης (Narici et al, 1988), και την διαφορά που έχει φυσικά από άτομο σε άτομο, σε δεδομένο μυ και δεδομένη γωνία πτέρωσης (Maughan et Al 1983, Ruther Ford 1986).

Διάφορες μελέτες έχουν καταδείξει μια πτώση στη δύναμη των μυών σε σχέση με την ηλικία (Bruce et Al 1989), αλλά και μια αύξηση της γωνίας αυτής με την κατάρτιση προγραμμάτων δύναμης (Jones et Al 1989).

Βλέπουμε λοιπόν την αναγκαιότητα του προγράμματος δύναμης στην αθλητική δραστηριότητα και στην ηλικία των φοιτητών αλλά και των μεγαλύτερων αθλητών.

Κ.Φ.Α Γκότσικς Κωνσταντίνος Μ.Δ.

