



sound of mind,sound in body”
“νους υγιής εν σώματι υγιεί”



Άθληση & Υγεία

Συντάκτης: Μπούτλας Γεώργιος Κ.Φ.Α.

ΤΕΥΧΟΣ 1^ο

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ – 2013-14

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

ΙΔΡΥΜΑ

ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΤΗΛ:2410684347

FAX:2410684443

Υπεύθυνος Έκδοσης: Μπούτλας Γεώργιος Κ.Φ.Α.

Site: sports.teilar.gr



Καλωσόρισμα των πρωτοετών σπουδαστών/στριών από τον πρόεδρο του ΤΕΙ Θεσσαλίας Κ. Γούλα Παναγιώτη.

Αγαπητές και αγαπητοί πρωτοετείς σπουδαστές/στριες.

Με ιδιαίτερη χαρά σας καλωσορίζουμε στο ΤΕΙ Θεσσαλίας και σας συγχαίρουμε θερμά για την επιτυχία σας, η οποία είναι αποτέλεσμα μιας κοπιαστικής και επίπονης προσπάθειας.

Το ΤΕΙ Θεσσαλίας, ως ένα από τα μεγάλα ακαδημαϊκά ιδρύματα της χώρας, μπορεί να σας εξασφαλίσει όλες εκείνες τις προϋποθέσεις που απαιτούνται για ουσιαστική επιστημονική γνώση και μάθηση μέσα σε ένα ευχάριστο εκπαιδευτικό περιβάλλον που προσφέρει ευκαιρίες και για άλλες ενδιαφέρουσες πολιτιστικές, αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες.

ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής, έχει την εποπτεία για τις **αθλητικές, πολιτιστικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες** στο **ΤΕΙ Θεσσαλίας**.

Ο αθλητισμός σήμερα αποτελεί μια θετική αναγκαιότητα για την βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής. Μεγάλη ευθύνη για την μύηση αυτής της αναγκαιότητας στους σπουδαστές/τριες, αλλά και της ιδέας της **«δια βίου άσκησης»** έχει ο Αθλητισμός στην τριτοβάθμια εκπαίδευση και οι φορείς που τον υποστηρίζουν. Η ενασχόληση των σπουδαστών/τριών με τον αθλητισμό αποτελεί πόλο έλξης, ο οποίος μπορεί να δίνει λύσεις σε προβλήματα, όπως προσαρμογής και κοινωνικής επαφής, που αναπόφευκτα συναντούν οι σπουδαστές/ριες – που ζώντας – ίσως για πρώτη φορά – μακριά από το οικείο τους περιβάλλον και κυρίως μπορεί να προσφέρει ανυπολόγιστα οφέλη, σε ψυχικά αποθέματα, διανοητική ισορροπία και σημαντική βελτίωση της υγείας των αθλούμενων.

Σκοπός του Γραφείου Φυσικής Αγωγής του **ΤΕΙ Θεσσαλίας** είναι να δώσει τη δυνατότητα στους σπουδαστές/τριες, με την (προαιρετική) συμμετοχή τους στις αθλητικές και τις άλλες κινητικές δραστηριότητες, να αναπτύξουν, ισόρροπα και αρμονικά τις σωματικές, ψυχικές και πνευματικές τους δυνάμεις με επιστημονικά ενδεδειγμένες μεθόδους. Επιπλέον, στοχεύει στη συνειδητοποίηση από μέρους των φοιτητών της ωφέλειας και της ανάγκης για άσκηση – άθληση, ώστε να γίνει τρόπος ζωής. Προς την κατεύθυνση αυτή, σημαντικό ρόλο παίζει η γνωριμία με το φυσικό περιβάλλον, καθώς και η υιοθέτηση υγιών συνηθειών (hobbies) για την καλύτερη αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου.

Κεντρικός στόχος του Γραφείου Φυσικής Αγωγής είναι ο σχεδιασμός και η υλοποίηση εξειδικευμένων προγραμμάτων εκγύμνασης που απευθύνονται στο σύνολο της εκπαιδευτικής κοινότητας. Επίσης αναπτύσσει συστηματική δράση και στην διοργάνωση αθλητικών γεγονότων τοπικής ή εθνικής εμβέλειας.

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής του ΤΕΙ μας με την έναρξη του ακαδημαϊκού έτους προγραμματίζει τις ετήσιες δραστηριότητες άσκησης-άθλησης των σπουδαστών/τριών καθώς και τις αθλητικές εκδηλώσεις. Το Πρόγραμμα περιλαμβάνει συγκεκριμένες ώρες για άθληση στα διάφορα αντικείμενα, όπως καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση, αντισφαίριση (τένις), αντιπταίριση, ποδόσφαιρο, ποδόσφαιρο σάλλας (5x5), στίβο, κολύμβηση,

επιτραπέζια αντισφαίριση, σκάκι, αεροβική γυμναστική, πιλάτες, μυϊκή ενδυνάμωση(βάρη), παραδοσιακούς χορούς, λάτιν, αργεντίνικο τάνγκο, σάλσα, μοντέρνο χορό, πολεμικές τέχνες (ταεκβοντό, τζούντο, πάλη). Επίσης, οργανώνονται εκπαιδευτικές ασκήσεις για ορειβασία, σκι, κανό – καγιάκ, ράφτινγκ κ.ά.

Στο πλαίσιο των αθλητικών προγραμμάτων του λειτουργεί Ακαδημία τένις, για όλα τα παιδιά (αγόρια – κορίτσια) ηλικίας 5-7 ετών, των εργαζομένων του ΤΕΙ/Θ.

Διεξάγονται σεμινάρια πρώτων βοηθειών σε συνεργασία με το ΕΚΑΒ Λάρισας.

Δημιουργείται σχολή διαιτησίας μπάσκετ για τους σπουδαστές σε συνεργασία με τον σύνδεσμο καλαθοσφαίρισης Λάρισας.

Στα πλαίσια των αθλητικών δραστηριοτήτων, το Γραφείο Φυσικής Αγωγής του ΤΕΙ Θεσσαλίας, σε συνεργασία με την Ναυαγοσωστική Βορείου Ελλάδος (ΝΑ.Β.Ε), διοργανώνει για όλους τους σπουδαστές/τριες τμήμα Ναυαγοσωστικής Εκπαίδευσης, διάρκειας 70ωρών (Θεωρία και Πράξη).

Το σύνολο των υπηρεσιών του Γραφείου Φυσικής Αγωγής ομαδοποιούνται στις παρακάτω κατηγορίες:

Προγράμματα Φυσικής Κατάστασης: τα προγράμματα αυτά έχουν στόχο την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης και την μυϊκή ενδυνάμωση και διαβαθμίζονται σε τρεις κατηγορίες, αρχαρίων, περιστασιακά ασκούμενων και προχωρημένων.

Εσωτερικά πρωταθλήματα: σε ετήσια βάση το Γραφείο Φυσικής Αγωγής διοργανώνει εσωτερικά πρωταθλήματα με αντιπροσωπευτικές ομάδες τμημάτων στο ποδόσφαιρο, στο ποδόσφαιρο σάλλας (5x5) στην καλαθοσφαίριση, στην πετοσφαίριση. Επίσης διοργανώνει εσωτερικά τουρνουά στο τένις, στην επιτραπέζια αντισφαίριση και στο σκάκι.

Πανελλήνια/διεθνή πρωταθλήματα: ως μέλος της Επιτροπής Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης, συμμετέχει με αντιπροσωπευτικές ομάδες στο σύνολο των Πανελληνίων Φοιτητικών πρωταθλημάτων που υλοποιεί το Υπουργείο Παιδείας με στόχο την ανάδειξη πρωταθλητών που θα αγωνιστούν σε Πανευρωπαϊκά ή διεθνή φοιτητικά πρωταθλήματα.

Υπαίθριες δραστηριότητες (Ράφτινγκ – Πεζοπορία – Κανό Καγιάκ – Χιονοδρομίες): Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής του ΤΕΙ Θεσσαλίας στα πλαίσια των αθλητικών και πολιτιστικών δραστηριοτήτων διοργανώνει για όλους τους σπουδαστές/ριες του ΤΕΙ/Θ, σπουδαστές/ριες erasmus και όλα τα μέλη της εκπαιδευτικής κοινότητας μονοήμερες εκπαιδευτικές δραστηριότητες για άσκηση. Οι υπαίθριες δραστηριότητες έχουν ψυχαγωγικό, αθλητικό και κοινωνικό χαρακτήρα.

Φοιτητική Εβδομάδα Αθλητικών και Πολιτιστικών εκδηλώσεων: Με τη λήξη του Ακαδημαϊκού έτους διοργανώνεται η «Φοιτητική Εβδομάδα Αθλητικών και Πολιτιστικών εκδηλώσεων», που είναι αφιερωμένη στην παρουσίαση της ετήσιας δουλειάς των Τμημάτων άθλησης.

Γραφείο Φυσικής Αγωγής

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής με την έκδοση του πρώτου τεύχους του περιοδικού «ΑΘΛΗΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ» έχει σαν στόχο την ενημέρωση των φορέων της εκπαιδευτικής κοινότητας τόσο σε θέματα αθλητικών δραστηριοτήτων του Ιδρύματος όσο και σε θέματα άσκησης και υγείας. Σε αυτήν την δίμηνη περιοδική έκδοση θα καταγράφεται σε μεγάλο βαθμό η αθλητική κίνηση του Ιδρύματος ενώ ταυτόχρονα με την παρουσίαση θεματικών ενοτήτων από την αθλητική βιβλιογραφία θα παρέχονται χρήσιμες οδηγίες φυσικής άσκησης και υγείας. Το 1^ο τεύχος Σεπτεμβρίου-Οκτωβρίου στο **πρώτο** μέρος έχει σαν στόχο την ενημέρωση για την λειτουργία του Γραφείου Φυσικής Αγωγής ενώ στο **δεύτερο** μέρος παρουσιάζεται η βιολογική αξία της άσκησης μέσα από την αερόβια προπόνηση, και τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης.

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής δίνει την δυνατότητα σε όλους τους φορείς της εκπαιδευτικής κοινότητας να ασχοληθούν ανάλογα με τα ενδιαφέροντα και την αθλητική τους προτίμηση σε ένα πλήθος αθλητικών δραστηριοτήτων και εκδηλώσεων. Επίσης έχει σαν σκοπό την εκπροσώπηση του Ιδρύματος μέσω των αντιπροσωπευτικών ομάδων ατομικών και ομαδικών αθλημάτων στις Πανελλήνιες Πανεπιστημιακές διοργανώσεις, στην ετήσια φοιτητική εβδομάδα αθλητικών και πολιτιστικών δραστηριοτήτων του ιδρύματος και σε Ευρωπαϊκές ή Παγκόσμιες Πανεπιστημιάδες. Τέλος η δυνατότητα για συμμετοχή σε προγράμματα μορφωτικών ανταλλαγών και διοργάνωση ημερίδων και συνεδρίων.

Στόχος

Του Γραφείου Φυσικής Αγωγής είναι οργανωμένη ανάπτυξη αθλητικών και πολιτιστικών δραστηριοτήτων καθώς και η ανάπτυξη ελεύθερων δραστηριοτήτων με την μέγιστη δυνατή συμμετοχή.

Ενημέρωση

Οι ενδιαφερόμενοι είχαν την δυνατότητα να ενημερωθούν για τις δραστηριότητες του τομέα με την ανάρτηση στους πίνακες ανακοινώσεων των τμημάτων, στον πίνακα ανακοινώσεων στο κεντρικό διάδρομο, στον πίνακα ανακοινώσεων στην φοιτητική λέσχη, για το πρόγραμμα των αθλητικών δραστηριοτήτων, με την διανομή ενημερωτικού υλικού από το **Γραφείο Φυσικής Αγωγής** καθώς και με ηλεκτρονική ενημέρωση στην ιστοσελίδα του **Γραφείου Φυσικής Αγωγής: sports.teilar.gr**

Επικοινωνία

Γραφείο Φυσικής Αγωγής

3^ο χιλιόμετρο περιφερειακής Λαρίσης-Τρικάλων

Κτίριο Γυμναστήριο

ΤΗΛΕΦΩΝΟ:2410 684443 - FAX:2410 684443 - email: boutlas@teilar.gr

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΓΡΑΦΕΙΟΥ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ: sports.teilar.gr

Προϋπόθεση συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες στο Αθλητικό κέντρο – (Γυμναστήριο)

Απαραίτητη προϋπόθεση συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες στο Αθλητικό κέντρο – (Γυμναστήριο) είναι η κατοχή της ατομικής κάρτας άθλησης η οποία χορηγείται στους ενδιαφερόμενους έπειτα από αίτησή τους και προσκόμιση των απαραίτητων δικαιολογητικών στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής. Δικαίωμα συμμετοχής στις αθλητικές δραστηριότητες έχουν όλοι οι προπτυχιακοί και μεταπτυχιακοί σπουδαστές/στρίες καθώς και όλο το προσωπικό του ΤΕΙ Θεσσαλίας (εκπαιδευτικό και διοικητικό).

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ

ΕΓΓΡΑΦΕΣ – ΣΠΟΥΔΑΣΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ

Για την έκδοση κάρτας αθλούμενου (των σπουδαστών/ριων) απαιτούνται:

- α) Αίτηση (χορηγείται από το Γραφείο Φυσικής Αγωγής).
- β) δύο μικρές φωτογραφίες τύπου ταυτότητας.
- γ) φωτοτυπία φοιτητικής ταυτότητας – πάσο ή βεβαίωση σπουδών.
- δ) ιατρική βεβαίωση από ειδικευμένο Παθολόγο, ή ειδικευμένο Καρδιολόγο.

ΕΓΓΡΑΦΕΣ – ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

Για την έκδοση κάρτας αθλούμενου (του προσωπικού) απαιτούνται:

- α) Αίτηση (χορηγείται από το Γραφείο Φυσικής Αγωγής).
- β) δύο μικρές φωτογραφίες τύπου ταυτότητας.
- γ) βεβαίωση εργασιακής σχέσης με το Ίδρυμα.
- δ) ιατρική βεβαίωση από ειδικευμένο Παθολόγο, ή ειδικευμένο Καρδιολόγο.

Εγγραφές γίνονται καθημερινά στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής από 10:00πμ έως 14:00μμ.

Για να δείτε την αίτηση πατήστε [εδώ](#)

Η αίτηση μπορεί επίσης να αποσταλεί και ηλεκτρονικά στην διεύθυνση boutlas@teilar.gr.

Το Αθλητικό κέντρο – (Γυμναστήριο) είναι ανοικτό από Δευτέρα έως Παρασκευή και ώρα 10:00π.μ έως 22:00μμ.
Σπουδαστής (αθλούμενος) που δεν έχει κάνει [εγγραφή](#) δεν έχει δικαίωμα εισόδου στους χώρους του Αθλητικού κέντρου – (Γυμναστήριο) επίσης δεν έχει δικαίωμα δανεισμού αθλητικού υλικού.

Απαραίτητη η αθλητική περιβολή σε όλους τους χώρους του Γυμναστηρίου, πετσέτα και καθαρά παπούτσια.

Πληροφορίες: Καθημερινά στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής από 09:00 έως 14:00 ή στα τηλέφωνα: 2410684347 – 6947521370 What's up: 6971913471 (Γιώργος Μπούτλας) ή στο Email: boutlas@teilar.gr.

Υπεύθυνος Γραφείου Φυσικής Αγωγής: Γεώργιος Μπούτλας

ΑΙΤΗΣΗ ΕΚΔΟΣΗΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΚΑΡΤΑΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

(ΣΥΜΠΛΗΡΩΝΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ Φ.Α)

ΕΠΩΝΥΜΟ..... ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΗΤΡΩΟΥ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥ:.....

ΟΝΟΜΑ.....

ΤΜΗΜΑ.....

ΕΤΟΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΗΤΡΩΟΥ

ΤΗΛΕΦΩΝΟ1:.....ΤΗΛΕΦΩΝΟ: WHAT'S UP

E- mail.....

Καπνιστής: ναι ☐ ή όχι ☐

ΤΟΠΟΣ ΚΑΤΑΓΩΓΗΣ:.....

Βάρος:..... Ύψος:..... Ηλικία:.....

Συμπληρώνεται μόνο εάν ήσασταν αθλητής.

Είμαι αθλητής / τρια στο.....

Η ομάδα μου λέγεται:.....

Χρόνος Άθλησης:.....

Τυχόν Αθλητικές Διακρίσεις:.....

Θέση που παίζω:.....

Αθλητικές δραστηριότητες που επιθυμώ να συμμετέχω:

Ποδόσφαιρο:.....	Ποδόσφαιρο 5x5 (Sallas).....
Handball:.....	Basket:.....
Volley:.....	Bech Volley:.....
Στίβο:.....	Ανώμαλο δρόμο:.....
Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί:	Πίνγκ Πόνγκ:.....
Πολεμικές Τέχνες:.....	Αντισφαίριση(Tennis):.....
Αερόμπικ:.....	Πιλάτες:.....
Χιονοδρομίες:.....	Πεζοπορία:.....
Rafting:.....	Κανό Καγιάκ.....
<u>Μυϊκή Ενδυνάμωση-Βάρη(Γυμναστήριο):</u>	Τοξοβολία.....
Batminton:.....	Λάτιν- Τάνγκο-Hip hop.....
Πολεμικές Τέχνες(Τζουντο – Ταεκβοντο-).....	Μπείζμπολ (Baseball).....
Ποδοβόλλευ SEPAK TAKRAW.....	kick boxing- Mai Tai
Ζούμπα	Μοντέρνο χορό.....
Capoeira.....	Hip hop.....

Είμαι διαιτητής στο άθλημα

Και επιθυμώ να βοηθήσω στη διαιτησία των εσωτερικών πρωταθλημάτων.

Θέλω να συμμετάσχω στην εθελοντική ομάδα του Γραφείου Φυσικής Αγωγής Ναι
Όχι ☐

Λάρισα:...../...../2013

Ο/Η ΑΙΤΩΝ –ΟΥΣΑ

ΥΠΟΓΡΑΦΗ

Αθλητικές Δραστηριότητες του Τ.Ε.Ι. Θεσσαλίας

- Ομαδικά Αθλήματα

Ποδόσφαιρο 11x11

Ποδόσφαιρο futsal 5x5 (σπουδαστών /τριών)

Καλαθοσφαίριση - Μπάσκετ (σπουδαστών /τριών).

Πετοσφαίριση - Μικτό -Βόλεϊ volleyball

Χειροσφαίριση -Handball (σπουδαστών /τριών).

Ποδοβόλει – Footvolley

- Ατομικά Αθλήματα

Αντισφαίριση –Tennis

Επιτραπέζια Αντισφαίριση – Πίνγκ πόνγκ - *Table tennis*

Μπάντμιντον – Badminton

Κολύμβηση – Swimming

Σκάκι- Ζατρίκιο-Chess

Τοξοβολία- archery

Πολεμικές τέχνες- Martial-arts

- Φυσική Κατάσταση

Μυική Ενδυνάμωση –Βάρη

Πιλάτες

Αερόμπικ

- Χορός

Ελληνική παραδοσιακοί χοροί

Αργεντίνικο Τάνγκο-Λάτιν - Argentine Tango-Latin

Hip hop

Μοντέρνος χορός

Ζούμπα -Zumba

Πιλάτες

Αερόμπικ

- Ακαδημία Τένις

Τ.Ε.Ι. ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΑΝΔΡΩΝ 11Χ11 - ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΑΝΔΡΩΝ 5Χ5 - ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 5Χ5 - ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (ΜΠΑΣΚΕΤ) - ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (ΒΟΛΛΕΙ) - ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (HANDBALL) - ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (ΤΕΝΙΣ) - ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (ΠΙΝΓΚ ΠΟΝΓΚ) - ΣΚΑΚΙ (ΖΑΤΡΙΚΙΟ)
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013 - 2014 – ΕΑΡΙΝΟ ΕΞΑΜΗΝΟ

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΣΠΟΥΔΑΣΤΕΣ /ΡΙΕΣ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΝ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΟΥΝ ΣΤΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ 11Χ11 - ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΑΝΔΡΩΝ 5Χ5 - ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 5Χ5 - ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΑΝΔΡΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (ΜΠΑΣΚΕΤ) - ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΜΙΚΤΟ (ΒΟΛΛΕΙ) - ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (HANDBALL) ΝΑ ΔΗΛΩΣΟΥΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΑΠΟ 09:00 Π.Μ - 14:00Μ.Μ ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΠΕΜΠΤΗ 31 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2013 και στο Email: boutlas@teilar.gr ή στο τηλέφωνο: 6947521370 **What's Up: 6971913471** Γιώργος Μπούτλας.

Η κάθε ομάδα θα πρέπει να προσκομίσει για κάθε παίκτη μια μικρή φωτογραφία και μία φωτοτυπία το πάσο .

Η κλήρωση θα γίνει την **Δευτέρα 4-11-2013 στις 11:00 πμ** στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής.

Η παρουσία των αρχηγών κρίνεται απαραίτητη.

Υπεύθυνος Καθηγητής Φυσικής Αγωγής: Μπούτλας Γιώργος κινητό: 6947521370 **What's Up:6971913471**

Γραφείο Φυσικής Αγωγής

ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ - ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ - ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ -
ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
ΕΝΤΥΠΟ ΔΗΛΩΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

ΤΜΗΜΑ	
ΣΧΟΛΗ	
ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΟΜΑΔΑΣ	1.Ον/μο: τηλέφωνο (κινητό): email: 2.Ον/μο: τηλέφωνο (κινητό): email:
ΗΜΕΡΕΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗΣ ΑΓΩΝΩΝ (3 ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ)	1. 2. 3.
ΧΡΩΜΑ ΣΤΟΛΗΣ (ΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ)	
Έχουμε διαβάσει και αποδεχόμαστε τον κανονισμό. Οφείλουμε να ενημερώσουμε όλα τα μέλη της ομάδας σχετικά με τις υποχρεώσεις τους που προβλέπονται από τον κανονισμό. Είμαστε οι μόνοι υπεύθυνοι σχετικά με οποιοδήποτε πρόβλημα, φθορά ή ζημιά εξοπλισμού-εγκαταστάσεων, ηθική βλάβη μπορεί να προκύψει από την συμμετοχή της ομάδας που εκπροσωπούμε στις δραστηριότητες. Οι κάτωθι: 1. 2.	

ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΟΣ :

	ΕΠΩΝΥΜΟ	ΟΝΟΜΑ	ΤΜΗΜΑ	ΕΞ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	WATCH UP	EMAIL
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

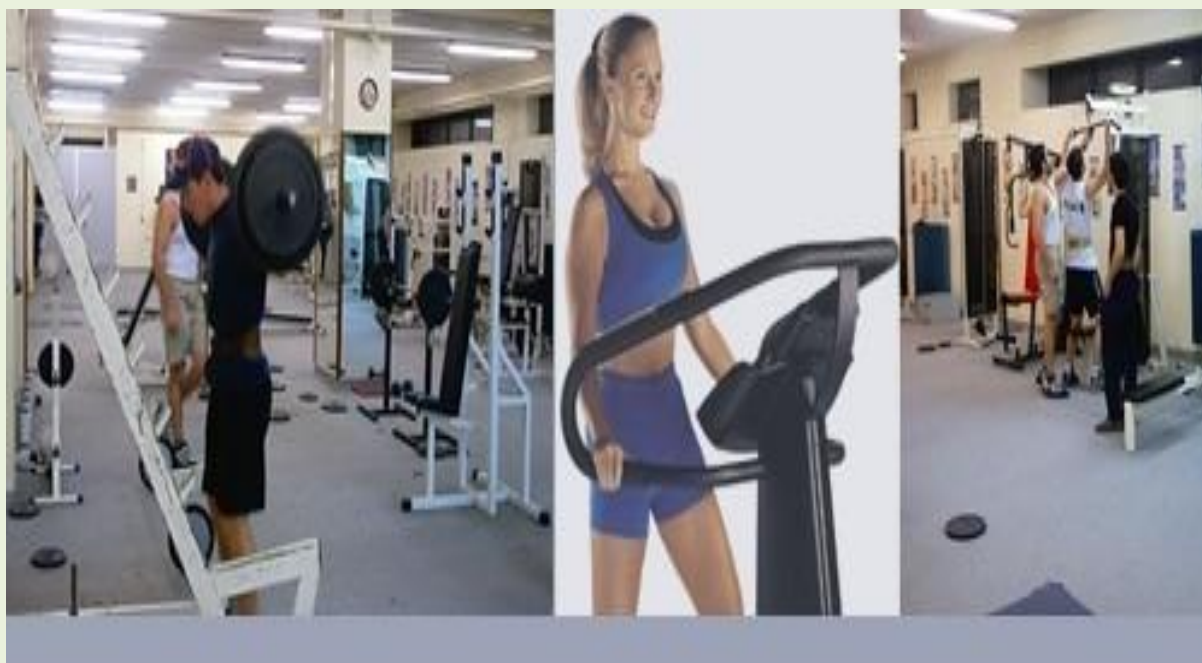
Συμπληρώστε και στείλτε το παρόν στο: **boutlas@teilar.gr**

Ο ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ 11Χ11

ΜΠΟΥΤΛΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Κ.Φ.Α ΤΗΛΕΦΩΝΟ:6947521370

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ - ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ-ΒΑΡΗ

Η γυμναστική αποτελεί τη βασική κινητική δραστηριότητα για όσους επιθυμούν να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση και υγεία. Στο χώρο του κλειστού γυμναστηρίου υπάρχει αίθουσα γυμναστικής με όργανα τελευταίας τεχνολογίας για να προσφέρουν στον αθλούμενο φοιτητή και εργαζόμενο ότι μπορεί να ζητήσει από ένα σύγχρονο γυμναστήριο.



Η δραστηριότητα της μυϊκής ενδυνάμωσης πραγματοποιείται στο κλειστό γυμναστήριο του ΤΕΙ/Θ (αίθουσα μυϊκής ενδυνάμωσης) κάθε Δευτέρα - Τρίτη -Τετάρτη - Πέμπτη: 09:00-19:00μμ και κάθε Παρασκευή από 09:00-18:00μμ.

Δηλώσεις συμμετοχής:Καθημερινά στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής από 09:00 έως 14:00 ή στο Email: boutlas@teilar.gr ή στο τηλέφωνο: 2410684347 ή στο κινητό: 6947521370 (Γιώργος Μπούτλας).

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

ΠΙΛΑΤΕΣ

Στο χώρο του κλειστού γυμναστηρίου πραγματοποιείται αεροβική γυμναστική - πιλάτες για φοιτητές/τριες και εργαζόμενους. Αθλητική δραστηριότητα, η οποία προάγει τη φυσική κατάσταση, το ρυθμό και την αρμονία της κίνησης. Συγχρόνως στοχεύει στην βελτίωση της ψυχολογικής και σωματικής τόνωσης, στην ανάπτυξη της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας και βελτίωση της νευρομυϊκής λειτουργίας.



Η αεροβική γυμναστική έχει κερδίσει το ενδιαφέρον και την προσοχή μεγάλου ποσοστού σπουδαστριών του Τ.Ε.Ι. Θεσσαλίας οι οποίες προτιμούν ένα κλειστό χώρο γύμνασης με δυνατή μουσική και ευχάριστη ατμόσφαιρα.

Υπάρχουν τμήματα αρχαρίων και προχωρημένων.

Τα μαθήματα της αεροβικής γυμναστικής - πιλάτες πραγματοποιούνται στο χώρο του κλειστού γυμναστηρίου του Τ.Ε.Ι. Θεσσαλίας, τις εξής ημέρες και ώρες.

Το πρόγραμμα θα ξεκινήσει την Τρίτη 05-11-2013

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ
	16:00-17:00		16:00-17:00

Δηλώσεις συμμετοχής: Καθημερινά στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής από 09:00 έως 14:00 ή στο Email: boutlas@teilar.gr ή στο τηλέφωνο: 2410684347 ή στο κινητό: 6947521370 (Γιώργος Μπούτλας).

Υπεύθυνος Καθηγητής Φυσικής Αγωγής: Μπούτλας Γιώργος



ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ 11X11

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013-2014

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής διοργανώνει για το **ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΕΞΑΜΗΝΟ 2013-2014** πρωτάθλημα **ποδοσφαίρου 11x11**.

Όσοι φοιτητές θέλουν να συμμετάσχουν να δηλώσουν συμμετοχή **έως 30-10-2013** στο γραφείο φυσικής αγωγής καθημερινά από 19:00 έως 14:00 ή στο τηλέφωνο: 2410684347 ή στο κινητό: 6947521370 (υπεύθυνος Μπούτλας Γιώργος) ή στο email: boutlas@teilar.gr.

Συνάντηση αρχηγών για την κλήρωση των αγώνων ημέρα 04/11/2013 και ώρα 11:00μμ. στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής Γραφείο.

Η παρουσία των αρχηγών κρίνεται απαραίτητη.

Το πρωτάθλημα θα διεξαχθεί σε δύο ομίλους των 8 ομάδων.

Η κάθε ομάδα θα πρέπει να δηλώσει από 14 έως 22 παίκτες. Οι αγώνες θα γίνονται καθημερινά από 15:00 έως 18:00.



ΤΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΘΑ ΑΡΧΙΣΕΙ ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ 5-11-2013

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΘΑ ΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΟΥΝ ΤΟ ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ ΣΤΟΥΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥΣ ΦΟΙΤΗΤΙΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:ΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΟΥΝ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΥ ΣΧΟΛΗΣ

Υπεύθυνος Καθηγητής Φυσικής Αγωγής: Μπούτλας Γιώργος κινητό: 6947521370 What's Up:6971913471



ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ 5Χ5

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013-2014



5 X 5

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής διοργανώνει για το **ΕΑΡΙΝΟ ΕΞΑΜΗΝΟ 2013-2014** πρωτάθλημα **ποδοσφαίρου 5x5 (futsal)**.

Όσοι φοιτητές θέλουν να συμμετάσχουν να δηλώσουν συμμετοχή στο γραφείο φυσικής αγωγής καθημερινά από 09:00 έως 14:00 ή στο τηλ.2410684347 ή στο κιν.6947521370 (υπεύθυνος Μπούτλας Γιώργος) ή στο email: boutlas@teilar.gr.

Το πρωτάθλημα θα διεξαχθεί σε δύο ομίλους των 8 ομάδων.

Η κάθε ομάδα θα πρέπει να δηλώσει από 5 έως 10 παίκτες. Οι αγώνες θα γίνονται καθημερινά από 19:00 έως 22:00 και Παρασκευή 14:00 έως 18:00.



ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΘΑ ΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΟΥΝ ΤΟ ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ ΣΤΟΥΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥΣ ΦΟΙΤΗΤΙΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: ΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΟΥΝ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΥ ΣΧΟΛΗΣ

Υπεύθυνος Καθηγητής Φυσικής Αγωγής: Μπούτλας Γιώργος κινητό: 6947521370 What's Up:6971913471



ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ 5Χ5 ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013-2014

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ 5Χ5 ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Στα πλαίσια των αθλητικών δραστηριοτήτων το Γραφείο Φυσικής Αγωγής του ΤΕΙ Θεσσαλίας διοργανώνει τουρνουά ποδοσφαίρου 5x5 γυναικών για τις σπουδάστριες του ΤΕΙΘ.

Το τουρνουά θα διεξαχθεί τον μήνα Νοέμβριο μετά από την δήλωση συμμετοχής.



Οι σπουδαστές/τριες που θέλουν να συμμετάσχουν στο τουρνουά να δηλώσουν συμμετοχή στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής από 09:00 έως 14:00 ή στο Email: boutlas@teilar.gr ή στο τηλέφωνο: 6947521370 (Γιώργος Μπούτλας).

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ
ΜΠΟΥΤΛΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Κ.Φ.Α.

Τηλέφωνο: 6947521370 What's Up :6971913471



Τ.Ε.Ι. ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013-2014

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Παρακαλούνται οι σπουδαστές/τριες που θέλουν να συμμετάσχουν στο εσωτερικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης να δηλώσουν συμμετοχή στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής καθημερινά από 09:00 πμ έως 14:00μμ μέχρι την Πέμπτη 31 Οκτωβρίου 2013 στο Email: boutlas@teilar.gr ή στο τηλέφωνο: 2410684347 ή στο κινητό: 6947521370 What's Up:6971913471 Γιώργος Μπούτλας.



Η δραστηριότητα της καλαθοσφαίρισης πραγματοποιείται στο κλειστό γυμναστήριο του ΤΕΙ Θεσσαλίας

Η κλήρωση θα γίνει την 4-11-2013 στις 11:00 πμ στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής. Η παρουσία των αρχηγών κρίνεται απαραίτητη.

Υπεύθυνος Καθηγητής Φυσικής Αγωγής: Μπούτλας Γιώργος κινητό: 6947521370 What's Up:6971913471



ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΒΟΛΕΙ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013-2014

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ(ΒΟΛΕΙ)

Παρακαλούνται οι σπουδαστές/τριες που θέλουν να συμμετάσχουν στο εσωτερικό πρωτάθλημα: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ(ΒΟΛΛΕΙ) να δηλώσουν συμμετοχή στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής καθημερινά από 09:00 πμ έως 14:00μμ μέχρι την Πέμπτη 31 Οκτωβρίου 2013 στο Email: boutlas@teilar.gr ή στο τηλέφωνο: 2410 684347 ή στο κινητό: 6947521370 What's Up: 6971913471 Γιώργος Μπούτλας.

Η κάθε ομάδα θα πρέπει να προσκομίσει για κάθε παίκτη μια μικρή φωτογραφία και μία φωτοτυπία το πάσο .



Συνάντηση αρχηγών για την κλήρωση των αγώνων ημέρα Δευτέρα 4/10/2013 και ώρα 11:00μμ. Η παρουσία των αρχηγών κρίνεται απαραίτητη.

Υπεύθυνος Καθηγητής Φυσικής Αγωγής: Μπούτλας Γιώργος κινητό: 6947521370 What's Up:6971913471



ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΟΔΟΒΟΛΛΕΥ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013-2014

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ (ΠΟΔΟΒΟΛΛΕΥ) ΣΕΡΑΚ ΤΑΚΡΑΥ

Προκηρύσσεται αγωνιστικό πρωτάθλημα **ΠΟΔΟΒΟΛΛΕΥ**

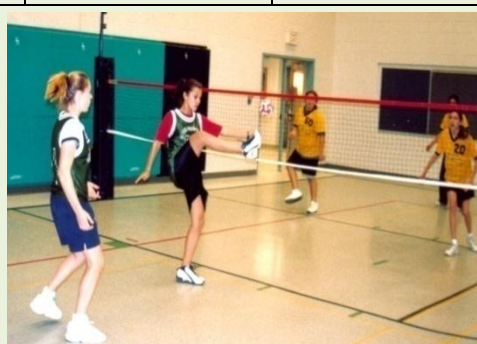
Οι ομάδες αγωνίζονται 3-3 και με 3 χτυπήματα επιτίθενται στο αντίπαλο γήπεδο.

Δεν επιτρέπεται η χρήση των χεριών.

Οι ομάδες μπορούν να είναι ανεξαρτήτως φύλου ή να είναι και μεικτές.

Το πρωτάθλημα θα διεξαχθεί το Χειμερινό εξάμηνο.

ΣΕΡΑΚ ΤΑΚΡΑΥ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ
ΠΟΔΟΒΟΛΛΕΥ	11:00-13:00	11:00-13:00	11:00-13:00



Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι 31/10/2013 στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής.

Επίδειξη του αθλήματος για όλους τους ενδιαφερόμενους θα

πραγματοποιηθεί την **23/10/2012 ΚΑΙ ΩΡΑ 11:00ΠΜ.**

Το Sepak Takraw έχει τις ρίζες του στην Ταϊλάνδη και θυμίζει αρκετά το ποδοβόλεϊ, ωστόσο δεν επιτρέπει στους αθλητές τόσο μεγάλη ελευθερία κινήσεων καθώς η επαφή με την μπάλα πρέπει να γίνεται αποκλειστικά με τα ποδιά και με κανένα άλλο μέλος του σώματος. Τα χέρια επιτρέπονται μόνο στο σερβίς, όταν ένας από τους τρεις παίκτες της ομάδας «στρώνει» την μπάλα στο συμπαίκτη για να την περάσει στο αντίπαλο τερέν με τα πόδια. Το παιχνίδι κρίνεται στα δύο νικηφόρα σετ των 21 πόντων (το tie break κρίνεται στους 15 πόντους).

Δηλώσεις συμμετοχής: Καθημερινά στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής από 10:00 έως 14:00 ή στο Email: boutlas@teilar.gr ή στο τηλέφωνο: 2410684347 ή στο κινητό: 6947521370 (Γιώργος Μπούτλας).



ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013-2014

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

ΤΟΥΡΝΟΥΑ

ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ - HANDBALL

Στα πλαίσια των αθλητικών δραστηριοτήτων το Γραφείο Φυσικής Αγωγής του ΤΕΙ Θεσσαλίας διοργανώνει πρωτάθλημα χειροσφαίρισης - handball - ανδρών και γυναικών για τις σπουδάστριες του ΤΕΙΘ.

Το τουρνουά θα διεξαχθεί με την δήλωση των ομάδων.



Οι σπουδαστές/τριες που θέλουν να συμμετάσχουν στο τουρνουά να δηλώσουν συμμετοχή στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής από 09:00 έως 14:00 ή στο Email: boutlas@teilar.gr ή στο τηλέφωνο: 6947521370 (Γιώργος Μπούτλας).

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
ΜΠΟΥΤΛΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Κ.Φ.Α.
Κινητό: 6947521370 What's Up :6971913471



ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Τοξοβολία

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013-2014

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ



Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής του ΤΕΙ/Θεσσαλίας στα πλαίσια των αθλητικών δραστηριοτήτων για το εαρινό εξάμηνο θα διεξάγει μαθήματα τοξοβολίας για όλους τους σπουδαστές/τριες.

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΩΡΕΣ	12:00-13:00		12:00-13:00		

Δηλώσεις συμμετοχής: Καθημερινά στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής από 10:00 έως 14:00 ή στο Email: boutlas@teilar.gr ή στο τηλέφωνο: 2410684347 ή στο κινητό: 6947521370 What's Up: 6971913471 (Γιώργος Μπούτλας).

Υπεύθυνος Καθηγητής Φυσικής Αγωγής: Μπούτλας Γιώργος

Γραφείο Φυσικής Αγωγής



ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (ΤΕΝΙΣ)

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013-2014

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (ΤΕΝΙΣ)



Παρακαλούνται οι φοιτητές που θέλουν να συμμετάσχουν στο τουρνουά **αντισφαίρισης (τένις)** να δηλώσουν συμμετοχή **έως 15-11-2013** στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής καθημερινά από 09:00 έως 14:00 ή στο τηλέφωνο: 2410684347 ή στο κινητό: 6947521370 (υπεύθυνος Μπούτλας Γιώργος) ή στο email: boutlas@teilar.gr.

Η κλήρωση θα γίνει την Δευτέρα **18-11-2013 ώρα 12:00** το πρόγραμμα θα αναρτηθεί στον πίνακα ανακοινώσεων και στα email σας . Οι σπουδαστές θα πρέπει να περάσουν από το γραφείο φυσικής αγωγής να δουν τον αντίπαλό τους.

ΤΟ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΘΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙ ΤΗΝ 16/11/2013. Τόπος διεξαγωγής ΤΕΙ Θεσσαλίας.

Οι νικητές του τουρνουά θα συμμετάσχουν στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα μεταξύ των ΑΕΙ .

Στους νικητές απονέμονται κύπελλα, μετάλλια, και διπλώματα.

Οι αγώνες γίνονται σε συνεννόηση μεταξύ των σπουδαστών.

Αθλητές που δεν προσέρχονται στις παραπάνω ημερομηνίες αποκλείονται από την διοργάνωση.

Υπεύθυνος Καθηγητής Φυσικής Αγωγής: Μπούτλας Γιώργος κινητό: 6947521370 What's Up: 6971913471



Εγγραφές στις αθλητικές ακαδημίες του ΤΕΙΘ

Αγαπητοί/ες συνάδελφοι,

Το Γραφείο φυσικής Αγωγής, στο πλαίσιο των προγραμμάτων του, για την ακαδημαϊκή χρονιά 2013-14 το εαρινό εξάμηνο θα λειτουργήσει **Ακαδημία τένις**, για όλα τα παιδιά (αγόρια - κορίτσια) ηλικίας 5-7 ετών, των εργαζομένων του ΤΕΙΘ.



Τα μαθήματα γίνονται 2 φορές την εβδομάδα κάθε Τρίτη - Πέμπτη και είναι μονόωρα. Οι ώρες μαθημάτων αρχίζουν καθημερινά στις 12.15 και τελειώνουν στις 13.00. Έναρξη μαθημάτων Πέμπτη 28-3-2014. Πρωταρχικός σκοπός του μίνι τένις είναι η διάδοση και η γνωριμία του αθλήματος στους μικρούς φίλους και φίλες του τένις. Με τις σωστές διαδικασίες, τη σωστή προπόνηση και διαπαιδαγώγηση θα αναδειχθούν οι μελλοντικοί αθλητές του τένις.

Στόχος είναι τα μικρά παιδιά να αγαπήσουν το άθλημα και αυτό θα επιτευχθεί από τις διάφορες ασκήσεις με την παιγνιώδη τους μορφή. Οι βασικές πτυχές της διδασκαλίας είναι η γνωριμία με το γήπεδο και τις διαστάσεις του, η γνωριμία με το «παιχνίδι» του τένις, η επαφή με την μπάλα και με την αναπήδησή της, η ευκινησία, η ισορροπία και ο μυϊκός συντονισμός, η εκμάθηση της βασικής τεχνικής, ο υγιής συναγωνισμός, η διδασκαλία των στόχων σε κάθε αντικείμενο που μαθαίνουν οι μικροί αθλητές και η ομαλή τους ένταξη στις πραγματικές διαστάσεις, από όλες τις πλευρές, του τένις. Το πρόγραμμα είναι βασισμένο στο τρέχον πρόγραμμα της διεθνούς ομοσπονδίας αντισφαίρισης I.T.F. "Play and Stay", όπου πρωταρχικός στόχος είναι τα παιδιά να «μείνουν» στο τένις και να αγαπήσουν το άθλημα.



Στην Ακαδημία παράλληλα με την προπόνηση των παιδιών, θα υπάρχει η δυνατότητα στους γονείς – συνοδούς να γυμνάζονται στο γυμναστήριο.

Το πρόγραμμα αυτό περιλαμβάνει βελτίωση φυσικής κατάστασης και γενική ενδυνάμωση (διάδρομος, ποδήλατο, κωπηλατικές μηχανές, μηχανήματα ενδυνάμωσης), αερόμπικ, πιλάτες.



ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (ΠΙΝΓΚ ΠΟΝΓΚ)

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013-2014

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΠΙΝΓΚ ΠΟΝΓΚ



Παρακαλούνται οι φοιτητές που θέλουν να συμμετάσχουν στο τουρνουά επιτραπέζιας αντισφαίρισης (πινγκ πόνγκ) να δηλώσουν συμμετοχή έως 15-11-2013 στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής καθημερινά από 09:00 έως 14:00 ή στο τηλέφωνο: 2410684347 ή στο κινητό: 6947521370 (υπεύθυνος Μπούτλας Γιώργος) ή στο email: boutlas@teilar.gr.

Η κλήρωση θα γίνει την Δευτέρα 18-11-2013 ώρα 12:00 το πρόγραμμα θα αναρτηθεί στον πίνακα ανακοινώσεων και στα email σας . Οι σπουδαστές θα πρέπει να περάσουν από το γραφείο φυσικής αγωγής να δουν τον αντίπαλό τους.

ΤΟ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΘΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙ ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ 19/11/2013

Οι νικητές του τουρνουά θα συμμετάσχουν στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα μεταξύ των ΑΕΙ.

Στους νικητές απονέμονται κύπελλα, μετάλλια, και διπλώματα.

Οι αγώνες γίνονται σε συνεννόηση μεταξύ των σπουδαστών.

Αθλητές που δεν προσέρχονται στις παραπάνω ημερομηνίες αποκλείονται από την διοργάνωση.

Υπεύθυνος Καθηγητής Φυσικής Αγωγής: Μπούτλας Γιώργος κινητό: 6947521370 What's Up: 6971913471



ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΣΚΑΚΙ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013 – 2014

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΣΚΑΚΙ (ΖΑΤΡΙΚΙΟ)

ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΣΚΑΚΙ. Το γυμναστήριο διοργανώνει σε ετήσια βάση δύο εσωτερικά τουρνουά Σκάκι, το Χειμερινό- αρχές Νοεμβρίου και το Εαρινό-αρχές Απριλίου, για τους σπουδαστές – τριες).



ΤΟ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΘΑ ΔΙΕΞΑΧΘΕΙ ΣΤΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΗΛΩΣΗ ΤΩΝ ΣΠΟΥΔΑΣΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥΣ.

Οι φοιτητές του ΤΕΙ/Θεσσαλίας με ιδιαίτερες ικανότητες και επιδόσεις συμμετέχουν σε αγώνες με άλλους φοιτητές Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων της χώρας μας στα πλαίσια Πανελλήνιων Φοιτητικών Αγώνων.

Δηλώσεις συμμετοχής: Καθημερινά στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής από 10:00 έως 14:00 ή στο Email: boutlas@teilar.gr ή στο τηλέφωνο: 2410684347 ή στο κινητό: 6947521370 (Γιώργος Μπούτλας).

Υπεύθυνος Καθηγητής Φυσικής Αγωγής: Μπούτλας Γιώργος κινητό: 6947521370 What's Up: 6971913471



ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013 – 2014

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

ΑΓΩΝΕΣ: ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ 5ΧΙΛ (ΣΙΡΚΟΥΙ)



ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΣΠΟΥΔΑΣΤΕΣ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΝ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΟΥΝ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ 5 ΧΙΛ ΝΑ ΔΗΛΩΣΟΥΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΑΠΟ 09:00Π.Μ ΕΩΣ 14:00Μ.Μ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ή ΣΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 2410684347 ή ΣΤΟ EMAIL: boutlas@teilar.gr ή ΣΤΟ ΚΙΝΗΤΟ: 6947521370 (Γιώργος Μπούτλας).

ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΘΑ ΔΙΕΞΑΧΘΟΥΝ ΣΤΙΣ 22 /03/2014 ΚΑΙ ΩΡΑ 10:00ΠΜ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΤΕΙΘ.

ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ



ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013-2014

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ-CAROEIRA

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής του ΤΕΙ Θεσσαλίας στα πλαίσια των αθλητικών δραστηριοτήτων διεξάγει για το χειμερινό εξάμηνο μαθήματα caroeira στο χώρο του παλιού γυμναστηρίου (αίθουσα πολλαπλών χρήσεων - αερόμπικ) κάθε:

Δευτέρα		Τετάρτη
16:00 - 17:00		14:00 - 15:30

Τα μαθήματα θα ξεκινήσουν την Δευτέρα 21-10-2013

Η Caroeira είναι πολεμική τέχνη και πολιτιστική έκφραση που εμπεριέχει χορό, πολεμική τέχνη, φιλοσοφία, άθληση και εκπαίδευση.

Δηλώσεις συμμετοχής: Καθημερινά στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής από 10:00 έως 14:00 ή στο Email: boutlas@teilar.gr ή στο τηλέφωνο: 2410684347 ή στο κινητό: 6947521370 (Γιώργος Μπούτλας).



ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ: ΜΠΟΥΤΛΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Κ.Φ.Α.

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 2410-684347 κινητό: 6947521370 - What's Up : 6971913471

E-mail: boutlas@teilar.gr



ΑΝΩΜΑΛΟΣ ΔΡΟΜΟΣ

Το τρέξιμο δίνει υγεία

Το τρέξιμο σου φτιάχνει το κέφι

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής σας προσκαλεί να λάβετε μέρος στον δεύτερο **ΑΝΩΜΑΛΟ ΔΡΟΜΟ** που διοργανώνει για τους φοιτητές/τριες και όλα τα μέλη του ΤΕΙ Θεσσαλίας.

18 Μαρτίου 2014 και ώρα 10:00 π.μ. στο χώρο του Γυμναστηρίου του ΤΕΙ Θεσσαλίας.



Σκοπός της εκδήλωσης είναι η συμμετοχή και η ευαισθητοποίηση για κίνηση φυσική δραστηριότητα και καλύτερη ποιότητα ζωής. Η εκκίνηση του δρόμου θα δοθεί από την είσοδο του Γυμναστηρίου του ΤΕΙΘ και θα ακολουθήσει μια κυκλική διαδρομή στους δρόμους του ΤΕΙ Θεσσαλίας με τερματισμό στον ίδιο χώρο.

(3000 μέτρα για φοιτητές και 1500 μέτρα για φοιτήτριες)

Δηλώσεις συμμετοχής: Καθημερινά στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής από 10:00 έως 14:00 ή στο Email: boutlas@teilar.gr ή στο τηλέφωνο: 2410684347 ή στο κινητό: 6947521370 (Γιώργος Μπούτλας).

Με εκτίμηση

Γραφείο Φυσικής Αγωγής

ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ: ΜΠΟΥΤΛΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Κ.Φ.Α.

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 2410-684347 κινητό: 6947521370 - What's Up : 6971913471

E-mail: boutlas@teilar.gr

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Υλοποίηση προγράμματος εκπαίδευσης στην παροχή Α βοηθειών και την αντιμετώπιση επείγουσων καταστάσεων.

Το πρόγραμμα θα πραγματοποιηθεί από το ΕΚΑΒ Λάρισας στο κλειστό Γυμναστήριο του ΤΕΙ Θεσσαλίας πρόγραμμα εκπαίδευσης στην παροχή Α βοηθειών και την αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων για τους σπουδαστές/τριες και τα μέλη (εκπαιδευτικούς και διοικητικούς) του ΤΕΙ Θεσσαλίας.

Ημερομηνία διεξαγωγής Τετάρτη 6 Νοεμβρίου και ώρα 12:00 έως 16:00 μμ.



Παρακαλούνται οι σπουδαστές/ριες και τα μέλη (εκπαιδευτικοί και διοικητικοί) του ΤΕΙΘ που επιθυμούν να παρακολουθήσουν το πρόγραμμα να δηλώσουν συμμετοχή στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής από 10:00 έως 14:00 ή στο Email: boutlas@teilar.gr ή στο τηλέφωνο: 2410684347 ή 6947521370 (Γιώργος Μπούτλας).

Μέγιστος αριθμός εκπαιδευόμενων 40 άτομα.

Ο υπεύθυνος του Γραφείου Φυσικής Αγωγής
Μπούτλας Γεώργιος Κ.Φ.Α.



ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ: ΜΠΟΥΤΛΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Κ.Φ.Α.

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 2410-684347 κινητό: 6947521370 - What's Up : 6971913471

E-mail: boutlas@teilar.gr

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Σας προσκαλούμε στον Τελικό του **Τουρνουά Ποδοσφαίρου 5Χ5** του Τ.Ε.Ι. Θεσσαλίας, που θα διεξαχθεί στο γήπεδο του Τ.Ε.Ι./ Θ την **Πέμπτη 26 Σεπτεμβρίου 2013** και ώρα **17:00 μ.μ.** μεταξύ ομάδων του προγράμματος **syndrome**.

Με εκτίμηση

ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ



ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ: ΜΠΟΥΤΛΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Κ.Φ.Α.

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 2410-684347 κινητό: 6947521370 - What's Up : 6971913471

E-mail: boutlas@teilar.gr

ΤΟΥΡΝΟΥΑ

FUTSAL ΣΤΟ ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε στις 26-9-2013 στο κλειστό γυμναστήριο του ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ το τουρνουά futsal μεταξύ ομάδων του προγράμματος syndrome.

Στο πρόγραμμα συμμετείχαν σπουδαστές από χώρες όπως : Γερμανία, Πορτογαλία Τουρκία, Βουλγαρία, Ρουμανία, Δανία και Ελλάδα.



Μετά τους τελικούς έγινε απονομή κυπέλλου, μεταλλίων και διπλωμάτων στους συμμετέχοντες.

Οι σπουδαστές του προγράμματος syndrome έμειναν ικανοποιημένοι και εντυπωσιασμένοι από την φιλοξενία όπως και από τις εγκαταστάσεις του ιδρύματος και έφυγαν με τις καλύτερες εντυπώσεις



ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ: ΜΠΟΥΤΛΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Κ.Φ.Α.

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 2410-684347 κινητό: 6947521370 - What's Up : 6971913471

E-mail: boutlas@teilar.gr

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής προσφέρει προγράμματα άθλησης και αναψυχής στους σπουδαστές που συμμετέχουν στο πρόγραμμα *syndrome*.

Προγράμματα άθλησης και αναψυχής στους σπουδαστές που συμμετέχουν στο πρόγραμμα *syndrome*.



Ωράριο :13:30-14:30 μμ και 16:00-18:00μμ

ΗΜΕΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΩΡΕΣ	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30
	16:00-18:00	16:00-18:00	16:00-18:00	16:00-18:00	16:00-18:00

Πληροφορίες: Καθημερινά στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής από 09:00 έως 14:00 στο τηλέφωνο: 2410684347 ή 6947521370 (Γιώργος Μπούτλας) ή στο Email: boutlas@teilar.gr.

Εγγραφές γίνονται κάθε μέρα 09.00-14.00 .

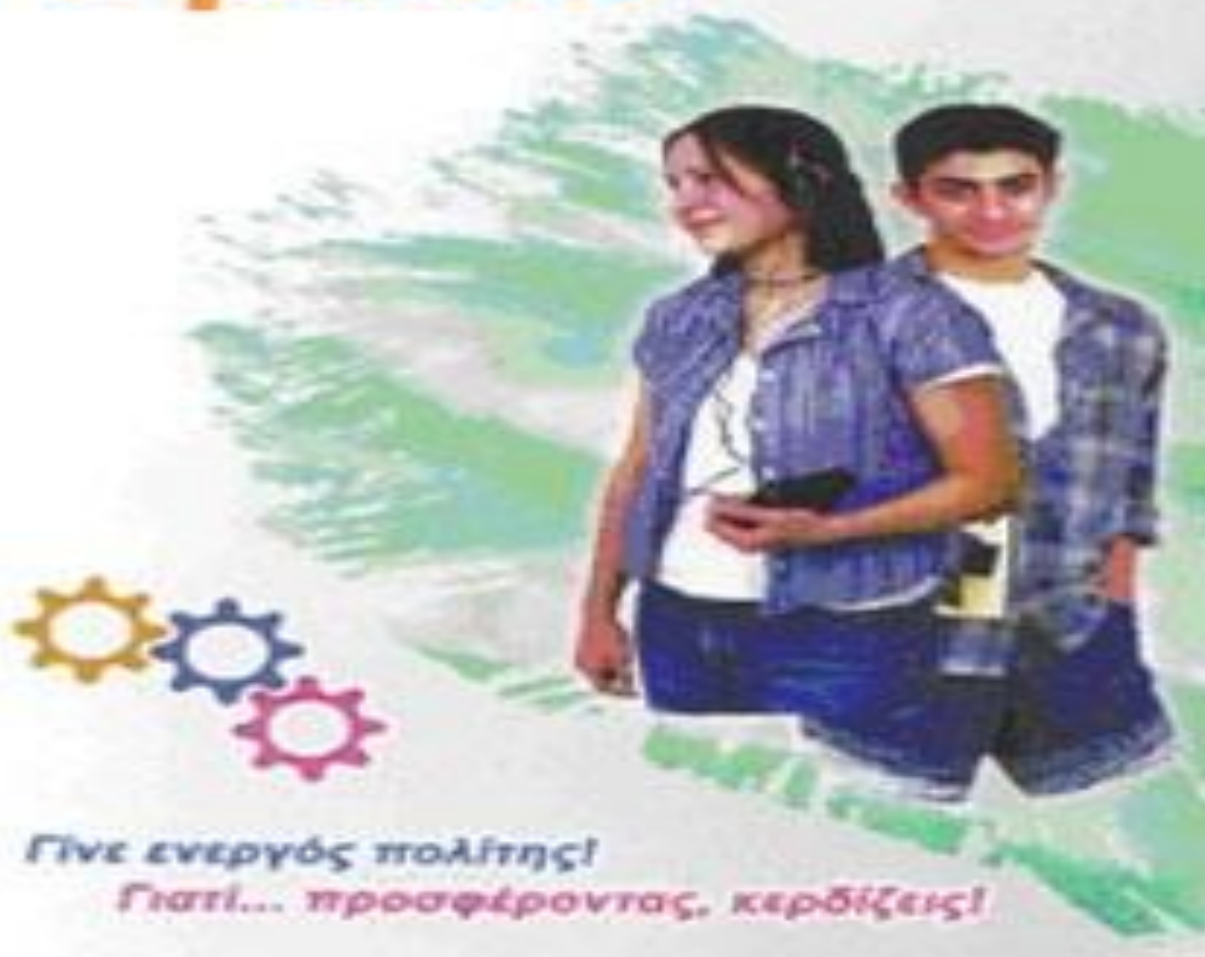
Καλή ακαδημαϊκή χρονιά χρονιά σε όλους!!!



ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ

Μάθε, Δες,
Δράσει!



Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής ενημερώνει τους δραστήριους-ες σπουδαστές-τριες που επιθυμούν να προσφέρουν εθελοντικά στη διεξαγωγή αθλητικών διοργανώσεων (ως διαιτητές ή γραμματείς αγώνων), σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες αλλά και οποιαδήποτε εθελοντική εργασία μπορούν να προσφέρουν στο Αθλητικό Κέντρο - Γυμναστήριο του ΤΕΙ Θεσσαλίας. Επίσης μπορούν να δηλώσουν την πρόθεσή τους να συμμετάσχουν στην επικείμενη διεξαγωγή των «Αγώνων Φιλότητας & Ισοτιμίας» που θα διοργανώσει το Πάντειο Πανεπιστήμιο κατά το διάστημα 6 έως 8 Απριλίου στο Μαραθώνα.

Μπορούν παράλληλα να ενημερωθούν και να δηλώσουν ακόμα κι όσοι ενδιαφέρονται ιδιαιτέρως, αν κι εφόσον διατίθενται να ταξιδέψουν στο εξωτερικό, όπου θα έχουν εξασφαλισμένη διαμονή και διατροφή κατά τη διάρκεια των Πανευρωπαϊκών διοργανώσεων:

Δήλωσε και εσύ τώρα συμμετοχή στην εθελοντική ομάδα του Γραφείου Φυσικής Αγωγής στο [e-mail:boutlas@teilar.gr](mailto:boutlas@teilar.gr).



ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

6^η Φοιτητική Εβδομάδα Αθλητικών & Πολιτιστικών Εκδηλώσεων

16- 27 Μαΐου 2014



Rafting
Παρασκευή 13/5/14



Ανώμαλος Δρόμος
Τρίτη 18/5/14



Κολύμβηση
Παρασκευή 09/5/11



Αντισφαίριση
Δευτέρα 19/5/14



Στίβος
Τρίτη 13/5/14



Σκάκι
Πέμπτη 15/5/14



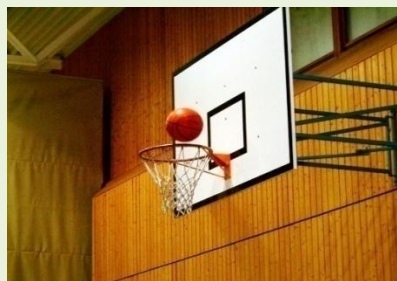
Πρωτ.Ποδόσφαιρο 11x11
Τετάρτη 19/5/14



ΑΕΡΟΜΠΙΚ
Τρίτη 27/5/14



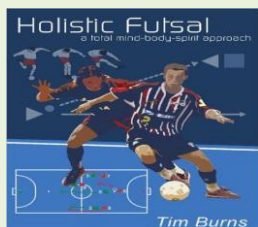
BADMINTON



Καλαθοσφαίριση
Πέμπτη 19/5/10



Επιτραπέζια Αντισφαίριση
Τετάρτη 21/5/10



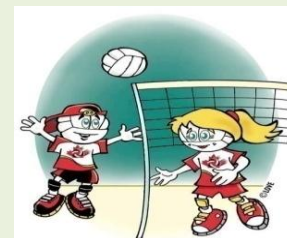
Ποδόσφαιρο 5x5
Τετάρτη 16/5/14



Κυπ. Ποδοσφαίρου
Τετάρτη 25/5/14



Παραδοσιακοί Χοροί
Τρίτη 27/5/14



Πετοσφαίριση
Παρασκευή 20/5/14

Τετάρτη 25/05/14

Τελετή Λήξης - Απονομές

Παραδοσιακοί Χοροί από τις Χορευτικές Ομάδες του Νηπειαγωγείου του ΤΕΙΘ του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων και των ΤΕΙ Ηπείρου & ΤΕΙ Θεσσαλίας.

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Αναγκαιότητα της άσκησης

Η ανάγκη για αερόβια άσκηση έχει γίνει πιεστική και επιτακτική στην εποχή μας. Μία εποχή όπου η τεχνολογική εξέλιξη αντικατέστησε τη σωματική εργασία με τη μηχανή και μας επέβαλε ένα αυτοματοποιημένο καθιστικό, αγχώδη και 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. Κι 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 αγύμναστου οργανισμού. Ο σωστά γυμνασμένος μπορεί να καταναλώσει περισσότερο οξυγόνο από τον αγύμναστο κατά την έντονη σωματική προσπάθεια. Ο γυμνασμένος δηλαδή, έχει μεγαλύτερη αεροβίωση 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. Ένα άτομο με μεγάλη αερόβια ικανότητα έχει μεγάλη αντοχή και ενεργητικότητα.

Βιολογικό Ξανάνιωμα

Από τους πιο σημαντικούς παράγοντες που επηρεάζουν την αερόβια ικανότητα είναι το φύλλο, η ηλικία και η σωματική άσκηση.

Οι γυναίκες έχουν 25 με 30% χαμηλότερη ικανότητα από τους άντρες. Είναι χαρακτηριστικό πως η αερόβια ικανότητα ενός 60χρόνου είναι ίδια με την αερόβια ικανότητα μιας 20χρονης νέας, δηλαδή 2.5 περίπου λίτρα το λεπτό.

Η αερόβια ικανότητα αυξάνει προοδευτικά και φθάνει στο κορύφωμά της τα τελευταία χρόνια της εφηβικής ηλικίας, οπότε ο οργανισμός βρίσκεται στην πλήρη ωριμότητά του. Ύστερα αρχίζει μία περίοδος σταδιακής παρακμής, όπου η αερόβια ικανότητα μειώνεται με ρυθμό 1% το χρόνο. Έτσι η αερόβια ικανότητα ενός άντρα 75 χρονών είναι περίπου η μισή εκείνης που είχε όταν ήταν 25 χρόνων.

Μειώνεται δηλαδή στο διάστημα του μισού αιώνα, από 3 λίτρα το λεπτό σε 1.5 λίτρο. Η αντίστοιχη μείωση στην γυναίκα είναι από 2 σε 1 λίτρο. Η παρακμή της αερόβιας ικανότητας μετά τα 20 με 30χρόνια οφείλεται στην βαθμιαία εκφύλιση και φθορά διαφόρων λειτουργιών που σχετίζονται με την μεταφορά οξυγόνου στον οργανισμό. Για παράδειγμα η μέγιστη καρδιακή συχνότητα που είναι 200 παλμοί το λεπτό στα 20 χρόνια, πέφτει στους 150 στα 70χρόνια.

Συστηματικές πειραματικές εργασίες έχουν δείξει πως η άθληση αντικατροπίζει τη μείωση της αερόβιας ικανότητας που επέρχεται με την ηλικία. Έχει παρατηρηθεί για παράδειγμα πως ένας 50χρόνος που γυμνάζεται έχει κατά μέσο όρο την αερόβια ικανότητα ενός 40χρόνου ή και 35χρόνου που δεν γυμνάζεται. Με άλλα λόγια η αερόβια άσκηση οδηγεί σε ένα βιολογικό ξανάνιωμα 10 με 15 χρόνια. Ακόμα έχει παρατηρηθεί πως μερικοί 70χρόνοι που ποτέ δεν σταμάτησαν να γυμνάζονται, είναι νεώτεροι, με κριτήριο πάντα την αερόβια ικανότητα από πολλούς αγύμναστους 20χρόνους.

Η ακινησία φθείρει αερόβια ικανότητα φθίνει με την ακινησία και ακμάζει με την αερόβια άσκηση. Μία προσπάθεια που να προκαλεί μια καρδιακή συχνότητα τουλάχιστον 130 χτύπους το λεπτό, να διαρκεί όχι λιγότερο από 20 λεπτά την κάθε φορά και να γίνεται τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα, βελτιώνει σταθερά την αερόβια ικανότητα.

Ένα τέτοιο γυμναστικό πρόγραμμα πρέπει να περιλαμβάνει φυσικές δραστηριότητες που

επιβαρύνουν το σύστημα μεταφοράς και κατανάλωσης οξυγόνου και βελτιώνουν την αερόβια ικανότητα. Τέτοιες αερόβιες δραστηριότητες είναι όπως αναφέραμε παραπάνω, το τρέξιμο, το κολύμπι, η ποδηλασία, η πεζοπορία, το ποδόσφαιρο, η καλαθοσφαίριση κ.α.

Πρέπει να σημειωθεί πως αθλήματα όπως η πετοσφαίριση, η αντισφαίριση και το γκολφ έχουν μηδαμινή επίδραση στην αερόβια ικανότητα ενώ η Σουηδική γυμναστική και η άρση βαρών δεν έχουν καμία επίδραση, μολονότι συμβάλλουν στην βελτίωση άλλων ικανοτήτων όπως είναι η ευκινησία και η μυϊκή δύναμη.

Είναι τεκμηριωμένο πως αν κάποιος που γυμνάζεται σταματήσει την άσκηση, τότε παρατηρείται αισθητή μείωση της αερόβιας ικανότητας του τις πρώτες δύο εβδομάδες της ακινησίας ενώ σε 4 εβδομάδες χάνονται τα 50% της ωφέλειας και σε 8 εβδομάδες η αερόβια ικανότητα επανέρχεται στο αρχικό επίπεδο που βρισκόταν πριν από την άσκηση.

Έτσι γίνεται φανερό πως δεν μπορεί να γίνει αποταμίευση των ευεργετικών επιδράσεων της άσκησης για μελλοντική χρήση. Η άσκηση επιβάλλεται να γίνει μια καθημερινή ισόβια συνήθεια, να γίνει τρόπος ζωής.

Η γυμνασμένη καρδιά βελτιώνει της αερόβιας ικανότητας συνδέεται με αντίστοιχες προσαρμογές στην καρδιά.

Η καρδιά που έχει μέγεθος μιας γροθιάς είναι η μεγαλειώδης μυϊκή αντλία που προωθεί σε ολόκληρο το σώμα, το ζωογόνο οξυγόνο. Η αντλία που εργάζεται μέρα - νύχτα χωρίς σταματημό. Στην κατάσταση ηρεμίας πάλλει με συχνότητα γύρω στους 70 παλμούς το λεπτό και εξωθεί πάνω από 300 λίτρα αίμα την ώρα με αρκετή δύναμη ώστε να το προωθεί στα αιμοφόρα αγγεία του σώματος που έχουν συνολικό μήκος κοντά, 100.000 χιλιόμετρα.

Η αερόβια άσκηση ευεργετεί την καρδιά με δύο τρόπους. Από τη μια πλευρά δυναμώνει το μυοκάρδιο και πλουτίζει το δίκτυο της αιμάτωσής του και από την άλλη, επιβραδύνει τη συχνότητα των χτύπων της προκαλώντας βραδυκαρδία. Μία φυσιολογική αλλά αγύμναστη καρδιά είναι σχετικά μικρή και αδύνατη γιατί, όπως κάθε μυς όταν δεν γυμνάζεται ατροφεί και εκφυλίζεται, έτσι και το μυοκάρδιο. Η αθλητική καρδιά τώρα έχει κι αυτή μεγάλο όγκο που δεν οφείλεται όμως σε παθολογικά αίτια, αλλά στην επίδραση της άσκησης. Ο όγκος της

μπορεί να φτάσει τα 1.200 κυβικά εκατοστά σε σύγκριση με τους αγύμναστους που κυμαίνεται στα 700 κυβικά εκατοστά.

Εκείνο όμως που χαρακτηρίζει ιδιαίτερα τη γυμνασμένη καρδιά είναι η μεγάλη συσταλτική της δύναμη, που την κάνει ικανή να στέλνει περισσότερο αίμα στους ιστούς σε κάθε παλμό της, Ο όγκος παλμού της γυμνασμένης καρδιάς μπορεί να είναι τριπλάσιος από της αγύμναστης. Επειδή η γυμνασμένη καρδιά μπορεί και διοχετεύει περισσότερο αίμα σε κάθε της παλμό, χτυπάει με μικρότερη συχνότητα, αναπτύσσει δηλαδή όπως λέμε βραδυκαρδιά.

Η καρδιακή συχνότητα ενός δρομέα αντοχής στην κατάσταση σωματικής ηρεμίας είναι κάτω από 50 χτύπους το λεπτό και σε μερικές περιπτώσεις φθάνει την ελάχιστη τιμή των 30 χτύπων. Σε ένα μέτριο γυμνασμένο άτομο η καρδιακή συχνότητα είναι γύρω στους 65 χτύπους ενώ σε ένα αγύμναστο που κάνει καθιστική ζωή ξεπερνάει τους 75. Η διαφορά μεταξύ των δύο είναι 10 χτύποι το λεπτό. Έτσι υπολογίζουμε πως η καρδιά του μέτρια γυμνασμένου ατόμου γλιτώνει την ημέρα 15.000

χτύπους, το μήνα μισό εκατομμύριο και το χρόνο περίπου έξι εκατομμύρια χτύπους.

Αυτή η οικονομία παλμών αντιστοιχεί σε 48 μέρες ανάπαυσης το χρόνο. Αξίζει να σημειώσουμε πως οικονομία παλμών σημαίνει ακόμα και λιγότερο έργο για την καρδιά.

Έχουμε υπολογίσει πως μια αγύμναστη καρδιά παράγει στην κατάσταση ηρεμίας 9.000 χιλιογραμμόμετρα το 24ωρο, που είναι σαν να σηκώνει βάρος ενός τόνου σε ύψος 9 μέτρων.

Μία καλά γυμνασμένη όμως καρδιά κάνει έργο 6.000 χιλιογραμμόμετρων το 24ωρο που ισοδυναμεί με την ανύψωση βάρους ενός τόνου σε ύψος μόνο 6 μέτρων.

Από τα παραπάνω γίνεται φανερό πως η καρδιακή συχνότητα στην ηρεμία, μπορεί να χρησιμεύσει και σαν δείκτης της φυσικής κατάστασης του ατόμου. Η φυσιολογική συχνότητα είναι γύρω στους 70 παλμούς. Όσο μικρότερη είναι η συχνότητα από τους 70 παλμούς τόσο καλύτερη είναι η φυσική κατάσταση του ατόμου και αντίθετα όσο μεγαλύτερη, τόσο χειρότερη.

ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Σ' αυτό το τεύχος που ασχολείται με την επίδραση της άσκησης θα αναλυθούν οι φυσιολογικές προσαρμογές του οργανισμού στην άσκηση, ή πιο επιστημονικά τις αντιδράσεις των διαφόρων συστημάτων του σώματος στο σωστό ποσό αερόβιας άσκησης.

Είναι βασικό να θυμόμαστε ότι το οξυγόνο είναι το κλειδί για να καταλάβουμε τι συμβαίνει. Γιατί ο θεμέλιος λίθος της βελτίωσης της φυσικής κατάστασης είναι να φτάσει το οξυγόνο στον μυϊκό ιστό. Θα μας βοηθούσε να φανταζόμασταν τα συστήματα μεταφοράς οξυγόνου σαν μια θαυμαστή μηχανική μονάδα, που να διαθέτει ακόμα και ειδική γραμμή για τα άχρηστα, με την πιο όμορφη μηχανή για να δίνει σε όλα αυτά τη δύναμη να κινούνται. Έτοιμοι λοιπόν για να κάνουμε ένα ταξίδι στο σώμα μας και να δούμε πως λειτουργεί.

ΟΙ ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ

Όλα αρχίζουν από εδώ. Εδώ γίνεται η επεξεργασία του αέρα και εδώ διαχωρίζεται το οξυγόνο και μεταφέρεται στο αίμα για να διανεμηθεί σε όλο το σώμα. Και το ποσό του αέρα που μπορούν να προσλαμβάνουν οι πνεύμονες είναι και ο πρώτος περιοριστικός παράγοντας στην καλή φυσική κατάσταση.

Για να γίνει κατανοητό πως οι γυμνασμένοι πνεύμονες μπορούν να διοχετεύσουν περισσότερο αέρα, πρέπει απαραίτητα να δούμε πως λειτουργούν.

Οι πνεύμονες είναι σαν ένα εργοστάσιο γάλακτος, που προμηθεύεται το γάλα στην φυσική του σύνθεση, εκεί ξεχωρίζουν την κρέμα του και μετά το μποτιλιάρουν και το διοχετεύουν στην αγορά με μία ειδική γραμμή. Με μια άλλη, τώρα, γραμμή

επιστρέφονται τα άδεια μπουκάλια, πλένονται και ξαναγυρίζουν στην πρώτη για να ξαναγεμίσουν και να αρχίσει η διοχέτευση από την αρχή.

Το οξυγόνο είναι η «κρέμα» του αέρα που αναπνέουμε. Μόλις μπει ανάмикτος αέρας μέσα στα πνευμόνια μας, διαχωρίζεται το οξυγόνο και «μποτιλιάζεται» στα κόκκινα αιμοσφαίρια - για την ακρίβεια, στην αιμοσφαιρίνη, που βρίσκεται μέσα στα αιμοσφαίρια - κι έπειτα προωθείται στο αίμα για διανομή. Όταν φτάνουν στον ιστό, οι «μποτίλιες» αδειάζουν το οξυγόνο, γεμίζουν με διοξείδιο του άνθρακα και κατόπιν μεταφέρουν τις απόβλητες ουσίες πίσω στους πνεύμονες όπου και ξανακαθαρίζονται. Οι «μποτίλιες» είναι τότε έτοιμες να γεμίσουν με καινούργιο οξυγόνο και ξαναρχίζει η διαδικασία από την αρχή.

Ο αέρας που αναπνέουμε αποτελείται από 21% περίπου οξυγόνο και 79% άζωτο μαζί με ελάχιστες ποσότητες άλλων αερίων. Η αναλογία αυτή μένει πάντα σταθερή. Εκείνο που αλλάζει είναι το ποσό του αέρα που μπορεί ο καθένας να χρησιμοποιήσει. Αν οι πνεύμονες σας δεν χωρούν αρκετό αέρα, δεν μπορούν να παραλάβουν οξυγόνο για αρκετή ενέργεια και είναι δύο οι παράγοντες που περιορίζουν αυτή την ικανότητα των πνευμόνων. Πρώτα, οι πνεύμονες δεν έχουν δικούς τους μύες, αλλά βασίζονται απόλυτα για τη διαστολή και συστολή τους στους μύες των πλευρών και στο διάφραγμα. Να τι συμβαίνει καθώς κάθεστε εκεί εισπνέοντας και εκπνέοντας. Καθώς εισπνέετε, οι μύες γύρω από τους πνεύμονες δημιουργούν μεγαλύτερο χώρο στην πνευμονική κοιλότητα - ένα κενό θα λέγαμε - έτσι ώστε ο αέρας, με τη βοήθεια της ατμοσφαιρικής πίεσης ορμάει μέσα στους πνεύμονες. Όταν εκπνέετε, οι μύες με λίγη βοήθεια από τη φυσική ελαστικότητα των πνευμόνων και του θωρακικού σκελετού, σπρώχνουν τον αέρα έξω,

ενάντια στην ατμοσφαιρική πίεση. Έτσι εκπνέοντας ο αέρας σπρώχνεται έξω, και εισπνέοντας σπρώχνεται μέσα.

Αυτά βέβαια, συμβαίνουν όταν το κορμί βρίσκεται στην ανάπαυση, και θα θυμάστε σίγουρα πως όλα τα κορμιά στην ανάπαυση καταναλώνουν την ίδια σχεδόν ποσότητα οξυγόνου. Αν τώρα αρχίσετε να κινείστε, ο όγκος του αέρα που εισπνέετε και εκπνέετε περιορίζεται, πρώτα από το μέγεθος του κενού που μπορούν να δημιουργήσουν οι μύες σας, ώστε να φουσκώνουν οι πνεύμονες και έπειτα, από το μέγεθος της περιοχής που θα πρέπει να ξαναμαζευτούν.

Όπως είναι φυσικό, ένας γυμνασμένος καθώς κινείται έχει την ικανότητα να αναπνέει περισσότερο αέρα, να τον κρατά για μακρύτερα χρονικά διαστήματα, και μπορεί να διώχνει μεγαλύτερα ποσά άχρηστων ουσιών, γιατί οι μύες γύρω από τους πνεύμονες του έχουν εξασκηθεί να κάνουν πιο πολλή δουλειά.

ΤΟ ΑΙΜΑ

Από τους πνεύμονες το οξυγόνο πηγαίνει κατευθείαν στο αίμα, που είναι και το διοχετευτικό σύστημα του οργανισμού. Να πως λειτουργεί. Οι πνεύμονες περιέχουν εκατομμύρια μικρούς σάκους με αέρα, τις κυψελίδες, που γύρω τους το αίμα ρέει. Αυτοί οι σάκοι μοιάζουν λιγάκι με μπαλόνια γεμάτα αέρα, που αιωρούνται μέσα στο ρεύμα του κυκλοφορικού συστήματος. Ο αέρας σπρώχνεται μέσα σε αυτούς τους σάκους λόγω της ατμοσφαιρικής πίεσης. Μετά ακολουθώντας την αρχή της διάχυσης των αερίων, το οξυγόνο διοχετεύεται από περιοχή των κυψελίδων που έχει υψηλότερη πίεση, προς τα ερυθροκύτταρα που έχουν χαμηλότερη πίεση (να θυμάστε πως τα ερυθροκύτταρα είναι αυτή τη στιγμή οι «άδειες μπουκάλες», έχοντας παραδώσει το περιεχόμενό τους σε οξυγόνο και καθαριστεί από τις άχρηστες ουσίες.

Αυτό που δεν πρέπει να ξεχνάτε είναι ότι οι περιοριστικοί παράγοντες εδώ συμπεριλαμβάνουν και τον αριθμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων καθώς και το ποσόν της αιμοσφαιρίνης που μεταφέρουν. Ακόμα, δηλαδή κι να οι πνεύμονες σας μπορούσαν να δώσουν περισσότερο οξυγόνο, ο μυϊκός ιστός πάλι δεν θα έπαιρνε περισσότερο εκτός αν υπήρχαν περισσότερες «μποτίλιες» να το διοχετεύσουν.

Κι εδώ βλέπουμε πάλι την αξία της άσκησης. Αυξάνει ειδικότερα την αιμοσφαιρίνη που μεταφέρει το οξυγόνο, τα ερυθρά αιμοσφαίρια που μεταφέρουν την αιμοσφαιρίνη, το πλάσμα αίματος που μεταφέρει τα ερυθρά αιμοσφαίρια και επομένως το συνολικό, όγκο αίματος. Διάφορα πειράματα έχουν δείξει ότι άτομα σε καλή φυσική κατάσταση έχουν πάντοτε περισσότερο αίμα από αγύμναστα με την ανάλογη σωματική διάπλαση. Ένας άνθρωπος μέτριας διάπλασης είναι δυνατό να αυξήσει με την άσκηση τον όγκο του αίματός του κατά ένα σχεδόν τέταρτο του γαλονιού. Και

επομένως μπορούν ανάλογα να αυξηθούν και τα ερυθρά του αιμοσφαίρια.

Όλα αυτά σημαίνουν ότι τώρα θα υπάρχουν περισσότερες «μποτίλιες» όχι μόνο γεμάτες για να διοχετεύουν το οξυγόνο, αλλά και άδειες, για να μεταφέρουν μακριά τις άχρηστες ουσίες.

Η απομάκρυνση του διοξειδίου του άνθρακα και άλλων άχρηστων ουσιών έχει την ίδια σπουδαιότητα για τη μείωση της κόπωσης και την αύξηση της αντοχής όση και η παραγωγή της ενέργειας. Έτσι γίνεται και στο σπίτι σας. Ακόμα και αν προσέχετε πολύ την ποιότητα των τροφίμων που προμηθεύεστε, αλλά θα πρέπει να καθαρίζετε τακτικά το ψυγείο σας από τα άχρηστα, αν θέλετε να εξακολουθήσετε να το χρησιμοποιείτε.

Όταν οι «μποτίλιες» φτάσουν στον ιστό, ξεφορτώνουν το οξυγόνο και φορτώνουν τα απόβλητα από τα κύτταρα του ιστού. Το οξυγόνο και οι θρεπτικές ουσίες, σε υγρή μορφή τώρα, διαπερνούν την κυτταρική μεμβράνη - κάτι που είναι

ένα από τα μεγάλα θαύματα της ζωής - καθώς τα απόβλητα βγαίνουν έξω ακολουθώντας την αντίθετη κατεύθυνση. Αυτό ακριβώς είναι ο ολόκληρος ο κύκλος της ζωής εισέρχονται θρεπτικές ουσίες για τροφή και ενέργεια, καθώς και οι υπολειπόμενες απόβλητες εξέρχονται.

Για να συμπληρωθεί ο κύκλος, όταν τα απόβλητα του διοξειδίου του άνθρακα, παρασυρμένα από τη ροή

του αίματος στις φλέβες φτάσουν στους πνεύμονες, ο νόμος της διάχυσης των αερίων αντιστρέφεται. Η πίεση του διοξειδίου του άνθρακα στις φλέβες είναι μεγαλύτερη, έτσι περνάει ελεύθερα στις κυψελίδες και εκπνέεται με τον εκπνεόμενο αέρα.

Η σωστή λειτουργία αυτού του κύκλου είναι από τα αποτελέσματα που επιτυγχάνονται με την άσκηση.

ΤΑ ΑΙΜΟΦΟΡΑ ΑΓΓΕΙΑ

Τα ευεργετήματα αρχίζουν να πολλαπλασιάζονται. Με την αύξηση του όγκου του αίματος, αυξάνεται και η προμήθεια οξυγόνου στους μύες. Αυτή η βελτίωση στη ροή του αίματος ή στην αιμάτωση του ιστού, είναι προφανώς το πιο αξιοσημείωτο φαινόμενο της επίδρασης της άσκησης. Είναι σαν το γαλακτοκομείο να έχει βελτιώσει τις κανονικές του διαδρομές διανομής στις μεγάλες λεωφόρους και να έχει ανοίξει καινούργιους μικρότερους δρόμους και σε άλλες απομακρυσμένες περιοχές.

Η βελτίωση στα υπάρχοντα αιμοφόρα αγγεία μπορεί να έχει ευεργετική επίδραση στην πίεση του αίματος.

Αν ποτέ κάνουμε ιατρική εξέταση, τότε θα ξέρετε την διαδικασία όταν ο γιατρός αναδιπλώνει το μανίκι, σας τυλίγει ένα υφασμάτινο αερόσακο γύρω στο μπράτσο και μετά το φουσκώνει. Το όργανο αυτό λέγεται σφυγμομανόμετρο και οι μετρήσεις με αυτό συνήθως δείχνουν 120/80.

Οι αριθμοί αυτοί αντιπροσωπεύουν την πίεσή σας. Ο πρώτος αριθμός είναι η συστολική πίεση, δηλαδή η πίεση που ασκεί το αίμα στα τοιχώματα των αρτηριών, όταν η καρδιά διοχετεύει και άλλο αίμα στο κυκλοφορικό σύστημα. Ο δεύτερος αριθμός είναι η διαστολική πίεση, δηλαδή η πίεση κατά την διάρκεια της ηρεμίας στο κυκλοφορικό σύστημα. Με άλλα λόγια οι δύο αυτοί αριθμοί αντιπροσωπεύουν τη μέγιστη και την ελάχιστη πίεση μέσα στα αιμοφόρα αγγεία.

Για τον γυμνασμένο άνθρωπο οι τιμές αυτές είναι συνήθως πιο χαμηλές, διότι τα αιμοφόρα αγγεία είναι πιο υποχωρητικά (δηλαδή αλλάζουν τον τόνο

τους) και η αντίσταση στη ροή του αίματος μειώνεται. Για τον αγύμναστο και οι δύο τιμές είναι σχετικά υψηλότερες διότι οι αρτηρίες τείνουν να χάνουν την ελαστικότητά τους και η αντίσταση στη ροή του αίματος αυξάνεται.

Χρόνια πριν η συνηθισμένη θεραπεία για την υψηλή πίεση ήταν «ανάπαυση και χαλάρωση». Κι αυτό γιατί η υπέρταση ήταν και συνεχίζει να είναι, συνδεδεμένη με το άγχος της σύγχρονης ζωής. Σήμερα έχει αποδειχτεί πως η τακτική άσκηση είναι αποτελεσματικός τρόπος για να εξουδετερώνεται αυτό το αναπόφευκτο καθημερινό άγχος.

Το δεύτερο και σπουδαιότερο ευεργέτημα της αερόβιας άσκησης στα αιμοφόρα αγγεία είναι μια αυξημένη διοχέτευση αίματος, δηλαδή το άνοιγμα καινούργιων δρόμων σε απομακρυσμένα σημεία.

Αυτή η ανάπτυξη των αιμοφόρων αγγείων είναι και ο πιο σημαντικός παράγοντας στην ανάπτυξη της αντοχής και στη μείωση της κόπωσης των σκελετικών μυών, χορταίνοντας τον ιστό με οξυγόνο και μεταφέροντας μακριά περισσότερα απόβλητα, και είναι ιδιαίτερα ζωτικός παράγοντας στην υγεία της καρδιάς, δηλαδή του σπουδαιότερου από όλους τους μύες. Όσο περισσότερο αίμα πηγαίνει στην καρδιά ή όσο μεγαλύτερα είναι τα αιμοφόρα αγγεία, που την προμηθεύουν με το ενεργοποιό οξυγόνο. τόσο λιγοστεύουν οι πιθανότητες για καρδιακή συγκοπή. Ακόμα και αν σημειωθεί μια προσβολή, η βελτιωμένη παροχή αίματος θα βοηθήσει να διατηρηθεί ολόγουρα ιστός υγιής και να δημιουργηθούν μεγαλύτερες πιθανότητες για μία γρήγορη ανάρρωση.

ΟΙ ΙΣΤΟΙ

Εδώ τελειώνει η όλη διαδικασία. Εδώ παραδίδεται το οξυγόνο και οι άχρηστες ουσίες μεταφέρονται μακριά. Υπάρχουν πολλών ειδών ιστοί στο σώμα, όπως κόκαλα, μύες, νεύρα, κ.λ.π και όλα αυτά αποτελούνται από κύτταρα. Στο κύτταρο καταλήγουν όλα. Κάθε κύτταρο, είναι σαν ένα μικρό εργαστήριο με τις δικές του υπηρεσίες για τις εισαγωγές και τις εξαγωγές, με αποθήκες και γεννήτριες για ενέργεια, θερμότητα και νέο πρωτόπλασμα, το υλικό από το οποίο γίνονται όλα τα κύτταρα – και οι ζωντανοί οργανισμοί. Όσο πολύπλοκο κι αν φαίνεται το

σώμα είναι βασικό πολύ απλό. Όλες οι τροφές που τρώτε και όλο το οξυγόνο που αναπνέετε εφοδιάζουν απλώς και μόνο αυτό το μικρό εργοστάσιο.

Αν τώρα το εφοδιάζετε καλά ή όχι, εξαρτάται αρκετά από την ποσότητα των τροφών και του οξυγόνου που του προμηθεύετε. Δυστυχώς, η αναλογία είναι συνήθως πολύ φαγητό και όχι αρκετό οξυγόνο, οπότε η τροφή συσσωρεύεται στην αποθήκη, και μένει εκεί αχρησιμοποίητη, γιατί δεν υπάρχει ανάγκη για την καύση της. Ακόμα όμως και αν δεν υπήρχε, δεν θα μπορούσε να γίνει η καύση χωρίς οξυγόνο.

Για να ξεφύγουμε τώρα από το μικροσκοπικό κύτταρο, μια ομάδα εξειδικευμένων κυττάρων αποτελούν έναν ιστό, όπως τα κόκαλα, οι μύες, και τα νεύρα. Διάφοροι ιστοί συνδυάζονται για να σχηματίζουν όργανα, όπως την καρδιά, τα πνευμόνια, και το στομάχι. Και διάφορα όργανα ενώνονται να σχηματίσουν διάφορα συστήματα, όπως το πνευμονικό, το καρδιοκυκλοφορικό το πεπτικό το μυϊκό κ.α.

ΕΡΩΤΗΣΗ

Σε πόσο χρόνο θα χάσει 2 **κιλά σωματικού λίπους** ένα άτομο που ζυγίζει 70 κιλά και γυμνάζεται τρέχοντας 5 χιλιόμετρα, 3 φορές την εβδομάδα;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Σε 7 εβδομάδες.

Ο υπολογισμός γίνεται με βάση την ενεργειακή απαίτηση της άσκησης και τη θερμιδική αξία του λίπους. Πρώτα πρέπει να τονιστεί πως η θερμιδική αξία ενός κιλού άνυδρου λίπους είναι 9.500. Το λίπος όμως του σώματος περιέχει 22% νερό και επομένως η θερμιδική αξία ενός κιλού σωματικού λίπους είναι 7.400 ($9.500 \times 0,78$). Επίσης πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι η ενεργειακή δαπάνη του τρεξίματος ισοδυναμεί με 1 χιλιοθερμίδα κατά κιλό σωματικού βάρους κατά χιλιόμετρο. Επομένως κάθε φορά που τρέχει 5 χιλιόμετρα δαπανά 350 χιλιοθερμίδες (5×70). Για να δαπανήσει 7.400 χιλιοθερμίδες πρέπει να τρέξει 21 φορές ($7.400/350$), δηλαδή 7 εβδομάδες.

ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΝΕΟ Πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων 2013-14 (Αθλητικού Κέντρου-Γυμναστήριο).

Program of physical activities 2013-14

ΕΝΑΡΞΗ 01-10-2013

-

ΛΗΞΗ 04-07-2014

	ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΧΩΡΟΣ - ΑΙΘΟΥΣΑ
1	Μυϊκή Ενδ.- Γυμναστήριο-Body strength	10:00 -13:45 16:00 -19:00	10:00 -13:45 16:00 -19:00	10:00 -13:45 16:00 -19:00	10:00 -13:45 16:00 -18:00	10:00 -13:45 16:00 -18:00	ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΕΙ Θεσσαλίας
2	Καλαθοσφαίριση - Basketball	10:00-17:00	18:00-22:00	19:00 -22:00	10:00-17:00	10:00 -14:00	-//-
3	Ποδόσφαιρο σάλας 5x5 Soccer	19:00-22:00		19:00-22:00	19:00-22:00		-//-
4	Ποδόσφαιρο Γυναικών- Women soccer		18:00-19:00	18:00-19:00			-//-
5	Πετοσφαίριση-Volleyball	18:00-20:00		18:00-20:00		14:00-18:00	-//-
6	Ποδόσφαιρο 11x11 Soccer	15:00-18:00	15:00-18:00	15:00-17:00	15:00-18:00	15:00-18:00	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΕΙ Θεσσαλίας
7	Τένις-Tennis	10:00-18:00	10:00-18:00	10:00-18:00	10:00-18:00	10:00-18:00	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΕΙ Θεσσαλίας
8	Πίνγκ Πόνγκ	10:00-18:00	10:00-18:00	10:00-18:00	10:00-18:00	10:00-18:00	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΕΙ Θεσσαλίας
9	Dance Aerobic	ΘΑ ΥΠΑΡΞΕΙ ΝΕΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ					ΠΑΛΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΕΙ Θεσσαλίας
10	Πιλάτες - Pilates Ορθοσωματική Γυμναστική		16:00-17:00	16:00-17:00			ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΕΙ Θεσσαλίας
11	Argentine Tango	17:00-19:00			17:00-19:00		ΠΑΛΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΕΙ Θεσσαλίας
12	Latin χορός		14:00-15:00	18:00-20:00			-//-
13	Hip Hop					15:00-16:00	-//-
14	Break dance			16:00-17:00			-//-
15	Ελληνικοί Παραδοσιακοί χοροί- Traditional Greek dance			16:00-18:00			-//-
16	Πολεμικές Τέχνες (Αυτοάμυνα- Ταεκβοντο)			14:00-15:00			-//-
17	Ζούμπα			17:00-18:00		16:00-17:00	-//-
18	CAPOEIRA	16:30 - 18:00		14:00 - 15:30			-//-
19	Τοξοβολία	12:00-13:00		12:00-13:00			ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΕΙ Θεσσαλίας
20	Μπείζμπολ		12:00-13:00		12:00-13:00		-//-
21	Ποδοβόλλευ - SEPAK TAKRAW	11:00-13:00	11:00-13:00		11:00-13:00		-//-
22	Ποντιακοί χοροί	20:00-22:00		20:00-22:00			ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΕΙ Θεσσαλίας
23	ΣΚΑΚΙ (ΖΑΤΡΙΚΙΟ)	10:00-18:00	10:00-18:00	10:00-18:00	10:00-18:00	10:00-18:00	ΠΑΛΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΕΙ Θεσσαλίας
24	Αντιπτέριση (badminton)	10:00-12:00		10:00-12:00		10:00-12:00	-//-
25	Υπαίθριες δραστηριότητες: Ράφτινγκ - πεζοπορία - χιονοδρομία - κανό καγιάκ (Program of physical activities 2013-14) ΕΝΑΡΞΗ 01-10-2013 - ΛΗΞΗ 04-07-2014						

Στο πρόγραμμα μπορεί να γίνει τροποποίηση ανάλογα από την συμμετοχή και τις ανάγκες των σπουδαστών αλλά και με την αλλαγή της ώρας.

Για την έκδοση κάρτας αθλούμενου απαιτούνται: α) Αίτηση (χορηγείται από το Γραφείο Φυσικής Αγωγής). β) Δύο μικρές φωτογραφίες ταυτότητας. γ) Φωτοτυπία φοιτητικής ταυτότητας (πάσο) ή βεβαίωση σπουδών. δ) Ιατρική βεβαίωση από καρδιολόγο ή παθολόγο. ε) βεβαίωση εργασιακής σχέσης για τους εργαζόμενους (καθηγητές και διοικητικό προσωπικό). **Certificate for the membership Card:** Application form filled in at the office of Physical Training. Two photos ID size. Photocopy of study certificate supplied by the secretary of Study Department. Certification from a Special Pathologist or Certificate of a Specialist Cardiologist.

Πληροφορίες: Καθημερινά στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής από 09:00 έως 14:00 στο τηλέφωνο: 2410684347 ή 6947521370 What's Up:6971913471 (Γιώργος Μπούτλας) ή στο Email: boutlas@teilar.gr. SITE: sports.teilar.gr (το site θα είναι σε λειτουργία από τον μήνα Οκτώβριο).

Ο υπεύθυνος του Γραφείου Φυσικής Αγωγής : Μπούτλας Γεώργιος Κ.Φ.Α.