



Αθλητισμός & Υγεία

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

Συντάκτης:
Γκότσης Κωνσταντίνος
Καθηγητής Φ.Α.

Τεύχος 5^ο
Σεπτέμβρης- Δεκέμβρης 2009

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΤΟΥ Τ.Ε.Ι. ΣΕΡΡΩΝ 2008-09

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ	11:00-21:00	11:00-21:00	11:00-21:00	11:00-21:00	11:00-21:00
ΒΟΛΕΪ		20:00-22:00			
ΑΕΡΟΒΙΚΗ	17:00-19:00	17:00-19:00		17:00-19:00	
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	14:00-16:00		15:00-17:00		
ΜΠΑΣΚΕΤ	20:00-22:00		21:00-23:00		
ΣΚΟΠΟΒΟΛΗ		18:00-20:00		18:00-20:00	
ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ		17:00-19:00	16:00-18:00		
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ-ΠΟΛΟ		09:00-11:00		09:00-11:00	
ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ		18:00-20:00	16:00-18:00	16:00-18:00	
ΤΑΕ KWON DO		19:30-21:30		19:30-21:30	
PILATES	19:30-20:30				
TENNIS		14:00-16:00	14:00-16:00		

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 νότια του Τ.Ε.Ι. (Ανατολής).

Η ΜΕΘΟΔΟΣ PILATES

Ξεκίνησε φέτος στο Γυμναστήριο του Τ.Ε.Ι. το τμήμα Pilates από την Κ.Φ.Α. Κουκοβού Γεωργία, κάθε Δευτέρα το απόγευμα 19:30-20:30. Η μέθοδος Pilates, αναπτύχθηκε πριν από 70 χρόνια, στην Αμερική, από τον Joseph H. Pilates, ο οποίος γνωρίζοντας σε βάθος την ανθρώπινη φυσιολογία, θέλησε να δημιουργήσει ένα ποιοτικό και ολοκληρωμένο τρόπο άσκησης. Για το σκοπό αυτό, συνδύασε βασικές αρχές της γιόγκα και άλλων παραδοσιακών μεθόδων άσκησης που προέρχονται από τις ανατολικές φιλοσοφίες, με τη δυναμική μεταγενέστερων δυτικών μεθόδων.





Τα παιδιά του τμήματος Pilates στο Γυμναστήριο του Τ.Ε.Ι.

TENNIS

Ξεκίνησε φέτος στο Γυμναστήριο του Τ.Ε.Ι. το τμήμα Τέννις από την Κ.Φ.Α. Ζαχαρούλα Μπούμπαρη, κάθε Τρίτη και Τετάρτη το απόγευμα 14:00-16:00.

Το μάθημα πραγματοποιείται στις αθλητικές εγκαταστάσεις του ξενοδοχείου "Ελπίδα Resort" στην κοιλάδα του Κολυμβητηρίου Σερρών.



7^ο ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ Τ.Ε.Ι. ΣΕΡΡΩΝ

Με επιτυχία και φέτος διοργανώνει το Τμήμα Φυσικής Αγωγής του Τ.Ε.Ι. Σερρών το 7^ο Εσωτερικό Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου το οποίο διεξάγεται στα γήπεδα "Sport Village"



Αποτελέσματα αγώνων Α' Ομίλου

1η Αγωνιστική	
ΓΕΩ F.C. - GETTO F.C.	
ΑΝΩΝΥΜΟΙ F.C. - Ampalea F.C.	8-2
ΤΑ ΠΑΛΤΑ F.C. - Α.Μ.Ε.Α. Original	11-4
ROBA JUNIORS - Τυφλά Μπουρέκια	8-10



2η Αγωνιστική	
ΓΕΩ F.C. - ΑΝΩΝΥΜΟΙ F.C.	
GETTO F.C. - Ampalea F.C.	6-10
ΤΑ ΠΑΛΤΑ F.C. - ROBA JUNIORS	7-9
A.M.E.A. Original - Τυφλά Μπουρέκια	3-8

3η Αγωνιστική	
ΓΕΩ F.C. - Ampalea F.C.	2-14
GETTO F.C. - ΑΝΩΝΥΜΟΙ F.C.	3-6
ΤΑ ΠΑΛΤΑ F.C. - Τυφλά Μπουρέκια	5-7
A.M.E.A. Original - ROBA JUNIORS	3-11

4η Αγωνιστική	
ΓΕΩ F.C. - ΤΑ ΠΑΛΤΑ F.C.	
GETTO F.C. - A.M.E.A. Original	4-2
ΑΝΩΝΥΜΟΙ F.C. - ROBA JUNIORS	
Ampalea F.C. - Τυφλά Μπουρέκια	

5η Αγωνιστική	
ΓΕΩ F.C. - A.M.E.A. Original	
GETTO F.C. - ΤΑ ΠΑΛΤΑ F.C.	
ΑΝΩΝΥΜΟΙ F.C. - Τυφλά Μπουρέκια	
Ampalea F.C. - ROBA JUNIORS	

6η Αγωνιστική	
ΓΕΩ F.C. - ROBA JUNIORS	
GETTO F.C. - A.M.E.A. Original	
ΑΝΩΝΥΜΟΙ F.C. - Τυφλά Μπουρέκια	
Ampalea F.C. - ΤΑ ΠΑΛΤΑ F.C.	

7η Αγωνιστική	
ΓΕΩ F.C. - Τυφλά Μπουρέκια	
GETTO F.C. - ROBA JUNIORS	
ΑΝΩΝΥΜΟΙ F.C. - ΤΑ ΠΑΛΤΑ F.C.	
Ampalea F.C. - A.M.E.A. Original	

Αποτελέσματα αγώνων Β' Ομίλου

1η Αγωνιστική	
TOP Gun's - ΑΓΓΕΛΟΙ	
BALLADORI F.C. - Bad Boy's	5-8
Amigos F.C. - Cherke F.C.	
Τζέλλιος F.C. - Mad Boy's	

2η Αγωνιστική	
TOP Gun's - BALLADORI F.C.	
ΑΓΓΕΛΟΙ - Bad Boy's	7-1
Amigos F.C. - Τζέλλιος F.C.	10-13
Cherke F.C. - Mad Boy's	

3η Αγωνιστική	
TOP Gun's - Bad Boy's	3-3
ΑΓΓΕΛΟΙ - BALLADORI F.C.	4-0
Amigos F.C. - Mad Boy's	
Cherke F.C. - Τζέλλιος F.C.	3-4

4η Αγωνιστική	
TOP Gun's - Amigos F.C.	
BALLADORI F.C. - Τζέλλιος F.C.	
ΑΓΓΕΛΟΙ - Cherke F.C.	8-1
Bad Boy's - Mad Boy's	

5η Αγωνιστική	
TOP Gun's - Cherke F.C.	
BALLADORI F.C. - Mad Boy's	
ΑΓΓΕΛΟΙ - Amigos F.C.	
Bad Boy's - Τζέλλιος F.C.	

6η Αγωνιστική	
TOP Gun's - Τζέλλιος F.C.	
BALLADORI F.C. - Cherke F.C.	
Bad Boy's - Amigos F.C.	
ΑΓΓΕΛΟΙ - Mad Boy's	

7η Αγωνιστική	
TOP Gun's - Mad Boy's	
BALLADORI F.C. - Amigos F.C.	
Bad Boy's - Cherke F.C.	
ΑΓΓΕΛΟΙ - Τζέλλιος F.C.	



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΦΟΙΤΗΤΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ 2010

Τα παρακάτω αθλήματα θα διεξαχθούν από τα αντίστοιχα Πανεπιστήμια και Τ.Ε.Ι. μέσα στο 2010.

Οι ημερομηνίες τέλεσης των αγώνων θα ανακοινωθούν αργότερα

1. ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Τ.Ε.Ι. Κρήτης (Ηράκλειο)
2. ΣΚΑΚΙ/ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ	Πανεπιστήμιο Δ. Μακεδονίας (Φλώρινα)
3. ΤΕΝΝΙΣ/ΒΕΑΧ VOLLEY	Πανεπιστήμιο Πάτρας (Πάτρα)
4. ΤΖΟΥΝΤΟ/ΠΑΛΗ/ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ	Δημοκρίτειο (Κομοτηνή)
5. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ/ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Πολυτεχνείο Κρήτης (Χανιά)
6. ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΕΣ	Α.Π.Θ. (3-5 Πηγάδια)
7. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων (Ιωάννινα)
8. ΜΠΑΤΜΙΤΟΝ	Πολυτεχνείο Κρήτης (Χανιά)
9. ΣΤΙΒΟΣ	Τ.Ε.Ι. Χαλκίδας (Χαλκίδα)
10. ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ	Τ.Ε.Ι. Πειραιά (Πειραιάς)
11. ΑΝΩΜΑΛΟΣ ΔΡΟΜΟΣ	Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης (Βέροια)
12. ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Τ.Ε.Ι. Πειραιά (Πειραιάς)

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

Η συμβουλή μας

Για να αναπτύξετε την μεγιστή σας δύναμη, μπορείτε να ασκήτε ισομετρικά (σταθερό εύρος τροχιάς της κίνησης), ακολουθώντας τον παρακάτω πίνακα.

ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ	ΣΕΤ	ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ
3-5''	4-5	80-100%	1'	ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

Κ.Φ.Α. Τενεκετζής Χρήστος

