

Νίκος Χατζής: Στην Ελλάδα δεν ασχολούμαστε με το σουτ!
Έλενα Καπογιάννη: Η εμπειρία μου στο Ιράν
 Ασκήσεις μυϊκής βελτίωσης για την τρίτη ηλικία μέρος 2ο

ΠΕΙΡΑΪΚΟΣ:
 Το σωματείο της
 «ελίτ» του Πειραιά

Η Αιμοδοσία στις 24 Σεπτεμβρίου θα είναι η πιο επιτυχημένη!



Ο πρόεδρος του ΣΠΑΚΕ με τον Αρχηγό ΓΕΕΘΑ, Στρατηγό Κωνσταντίνο Φλώρο

Η νέα σεζόν αρχίζει για τον Σύλλογο μας με την διοργάνωση της **Αιμοδοσίας**, στην οποία θα έχουμε νέους και δυναμικούς «συμπαίκτες». Η Αιμοδοσία του ΣΠΑΚΕ θα γίνει υπό την αιγίδα του Γενικού Επιτελείου Εθνικής Άμυνας, με την υποστήριξη του Δήμου

Αθηναίων και του Ελληνικού Ιδρύματος Καρδιολογίας. Θα είναι αφιερωμένη στα 30 χρόνια μνήμης του Δημήτρη Βλων και στη μνήμη των αλεξιπτωτιστών Παντελή Θεοδώρου, Κωνσταντίνου Μελιγκώνη και Παναγιώτη Συριανού, που έπεσαν εν ώρα καθήκοντος. Η Αιμοδοσία για κοινό σκοπό, θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή 24 Σεπτεμβρίου στο κλειστό γυμναστήριο του Μετς από τις 9 το πρωί έως τις 3 μετά το μεσημέρι. Κατά την διάρκεια της αιμοδοσίας θα γίνει αγώνας επίδειξης μεταξύ της ομάδας των επίλεκτων του ΣΠΑΚΕ και της Εθνικής Ενόπλων Δυνάμεων. Ο ΣΠΑΚΕ κατά την διάρκεια της πανδημίας τον Ιούνιο του 2021 έκανε ένα τεράστιο βήμα προσφοράς προς τα μέλη του και το κοινωνικό σύνολο εν γένει δημιουργώντας την δική του Τράπεζα Αίματος μέσω της διεξαγωγής της 1ης Αιμοδοσίας του στο κλειστό γυμναστήριο του ΟΑΚΑ. Η Τράπεζα Αίματος του ΣΠΑΚΕ ενισχύθηκε με την 2η Αιμοδοσία που έγινε τον Μάιο και η Αιμοδοσία της 24ης Σεπτεμβρίου αναμένεται να είναι η πιο επιτυχημένη από όλες.

Ραντεβού στο Μετς για να ενισχύσουμε την Τράπεζα Αίματος μας!

Εύχομαι να περάσετε όμορφα στις καλοκαιρινές διακοπές και σε όλες και όλους και να έχουμε μια καλή σεζόν με υγεία και όμορφες στιγμές με τον σύλλογο μας τον ΣΠΑΚΕ!

Η καινούργια περίοδος αρχίζει για τον Σύλλογο μας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο! Στις 24 Σεπτεμβρίου στο κλειστό γυμναστήριο του Μετς από τις 9:00 έως τις 15:00 διοργανώνουμε την Αιμοδοσία μας για πρώτη φορά μαζί με το Γενικό Επιτελείο Εθνικής Άμυνας και τις Ένοπλες Δυνάμεις και με κοινό σκοπό!

Είναι η καλύτερη δυνατή σύμπραξη για την ενίσχυση του ιερού σκοπού την Αιμοδοσίας και της ενίσχυσης της Τράπεζας Αίματος του Συλλόγου μας, που έχουμε δημιουργήσει από το καλοκαίρι του 2021. Ευχαριστώ πολύ τον Αρχηγό ΓΕΕΘΑ Στρατηγό κ. Κωνσταντίνο Φλώρο για την αποδοχή της πρότασης μας για συνδιοργάνωση της Αιμοδοσίας.

Καλώ όλα τα μέλη μας μαζί με τις οικογένειες τους να δώσουν το «παρών» στην Αιμοδοσία προκειμένου να ενισχύσουμε την Τράπεζα Αίματος μας, με την οποία βοηθάμε όποιο μέλος μας χρειαστεί, να κάνουμε το ανθρωπιστικό καθήκον μας και να δυναμώσουμε τις σχέσεις μεταξύ μας. Τις καλύτερες ευχές μου για τη νέα αγωνιστική χρονιά, που βρίσκει τον Σύλλογο μας να έχει αναπτυχθεί με την είσοδο άνω των 100 νέων μελών από τον γυναικείο βετερανισμό. Τα συνολικά μέλη μας πλησιάζουν τα 1.000, ενώ ο Σύλλογος μας διαρκώς δραστηριοποιείται πιο έντονα κοινωνικά.

Μ. Κυρίτσης, Πρόεδρος Δ.Σ.



Νίκος Χατζής

«Η αυτοπεποίθηση... χτίζεται από την δουλειά»

Ο Νίκος Χατζής είναι πρώτος σε συμμετοχές παίκτης στην ιστορία του επαγγελματικού μπάσκετ (από το 1992) με 554, δεύτερος σκόρερ με 5.200 πόντους και ένας από τους καλύτερους σουτέρ στην ιστορία του ελληνικού μπάσκετ. Είχαμε μαζί του μια ενδιαφέρουσα συζήτηση, στην οποία μεταξύ άλλων ο Καλαματιανός παλαίμαχος μπασκετμπολίστας των Ποσειδώνια Καλαμάτας, ΑΕΚ, Ολυμπιακού, Πανιώνιου, Ηλυσιακού και Αρκαδικού και σήμερα προπονητής ανέλυσε γιατί το ελληνικό μπάσκετ δεν... παράγει σουτέρ.

Ποιο είναι το «μυστικό» του καλού σουτέρ;

«Η τεχνική παίζει πολύ σημαντικό ρόλο και μετά είναι οι πολλές επαναλήψεις. Η εξάσκηση στην τεχνική. Να μαθαίνεις από μικρός πολλά διαφορετικά σουτ που μπορείς να «βγάλεις» κατά την διάρκεια του αγώνα. Είτε όταν υποδέχεσαι την μπάλα, είτε σουτάρεις μετά από τρίπλα, υπό πίεση, κοντινό σουτ, μακρινό κ.ο.κ.

Χρειάζεται πολύ επανάληψη και μέσα από την δουλειά «χτίζεται» η αυτοπεποίθηση. Αυτό συμβαίνει σε ότι και να κάνουμε στην ζωή».

Εσένα ποιος σε δίδαξε σουτ;

«Μου έδειξε να σουτάρω ο πρώτος προπονητής μου στον Ποσειδώνια Καλαμάτας Νίκος Πεφάνης, αλλά στην συνέχεια ότι έβλεπα σε άλλους παίκτες και μου άρεσε προσπαθούσα να το κάνω και εγώ.

Στην εποχή μου ήμασταν δάσκαλοι του εαυτού μας, γιατί δεν υπήρχε η σημερινή εξειδίκευση, ούτε οι σημερινές παραστάσεις».

Γιατί το ελληνικό μπάσκετ έχει την διαχρονική αδυναμία να μην παράγει σουτέρ;

«Γιατί δεν ασχολούμαστε με το σουτ! Παρατηρώντας τα τελευταία χρόνια τον τρόπο δουλειάς των Ακαδημιών διαπιστώνω ότι δεν ασχολούνται με το σουτ, αλλά συνέχεια με το ντράιβ και την πάσα.

Επιπλέον σε 1' και 15'' προπόνησης όταν ο προπονητής έχει 18 παιδιά τι να πρωτοδείξει; Είναι πολύ λίγος ο χρόνος.

Χρειάζεται να δουλέψουμε στο σουτ εξειδικευμένα στις μικρές ηλικίες. Δεν μπορούμε να διορθώσουμε αυτή την παθογένεια στο ελληνικό μπάσκετ εάν δεν αλλάξει η νοοτροπία στις μικρές ηλικίες να μάθουμε το σύστημα και να βάζουμε καλάθια για να νικήσουμε.

Χρειάζεται εξειδικευμένη δουλειά και δουλειά από το παιδί μόνο του σύμφωνα με τα όσα του έχει δείξει προπονητής προκειμένου να εξελιχθεί στο σουτ ένας παίκτης».



Με το τρόπαιο του Πρωταθλήματος Ελλάδας που κατέκτησε με την ΑΕΚ το 2002

Προσωπικά με τι ασχολείσαι στον χώρο του μπάσκετ;

«Την περασμένη σεζόν ήμουν υπεύθυνος των ακαδημιών της Λυκόβρυσης. Συνεργάζομαι ως καθηγητής με το παράρτημα στην Αθήνα του μεγάλου πανεπιστημίου της Σερβίας Tims, στο οποίο οι απόφοιτοι παίρνουν πτυχίο γυμναστικής ακαδημίας με ειδικότητα το άθλημα που τους ενδιαφέρει και μπορούν να κάνουν και μεταπτυχιακό.

Ασχολούμαι, επίσης, με την ατομική βελτίωση παικτών».

Ποια είναι η πιο έντονη ανάμνηση σου από τα χρόνια που έπαιξες μπάσκετ;

«Όλες οι κατακτήσεις τροπαίων, είτε ήταν το Πρωτάθλημα Ελλάδας και τα Κύπελλα Ελλάδας ή Σαπόρτα ήταν μοναδικές στιγμές με μεγάλη χαρά και υπερηφάνεια για την αναγνώριση».

Δόξα τω Θεώ στα περισσότερα χρόνια μου στην ΑΕΚ, η ομάδα πρωταγωνιστούσε και πετύχαινε τους στόχους της έχοντας ανταγωνιστές πολύ υψηλού επιπέδου. Σχεδόν πάντα κάναμε πορεία πρωταθλητισμού».

Είχες μεγάλους προπονητές στην καριέρα σου όπως τον αείμνηστο Ντούσαν Ίβκοβιτς, τον Γιάννη Ιωαννίδη, τον Ντράγκαν Σάκοτα, τον Φώτη Κατσικάρη κ.α. Που σε έχουν επηρεάσει στην δική σου προπονητική φιλοσοφία;

«Όλοι οι σπουδαίοι προπονητές που είχα, είχαν κάτι κοινό: Πίεζαν πολύ τους παίκτες τους αλλά ήταν δίκαιοι. Δεν χαρίζονταν σε κανέναν. Μέσα από την σκληρή δουλειά σου δείχνουν οι παίκτες σου τι μπορούν να κάνουν.

Και ως προπονητής επιλέγεις ποιος μπορεί να σου κάνει την δουλειά. Έτσι δημιουργείται ένα ωραίο... παζλ».

Σου έχει μείνει κάποιο απωθημένο από την καριέρα σου, που ενδεχομένως να ήθελες εκπληρώσεις ως προπονητής;

«Όχι ειλικρινά. Έχω περάσει πολύ ωραία στα 19 χρόνια που αγωνιζόμουν σε υψηλό επίπεδο και σταμάτησα να παίζω μπάσκετ «γεμάτος». Πολύ «γεμάτος». Δεν μπορώ να πω ότι όλα ήταν υπέροχα. Υπήρχαν και δύσκολες στιγμές, αλλά όλες ήταν πολύ έντονες, και οι καλές και οι κακές, όπως συμβαίνει στον πρωταθλητισμό».

Τι πρέπει να αλλάξουμε για να βελτιώσουμε την παραγωγή παικτών στην χώρα μας;

«Η Ομοσπονδία πρέπει να δώσει κατεύθυνση προς τις ακαδημίες. Να δώσει πλάνο μέσω σεμιναρίων τι πρέπει να δουλέψουμε στις ακαδημίες, που πρέπει να στοχεύσουμε και φυσικά οι προπονητές των αναπτυξιακών ηλικιών πρέπει να παρακολουθούν τα σεμινάρια.

Ένας προπονητής δεν αρκεί να τελειώσει μια σχολή και να πάρει μια ειδικότητα. Πρέπει συνέχεια να «τροφοδοτείται με γνώσεις γιατί το άθλημα εξελίσσεται και αποτελείται από 1.002 λεπτομέρειες. Και εγώ ασφαλώς νιώθω ότι συνεχίζω να μαθαίνω. Ποτέ δεν τα έχεις μάθει όλα».

Είσαι ένα παιδί που αναδείχθηκε από την Καλαμάτα. Είναι πιο εύκολο να «βγουν» παίκτες από την περιφέρεια σε σχέση με τα μεγάλα αστικά κέντρα;

«Ένα παιδί από την επαρχία μπορεί μόνο του με το ποδήλατο του να πάει για προπόνηση και επειδή όλα είναι δίπλα του να κάνει πολλά πράγματα. Ένα παιδί στην Αθήνα δεν έχει αυτή



Ο Νίκος Χατζής σε αγώνα του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος Εφήβων το 1995, με αντίπαλους τις ΗΠΑ. Παρακολουθεί την φάση ο συμπαίκτης του στην «χρυσή» Εθνική, Γιώργος Καλαϊτζής

την δυνατότητα, οι μετακινήσεις είναι πολύ πιο δύσκολες. Έτσι αναδείχθηκαν πολλά παιδιά από την επαρχία.

Μέχρι πριν 2-3 χρόνια, όμως, και την δεκαετία που προηγήθηκε το αναπτυξιακό πρόγραμμα της ΕΟΚ είχε σταματήσει. Έτσι τα παιδιά στερήθηκαν τους αγώνες των Μικτών Ενώσεων, που στην δική μου γενιά έδιναν έξτρα παιχνίδια και την ευκαιρία να μας βλέπουν να παίζουμε για να πάμε στην Εθνική και από την Εθνική να πάρουμε μεταγραφή».

Στα 19 χρόνια σου στέφθηκες Παγκόσμιος Πρωταθλητής με την Εθνική Εφήβων στο κλειστό γήπεδο του ΟΑΚΑ. Τι θυμάσαι από εκείνες τις ημέρες του Ιουλίου του 1995;

«Ζούσαμε κάτι μαγικό τότε. 19 χρονών παιδιά να είμαστε για πρώτη φορά στην ιστορία του ελληνικού μπάσκετ Παγκόσμιοι Πρωταθλητές. Σε όλα τα ματς μπαίναμε και νικούσαμε με διαφορές άνω των 20 πόντων.

Ξεκινήσαμε με λίγο κόσμο και προς το τέλος γεμίζαμε τις εξέδρες του κλειστού γηπέδου του ΟΑΚΑ. Ήταν μαγεία όλο αυτό.

Καταφέραμε τότε πολλά παιδιά από την επαρχία να πάρουμε μεταγραφή για μεγάλες ομάδες».

Ως παλαίμαχος αθλητής τι θα συμβούλευες τα νέα παιδιά;

«Θα έλεγα στα νέα παιδιά να μην εφησυχάζουν και να νομίζουν πως ότι κάνουν στην καθημερινότητα τους αρκεί. Να δουλεύουν περισσότερο, να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο και ιδρώτα καθημερινά.

Τίποτα δεν θα τους χαριστεί. Εφόσον τους αρέσει ότι κάνουν, να ξέρουν ότι ποτέ δεν θα είναι αρκετό όσο και εάν δουλεύουν. Ο ανταγωνισμός είναι μεγάλος και όλοι θέλουν να πετύχουν».

Ελένη Καπογιάννη

«Ο ΣΠΑΚΕ... καλλιεργεί τον αθλητισμό και τη φιλία»

«Πολύ όμορφη από όλες τις απόψεις η εμπειρία στο Ιράν»

Με την Ελένη Καπογιάννη που έχει κατακτήσει 6 Πρωταθλήματα Ελλάδας ως αθλήτρια του Σπόρτιγκ και του ΔΑΣΑΛ και 5 ως προπονήτρια της ομάδας του Ελληνικού και των Ολυμπιακού, Παναθηναϊκού συζητήσαμε για την ξεχωριστή εμπειρία της να βρεθεί στο τιμόνι της Εθνικής Ιράν, το ελληνικό γυναικείο μπάσκετ και την πρωτοποριακή προσπάθεια του ΣΠΑΚΕ να αναπτύξει τον γυναικείο βετερανισμό.

«Η εμπειρία στο Ιράν ήταν ανεπανάληπτη», τόνισε η Καπογιάννη, που καθοδήγησε την Εθνική ομάδα της χώρας στο πρωτάθλημα της δεύτερης κατηγορίας της Ασίας, και εξήγησε: «Από κάθε άποψη ήταν μια πολύ ωραία εμπειρία. Είναι όλα διαφορετικά στο Ιράν και στην κοινωνία και στο μπάσκετ. Στο ασιατικό μπάσκετ τα κορίτσια είναι undersized αλλά όλα γυμνασμένα, έχουν ταχυδύναμη και σουτάρουν, έχουν καλά skills αλλά υστερούν πολύ στην τακτική».

«Παίζεται πολύ γρήγορο μπάσκετ, ενώ όλες μπορούν να παίξουν "έναν εναντίον ενός"», συνεχίζει η κορυφαία Ελληνίδα προπονήτρια και μεταφέρει τις εμπειρίες για την χώρα του Ιράν: «Το Ιράν είναι πολύ όμορφη χώρα, με πολύ μεγάλη ιστορία, πολιτισμό και τέχνη. Το φαγητό τους είναι πολύ ωραίο. Δυστυχώς υπάρχουν περιορισμοί κυρίως για τις γυναίκες, αλλά και για τους άνδρες».

«Ο λαός του Ιράν είναι πολύ φιλόξενος», επισημαίνει η Καπογιάννη, η οποία υπογραμμίζει σχετικά με την πραγματικότητα του ελληνικού γυναικείου μπάσκετ: «Μετά λύπης μου θα πω ότι ενώ υπάρχει ταλέντο, δυστυχώς το ελληνικό γυναικείο μπάσκετ έχει παραμείνει στάσιμο. Ενώ οι άλλες χώρες ανεβαίνουν εμείς δεν έχουμε καταφέρει να βελτιώσουμε την αθλητικότητα και την ατομική τεχνική μας. Όσο μυαλό και ταλέντο και εάν έχεις, στο σύγχρονο μπάσκετ "μετράνε" η ταχυδύναμη και τα skills».

«Στις μικρές ηλικίες πρέπει τα παιδιά να δουλεύουν στα βασικά του αθλήματος και στις βασικές συνεργασίες και στα επόμενα χρόνια πρέπει να γίνεται δουλειά στην τακτική», σημειώνει η Καπογιάννη. «Εμείς αντίθετα στον... βωμό του αποτελέσματος και λόγω της έλλειψης εθνικού σχεδίου «χάνουμε την μπάλα» στις μικρές ηλικίες με συνέπεια να υποχωρούμε στο παγκόσμιο ranking».

«Έχουμε χάσει τον προσανατολισμό μας», διαπιστώνει η κορυφαία Ελληνίδα προπονήτρια. «Ένα παιδί πρώτα πρέπει



να γίνεται αθλητής, μετά να επιλέγει το άθλημα στην συνέχεια να δουλεύει στην τεχνική κατάρτιση και στις βασικές συνεργασίες και μετά από όλα αυτά να δουλεύεις στην τακτική. Σήμερα ελάχιστες Ελληνίδες παίκτριες μπορούν να παίξουν "έναν εναντίον ενός" και αυτό τα λέει όλα. Στο Πρωτάθλημα μας δεν αρκεί να έχουμε δύο ομάδες με ποιότητα, τον Ολυμπιακό και τον Παναθηναϊκό, χρειάζονται και άλλες».

«Η προσπάθεια του ΣΠΑΚΕ να αναπτύξει τον γυναικείο βετερανισμό είναι εκπληκτική», τονίζει η Καπογιάννη η οποία είναι Αναπληρώτρια Ταμίας του Διοικητικού Συμβουλίου του Συλλόγου μας και από εκείνες που πρωτοστάτησαν για την είσοδο των γυναικών. «Πολλές πρώην αθλήτριες δεν είχαν την δυνατότητα να παίξουν, να κρατήσουν επαφές με παλιές συμπαίκτριες ή αντίπαλες, να κοινωνικοποιηθούν. Ο ΣΠΑΚΕ αναπτύσσει τον αθλητισμό, την φιλία την ίδια την ζωή. Είμαι περήφανη που συμμετέχω σε αυτήν προσπάθεια».

«Συγχαίρω τον πρόεδρο μας Μιχάλη Κυρίτση, που υποστηρίζει την προσπάθεια, την Μιμή Μαρσέλλου και την Βίκυ Δημουλά», επισημαίνει η Καπογιάννη. «Σχεδιάζουμε για την φετινή σεζόν να γίνω ακόμη καλύτερο το τουρνουά "3 on 3", να πάμε σε άλλες πόλεις για φιλικούς αγώνες κ.α. Απευθύνω κάλεσμα στις γυναίκες, παλιές αθλήτριες, που δεν έχουν εγγραφεί στον ΣΠΑΚΕ να έρθουν να παίξουν, να ξεδώσουν από την ρουτίνα και να διασκεδάσουν μαζί μας».



‘Εφυγε» η Ευδοκία Κορρέ - Σκιαδά

Αθλήτρια της πρώτης Εθνικής Γυναικών Μπάσκετ

Μια από τις πρωτοπόρες του γυναικείου μπάσκετ και μέλος του Συλλόγου Παλαιμάχων Αθλητών Καλαθοσφαίρισης Ελλάδας, η Ευδοκία Κορρέ – Σκιαδά απεβίωσε την Παρασκευή 25 Αυγούστου στην Αθήνα. Η Ευδοκία Κορρέ – Σκιαδά ήταν γεννημένη στην Αθήνα στις 31 Οκτωβρίου 1938. Άρχισε να παίζει μπάσκετ το 1954 στον Τρίτωνα, στον οποίο αγωνίστηκε ως σέντερ έως το '61. Ήταν μέλος της πρώτης Εθνικής Γυναικών και συμμετείχε στον «παρθενικό», ιστορικό, αγώνα της στις 15 Απριλίου 1958 στο γυμναστήριο του Πανελληνίου με αντίπαλο το Λίβανο (σکور 68-32 για την ελληνική ομάδα). Έχει τιμηθεί για την προσφορά της από την Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης, τον Δήμο Αθηναίων, τον Σ.Ε.Π.Κ. και τον Δήμο Άνω Λιοσίων. Αποφοίτησε από το Η΄ Γυμνάσιο Αθηνών και το 1959 πήρε το πτυχίο της από το ΤΕΦΑΑ και άσκησε το επάγγελμα της καθηγήτριας Φυσικής Αγωγής. Αργότερα, ολοκλήρωσε το



Η Ευδοκία Κορρέ τέταρτη από αριστερά στην γυναικεία ομάδα του Τρίτωνα

μεταπτυχιακό της και προήχθη στον βαθμό της Γυμνασιάρχου με τον οποίο συνταξιοδοτήθηκε. Παντρεύτηκε τον Γεώργιο Σκιαδά επίσης εκπαιδευτικό. Η εξόδιος ακολουθία θα γίνει την Πέμπτη 31 Αυγούστου στις 11.30 στον Ιερό ναό του Αγίου Λουκά στα Πατήσια και θα ακολουθήσει η ταφή στο Β΄ κοιμητήριο του Δήμου Αθηναίων στη Λεωφόρο Ηρακλείου. Τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου του ΣΠΑΚΕ και ο πρόεδρος του κ. Μιχάλης Κυρίτσης εκφράζουν την θλίψη τους για την απώλεια της Ευδοκίας Κορρέ – Σκιαδά και τα ειλικρινή συλλυπητήρια τους στην οικογένεια και τους οικείους της εκλιπούσας.

Θλίψη για την απώλεια του Στέλιου Συμεωνίδη



Τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου του Συλλόγου Παλαιμάχων Αθλητών Καλαθοσφαίρισης Ελλάδος και πρόεδρος του, κ. Μιχάλης Κυρίτσης εκφράζουν την λύπη τους για την απώλεια του Στέλιου Συμεωνίδη και τα ειλικρινή συλλυπητήρια τους στην οικογένεια του εκλιπόντος.

Ο Στέλιος Συμεωνίδης πρόσφερε πολλά στο ελληνικό μπάσκετ ως αθλητής, προπονητής και κυρίως ως διεθνής διαιτητής και μέλος και επικεφαλής της Κεντρικής Επιτροπής Διαιτησίας. Ας είναι ελαφρύ το χώμα που θα τον σκεπάσει.

Μπλούζες και καπέλα ΣΠΑΚΕ!

Διατίθενται από τα γραφεία του ΣΠΑΚΕ στο κλειστό γυμναστήριο του ΟΑΚΑ (Λεωφόρος Κηφισίας 37 Μαρούσι 151 23, Τηλ./FAX: 2106837076) τα μπλουζάκια και τα καπελάκια του Συλλόγου μας! Οι μπλούζες κοστίζουν 7 ευρώ και τα καπέλα 5 και είναι εξαιρετικής ποιότητας!

Μην ξεχνάτε την συνδρομή σας!

Φίλες και φίλοι μέλη του ΣΠΑΚΕ ενισχύστε το έργο του Συλλόγου καταβάλλοντας την συνδρομή σας στον αριθμό λογαριασμού **48007886** εάν έχετε λογαριασμό στην **Εθνική Τράπεζα** ή στον αριθμό **IBAN 730110099000009948007886** εάν έχετε λογαριασμό σε άλλη τράπεζα.

Μην ξεχάσετε να καταγραφεί στην κατάθεση το επώνυμο και το όνομα σας!

allstarbasket.gr

allstarbasket.gr

allstarbasket.gr

ALLSTAR BASKET

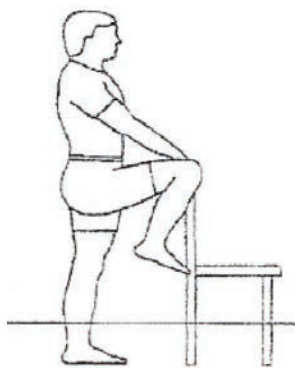
ΚΑΘΕ ΠΡΩΤΗ ΤΕΤΑΡΤΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ

Ασκήσεις για την βελτίωση της μυϊκής δύναμης στην τρίτη ηλικία

Της Μιμής Μαρσέλλου, φυσικοθεραπεύτριας και Αντιπροέδρου του ΣΠΑΚΕ

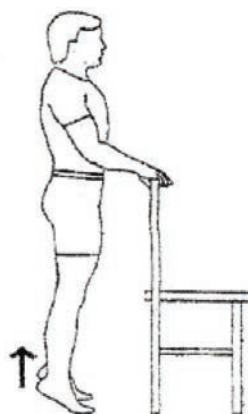
Συνεχίζουμε την παρουσίαση ασκήσεων για την πρόληψη των πτώσεων και την μείωση των τραυματισμών για τους ανθρώπους που είναι στην τρίτη και τέταρτη ηλικία προκειμένου να έχουν ασφαλή και λειτουργική κίνηση για την βελτίωση και την διατήρηση της ποιότητας της ζωής τους. Το εξατομικευμένο πρόγραμμα αποκατάστασης και φυσικοθεραπείας «Otago» περιέχει ασκήσεις που βελτιώνουν την μυϊκή δύναμη και ισορροπία και είναι ένα από τα πιο γνωστά προγράμματα άσκησης για την τρίτη ηλικία στην Ευρώπη.

ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ-ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΤΩΣΕΩΝ



ΒΗΜΑ ΣΗΜΕΙΩΤΟΝ

- Σταθείτε με το χέρι στο τραπέζι ή την καρέκλα για υποστήριξη
- Σηκώστε το δεξί πόδι όσο πιο ψηλά γίνεται, λυγίζοντας το γόνατο
- Κατεβάστε το πόδι
- Σηκώστε το αριστερό πόδι όσο πιο ψηλά γίνεται, λυγίζοντας το γόνατο
- Κατεβάστε το πόδι
- Επαναλάβετε



ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΕΣ

- Σταθείτε σε όρθια θέση χρησιμοποιώντας μία καρέκλα για ισορροπία
- Ανασηκωθείτε στα δάκτυλα των ποδιών σας, όσο πιο πολύ γίνεται
- Επιστρέψτε στην αρχική θέση και επαναλάβετε



ΠΛΑΪΝΗ ΑΡΣΗ ΠΟΔΙΟΥ

- Σταθείτε κρατώντας μία σταθερή επιφάνεια (τραπέζι, καρέκλα) για ισορροπία
- Τοποθετήστε το βάρος στο αριστερό πόδι
- Κρατήστε το γόνατο ίσιο, μετακινώντας το δεξί πόδι προς τα έξω
- Επιστρέψτε στην αρχική θέση
- Μην αφήνετε το πόδι να παρσύρεται προς τα εμπρός
- Επαναλάβετε με το άλλο πόδι



ΠΙΣΩ ΑΡΣΗ ΠΟΔΙΟΥ

- Σταθείτε κρατώντας μία σταθερή επιφάνεια (τραπέζι, καρέκλα) για ισορροπία
- Τοποθετήστε το βάρος στο αριστερό πόδι
- Κρατήστε το γόνατο ίσιο, μετακινώντας το δεξί πόδι προς τα πίσω
- Επιστρέψτε στην αρχική θέση
- Μην αφήνετε το πόδι να παρσύρεται προς τα εμπρός
- Επαναλάβετε με το άλλο πόδι

Ειδικές Οδηγίες σε όλες τις ασκήσεις

- Κρατήστε τον κορμό όρθιο
- Εκτελέστε 1 set των 10
- Επαναλήψεις: 1 την ημέρα
- Ξεκουραστείτε 30 sec - 1 λεπτό μεταξύ των σετ

Πηγή:

Επιστημονικό Τμήμα Γηριατρικής-Πανελληνιος Σύλλογος
Φυσικοθεραπευτών-ΝΠΔΔ

<http://psf.org.gr/img/enimerosijiles/0493528001502354610100000.pdf>

Υπέροχος επίλογος σε μια ιδανική σεζόν!

Με μια υπέροχη βραδιά στο Μυστικό Μουσικό Μεζεδοπωλείο ολοκληρώθηκε η εξαιρετική αγωνιστική χρονιά 2022-23 για τον Σύλλογο Παλαίμαχων Αθλητών Καλαθοσφαίρισης Ελλάδος!

Οι παλιές «δόξες» του ελληνικού μπάσκετ συγκεντρώθηκαν για να συναντηθούν ξανά, να θυμηθούν ευχάριστες αναμνήσεις, να διασκεδάσουν και να τραγουδήσουν μαζί με τα μέλη του ΣΠΑΚΕ **Ντέπη Μανέα, Αριστέα Μαγκλάρα και Γιώργο Κατσίνη**, που μας... ταξίδεψαν με τις μοναδικές φωνές τους!

Μεταξύ άλλων τον «παρών» έδωσαν τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου και οι εκλεκτά μέλη του Συλλόγου **Μίμης Στεφανίδης, Γιώργος Γεωργίου, Μιχάλης Πουλιαντζής, Κώστας Μπογατσιώτης, Ανδρέας Παπαντωνίου, Μίλτος Λαζαρίδης, Κίμωνας Κοκορογιάννης κ.ά.**

Στο τέλος της βραδιάς όλοι μαζί χειροκροτήσαμε τους θριαμβευτές της σεζόν:

Την ομάδα 35+ Γυναικών που κατέκτησε την 1η θέση στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παλαίμαχων της Λάρισας, στην «παρθενική» συμμετοχή της στην διοργάνωση. **Προπονήτρια** ήταν η Βίκυ Δημουλά με βοηθό τον Ισμήνη Ζωηρού και παίκτριες οι Νατάσα Βορρηά (αρχηγός), Ουζούνη Κωνσταντίνα, Γανωτή Μαρία, Γκόγκου Βίβιαν, Σπύρη Μένια, Εξωμανίδου Αθηνά, Τσαλίδου Μαρία, Μπαμπάη Έβελυν, Μπιμπίρη Νέλλυ και Ιωακειμίδου Βασιλεία. Κοντά στην ομάδα ήταν και η Αντιπρόεδρος του ΣΠΑΚΕ κα Μιμή Μαρσέλλου.

Την ομάδα 50+ Ανδρών, επίσης, Πρωταθλήτρια στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παλαίμαχων. **Προπονητής** ήταν ο Καμνλιέρης Νικόλαος και παίκτες οι Μπουγιούκος Βασίλειος (αρχηγός), Αθανασόπουλος Νικόλαος, Βασιλειάδης Βασίλης, Βουράκης Αλέξανδρος, Βουρτζούμης Βαγγέλης, Γκιουλιζάνης Κίμων, Μπουλαξής Δημήτρης, Νασσού Γεώργιος, Ζουμπουλάκης Ελευθέριος, Σπανός Παναγιώτης, Καλογριδάκης Παναγιώτης, Αναστασιάδης Κρυστάλλης.

Την ομάδα 60+ Ανδρών η οποία και εκείνη κατέκτησε το Πρωτάθλημα της κατηγορίας της στο Πανελλήνιο της Λάρισας. **Προπονητής** ήταν ο Τσαφαράς Κώστας και παίκτες οι Καλογερόπουλος Εμμανουήλ (αρχηγός), Γκολογιάννης Χρήστος, Κομματάς Ιωάννης, Μπουρμπούλης Αλέκος, Τσαμπουνάρης Πέτρος, Τσαφαράς Κώστας, Πλατής Θάνος, Καλογεράς Ιωάννης, Ελευθεριάδης Πέτρος, Τυροκόμος Γιώργος.

Τέλος, την ομάδα του Παναθηναϊκού που κατέκτησε για 5η σερί σεζόν το Τουρνουά Ανδρών ΣΠΑΚΕ με νίκη στον τελικό του Φάιναλ Φορ που έγινε στα Καλύβια επί του Περιστερίου (81-71). **Προπονητής** ήταν ο Ανδρέας Χαϊκάλης, υπεύθυνος της ομάδας ο Μανώλης Λεκάκης και παίκτες οι Ηλιάδης Άγγελος, Κουλούρης Παναγιώτης, Καλογερόπουλος Μανώλης, Χατζηαργύρης Απόστολος, Γεωργικόπουλος Ιωάννης, Παπαδόπουλος Στράτος, Μπουρμπούλης Αλέξανδρος, Αντύπας Ρωμύλος, Βουρτζούμης Βαγγέλης και Τσαντίλης Αλέξης.

Ως **MVP** του Πρωταθλήματος βραβεύτηκε ο **Νάσσου Γιώργος**, σπό την ομάδα Καλύβια.



Η Πρωταθλήτρια ομάδα Γυναικών με τον Πρόεδρο του ΣΠΑΚΕ Μιχάλη Κυρίτση και τον Επίτιμο Πρόεδρο Νίκο Μπαμπανικολό



Η ομάδα των +60 με τον πρέσβη Γιώργο Γεωργίου



Η ομάδα του Παναθηναϊκού βραβεύτηκε από τον Αντιπρόεδρο του Δ.Σ. Χρήστο Ζούπα



Την ομάδα των +50 βράβευσε ο Μίμης Στεφανίδης

Πειραιϊκός Σύνδεσμος

Για χρόνια ήταν ομάδα πρότυπο

Ο Πειραιϊκός Σύνδεσμος είναι από τα πιο ιστορικά φιλανθρωπικά, πολιτιστικά και αθλητικά σωματεία της χώρας. Ιδρύθηκε το 1894 και ανέπτυξε πολλά αθλήματα μεταξύ των οποίων ήταν και το ποδόσφαιρο.

Στο μπάσκετ, στον Πειραιϊκό πρώτα άρχισε η ομάδα γυναικών, το 1934 και ένα χρόνο αργότερα η ομάδα ανδρών, το 1935.

Ο Πειραιϊκός ήταν ομάδα της... ελίτ του Πειραιά και στην δεκαετία του '50 αναδείχθηκαν μεταξύ άλλων από τον Σύνδεσμο ο μετέπειτα πρόεδρος της ΕΟΚ και της FIBA Ευροπε Γιώργος Βασιλακόπουλος, ο Κώστας Δήμου, που είχε αναδειχθεί καλύτερος εν ενεργεία διαιτητής παγκοσμίως, «σφύριξε» σε δύο Ολυμπιακούς Αγώνες (1972 και '80) και έναν τελικό Παγκοσμίου Πρωταθλήματος (1967), ο αείμνηστος Πέτρος Καπαγέρωφ, ο οποίος διετέλεσε γενικός γραμματέας της ΕΟΚ και για χρόνια «ψυχή» του Πειραιϊκού, ο Βασίλης Μουζακιώτης, επίσης, κορυφαίος διαιτητής, ο Κυριάκος Παραβάντης, ένας από τους μεγαλύτερους νομομαθής της χώρας, ενώ αθλητής του Πειραιϊκού στον στίβο ήταν ο αείμνηστος Γρηγόρης Λαμπράκης. Ο Γιάννης Γαβανάς εκείνα τα χρόνια εκτός από προπονητής, ήταν και εκείνος που πίεζε τα παιδιά να είναι καλοί και συνεπείς μαθητές. Η γυναικεία ομάδα του Πειραιϊκού μετά την απόκτηση της Λουκίας Σκριβάνου, μια από τις μεγαλύτερες αθλήτριες στα πρώτα χρόνια του γυναικείου μπάσκετ, κατέκτησε δύο Πανελλήνια Πρωταθλήματα το 1969 και '70.

Κατά την διάρκεια της δικτατορίας η έδρα του Πειραιϊκού μετακινήθηκε από το κέντρο του Πειραιά (Χαριλάου Τρικούπη) στο Χρυσάφη, στην διασταύρωση της παραλιακής οδού και της Λεωφόρου Συγγρού. Προπονητής ανέλαβε πριν συμπληρώσει τα 30 χρόνια του, ο Μάκης Ποτόσογλου.

Στα τέλη της δεκαετίας του '70 ο Πειραιϊκός εγκαταστάθηκε σε ανοιχτό γήπεδο κοντά στο Δελφινάριο. Ο Καπαγέρωφ μαζί

με τον αδελφικό φίλο του, Βαγγέλη Λυμπεράτο, ήταν εκείνοι που κινούσαν τα νήματα σε διοικητικό επίπεδο, ενώ ο Ποτόσογλου μαζί με τον Κώστα Σορώτο δούλευαν σε «βάθος» δημιουργώντας μια νεανική ομάδα με υποδομές που είχαν την φήμη ότι ήταν



Ο Πειραιϊκός το 1956. Διακρίνονται όρθιοι από αριστερά οι Λειβιάδης, Πέτσας και Βασιλακόπουλος. Καθιστοί οι Κωστόπουλος, Μουζακιώτης και Αποστόλου



Η ομάδα του Πειραιϊκού που ανέθηκε το 1988 στην Α2.

Από αριστερά όρθιοι διακρίνονται οι Καρέλας, Χούσος, Αναστασάτος (προπονητής), Τσοπόρης, Ποπώνας, Μαραλέτος, Λαγάνης, Σαρανταένας, Γκουσδόβας, Μαυρομάτης, Βασιλείου, Σορώτος (βοηθός προπονητής), Καπαγέρωφ. Καθιστοί από αριστερά οι Χατζηδόκης, Κατσώρης, Στρατούλης, Ελληνιάδης, Βαφειάς, Στρίγγος

από τις καλύτερες της χώρας. Είναι χαρακτηριστικό ότι ο Σταύρος Ελληνιάδης – ο οποίος πωλήθηκε μερικά χρόνια αργότερα στον Ολυμπιακό – έκανε ντεμπούτο με την ανδρική ομάδα στην Α' ΕΣΚΑ πριν καν συμπληρώσει τα 14 χρόνια του, το 1980. Δύο χρόνια αργότερα, το 1982, ο Πειραιϊκός κατέκτησε το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παίδων.

Το 1988 – και ενώ η ομάδα είχε μετακομίσει στο Παπαστράτειο – ήταν μια ξεχωριστή χρονιά για τον Πειραιϊκό, που ανήλθε στην Α2 με την μεγάλη πλειοψηφία του ρόστερ να προέρχεται από τις υποδομές του (Ελληνιάδης, Νώντας Στρατούλης, Τάσος Κατσώρης που είχε έρθει σε ηλικία 15 ετών από την Καλαμάτα, Άγγελος Ποπώνας, Άρης Μαραλέτος κ.α.) και προπονητή τον αείμνηστο Κώστα Αναστασάτο. Παράλληλα η εφηβική ομάδα στέφθηκε Πρωταθλήτρια Ελλάδας με κόουτς τον Σορώτο.

Το 1992 ο Πειραιϊκός ανήλθε για πρώτη φορά στην ιστορία του στην Α1 με παίκτες τους Μαραλέτο, Κατσώρη, Κώστα Γκαγκαουδάκη, Ανδρέα Κουτσούρη, Δήμο Οικονομάκο, Βασίλη Ντάκουλα κ.α. και προπονητή τον Μάκη Ποτόσογλου, που είχε επιστρέψει στο «τιμόνι» της ομάδας.

Ο Πειραιϊκός μετείχε στο πρώτο Επαγγελματικό Πρωτάθλημα την σεζόν 1992-93 χωρίς τον Ποτόσογλου στον πάγκο της – παραίτηθηκε λίγο πριν την έναρξη της διοργάνωσης – αλλά δεν κατάφερε να παραμείνει στην Α1. Επέστρεψε στα «σαλόνια» του ελληνικού μπάσκετ το 1996 ξανά με τον Ποτόσογλου προπονητή και παίκτες τους Νίκο Μίχαλο, Βασίλη Μπάσιο, Αλέξη Χάπτον, Τρύφωνα Σόμπολο, Δήμο Οικονομάκο κ.α. αλλά και πάλι δεν κατάφερε να σταθεροποιηθεί και υποβιβάστηκε το 1997 στις λεπτομέρειες.

Ο Πειραιϊκός σήμερα βρίσκεται στις χαμηλές τοπικές κατηγορίες, καθώς ήταν ομάδα χωρίς το πλήθος των φιλάθλων και διότι για τον Πειραιϊκό Σύνδεσμο ως σωματείο τα αθλητικά τμήματα δεν ήταν προτεραιότητα. Ο Πειραιϊκός Σύνδεσμος έχει νυχτερινό γυμνάσιο, σχολές μηχανικών, δραματική σχολή που στο παρελθόν έχει διδάξει ακόμη και ο Αλέξης Μινωτής κ.ά.