

ΑΛΕΚΟΣ ΚΟΝΤΟΒΟΥΝΗΣΙΟΣ: Ο «Ζογκλέρ» του ελληνικού μπάσκετ
ΜΕΓΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ και προσέλευση στην Αιμοδοσία μας
ΔΡ. ΠΑΡΙΣ ΚΑΛΟΓΙΩΡΓΟΣ: Η αξία της άσκησης

ΤΡΙΤΩΝΑΣ
 Ο «άρχοντας» της
 Γ' Σεπτεμβρίου

Επιστροφή στη Δράση!

Οι παλαίμαχοι μπασκετμπολίστες επιστρέφουν στη δράση και στα παρκέ ύστερα από αποχή ενός έτους λόγω της πανδημίας!

Το τζάμπολ του 4ου Τουρνουά Μπάσκετ Παλαιμάχων ΣΠΑΚΕ θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 9 και την Κυριακή 10 Οκτωβρίου και οι παλιές «δόξες» του αθλήματος ετοιμάζονται για το νέο ραντεβού τους στα γήπεδα.

Στο 4ο Τουρνουά Μπάσκετ Παλαιμάχων ΣΠΑΚΕ θα πάρουν μέρος έξι ομάδες 50+, το Εργατικό Κέντρο Αθηνών, ο Ηλυσιακός, τα Καλύβια, ο Παναθηναϊκός, το Περιστερί και ο Πρωτέας. Για την κανονική περίοδο θα γίνουν 10 αγωνιστικές (όλοι με όλους εντός και εκτός έδρας) με ημερομηνία λήξης της ρέγκιουλαρ σίζον τις 11 Δεκεμβρίου.

Οι πρώτες τέσσερις ομάδες της κανονικής περιόδου θα προκριθούν στο Φάιναλ Φορ, που θα πραγματοποιηθεί το Σαββατοκύριακο 15-16 Ιανουαρίου. Στους ημιτελικούς θα αναμετρηθούν η 1η ομάδα της κανονικής περιόδου με την 4η και η 2η με την 3η. Την Κυριακή θα γίνουν ο Μικρός και ο Μεγάλος Τελικός, από τον οποίο θα αναδειχθεί ο νικητής του Τουρνουά.

Όλοι οι συμμετέχοντες υπέβαλλαν υποχρεωτικά στην Οργανωτική Επιτροπή Πιστοποιητικό Εμβολιασμού ή Πιστοποιητικό Νόσηψης, ενώ κατά τη διάρκεια του Τουρνουά θα τηρηθεί το Υγειονομικό Πρωτόκολλο που θα εγκριθεί από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.

Καλή μας αγωνιστική χρονιά!

Γυρίζουμε πιο δυνατοί!

Φίλες και φίλοι

αγαπητά μέλη, πρώτα από όλα θέλω να σας ευχαριστήσω θερμά και να σας συγχαρώ για τη συμμετοχή σας στην πρώτη αιμοληψία που διοργανώσαμε την Κυριακή 13 Ιουνίου στα βοηθητικά γήπεδα του ΟΑΚΑ, προκειμένου να δημιουργήσουμε την Τράπεζα Αίματος του ΣΠΑΚΕ.

Η συμμετοχή σας ήταν πολύ σημαντική, γιατί είναι υποχρέωσή μας να βοηθάμε ο ένας τον άλλο, αλλά και συνολικά το κοινωνικό σύνολο. Εκτιμώ ότι μετά την επιτυχία που είχε η πρώτη αιμοληψία, η συμμετοχή σας στις επόμενες κοινωνικές εκδηλώσεις του συλλόγου μας θα είναι ακόμη πιο έντονη και μαζική. Ο αθλητισμός και η κοινωνική προσφορά είναι έννοιες ταυτόσημες, γι' αυτό σας καλώ να «αγκαλιάσετε» με θέρμη τις κοινωνικές πρωτοβουλίες μας. Αυτές τις ημέρες είμαστε στην ευχάριστη θέση να προετοιμάζουμε τη διοργάνωση του 4ου Τουρνουά Μπάσκετ Παλαιμάχων ΣΠΑΚΕ. Μετά από ένα χρόνο διακοπής εξαιτίας της πανδημίας, επιστρέφουμε πιο δυνατοί και τηρώντας όλα τα προβλεπόμενα υγειονομικά μέτρα για την αντιμετώπιση της Covid-19 στα παρκέ. Πάμε να χαρούμε το αγαπημένο μας άθλημα, να σεβαστούμε το παιχνίδι και τους κανόνες του, να δώσουμε το χέρι στον αντίπαλο εάν είναι καλύτερος και ενωμένοι να μεταδώσουμε το μήνυμα ότι ο αθλητισμός είναι υγεία και πως δεν πρέπει ποτέ να σταματήσουμε να γυμναζόμαστε. Σας προτρέπω να διαβάσετε το άρθρο του Δρ. Πάρι Καλόγιωργα, για να αντιληφθείτε πόσο ωφέλιμη είναι η συχνή άσκηση.

Εύχομαι καλή αγωνιστική περίοδο και να προσέχετε!

Μ. Κυρίτσης, Πρόεδρος Δ.Σ.



Αλέκος Κοντοβουνήσιος Ο «ζογκλέρ» του ελληνικού μπάσκετ



Τον Αλέκο Κοντοβουνήσιο τον αποκάλεσαν «Ζογκλέρ». Και πράγματι υπήρξε «ζογκλέρ» των γηπέδων. Ένας αυτοδίδακτος κυρίως... ταχυδακτυλουργός της πορτοκαλί θεάς, καθώς όπως θυμάται: «Εβλεπα τους Αμερικανούς στα αεροπλανοφόρα που παίζαμε ή τους Χάρλεμς στο Στάδιο, και πήγαινα στο Φωκιανό και έκανα τις κινήσεις που είχα δει (πάσα πίσω από την πλάτη κ.ά.)».

Στο Φωκιανό τον είδε σε ηλικία 15 ετών, το 1952, ο Νότης Μαστρογιάννης. Τον «ψάρεψε», σύμφωνα με την έκφραση της εποχής, και του έκανε δελτίο στο Παγκράτι. Η ενασχόλησή του με τον αθλητισμό, πάντως, είχε αρχίσει από πολύ μικρή ηλικία: «Με έβαζε ο πατέρας μου να παίζω ρακέτα στην άμμο».



Ο Αλέκος Κοντοβουνήσιος μαζί με τον Μπόμπι Νάιτ (δεύτερος από δεξιά), τον Φαίδωνα Ματθαίου και τον Μιχάλη Δασκαλάκη

«Όταν ακουγόταν ο ήχος από το δικτάκι, ότι είχε μπει η μπάλα, ένωθα ηδονή. Όταν γίνονταν τα απίθανα που έκανα, γέλαγα από μέσα μου. Ένωθα μεγάλη ευχαρίστηση, αλλά ποτέ δεν την εξωτερίκευα»

Στον ΑΟΠ έπαιζε ταυτόχρονα ποδόσφαιρο, μπάσκετ και βόλεϊ! Υπήρξε εποχή που ήταν παράλληλα διεθνής σε τρεις εθνικές ομάδες: στην Εθνική Μπάσκετ, στην Εθνική Βόλεϊ και στην Εθνική Μπάσκετ Ενόπλων Δυνάμεων!

Το 1961, ο Τρίτωνας των Μπλουίν Διακάκη, Κώστα Μουρούζη, η πρώτη επαγγελματική ομάδα στην Ελλάδα όπως έχει καταγραφεί ιστορικά, καταβάλλει 65.000 δρχ. στο Παγκράτι για την απόκτηση του Κοντοβουνήσιου.

«Είχαμε φανταστική ομάδα, αλλά δυστυχώς δεν καταφέραμε να πάρουμε το Πρωτάθλημα», σχολιάζει ο Κοντοβουνήσιος και μας μεταφέρει μια από τις πολύ έντονες αναμνήσεις της καριέρας του: «Στο Παναθηναϊκό Στάδιο γίνονταν μεγάλα παιχνίδια. Μετά από μια νίκη του Τρίτωνα επί του Παναθηναϊκού, κατέβηκε από τις εξέδρες και μας έδωσε συχαρητήρια ο Μίμης Στεφανίδης της χρυσής πεντάδας, γιατί το μπάσκετ που παίζαμε ήταν εκείνο του Πανελληνίου: γρήγορο και με πολύ αιφνιδιασμό».

Ο Αλέκος Κοντοβουνήσιος ήταν εξαιρετικός πασέρ από τη θέση του πλέι μέικερ: «Όλοι οι συμπαίκτες μου, ειδικά στην Εθνική ομάδα, ήταν σουτέρ, συνεπώς έπρεπε να τους πασάρω. Όπλο μου ήταν η σκασιτή πάσα, όπως επίσης η προσποίηση. Στο μυαλό μου είχα πάντα λύσεις για τις δύσκολες στιγμές. Ήμουν και καλός αμυντικός, γι' αυτό ο Φαίδων Ματθαίου στην Εθνική μου ανέθετε το μαρκάρισμα

του καλύτερου επιθετικού της αντίπαλης ομάδας».

Στην εποχή του Κοντοβουνήσιου δεν υπήρχε στατιστική υπηρεσία στα γήπεδα. Πόσες ασίστ έδινε ο «Ζογκλέρ»; «Εάν υπήρχε στατιστική στην εποχή μου, θα έγραφαν 27-30 ασίστ σε κάθε αγώνα. Η πάσα πίσω από την πλάτη, την οποία είδα από τους Αμερικανούς στα αεροπλανοφόρα, ήταν το ψωμोटύρι μου. Ο αείμνηστος Θανάσης Χριστοφόρου, όταν πηγαίναμε να παίξουμε στο Deree σε αγώνες παλαιμάχων, έλεγε ότι ήμουν ο παίκτης που έφερε την πάσα πίσω από την πλάτη στην Ελλάδα».

Ο «Ζογκλέρ» χρησιμοποιούσε την πάσα πίσω από την πλάτη όχι μόνο για τροφοδοτεί τους συμπαίκτες του: «Όταν παίζαμε στα αεροπλανοφόρα, έστελνα με την πάσα πίσω από την πλάτη την μπάλα στη θάλασσα και οι Φαληριώτες με μια βαρκούλα πήγαιναν και... ψάρευαν τις μπάλες. Τη δεκαετία του '50 η φτώχεια ήταν μεγάλη, δεν είχαμε μέσα. Η μητέρα μου ήταν μοδίστρα και έφτιαχνε τα παντελονάκια του Παγκρατίου, αφιλοκερδώς βέβαια».

«Από χρήματα δεν παίρναμε τίποτα, και το πριμ μας για τις νίκες ήταν ένα τραπέζι σε κουτούκι», συνεχίζει ο Αλέκος Κοντοβουνήσιος. «Όταν ο άνθρωπος από τη διοίκηση, που γνωρίζαμε ότι δεν είχε οικονομικές δυνατότητες, μας ρώταγε στο τέλος του γεύματος αν θέλουμε κάτι άλλο, του απαντούσαμε: Λίγο φάβα ακόμα».



Με τον Πατ Ράιλι και τον Άρη Ραφτόπουλο

«Η μοναδική απολαβή που είχα από το μπάσκετ ήταν το 1967 όταν επέστρεψα στο Παγκράτι από τον Τρίτωνα, και διορίστηκα στη ΔΕΗ», εξηγεί ο «Ζογκλέρ» και τονίζει: «Δεν είμαι άνθρωπος που... κυνηγάει το χρήμα. Δύο φορές βρέθηκα πολύ κοντά σε μεγάλες μεταγραφές, αλλά ήμουν πολύ μικρός. Είχα υπογράψει στον Παναθηναϊκό, αλλά ο πατέρας μου, που ήταν Ολυμπιακός, και ο Στασινόπουλος ακύρωσαν τη μεταγραφή. Επίσης, μετά από ένα τουρνουά στον Πανελλήνιο, με ζήτησε η ιταλική ομάδα Οτομαρίνι, αλλά οι γονείς μου αρνήθηκαν».

«Στο γήπεδο ξεχνούσα όλα τα προβλήματά μου», εξομολογείται ο «Ζογκλέρ» του Παγκρατίου και του Τρίτωνα. «Όταν ακουγόταν ο ήχος από το δικτάκι, ότι είχε μπει η μπάλα, ένωθα ηδονή. Όταν γίνονταν τα απίθανα που έκανα, γέλαγα από μέσα μου. Ένωθα μεγάλη ευχαρίστηση, αλλά ποτέ δεν την εξωτερίκευα, για να μην προκαλέσω τον αντίπαλο. Γι' αυτό είμαι πολύ αγαπητός στη Θεσσαλονίκη, γιατί δεν απάντησα ποτέ σε φιλάθλους, ασχολιόμουν μόνο με το παιχνίδι».

Ποιοι ήταν οι καλύτεροι παίκτες κατά την άποψή του στην εποχή του; «Οι αείμνηστοι Γιώργος Κολοκυθάς, που ήταν μεγάλο ταλέντο αλλά δεν γυμναζόταν, Γιώργος Αμερικάνος και Αντώνης Λάνθιμος», απαντά ο Κοντοβουνήσιος, που ξεχωρίζει από το εξωτερικό τον Πίνο Τζέρτζια, που είναι προσωπικός φίλος του και από τους μεταγενέστερους τον αείμνηστο Μίρζα Ντελίμπασιτς και τον Ντέγιαν Μποντίρογκα. Από τους μεταγενέστερους Έλληνες ξεχωρίζει τον Ντέιβιντ Στεργάκο.

Το σύγχρονο μπάσκετ δεν αρέσει στον «Ζογκλέρ», που εξηγεί: «Λείπει η φαντασία σήμερα το μπάσκετ. Από το μίνι μαθαίνουν συστήματα, δεν παίζουν γρήγορα και δεν υπάρχει αυτοσχεδιασμός. Οι Γιουγκοσλάβοι χαλάνε 200 παπούτσια

στην Αγγλία, οι γιατροί μου είχαν πει: Εμείς θα σε βοηθήσουμε κατά 25%, το άλλο 75% είσαι εσύ».



Σε προσπάθεια του από αγώνα Ελλάδα - Αυστραλία για το Προολυμπιακό Τουρνουά της Μπολόνια

Μεγάλη επιτυχία και προσέλευση παλαίμαχων μπασκετμπολιστών στην Αιμοδοσία του ΣΠΑΚΕ

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε στις 13 Ιουνίου η Αιμοληψία που διοργάνωσε στα βοηθητικά γήπεδα του κλειστού του ΟΑΚΑ ο Σύλλογος Παλαιμάχων Αθλητών Καλαθοσφαίρισης Ελλάδας, στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Αιμοδοσίας αλλά και της επετείου της ιστορικής επιτυχίας, της κατάκτησης από την Εθνική ομάδα του Ευρωμπάσκετ του 1987, που συμπιπτουν στις 14 Ιουνίου.

Ο ΣΠΑΚΕ δημιουργεί τη δική του Τράπεζα Αίματος και μπορεί να προσφέρει υποστήριξη σε όσα μέλη του χρειαστούν βοήθεια, αλλά και γενικότερα στην ελληνική κοινωνία.

Μεγάλη ήταν η προσέλευση στην αιμοδοσία των ανθρώπων που έγραψαν την ιστορία του ελληνικού μπάσκετ. Το «παρών» έδωσαν οι Παναγιώτης Γιαννάκης, Δημήτρης Διαμαντίδης, Θοδωρής Παπαλουκάς, Κώστας Τσαρτσάρης, Δήμος Ντικούδης, Δημήτρης Παπανικολάου, Θύμιος Μπακατσιάς, Βασίλης Γκιούσμας, Γιάννης Παραγιός, Γιώργος Μποσγανάς, Ντίνος Καλαμπάκος, Μανώλης Λεκάκης, Γιώργος Αγιασωτέλης, Γιάννης Κομματάς, Θόδωρος Μπολάτογλου κ.ά.



Ο Παναγιώτης Γιαννάκης με τον πρόεδρο του ΣΠΑΚΕ, Μιχάλη Κυρίτση

Στην Αιμοδοσία του ΣΠΑΚΕ συμμετείχαν και τους ευχαριστούμε θερμά:

- Το Ολυμπιακό Αθλητικό Κέντρο Αθηνών (με την ευγενική παραχώρηση των χώρων για τη διεξαγωγή της εκδήλωσης)
- Η Ευropa Donna Hellas (για την ενημέρωση στην πρόληψη και θεραπεία του καρκίνου του μαστού)
- Ο Πανελλήνιος Σύνδεσμος Αμειβομένων Καλαθοσφαιριστών
- Ο Σύνδεσμος Ελλήνων Προπονητών Καλαθοσφαίρισης
- Το Εργατικό Κέντρο Αθηνών Μπάσκετ
- Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσιοθεραπευτών
- Ο Πανελλήνιος Σύνδεσμος Γυμναστηρίων
- Το Κέντρο Εθελοντών Δοτών Μυελού των Οστών Πανεπιστημίου Πατρών
- Ο Αιμοκλητικός Σύλλογος «Δημήτρης Βλων»
- Ο Σύνδεσμος Αιμοδοτών Δωρητών Οργάνων Σώματος και Μέριμνας Υγείας «Κωστάκης Μεσογίτης»
- Η Nickan (με την προσφορά του αθλητικού ιματισμού).



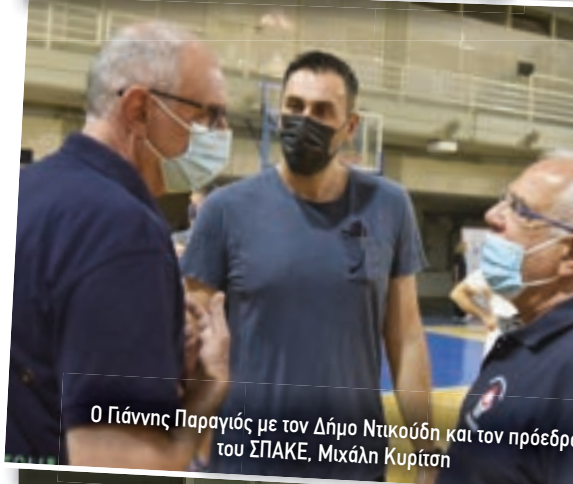
Παλαιότεροι και νεότεροι που έγραψαν την ιστορία του ελληνικού μπάσκετ ποζάρουν στη διάρκεια της αιμοδοσίας. Από αριστερά διακρίνονται όρθιοι οι Θοδωρής Παπαλουκάς, Δήμος Ντικούδης, Κώστας Τσαρτσάρης, Δημήτρης Παπανικολάου, Παναγιώτης Γιαννάκης, Θύμιος Μπακατσιάς, Μιχάλης Κυρίτσης, Γιώργος Μποσγανάς, Βασίλης Γκιούσμας. Καθιστοί από αριστερά οι Μιμή Μαρσέλου, Μανώλης Λεκάκης



Από αριστερά: Οι Ντίνος Καλαμπάκος, Γιώργος Μποσγανάς και Θύμιος Μπακατσιάς με τον Παναγιώτη Γιαννάκη



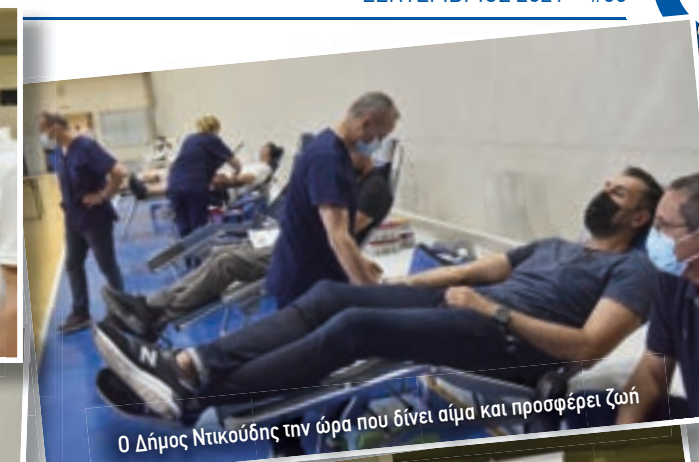
Ο Κώστας Τσαρτσάρης την ώρα της αιμοδοσίας



Ο Γιάννης Παραγιός με τον Δήμο Ντικούδη και τον πρόεδρο του ΣΠΑΚΕ, Μιχάλη Κυρίτση



Από αριστερά: Οι Δημήτρης Διαμαντίδης, Δημήτρης Παπανικολάου, Μιχάλης Κυρίτσης, Κώστας Τσαρτσάρης και Δήμος Ντικούδης με την αντιπρόεδρο της Ευropa Donna Hellas και παλαίμαχη μπασκετμπολίστρια Μιμή Μαρσέλου



Ο Δήμος Ντικούδης την ώρα που δίνει αίμα και προσφέρει ζωή



Ο Μιχάλης Κυρίτσης και ο Κώστας Τσαρτσάρης μαζί με τις υπεύθυνες του Κέντρου Εθελοντών Δοτών Μυελού των Οστών Πανεπιστημίου Πατρών



Οι Δήμος Ντικούδης, Κώστας Τσαρτσάρης, Δημήτρης Διαμαντίδης και Θοδωρής Παπαλουκάς τα λένε όπως παλιά κατά τη διάρκεια της αιμοδοσίας



Ο Παναγιώτης Γιαννάκης με τον Δημήτρη Διαμαντίδη

Η αξία της άσκησης

Δρ Πάρις Καλόγιωργας, ιατρός ακτινοδιαγνώστης (με Xray, US, CT, MRI, An-giography)

Ο Δρ Πάρις Καλόγιωργας, ιατρός ακτινοδιαγνώστης (με Xray, US, CT, MRI, An-giography), πρώην διοικητής του Κέντρου Αεροδιαστημικής και Προληπτικής Ιατρικής της Πολεμικής Αεροπορίας και τενίστας, στα 89 χρόνια του παρουσιάζει τα δεδομένα και, από προσωπική εμπειρία, τους τρεις κύριους ατομικούς παράγοντες κινδύνου που απειλούν την υγεία, την ευζωία και τη μακροζωία. Η αξία της άσκησης, την οποία συνήθως εγκαταλείπουν οι παλαιόμαχοι αθλητές (καλαθοσφαιριστές), φαίνεται στον πίνακα 2 σε αντίθεση την τρομακτική συμμετοχή της διατροφής και του καπνίσματος, που συμβάλλουν στην εμφάνιση πρόωγων θανατηφόρων νόσων που φαίνεται στον πίνακα 1.

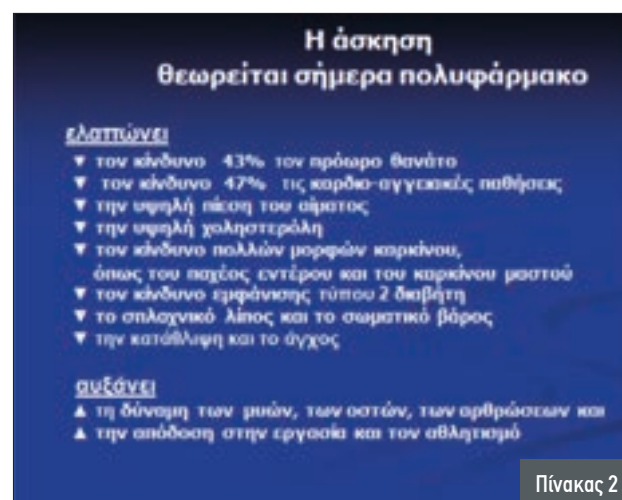


Οι νέοι αθλητές όλων των αθλημάτων είναι τυχεροί, διότι από μικρή ηλικία έχουν υιοθετήσει το σωτήριο τρίπτυχο «σωστή διατροφή, άσκηση και όχι κάπνισμα», για να αυξήσουν τη μυϊκή τους δύναμη και τις επιδόσεις τους στο άθλημά τους. Πέραν όμως αυτής της ωφέλειας δημιουργούν τις βάσεις για να έχουν στο μέλλον μια καλή υγεία, ευεξία και την πολυπόθητη μακροζωία, να περάσουν δηλαδή τον μέσο όρο ζωής, που είναι σήμερα τα 80-82 έτη.

Οι παλαιόμαχοι αθλητές ιδιαίτερα των ομαδικών αθλημάτων, όπως οι καλαθοσφαιριστές, συνήθως, μόλις εξέλθουν από την ενεργό δράση ξεχνούν τις παλιές καλές συνήθειες και αρχίζουν τις βλαπτικές κακές συνήθειες του τρόπου ζωής, που δεν είναι άλλες από την κακή διατροφή, το κάπνισμα και την ακινησία, που τις λέει ο κόσμος «μάσες, φούμες, ξάπλες».

Συγκεκριμένα, δεν γυμνάζονται και δεν παίζουν το αγαπημένο μπάσκετ, με τη δικαιολογία είτε διότι δεν υπάρχουν τουρνουά για μεγάλες ηλικίες είτε διότι δεν βρίσκουν τους ανάλογους συμπαίκτες για να παίξουν. Οι δικαιολογίες αυτές πρέπει να σταματήσουν.

Ο παλαιόμαχος αθλητής πρέπει να υπερνικήσει τη... βαριεστημάρα που τον διακρίνει και να βάλει στη ζωή του α) είτε μια αερόβια άσκηση, όπως γυμναστική, βάδισμα, κολύμβηση, β) είτε να διαλέξει ένα άλλο ατομικό σπορ, όπως π.χ. το τένις.



Η άσκηση στους ηλικιωμένους είναι επιβεβλημένη, διότι караδοκούν τα πρόωγα θανατηφόρα νοσήματα με πρώτα τα καρδιοαγγειακά (κατά 46,4%) και δεύτερα τους καρκίνους (κατά 25,7%), τα οποία μειώνει η άσκηση με τα ποσοστά που φαίνονται στον πίνακα 2.

Το βάδισμα είναι η πιο απλή συνιστώμενη μορφή αερόβιας άσκησης χωρίς δικαιολογίες. Σύμφωνα με το Center For Disease Control and Prevention, 2009, α) ως «τακτική» σωματική άσκηση ορίζεται η ήπια άσκηση για 30' - 50' τουλάχιστον πέντε φορές την εβδομάδα και β) ως έντονη άσκηση το βάδισμα 5 ΧΜ σε μία ώρα τρεις ή περισσότερες φορές την εβδομάδα. Με τη αερόβια άσκηση αυξάνονται οι σφυγμοί της καρδιάς και της αναπνοής με αποτέλεσμα να δεκαπλασιάζεται η ποσότητα ροής του ζωογόνου οξυγόνου στην καρδιά και τους μυς για την καλή τους λειτουργία.

Συμπληρωματικά βοηθούν οι ισομετρικές ασκήσεις με διατάσεις (Stretching) για ευλυγισία των μυών και οι ισονομικές ασκήσεις ενδυνάμωσης (strengthening) λάστιχα, βαράκια, ή όργανα. Προϋπόθεση για την έντονη σωματική άσκηση είναι ο λεπτομερής καρδιολογικός έλεγχος. Γενικά, ο καθένας, εκτός από τη ληξιαρχική ηλικία, καθορίζει και τη βιολογική του ηλικία (fitness) με τον τρόπο ζωής που κάνει ο ίδιος, εφαρμόζοντας ή μη τους τρεις παράγοντες που περιγράψαμε.

Ευελπιστούμε ότι σύντομα αυτή η ανασκόπηση θα προβληματίσει σωστά τον καθένα για το καλό του.

Πέντε μεγάλοι αποχώρησαν από την ενεργό δράση!

Πέντε από τους πιο σημαντικούς παίκτες της γενιάς που χάρισε στο ελληνικό μπάσκετ το δεύτερο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα της ιστορίας του, τρόπαια στην Ευρωλίγκα και πολλές ακόμη διακρίσεις σε εθνικό και συλλογικό επίπεδο, είπαν «αντίο» στην ενεργό δράση με διαφορά λίγων ημερών μετά τη λήξη της προηγούμενης σεζόν. Την αρχή έκανε ο Βασίλης Σπανούλης, από τους κορυφαίους στην ιστορία Έλληνες μπασκετμπολίστες. Ξεκίνησε να παίζει μπάσκετ στη γενέτειρά του, τη Λάρισα, στον Γυμναστικό Σύλλογο της πόλης και στον Κεραυνό, συνέχισε σε Μαρούσι, Παναθηναϊκό, έπαιξε για μια αγωνιστική χρονιά στο NBA, στο Χιούστον, επέστρεψε στους «πράσινους» και από το 2010 έως το τέλος της καριέρας του αγωνίστηκε στον Ολυμπιακό. Ο «V-Span» κατέκτησε τρεις τίτλους Ευρωλίγκας (2009 με τον Παναθηναϊκό, 2012 και '13 με τον Ολυμπιακό), 7 Πρωταθλήματα και 4 Κύπελλα Ελλάδας. Είναι πρώτος σκόρερ στην ιστορία της Ευρωλίγκας (4.455 πόντοι) και δεύτερος σε συμμετοχές (375). Επίσης, πρώτος σκόρερ στην ιστορία του Επαγγελματικού Πρωταθλήματος (5.487 πόντοι).

Με την Εθνική ομάδα κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο στο Ευρωπαϊκό μπάσκετ του 2005, το χάλκινο στη διοργάνωση του 2009 και το ασημένιο μετάλλιο στο Παγκόσμιο του 2006. «Έζησα περισσότερα απ' όσα ονειρεύτηκα», τόνισε στη δήλωση αποχώρησής του ο 39χρονος Βασίλης Σπανούλης. Δύο ημέρες αργότερα από τον κουμπάρο και στενό φίλο του, στις 28 Ιουνίου, ανακοίνωσε την αποχώρησή του από την ενεργό δράση και ο Νίκος Ζήσης. Ο 38χρονος γκαρντ άρχισε την καριέρα του από τη ΧΑΝΘ, συνέχισε στην ΑΕΚ, στην οποία και έκλεισε την καριέρα του, ενώ έπαιξε σε 8 ομάδες του εξωτερικού: Μπενετόν Τρεβίζο, ΤΣΣΚΑ, Σιένα, Μπιλμπάο, Ούνιξ, Φενέρμπαχτσε, Μπάμπεργκ και Μπανταλόν. Με την ΑΕΚ κατέκτησε το Πρωτάθλημα Ελλάδας (2002), με την ΤΣΣΚΑ την Ευρωλίγκα (2008) και επτά ακόμη Πρωταθλήματα σε Ιταλία, Γερμανία και Ρωσία.

Καλό ταξίδι, Νίκο

Εκφράζουμε την οδύνη μας για την απώλεια του Νίκου Παύλου. Ο Νίκος υπήρξε συμπαίκτης, αντίπαλος, προπονητής αλλά -πάνω από όλα- φίλος μας. Γεννήθηκε το 1953 και άρχισε να ασχολείται με το μπάσκετ στον Πρωτέα. Το 1972 πήρε μεταγραφή για τον Πανιώνιο, στον οποίο αγωνίστηκε έως το 1983. Από το 1983 αγωνίστηκε στον Πανελλήνιο και το 1986 έγινε σε ένα... βράδυ από παίκτη προπονητής της «ομάδας του ολυμπιονικιών». Το 1987 οδήγησε τον Πανελλήνιο στην Α1 και στον τελικό του Κυπέλλου Ελλάδας. Οδήγησε άλλες δύο ομάδες στην άνοδο από την Α2 στην Α1, τον Μίλωνα και το Μαρούσι, ενώ εργάστηκε ακόμη ως προπονητής σε Πρωτέα, Γυμναστικό Λάρισας, ΑΠΟΕΛ, Δάφνη, Σπόρτιγκ, Ηράκλειο (για τέσσερα χρόνια στην Α1) και Κεραυνό Αιγίου. Θα τον θυμόμαστε πάντα να χορεύει με μοναδικό τρόπο ζεϊμπέκικο και να τραγουδά στα γλέντια μας.

Με την Εθνική ομάδα κατέκτησε το Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα το 2005 στο Βελιγράδι, το χάλκινο μετάλλιο στο Ευρωπαϊκό μπάσκετ του 2009 και το ασημένιο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα του 2006.

Ο Γιάννης Μπουρούσης ήταν συμπαίκτης των Σπανούλη, Ζήση στην Πρωταθλήτρια Ευρώπης Εθνική του 2005. Ο 38χρονος γίγαντας (2μ.10) γεννήθηκε στην Καρδίτσα και άρχισε να παίζει μπάσκετ στην ΑΕΚ. Μετά από ένα σύντομο πέρας από την Μπαρτσελόνα, έπαιξε σε Ολυμπιακό, Αρμάνι Μιλάνο, Ρεάλ Μαδρίτης, Λαμποράλ Κούτσα, Παναθηναϊκό, Ζεγιάνγκ Λάιονς στην Κίνα, Γκραν Κανάρια και Περιστέρι. Με τη Ρεάλ κατέκτησε το triple crown το 2015 (Ευρωλίγκα, Πρωτάθλημα και Κύπελλο Ισπανίας), ενώ έχει ακόμη στο βιογραφικό του δύο Πρωταθλήματα και τρία Κύπελλα Ελλάδας. Τη νέα σεζόν θα αγωνιστεί στην ομάδα της ιδιαίτερης πατρίδας του, Καρδίτσας, στην Α2.

Ο Στράτος Περγερόγλου, ο οποίος στα 37 χρόνια του ανακοίνωσε την αποχώρησή του από την ενεργό δράση, κατέκτησε τρεις Ευρωλίγκες (2009 και 2011 με τον Παναθηναϊκό και 2013 με τον Ολυμπιακό). Στέφθηκε 4 φορές Πρωταθλητής Ελλάδας και 3 Κυπελλούχος και εκτός από τους δύο «αιώνιους αντιπάλους» αγωνίστηκε σε Καβάλα, Ιβίσκο Ρόδου, Ηλυσιακό, Πανιώνιο, Ανατολού Έφες, Μπαρτσελόνα, Χάποελ Ιερουσαλήμ, Ερυθρός Αστέρας.

Τελευταίος ανακοίνωσε την αποχώρησή του από τη δράση σε ηλικία 38 ετών ο Κώστας Καϊμακόγλου (Κυρίαρχοι Πειραιά, Κρόνος, Νήαρ Ηστ, Μαρούσι, Παναθηναϊκός, Ούνιξ Καζάν), ο οποίος ήταν μέλος της Εθνικής που κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο στο Ευρωπαϊκό μπάσκετ του 2009, ενώ με τον Παναθηναϊκό πανηγύρισε την Ευρωλίγκα του '11.

Το Διοικητικό Συμβούλιο του ΣΠΑΚΕ ευχαριστεί και τους πέντε για την προσφορά τους στο ελληνικό μπάσκετ και τους εύχεται καλή επιτυχία σε ό,τι επιλέξουν να ασχοληθούν από εδώ και πέρα.

Καλή επιτυχία στον Βαγγέλη Λιόλιο και το νέο Δ.Σ. της ΕΟΚ!

Τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου του ΣΠΑΚΕ και ο πρόεδρος Μιχάλης Κυρίτσης συγχαίρουν τον νέο πρόεδρο της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης, Βαγγέλη Λιόλιο, και το καινούργιο Διοικητικό Συμβούλιο που αναδείχθηκε από τις εκλογές της Κυριακής 12 Σεπτεμβρίου.

Ευχόμαστε επίσης καλή επιτυχία στον καινούργιο πρόεδρο και στα νεοεκλεγέντα μέλη του Δ.Σ. της ΕΟΚ και θα είμαστε πάντα στη διάθεσή τους για το καλό του ελληνικού μπάσκετ.

ΤΡΙΤΩΝΑΣ

Ο «άρχοντας» της Γ' Σεπτεμβρίου

Ο Τρίτωνας είναι από τις πιο ιστορικές ελληνικές ομάδες και το παράδοξο είναι ότι ιδρύθηκε κατά τη διάρκεια της γερμανικής κατοχής. Πρωταγωνιστικό ρόλο στην ίδρυσή του, το 1942, έπαιξε ο Πόλυς Πολυτιμίδης, ο οποίος είχε έρθει από την Αίγυπτο για να πολεμήσει στον ελληνοϊταλικό πόλεμο και μετά την υποχώρηση έμεινε στην Αθήνα.

Ο Πολυτιμίδης αγαπούσε πολύ το μπάσκετ και το 1942 μάζεψε μια παρέα κυρίως από ναυτοπρόσκοπους που έπαιρναν μέρος στα τουρνουά που διοργάνωναν παρέες παιδιών στον Πανελλήνιο.

Η ομάδα του Πολυτιμίδα, που ήταν παίκτης-προπονητής, έπαιρνε μέρος στα τουρνουά με το όνομα «Πελαργοί» και την αποτελούσαν οι Ντίνος Τάγκας, Γιάννης Μαλακατές (ο μετέπειτα παράγοντας του Παναθηναϊκού), Σταύρος Μαντέλος, Λεωνίδας Τσολάκης, Απόστολος Δούσμανης, Βασίλης Πέππας, Θεόδωρος Ρακιντζής, Δημήτρης Σιμάτος, Ηλίας Φράγκος, Κώστας και Γιάννης Μπερσιάνος, Άγγελος και Φάνης Λαναράς και ο Νίκος Σκυλακάκης, που προπολεμικά ήταν παίκτης του Πανελληνίου.

Η παρέα των «Πελαργών», με «ψυχή» τον Πολυτιμίδα, ίδρυσε τον Νοέμβριο του 1942 νέο σύλλογο, που ονομάστηκε Αθλητικός Όμιλος Τρίτων. Το όνομά του ο καινούργιος σύλλογος το πήρε από το ελληνικό υποβρύχιο, που βυθίστηκε εκείνη την χρονιά στην Ελευσίνα.

Η έδρα της νέας ομάδας ήταν σε ένα οικόπεδο στη συμβολή των οδών Γ' Σεπτεμβρίου και Τήνου, στο κέντρο της Αθήνας. Το χώρο τον νοίκιασε ο Κώστας Λαναράς, πατέρας των παικτών της ομάδας, Άγγελου και Φάνη.

Ο Λαναράς ήταν μέλος της πρώτης διοίκησης του Τρίτωνα, μαζί με το γιατρό Θανάση Μαντέλο, πατέρα του Σταύρου και πρώτου προέδρου της Ελληνικής Ομοσπονδίας Αθλοπαιδιών, του «προγόνου» της ΕΟΚ στη δεκαετία του '60, τους γιατρούς Περικλή Φρόνιμο, Σωτηρόπουλο, τον πρώην παράγοντα της Νήαρ Ηστ, Κοτσώνη, την Έλλη Παπαθεοφίλου, που επιλέχθηκε να εκπροσωπήσει τις αθλήτριες της ομάδας γυναικών του νέου συλλόγου, και τον Σκυλακάκη, ο οποίος εκπροσωπούσε τους παίκτες του ανδρικού τμήματος.

Ο Τρίτωνας ήταν η πρώτη ελληνική ομάδα μπάσκετ με γυναικείο τμήμα και η Ρωρώ Βαρελοπούλου, μέλος της πρώτης γυναικείας Εθνικής το 1958, θυμάται: «Ο Τρίτωνας ήταν μια οικογένεια. "Πατέρας" μας ήταν ο πρόεδρος, ο Αθανάσιος Μαντέλος. Ο Τρίτωνας τότε ήταν "κοσμικό στέκι". Τους αγώνες του συλλόγου παρακολουθούσαν ηθοποιοί όπως ο Γιώργος Φούντας, ο Μάνος Κατράκης και η Μάρθα Καραγιάννη». Το '49 ο Τρίτωνας κατέκτησε αήττητος το Πρωτάθλημα της Αθήνας και τερμάτισε δεύτερος πίσω από τον Ολυμπιακό στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα.



Η ομάδα του Τρίτωνα, που κατέκτησε αήττητο το Πρωτάθλημα Αθηνών της σεζόν 1948-49: Όρθιοι από αριστερά: Μιχάλης Χατζηδιάκος, Ηλίας Φράγκος, Αλέκος Λάμπας, Τάκης Ρωσόπουλος, Βασίλης Πέππας, Τάκης Κουρπάζ. Καθιστοί από αριστερά: Γιάννης Μπερσιάνος, Νίκος Σκυλακάκης, Απόστολος Δούσμανης, Θεόδωρος Ρακιντζής.

Τον Σεπτέμβριο του 1955, ο Τρίτωνας, με παίκτες τους Σκυλακάκη, Κώστα Μουρούζη, Νίκο Μπαμπανικολό, Γιώργο Παπαθανασίου, Ρωσόπουλο, Νίκο Γεωργόπουλο και ενισχυμένος με τους Φαίδωνα Μαθαίου, Κώστα Παπαδήμα, νίκησε με επιβλητικό τρόπο εκτός έδρας την Εθνική Ενόπλων της Αιγύπτου, που ήταν ουσιαστικά η Εθνική της χώρας. Όταν επέστρεψε στην Αθήνα, αναμετρήθηκε με τη «χρυσή πεντάδα» του Πανελληνίου, την καλύτερη ομάδα της Ευρώπης τότε, στην Κυψέλη.

Το ματς, που παρακολουθούσαν 4.000 θεατές, σταμάτησε δύο λεπτά πριν τη λήξη λόγω διακοπής του ηλεκτροφωτισμού και ενώ ο Τρίτωνας ήταν μπροστά στο σκορ με δύο καλάθια. Λίγο καιρό αργότερα, ο Μουρούζης έφυγε για την Ιταλία, Μπαμπανικολός και Παπαθανασίου για την ΑΕΚ, ο Ζάννος για τον Παναθηναϊκό και ο Γεωργόπουλος σταμάτησε. Με τη μεσολάβηση του Μπαμπανικολού, ασχολήθηκε διοικητικά με την ομάδα ο Μπλούης Διακάκης, και ο Τρίτωνας το 1960 έγινε η πρώτη επαγγελματική ομάδα με προπονητή τον Μουρούζη και παίκτες τους Αλέκο Κοντοβουνήσιο (από το Παγκράτι), Αντώνη Χρηστέα (από τον Πανελλήνιο), Πέτρο Πετράκη (από τον Άρη) κ.ά.

Ο Τρίτωνας, ωστόσο, δεν κατάφερε να πάρει Πρωτάθλημα και το 1965 μετακόμισε στα Σεπόλια, γιατί το οικόπεδο της Γ' Σεπτεμβρίου έγινε πολυκατοικία, η οποία, μάλιστα, ονομάζεται Τρίτων. Από τον Τρίτωνα ξεκίνησαν να παίζουν μπάσκετ, μετά από παρότρυνση του Νίκου Σκυλακάκη, ο Γιάννης και ο Θανάσης Αντετοκούνμπο, ατυχώς, όμως, κάποιοι νεόκοποι παράγοντας ζήτησε συνδρομή από τα παιδιά, που προέρχονταν από φτωχή οικογένεια, και εκείνα πήγαν στον Φιλαθλητικό Ζωγράφου.