



Αθλητισμός & Υγεία

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

Συντάκτης:
Γκότσης Κωνσταντίνος
Καθηγητής Φ.Α.

Τεύχος 1^ο
Ιανουάριος - Φεβρουάριος 2008

Εισαγωγικό Σημείωμα

Σας καλωσορίζουμε στην έκδοση του πρώτου Ηλεκτρονικού Περιοδικού του Γραφείου Φυσικής Αγωγής, του Τ.Ε.Ι. Σερρών. Πρόκειται για μία προσπάθεια που σκοπό έχει την πληρέστερη και γρηγορότερη ενημέρωσή σας.

Στις σελίδες αυτές θα βρείτε υλικό σχετικό με τις διάφορες δραστηριότητες του γυμναστηρίου μας καθώς και τον τρόπο λειτουργίας των τμημάτων του.

Το περιοδικό θα είναι διμηνιαίο και θα είναι διαθέσιμο στην ιστοσελίδα του ΤΕΙ Σερρών (www.teiser.gr).

Υπεύθυνος Έκδοσης

Οικονόμου Χαράλαμπος, Προϊστάμενος Κ.Ε.Τ.Φ.Α.

* Η πρώτη μας έκδοση είναι μεγαλύτερη σε μέγεθος λόγω της αναλυτικής παρουσίασης των δραστηριοτήτων του Τμήματος.

Δραστηριότητες Γραφείου Φυσικής Αγωγής του Τ.Ε.Ι. Σερρών

● ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

● ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

● ΒΟΛΕΪ

● ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

● ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

● ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ

● ΑΕΡΟΒΙΚΗ

● ΜΠΑΣΚΕΤ

● ΣΚΟΠΟΒΟΛΗ

● ΛΑΤΙΝΟΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

● ΠΟΛΟ

● ΤΑΕ KWON DO

Αεροβική

Στο Τ.Ε.Ι. Σερρών λειτουργούν τμήματα Αερόβιας γυμναστικής (Aerobic) με τη συμμετοχή μεγάλου αριθμού φοιτητών - φοιτητριών. Η αερόβια γυμναστική είναι μια πολύπλευρη κινητική δραστηριότητα με την οποία επιτυγχάνεται η βελτίωση της φυσικής κατάστασης, καθώς και τόνωση όλων των λειτουργικών συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού. Τα τμήματα αυτά ξεκινάνε τον Οκτώβριο και τελειώνουν με τη λήξη του Ακαδημαϊκού έτους.

Φέτος στην διάρκεια των τμημάτων Αερόβιας γυμναστικής (Aerobic), διδάσκεται η Ορθοσωμική γυμναστική, από την υπεύθυνη Καθηγήτρια Φ.Α., Πανηγυροπούλου Βίκυ.

Πληροφορίες: 2321049162



Γυμναστική

Η γυμναστική αποτελεί τη βασική κινητική δραστηριότητα για όσους επιθυμούν να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση και υγεία.

Το Τ.Ε.Ι. Σερρών στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων του κλειστού Γυμναστηρίου, σε ένα καινούριο και άνετο χώρο με σύγχρονα όργανα γυμναστικής και με την καθοδήγηση έμπειρων καθηγητών Φυσικής Αγωγής, προσφέρει προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης, καθώς και ελεύθερης γυμναστικής.

Στην ίδια αίθουσα υπάρχουν ειδικοί χώροι για σάουνα.

Στην αρχή του Δεκεμβρη παρελήφθησαν δύο καινούργια όργανα Γυμναστικής (Κοιλιακών-Ραχιαίων), καθώς και ένας Διάδρομος τα οποία συμβάλλουν στην ποιοτική και ποσοτική εκγύμναση των σπουδαστών.

Επιτραπέζια Αντισφαίριση

Το Τ.Ε.Ι. Σερρών διαθέτει τραπέζια μόνιμα τοποθετημένα σε σημεία εντός του χώρου του, δίνοντας έτσι τη δυνατότητα στους σπουδαστές του ιδρύματος να ασχοληθούν με το άθλημα.

Συμμετοχές σε :

- α) Εσωτερικό Πρωτάθλημα.

- β) Πανελλήνιο Φοιτητικό Πρωτάθλημα.

Καλαθοσφαίριση

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής του Τ.Ε.Ι. Σερρών στο αθλητικό του πρόγραμμα έχει συμπεριλάβει το δημοφιλές αυτό άθλημα, αναπτύσσοντας τις εξής δραστηριότητες:

- α) Διοργάνωση Εσωτερικού Πρωταθλήματος μεταξύ των Σχολών του Τ.Ε.Ι. Σερρών.

- β) Συγκρότηση των Αντιπροσωπευτικών Ομάδων Ανδρών - Γυναικών.

- γ) Συμμετοχή των Αντιπροσωπευτικών Ομάδων Ανδρών-Γυναικών στο Πανελλήνιο Φοιτητικό Πρωτάθλημα.



Στην φωτογραφία βλέπουμε την ομάδα καλαθοσφαίρισης του Τ.Ε.Ι., με τους προπονητές της κ. Ποργιόπουλο Γ. (δεξιά) και Μάρκου Κ. , στην κατάκτηση του Χάλκινου μεταλλίου στην Πανεπιστημιάδα της Τρίπολης το 2004.



•Διεθνείς Αγώνες Καλαθοσφαίρισης

Στα πλαίσια των ανταλλαγών επισκέψεων μεταξύ των πανεπιστημίων του Τ.Ε.Ι ΣΕΡΡΩΝ και του πανεπιστημίου της ΦΙΛΙΠΠΟΥΠΟΛΗΣ ΒΟΥΛΓΑΡΙΑΣ διεξήχθησαν δυο φιλικά παιχνίδια:



Απρίλιος 2005 Σέρρες
Τ.Ε.Ι. ΣΕΡΡΩΝ 100 – ΦΙΛΙΠΠΟΥΠΟΛΗ 76



Μάιος 2006 Φιλιπούπολη
ΦΙΛΙΠΠΟΥΠΟΛΗ 62 – Τ.Ε.Ι. ΣΕΡΡΩΝ 88

Φέτος η διοργάνωση του Εσωτερικού Πρωταθλήματος μεταξύ των Σχολών του Τ.Ε.Ι. Σερρών θα ξεκινήσει μετά την διακοπή των Χριστουγέννων, με δηλώσεις συμμετοχής στο Γυμναστήριο του Τ.Ε.Ι. Σερρών.

Παραδοσιακοί Χοροί

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής του Τ.Ε.Ι. Σερρών περιλαμβάνει στο πρόγραμμα του το μάθημα των Παραδοσιακών χορών με κύριο στόχο τη διάσωση της εθνικής μας κληρονομιάς. Στο Γυμναστήριο του Τ.Ε.Ι. Σερρών διδάσκονται παραδοσιακοί και λαϊκοί χοροί. Έχει δημιουργηθεί χορευτικό συγκρότημα με σπουδαστές το οποίο εκπροσωπεί το Τ.Ε.Ι. Σερρών σε πολιτιστικές εκδηλώσεις και Πανεπιστημιάδες.

Πετοσφαίριση

Η Πετοσφαίριση στο Τ.Ε.Ι. Σερρών έχει ως στόχο την ψυχαγωγία των σπουδαστών, τη βελτίωση φυσικής κατάστασης και μέσα από τη συναγωνιστική μορφή του αθλήματος, την ανάπτυξη του.

Το πρόγραμμα της Πετοσφαίρισης έχει ως εξής:

- α) Οργάνωση Εσωτερικού Πρωταθλήματος μεταξύ των Σχολών του Τ.Ε.Ι.
- β) Δημιουργία Αντιπροσωπευτική Ομάδας Ανδρών - Γυναικών.
- γ) Συμμετοχή των Αντιπροσωπευτικών Ομάδων στο Πανελλήνιο Φοιτητικό Πρωτάθλημα.



Κολύμβηση

Η κολύμβηση είναι ένα από τα πιο συναρπαστικά αθλήματα συνδυάζοντας την πλήρη εκγύμναση με την ψυχαγωγία. Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής του Τ.Ε.Ι. Σερρών συμπεριλαμβάνει στο πρόγραμμά του το δυναμικό αυτό άθλημα.

Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κολύμβησης-Υδατοσφαίρισης, Πάτρα 12 έως 15/11/07



Η διπλανή και η επόμενη φωτογραφία είναι από την συμμετοχή της ομάδας του Τ.Ε.Ι. στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα που έγινε στην Πάτρα στις 12/11/07. Η ομάδα μας πήρε μία έβδομη και μία τέταρτη θέση στα 50μ ελεύθερο και στα 50μ πεταλούδα της Πανελληνίας κατάταξης αντίστοιχα.



Υδατοσφαίριση (ΠΟΛΟ)

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής του Τ.Ε.Ι. Σερρών συμπεριλαμβάνει στο πρόγραμμα του αυτό άθλημα, δραστηριότητες του οποίου βλέπουμε.



Πανεπιστημιάδα 2006 Πάτρα



Πανελλήνιο Φοιτητικό Πρωτάθλημα ΠΟΛΟ Πάτρα 2007

Η ομάδα μας πήρε την έκτη θέση σε Πανελλήνια κατάταξη. Εδώ την βλέπουμε (δεξιά) μετά από την νίκη της επί του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων.

Ποδόσφαιρο

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής του Τ.Ε.Ι. Σερρών συμπεριλαμβάνει στο πρόγραμμα του το λαοφιλέστατο αυτό άθλημα, δραστηριότητες του οποίου είναι :

- Διοργάνωση Εσωτερικού Πρωταθλήματος μεταξύ των Σχολών του Τ.Ε.Ι. Σερρών.
- Συγκρότηση της Αντιπροσωπευτικής Ομάδας του Τ.Ε.Ι. Σερρών.
- Συμμετοχή της Αντιπροσωπευτικής Ομάδας του 2005 στο Πανελλήνιο Φοιτητικό Πρωτάθλημα.

●Διεθνής ποδοσφαιρικός αγώνας

Την Τετάρτη 28/11 διεξήχθη στο Εθνικό Στάδιο Σερρών αγώνας μεταξύ των Ομάδων Τ.Ε.Ι. Σερρών-Πανεπιστήμιο Φιλιπούπολης με νικήτρια ομάδα το Πανεπιστήμιο Φιλιπούπολης με σκορ 1-0. Η ομάδα του Τ.Ε.Ι. Σερρών βέβαια έπαιξε με την απουσία πολλών βασικών.

Φέτος το Εσωτερικό Πρωτάθλημα μεταξύ των Σχολών του Τ.Ε.Ι. Σερρών έχει ξεκινήσει και είναι σε εξέλιξη, στον χώρο του Ν.Ρ.Γ. (γήπεδο 7Χ7) με την συμμετοχή 25 Ομάδων Ποδοσφαίρου.





ΟΜΑΔΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ- ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Τ.Ε.Ι.

- | | | |
|-----------------|---------------|-----------------|
| ★ Μ.Δ | ★ ΑΪΖΕΝΧΑΪΜΣ | ★ ΚΑΝΑΡΙΝΙΑ |
| ★ ΣΑΛΕΑΣ F.C. | ★ ΑΤΡΟΜΗΤΟΙ | ★ ΑΜΠΑΛΙΑΚΟΣ |
| ★ ΑΣΤΑΤΟΙ | ★ ΧΟΣΑΔΕΣ | ★ ΒΟΛΕΜΕΝΟΙ FC |
| ★ ΔΟΜΙΚΟΙ | ★ ΑΜΑΜ | ★ REMAL MADRITE |
| ★ ΜΠΕΜΠΗΔΕΣ | ★ ΑΝΕΠΡΟΚΟΠΟΙ | ★ ΝΥΧΤΕΡΙΔΕΣ |
| ★ LIONS | ★ ΧΑΒΑΛΕΝΘΙΑ | ★ GTPS |
| ★ ΤΕΛΟΣ | ★ ΚΛΕΦΤΕΣ | ★ SWITC-άκια |
| ★ ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΙΑ 1 | ★ Α.Μ.Ε.Α. | ★ REBELS |

Σκοποβολή

Το τμήμα Σκοποβολής του Τ.Ε.Ι. Σερρών, λειτουργεί από το 1996, σε χώρο που έχει διαμορφωθεί κατάλληλα στο γυμναστήριο.



TAE-KWON-DO

Το Ταεκβοντό είναι μια πολεμική τέχνη αυτοάμυνας. Ως άθλημα αποτελεί ένα συνδυασμό φιλοσοφίας, πνευματικής πειθαρχίας, σωματικής εξάσκησης και ικανότητας.

Το Ταεκβοντό καλύπτει ένα μεγάλο φάσμα δραστηριοτήτων, που προάγουν:

- α) Την αυτοπροστασία, δηλαδή την ικανότητα ο ασκούμενος να αμύνεται σε οποιαδήποτε μορφή βίας
- β) Το αίσθημα της αυτοπεποίθησης, του σεβασμού και του δικαίου
- γ) Την καλή υγεία ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου και σωματότυπου.

Υπαιθριες Δραστηριότητες

Το γραφείο Φυσικής Αγωγής θα διοργανώσει εκπαιδευτική εκδρομή για άσκηση στο Σκι στο Λαϊλιά Σερρών μόλις πέσουν τα πρώτα χιόνια. Για πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής απευθυνθείτε καθημερινά στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής.

Εργαστήριο Φυσικής Αγωγής

Τα τελευταία χρόνια λειτουργεί στο γυμναστήριο και ερευνητικός τομέας. Έχει πραγματοποιηθεί έρευνα μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου VO2 MAX (αερόβια ικανότητα) σε σπουδαστές του Τ.Ε.Ι. Σερρών, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών και του Πανεπιστημίου Μακεδονίας.

Το Γυμναστήριο προσφέρει:

- Λιπομέτρηση για τον προσδιορισμό του σωματικού λίπους
- Έλεγχο φυσικής κατάστασης
- Εξατομικευμένες δίαιτες για απώλεια ή πρόσθεση βάρους
- Συμπληρώματα διατροφής για αυτούς που ασχολούνται με το bodybuilding

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΦΟΙΤΗΤΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ 2008

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

1. **ΑΝΩΜΑΛΟΣ ΔΡΟΜΟΣ, ΣΚΑΚΙ, ΠΙΝΓΚ ΠΟΝΓΚ**
2. **ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΕΣ**
3. **ΣΤΙΒΟΣ** (13 & 14 Μαΐου 2008)
4. **ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ** (15-17/4/08, 13-15/5/08, 20-22/5/08)
5. **ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ 5x5, ΣΚΟΠΟΒΟΛΗ**
6. **BEACH VOLLEY, ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ**
7. **ΤΕΝΝΙΣ, ΠΟΛΟ** (13-15/5/08, 20-22/5/08, 27-29/5/08)
8. **ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ** (12-15/5/08)
9. **ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ** (20-23/5/08)
10. **ΠΑΛΗ**
11. **ΤΑΕ KWON DO**

Τ.Ε.Ι. Χαλκίδας
Ελεύθερο
Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου (Τρίπολη)
Πανεπιστήμιο Πατρών
Πανεπιστήμιο Κρήτης (Ηράκλειο)
Ελεύθερο
Τ.Ε.Ι. Ηπείρου (Άρτα)
Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων
Πανεπιστήμιο Πειραιά
Α.Π.Θ.
Ελεύθερο



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			
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			
ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ		16:00-19:00	16:00-18:00		
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		19:00-20:00	19:00-20:00	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.

Κατά το εαρινό εξάμηνο θα επαναλειτουργήσουν τα μαθήματα Λατινοαμερικάνικων Χορών.

Η συμβουλή μας

Η αναγκαιότητα της άσκησης

Η ανάγκη για αερόβια άσκηση έχει γίνει πειστική και επιτακτική στην εποχή μας. Μια εποχή όπου η τεχνολογική εξέλιξη αντικατέστησε τη σωματική εργασία με τη μηχανή και μας επέβαλε ένα αυτοματοποιημένο καθιστικό, αγχώδη κι αφύσικο τρόπο ζωής. Έτσι οι μύες που αποτελούν το 40% του σωματικού μας βάρους δέχονται καθημερινά υποτονικά ερεθίσματα κι έχουν περιπέσει σχεδόν σε αχρηστία.

Το μόνο αντίδοτο στη βιολογική αυτή φθορά είναι η αερόβια άσκηση, και αυτό γιατί με την αερόβια άσκηση δραστηριοποιούνται όλα τα κύτταρα του οργανισμού και γυμνάζονται όχι μόνο οι μύες αλλά και το αναπνευστικό και κυρίως το καρδιαγγειακό σύστημα. Και όταν λέμε αερόβια άσκηση εννοούμε το τρέξιμο, το κολύμπι, την ποδηλασία, το γρήγορο βάδισμα, το χορό και γενικά φυσικές δραστηριότητες που έχουν αρκετή ένταση και διάρκεια για να επιταχύνουν την αναπνοή και να προκαλέσουν τις απαραίτητες καρδιοαναπνευστικές προσαρμογές.



Αερόβια ικανότητα

Την ικανότητα του οργανισμού να καταναλώνει τη μέγιστη δυνατή ποσότητα οξυγόνου στο λεπτό για να παράγει ενέργεια, την ονομάζουμε αερόβια ικανότητα.

Η αερόβια ικανότητα είναι ο πιο σπουδαίος δείκτης της φυσικής κατάστασης και της λειτουργικής προσαρμοστικότητας ολόκληρου του οργανισμού. Όλοι όμως οι οργανισμοί δεν έχουν την ίδια ευκολία να μεταφέρουν οξυγόνο από την ατμόσφαιρα στους ιστούς και να το καταναλώνουν για την παραγωγή μυϊκής ενέργειας κατά την μέγιστη προσπάθεια. Και εδώ ακριβώς βρίσκεται η διαφορά του γυμνασμένου και του αγύμναστο οργανισμού. Ο σωστά γυμνασμένος μπορεί να καταναλώσει περισσότερο οξυγόνο από τον αγύμναστο κατά την έντονη σωματική προσπάθεια. Ο γυμνασμένος δηλαδή, έχει μεγαλύτερη αερόβια ικανότητα από τον αγύμναστο.

Η αερόβια ικανότητα είναι συνώνυμη της βιολογικής αξίας ενός ατόμου. Όσο πιο μεγάλη είναι η αερόβια ικανότητα ενός ατόμου τόσο μεγαλύτερη είναι η βιολογική του αξία.

*Γρότσος Κωνσταντίνος
Καθηγητής Φ.Α.*



ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
Τηλ: 23210-49162 & 49226
FAX: 23210-49226

