

ΦΑΝΗΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ: «Οι Ατλάντα Χωκς μου είχαν στείλει το συμβόλαιο στο σπίτι μου»

Στις 4 και 5 Ιουνίου το 1ο Τουρνουά 3οη3 Γυναικών!

ΚΩΝ. Π. ΤΟΥΤΟΥΖΑΣ: «Η άσκηση προσφέρει πολλά αλλά χρειάζεται προσοχή»

A.O. ΑΜΥΝΤΑΣ

Η ιστορία
συνεχίζεται

Όλες και όλοι στο Μετς στις 29 Μαΐου για την 2η Αιμοδοσία του ΣΠΑΚΕ!



Τον προηγούμενο Ιούνιο και εν μέσω της πανδημίας ο Σύλλογος Παλαιμάχων Αθλητών Καλαθοσφαίρισης Ελλάδας έκανε ένα τεράστιο βήμα κοινωνικής προσφοράς διοργανώνοντας την 1η Αιμοδοσία του και δημιουργώντας την δική του Τράπεζα Αίματος.

Φέτος ο Σύλλογος μας αναπτύσσει

ακόμη περισσότερο την κοινωνική δραστηριότητα του διοργανώνοντας σε συνεργασία με την Τράπεζα Αίματος «Δημήτρης Βλών» και το Γενικό Νοσοκομείο Νοσημάτων Θώρακος Αθηνών «Η Σωτηρία» την Κυριακή 29 Μαΐου 2022 στο Κλειστό Γήπεδο του Μετς την 2η Αιμοδοσία του και ενισχύοντας την Τράπεζα Αίματος του.

Καλούμε όλα τα μέλη μας με τις οικογένειες τους και τους φίλους να πάρουν μέρος στην αιμοδοσία, σε αυτή την κορυφαία στιγμή προσφοράς στον συνάνθρωπο και παράλληλα σε μια γιορτή χαράς.

Κατά την διάρκεια της Αιμοδοσίας μας παίκτες που τίμησαν τη φανέλα της Εθνικής ομάδας και των κορυφαίων συλλόγων της χώρας μας, οι Δημήτρης Διαμαντίδης, Κώστας Τσαρτσάρης, Ίαν Βουγιούκας, Σοφοκλής Σχορτσανίδης, Αλέξης Κυρίτσος κ.α. θα συμμετέχουν σε αγώνα μπάσκετ απέναντι σε ομάδα των ηθοποιών και των καλλιτεχνών σε ένα ξεχωριστό event!

Για δηλώσεις συμμετοχής, μπορείτε να συμπληρώσετε την φόρμα που υπάρχει αναρτημένη στην ιστοσελίδα μας.

Η οικογένεια του ΣΠΑΚΕ μεγαλώνει συνεχώς!

Φίλες και φίλοι

Ο Σύλλογος μας, ο Σύλλογος Παλαιμάχων Αθλητών Καλαθοσφαίρισης Ελλάδας συνεχώς αναπτύσσεται και εντός των επόμενων εβδομάδων διοργανώνει δύο πολύ σημαντικές εκδηλώσεις. Το Σαββατοκύριακο 4-5 Ιουνίου θα πραγματοποιηθεί στο κλειστό γυμναστήριο του Μετς, το 1ο Τουρνουά 3οη3 Γυναικών του ΣΠΑΚΕ. Ο Σύλλογος μας



μεγαλώνει και αποκτά μεγαλύτερη ακόμη δυναμική με την συμμετοχή των Παλαιμάχων Γυναικών. Ο ΣΠΑΚΕ γίνεται όντως η μεγάλη οικογένεια των παλαιμάχων καλαθοσφαιριστριών και καλαθοσφαιριστών. Θέλω να ευχαριστήσω από καρδιάς τις κοπέλες για την προθυμία τους να συμμετάσχουν στο τουρνουά. Πάνω από 60 δήλωσαν συμμετοχή και πιστεύω ότι μετά το πρώτο βήμα, θα έρθουν πολύ σύντομα ακόμη περισσότερες κοπέλες να γίνουν μέλη της οικογένειας μας. Η δεύτερη πολύ σημαντική εκδήλωση που διοργανώνουμε γίνεται σε λίγες ημέρες, επίσης, στο κλειστό γυμναστήριο του Μετς και είναι η 2η Αιμοδοσία μας. Πέρυσι δημιουργήσαμε την Τράπεζα Αίματος του ΣΠΑΚΕ για να καλύπτουμε τις ανάγκες των μελών του συλλόγου μας. Την Κυριακή 29 Μαΐου περιμένουμε ακόμη μεγαλύτερη συμμετοχή από τα μέλη μας προκειμένου να διατηρήσουμε την Τράπεζα Αίματος και να έχουμε την δυνατότητα να βοηθήσουμε εάν χρειαστεί κάθε δικό μας άνθρωπο. Η κοινωνική προσφορά άλλωστε αποτελεί το Α και το Ω για τον Σύλλογο μας και ήδη η βοήθεια που προσφέρουμε είναι το μεγαλύτερο επίτευγμα μας! Να είστε όλες και όλοι καλά!

Μ. Κυρίτσος, Πρόεδρος Δ.Σ.

ΦΑΝΗΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ

«Οι μπασκετμπολίστες έχουν άλλη ποιότητα»

Όσα χρόνια και εάν περάσουν ο Φάνης Χριστοδούλου παραμένει ο «Μπέμπης» του ελληνικού μπάσκετ. Όπως, επίσης, ένας από τους πιο πολυσύνθετους μπασκετμπολίστες που έχει αναδείξει το άθλημα στην χώρα μας. Ο Φάνης που έχει μόνο φίλους στο ελληνικό μπάσκετ θυμάται τις μαγικές στιγμές του Ευρωπαϊκού του '87, αποκαλύπτει άγνωστα παρασκήνια για τα εκτός γηπέδων, συγκρίνει το χθες με το σήμερα και μιλάει για την αυταξία του τον Δημήτρη Διαμαντίδη.

Εάν μπορούσες να γυρίσεις τον χρόνο πίσω, ποιές στιγμές από την σπουδαία καριέρα σου θα ήθελες να ξαναζήσεις;

«Σίγουρα την κατάκτηση με τη Εθνική του χρυσού μεταλλίου του Ευρωπαϊκού του 1987. Μέρα με την ημέρα ο κόσμος που μας υποστήριζε μέσα και έξω από το Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας πλήθαινε. Όσο προχωρούσαμε στο Ευρωπαϊκό, οι δρόμοι που πέραγα το πούλμαν της ομάδας για να φτάσει από το «Τζονς» της Γλυφάδας στο Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας, γέμιζαν από κόσμο για να μας ενθαρρύνει εν όψει των αγώνων. Και στην επιστροφή στο ξενοδοχείο μετά τα ματς ακόμη περισσότεροι κόσμος για να πανηγυρίσει μαζί μας. Μετά την κατάκτηση του χρυσού μεταλλίου, γινόταν πανζουρλισμός. Ο κόσμος μας σταμάταγε στον δρόμο τους συμπαίκτες μου και μένα για να μας δώσει συχαρητήρια και να μοιραστεί την χαρά του, δεν μας άφηναν να πληρώσουμε πουθενά κ.ο.κ. Ήταν κάτι το φοβερό!»

Αυτή η αγάπη του κόσμου κρατάει ακόμη;

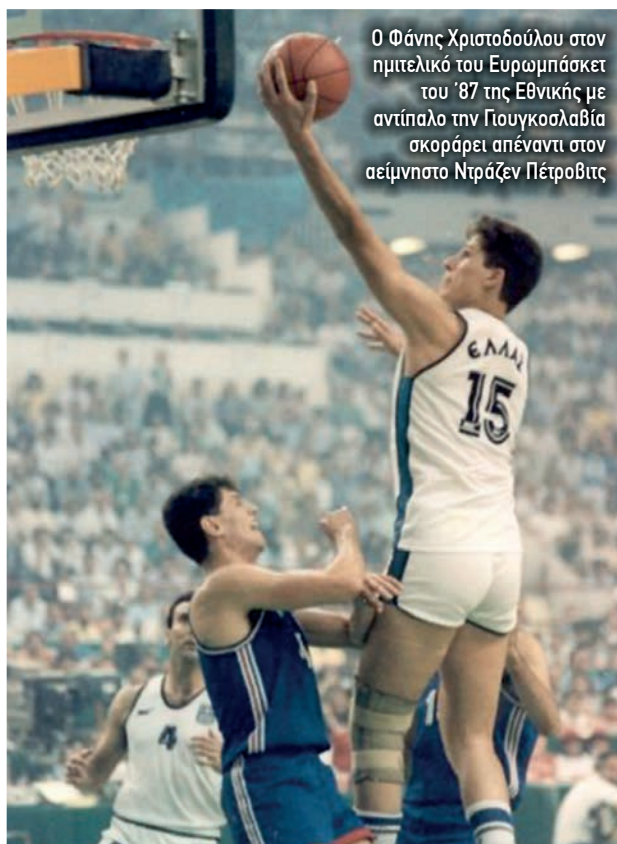
«Ναι και το εκπληκτικό είναι ότι την αισθανόμαστε και από τους νεότερους που δεν πρόλαβαν το 1987. Προφανώς τους έχουν μιλήσει με τα καλύτερα λόγια οι γονείς τους και οι δικοί τους άνθρωποι για τον θρίαμβο της Εθνικής. Θεωρώ ότι και εμείς, πάντως, δείξαμε πολύ καλή συμπεριφορά και αυτό αναγνωρίζεται».

Δεν... καβαλήσατε το καλάμι.

«Νομίζω ναι, δεν δείξαμε αλλαζονεία. Δεν δώσαμε αφορμή για να γίνει κάποιο αρνητικό σχόλιο».

Πως το εξηγείς; Εκτός από πολύ καλοί παίκτες ήσασταν και μεγάλες προσωπικότητες;

«Θεωρώ πως από τότε σε μεγάλο ποσοστό οι μπασκετμπολίστες έχουν μια άλλη ποιότητα. Και αυτό ισχύει και σήμερα».



Ο Φάνης Χριστοδούλου στον ημιτελικό του Ευρωπαϊκού του '87 της Εθνικής με αντίπαλο την Γιουγκοσλαβία σκοράρει απέναντι στον αείμνηστο Ντράζεν Πέτροβιτς

«Το 1987 όλα τα παιδιά θέλαμε να πετύχουμε το κάτι παραπάνω»

«Ήμασταν πάντοτε παικτάρες μα δεν αλλάζαμε μπαλιές. Ήμασταν πάντοτε ψυχάρες, μα δεν πιστεύαμε ποτέ. Είμαστε πια πρωταθλητές... Είναι οι στίχοι από το τραγούδι του Νίκου Πορτοκάλογλου που έγραψε ο δημοφιλής τραγουδιστής μετά τον θρίαμβο του '87. Τι άλλαξε σε εκείνο το Ευρωπαϊκό σε σχέση με το παρελθόν;

«Όλα τα παιδιά... δέσαμε μεταξύ μας, γίναμε φίλοι – ακόμη διατηρούμε επαφές - και θέλαμε όλοι μαζί να κάνουμε το κάτι παραπάνω. Είχαμε ένα κοινό στόχο: Θέλαμε να κάνουμε το... άλμα, να φτάσουμε ψηλά και να πετύχουμε. Για το καλό του ελληνικού μπάσκετ και για το δικό μας. Τα «θεμέλια» του θριάμβου έβαλε ο αείμνηστος Κώστας Πολίτης. Έκανε ανανέωση στην Εθνική, ταξιδέψαμε στις Ηνωμένες Πολιτείες και αντιμετωπίσαμε αμερικανικά κολέγια, κάναμε προετοιμασίες με μεθοδική και επιστημονική δουλειά. Όλη η πολύ δουλειά που κάναμε 2-3 χρόνια πριν το Ευρωπαϊκό, έφερε το αποτέλεσμα που άλλαξε την ιστορία του ελληνικού μπάσκετ».



Με το μοναδικό Πρωτάθλημα της καριέρας του εκείνο που κατέκτησε με τον Παναθηναϊκό το 1998

Λέγεται ότι ειδικά εσύ θα μπορούσες να παίξεις στο σύγχρονο μπάσκετ γιατί ο τρόπος που έπαιζες ήταν μπροστά από την εποχή σου.

«Εάν θεωρητικά ήταν δυνατόν να ξαναγίνουμε 22 χρονών όλοι θα παίζαμε σήμερα.

Σίγουρα έχουν αλλάξει οι εποχές. Το μπάσκετ έχει γίνει πιο αθλητικό, πιο φυσικαλ, αλλά πιστεύω ότι θα είχαμε προσαρμοστεί, θα ήμασταν πιο γυμνασμένοι. Θεωρώ, επίσης, πως επειδή έχει κυριαρχήσει το «έναν εναντίον ενός», το μπάσκετ σήμερα είναι πιο εύκολο σε σχέση με την δική μας εποχή».

Το μπάσκετ σήμερα έχει γίνει πολύ... τυποποιημένο; Λείπει η φαντασία, το έντοτικο;

«Ισχύει ότι το μπάσκετ σήμερα έχει πάει πολύ στην δύναμη και όχι τόσο στο ταλέντο. Βέβαια αυτό είναι μια φυσιολογική εξέλιξη με βάση την διαφορά των συνθηκών που υπήρχαν όταν παίζαμε εμείς και τις σημερινές. Εμείς όταν ξεκινάγαμε δεν είχαμε γυμναστές και φυσιοθεραπευτές. Παίζαμε στο τσιμέντο και οι προπονητές που είχαμε γνώριζαν λίγα πράγματα. Εκείνη την εποχή οι προπονητές έκαναν χόμπι, δεν ήταν επαγγελματίες. Περισσότερο ότι μαθαίναμε μόνοι μας, δεν μας έδειχνε κανείς τι θα κάνουμε».

Εσύ ποιό πρότυπο είχες όταν ξεκινούσες να παίζεις μπάσκετ;

«Δεν είχα πρότυπο όταν ξεκινούσα να παίζω μπάσκετ. Δεν παρακολουθούσα καν μπάσκετ. Κατά λάθος άρχισα να παίζω μπάσκετ. Αρκετά αργότερα, όταν πήγα από την Δάφνη στον Πανιώνιο, είχα προπονητή τον αείμνηστο Μάκη Δενδρινό. Ο Μάκης είχε «τρέλα» με τους Μπόστον Σέλτικς και με καλούσε να βλέπω κασέτες με αγώνες τους. Παρακολουθώντας τους Σέλτικς με άρεσε ο Λάρι Μπερντ. Νωρίτερα και ενώ είχα ξεκινήσει να παίζω, έβλεπα κάποιους παίκτες της Εθνικής στην Γυμναστική Ακαδημία στην Δάφνη και τους χάζευα. Τότε, άλλωστε, και οι παίκτες του μπάσκετ δεν ήταν πολύ γνωστοί, ελάχιστοι είχαν δημοσιότητα».



Ο «Μπέμπης» με το μοναδικό Κύπελλο του Πανιωνίου, ύστερα από τον τελικό του 1991 στο ΣΕΦ με αντίπαλο τον ΠΑΟΚ

Υπάρχει κάτι για το οποίο μετανιώνεις;

«Πολλά πράγματα. Ότι δεν δοκίμασα να παίξω στο NBA παρότι οι Ατλάντα Χωκς μου έστειλαν το συμβόλαιο στο σπίτι μου. Ότι έμεινα για πολλά χρόνια στον Πανιώνιο και δεν πήγα σε μεγαλύτερη ομάδα με συνέπεια να μην κατακτήσω περισσότερους τίτλους κ.α.».

Ευχάριστες στιγμές που θυμάσαι;

«Πλάκες κάναμε σε μόνιμη βάση. Πολύ από όσα κάναμε δεν γίνεται να δημοσιευθούν (σ.σ. γελώντας). Ακόμη και κατά την διάρκεια του Ευρωμπάσκετ του '87 κάναμε τα ξενύχτια μας για ποτό. Φεύγαμε από την πίσω πόρτα του «Τζονς». Άλλωστε το ξενοδοχείο ήταν στην Γλυφάδα, μέσα στην πιάτσα. Όταν είσαι 20-22 χρονών δεν σε πιάνει τίποτα ακόμη και εάν την επόμενη ημέρα έχεις σοβαρό παιχνίδι. Πέρασαμε φανταστικά. Κάποια πράγματα δεν λέγονται. Άλλα τα ξεχνάμε και να ανακαλούμε στην μνήμη μας όταν μαζευόμαστε οι παλιοί συμπαίκτες και θυμόμαστε τα παλιά».

Τι θα έλεγες σε ένα νέο παιδί που θέλει να γίνει επαγγελματίας μπάσκετμπολίστας και θα ζητούσε την συμβουλή σου;

«Θα του έλεγα να ασχοληθεί με τον αθλητισμό πρώτα από όλα για την υγεία του. Εάν στην πορεία δει ότι έχει ταλέντο να προσπαθήσει να βελτιωθεί και να προχωρήσει. Να φροντίσει, ωστόσο, να εξασφαλίσει την ζωή του μετά το μπάσκετ. Γιατί το διάστημα που θα παίζει μπάσκετ είναι μικρό.

Πρέπει να έχει κάποιο «εφόδιο» για τα επόμενα χρόνια μετά που θα σταματήσει να παίζει μπάσκετ. Εμείς νομίζαμε ότι θα ήμασταν μια ζωή 20 χρονών. Δεν ξέραμε τι θα κάνουμε μετά το μπάσκετ και πάθαμε αρκετοί ζημιές».

Ποιά είναι η άποψη σου για το σημερινό μπάσκετ;

«Δεν παρακολουθώ πολύ λόγω των ωραρίων της δουλειάς μου. Έβλεπα περισσότερο μέχρι να αποσυρθεί ο Δημήτρης Διαμαντίδης από την δράση. Μου άρεσε ο τρόπος που έπαιζε ο Δημήτρης».

Ήταν παρόμοιος με τον δικό σου τρόπο παιχνιδιού;

«Περίπου με τον ίδιο τρόπο έπαιζα και εγώ. Ο Δημήτρης δεν ήταν τόσο δυνατός όσο εγώ, αλλά του άρεσε να πασάρει, να δημιουργεί για τους συμπαίκτες του, είχε πάθος στο παιχνίδι του και ωραία εικόνα προς τα έξω».

Όταν ξεκινούσες να παίζεις μπάσκετ η αξιολόγηση των παικτών γινόταν ανάλογα με τους πόντους που πετύχαιναν. Εσύ, όμως, προτιμούσες να δίνεις ασίστ.

«Δεν με ενδιέφεραν ποτέ οι πόντοι μου. Εγώ ήθελα να νικά η ομάδα μου και να είναι όλοι οι συμπαίκτες μου ευχαριστημένοι. Στην συνέχεια μπήκε η στατιστική στο μπάσκετ και αναγνωρίστηκε η δουλειά που έκανα στους υπόλοιπους τομείς του παιχνιδιού, πλην του σκορ».



Η Γενική Συνέλευση και η κοπή της πίττας

Με σημαντική προσέλευση μελών μας πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 13 Φεβρουαρίου 2022 η Ετήσια Τακτική Γενική Συνέλευση του 2022 του Συλλόγου Παλαιμάχων Αθλητών Καλαθοσφαίρισης Ελλάδας στην αίθουσα τύπου του Κλειστού Γυμναστηρίου Μπάσκετ του ΟΑΚΑ .

Στην συνεδρίαση της Γενικής Συνέλευσης:

- Εγκρίθηκε ο Απολογισμός των Πεπραγμένων και ο Οικονομικός Απολογισμός του 2021
- Ψηφίστηκε ο Προϋπολογισμός του 2022
- Έγινε ανταλλαγή απόψεων για τις προσεχείς δράσεις του Συλλόγου.

Μετά το τέλος της Συνέλευσης πραγματοποιήθηκε η κοπή της βασιλόπιτας για το 2022.



Ο ΣΠΑΚΕ θρηνεί την απώλεια του Παύλου Κορκίδη



Τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου του Συλλόγου Παλαιμάχων Αθλητών Καλαθοσφαίρισης Ελλάδας και ο πρόεδρος του κ. Μιχάλης Κυρίτσης εκφράζουν την θλίψη τους για την απώλεια του Παύλου Κορκίδη και τα συλλυπητήρια τους στην οικογένεια του εκλιπόντος.

Ο Παύλος Κορκίδης ήταν από τους πιο σημαντικούς παράγοντες του ελληνικού μπάσκετ και από τους βασικούς συντελεστές των μεγαλύτερων στιγμών του Πανιώνιου τον οποίο αγάπησε από μικρός.

Πρόσφερε τις πολύτιμες γνώσεις και την εμπειρία του, επίσης, σε Παναθηναϊκό, Παπάγου και ΑΓΕ Χαλκίδας.

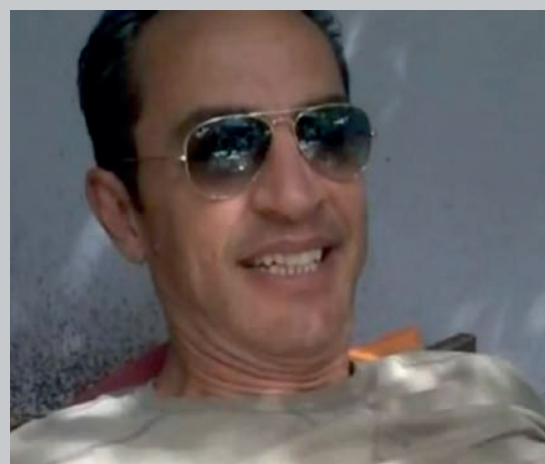
Θα θυμόμαστε τον Παύλο Κορκίδη για την τεράστια προσφορά του στο ελληνικό μπάσκετ και για την ευγενική φυσιογνωμία του.

Θλίψη για τον χαμό του Σταμάτη Πολίτη

Το Διοικητικό Συμβούλιο του Συλλόγου Παλαιμάχων Αθλητών Καλαθοσφαίρισης Ελλάδος και ο πρόεδρος του κ. Μιχάλης Κυρίτσης εκφράζουν την οδύνη τους για την απώλεια του Σταμάτη Πολίτη σε ηλικία μόλις 55 ετών, όπως, επίσης, τα συλλυπητήρια τους στην οικογένεια του εκλιπόντος.

Ο Σταμάτης Πολίτης γιός του αείμνηστου Κώστα, ακολούθησε τα... χνάρια του πατέρα του και έπαιξε μπάσκετ στον Παναθηναϊκό, στην Νήαρ Ήστ, στον Πανελλήνιο, στην Δάφνη και στις Εθνικές ομάδες Παίδων, Εφήβων.

Ας είναι ελαφρύ το χώμα που θα τον σκεπάσει.



Ο ΣΠΑΚΕ πρωτοπορεί με την διοργάνωση του πρώτου τουρνουά γυναικείου βετερανισμού!

Το πρώτο τουρνουά γυναικείου βετερανισμού στην ιστορία του ελληνικού μπάσκετ διοργανώνει ο ΣΠΑΚΕ το Σάββατο και την Κυριακή 4 και 5 Ιουνίου στο κλειστό γυμναστήριο του Μετσ!

Η προσπάθεια για να μεγαλώσει η οικογένεια του Συλλόγου μας, άρχισε με την δημιουργία της Επιτροπής Γυναικών, που αποτελούν οι Μιμή Μαρσέλου (πρόεδρος), Έλενα Καπογιάννη, Βίκυ Δημουλά, Νατάσα Βοριά και Λίζα Μπαρδή και το πρώτο μεγάλο βήμα γίνεται με την διοργάνωση του 1ου Τουρνουά 3on3 Γυναικών του ΣΠΑΚΕ. Το Σάββατο 4/6 στο κλειστό γήπεδο του Μετσ θα γίνει από τις 10.00 το πρωί έως τις 13:00 η πρώτη φάση και την Κυριακή 5 Ιουνίου τις ίδιες ώρες η τελική.

Οι παλαίμαχες αθλήτριες θα χωριστούν από μόνες του σε ομάδες και από αυτό το Τουρνουά θα επιλεγούν και οι παίκτριες που θα στελεχώσουν τις ομάδες του ΣΠΑΚΕ που θα λάβουν μέρος στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα στην Κρήτη στις 10 - 12/ 6/ 2022 και την All Star Ομάδα που θα εκπροσωπήσει τον ΣΠΑΚΕ στα Παγκόσμια και Ευρωπαϊκά Πρωταθλήματα της FIMBA. Πάνω από όλα, όμως, στόχος του 1ου Τουρνουά 3on3 Γυναικών του ΣΠΑΚΕ είναι οι πρώην παίκτριες να ξαναβρούν την χαρά του παιχνιδιού, να σμίξουν ξανά πιθανόν ύστερα από χρόνια με παλιές συμπαίκτριες και αντιπάλες και όλες μαζί να ενεργοποιηθούν στις ενδιαφέρουσες δράσεις, αθλητικές και κοινωνικές του Συλλόγου μας.



Από αριστερά διακρίνονται η πρόεδρος της Επιτροπής Γυναικών του ΣΠΑΚΕ κυρία Μιμή Μαρσέλου, στο κέντρο ο πρόεδρος του Συλλόγου μας κύριος Μιχάλης Κυρίτσας και ο γενικός γραμματέας Βασίλης Μπουγιούκος



Από την πρώτη συνάντηση των παλαίμαχων αθλητριών με το προεδρείο του ΣΠΑΚΕ και την πρόεδρο της Επιτροπής Γυναικών

allstarbasket.gr

allstarbasket.gr

allstarbasket.gr

ALLSTAR BASKET
ΚΑΘΕ ΠΡΩΤΗ ΤΕΤΑΡΤΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ

Άσκηση και παλαίμαχοι:

Προσοχή γιατί θέλουμε μόνο τα οφέλη



Του Κων/νου Π. Τζούτζα, Καθηγητή Καρδιολογίας, ΕΚΠΑ

Οι παλαίμαχοι αθλητές είναι μια ιδιαίτερη ομάδα διότι έχουν αθλητική υποδομή, αλλά ορισμένες φορές υπερεκτιμούν τις δυνατότητές τους και υποτιμούν το 'γήρας'. Βέβαια, στην εποχή του Covid-19 η υγεία, τόσο η σωματική όσο και η ψυχική, είχε θύματα κυρίως τα άτομα της τρίτης ηλικίας, τα οποία αναγκάστηκαν, λόγω των συνθηκών, να μείνουν απομονωμένα στα σπίτια τους, για να αντιμετωπίσουν τον γνωστό πλέον σε όλους μας κορονοϊό ή Covid-19.

Δεδομένου του γεγονότος ότι η πληθυσμιακή αυτή ομάδα παρουσιάζει και αυξημένη συχνότητα εμφάνισης χρόνιων παθήσεων, όπως η καρδιαγγειακή νόσος, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου II, η αναπνευστική δυσχέρεια, οι συναισθηματικές διαταραχές και πολλά άλλα, καθίσταται κατανοητό πως ο εγκλεισμός αυτός στις οικίες τους και η συνεπακόλουθη κοινωνική απομόνωση όσο απαραίτητα μέτρα κι αν φαντάζουν, εκ φύσεως επιδεινώνουν την ψυχοπνευματική και συναισθηματική υγεία όλων των ανθρώπων και κυρίως των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας. Και εδώ έρχεται η άσκηση να στηρίξει για ακόμα μια φορά την υγεία μας στις δύσκολες αυτές στιγμές, δεικνύοντας πως και μέσα σε καθεστώς πολύμηνου εγκλεισμού μπορεί να αμβλύνει τις όποιες αρνητικές συνέπειες στην υγεία του ανθρώπου.

Πρακτικές συμβουλές σε παλαίμαχους αθλητές:

Είδος άσκησης: Κυρίως αερόβια με καλές διατάξεις πριν και μετά την άσκηση. Προτιμούμε περπάτημα και κολύμπι με στόχο τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, της δύναμης, της ισορροπίας, του νευρομυϊκού συντονισμού και της κινητικότητας. Πολλοί παίζουν τένις ή τρέχουν. Θα πρέπει να αποφεύγονται τα sprint και πολύ καλό ζέσταμα. Επίσης, μια με 2 φορές την εβδομάδα χρειάζεται και μυϊκή ενδυνάμωση, με προτίμηση τα λάστιχα, για να αποφεύγονται οι τραυματισμοί. Δεν πρέπει όμως να κάνουμε υπερβολική ισομετρική άσκηση.

Συχνότητα άσκησης: σύμφωνα με τις διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες η άσκηση θα πρέπει να επαναλαμβάνεται με συχνότητα 5 μέρες/εβδομάδα. Όμως, σε καταστάσεις εγκλεισμού όπου η φυσική δραστηριότητα μειώνεται δραματικά, η συχνότητα εφαρμογής γυμναστικών προγραμμάτων θα πρέπει να φτάνει μέχρι και τις 7 μέρες/εβδομάδα, σε μια προσπάθεια επίτευξης της επιθυμητής σωματικής δραστηριότητας.



Ποσότητα άσκησης: οι κατευθυντήριες οδηγίες και πάλι μας προτρέπουν να συμμετέχουμε σε προγράμματα αερόβιας άσκησης διάρκειας από 150 έως 300 λεπτά/εβδομάδα (αναλόγως της έντασης), ενώ τα αντίστοιχα προγράμματα για αύξηση της δύναμης θα πρέπει να υλοποιούνται με συχνότητα 2 προπονήσεις/εβδομάδα. Οι ασκήσεις κινητικότητας θα πρέπει να εκτελούνται καθημερινά, ενώ οι ασκήσεις ισορροπίας και νευρομυϊκού συντονισμού κατ' ελάχιστον 2 μέρες/εβδομάδα.

Ένταση άσκησης: η ένταση της άσκησης θα πρέπει να ποικίλει από μέτρια έως έντονη. Αυτό όμως θα πρέπει να εφαρμόζεται εξατομικευμένα, πάντα σε σχέση με την κατάσταση της υγείας του ατόμου της τρίτης ηλικίας. Ωστόσο, θα πρέπει να τονίσουμε πως ενώ η άσκηση μέτριας έντασης ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα προστατεύοντάς μας από τις λοιμώξεις, η άσκηση ιδιαίτερα υψηλής έντασης το απορυθμίζει, με αποτέλεσμα να γινόμαστε ευάλωτοι, θέτοντας σε κίνδυνο τα καλά επίπεδα της υγείας μας. Αερόβια άσκηση ίση με το 60% των καρδιακών εφεδρειών κρίνεται επαρκής, αλλά αυτό θα πρέπει να καθορίζεται ανά ασκούμενο, σύμφωνα με το ιατρικό ιστορικό και τη γενικότερη κατάσταση της υγείας του. Ένας πρακτικός κανόνας ορθής επιλογής έντασης αερόβιας άσκησης είναι ο ασκούμενος να λαχανιάζει ελαφρώς, ώστε να μπορεί να μιλά με σχετική ευκολία. Οι ασκήσεις δύναμης θα πρέπει να περιορίζονται στις 10-15 επαναλήψεις ανά σειρά (σετ), εκτελώντας 2-3 ασκήσεις, κυρίως για τις μεγάλες μυϊκές ομάδες.

Συμπερασματικά, η άσκηση προσφέρει πολλά και στην Τρίτη ηλικία, αλλά χρειάζεται προσοχή ιδιαίτερα στους παλαίμαχους για μην γίνει επικίνδυνη και έχουμε τραυματισμούς. 'Γηράσκω αεί διαδασκόμενος'!



4ο ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΠΑΛΑΙΜΑΧΩΝ ΣΠΑΚΕ

Συνεχίζει αήττητος ο Ηλυσιακός

Ο Ηλυσιακός παραμένει αήττητος στο 4ο Τουρνουά του ΣΠΑΚΕ με 7 νίκες σε ισάριθμες αναμετρήσεις, με τελευταία χρονικά εκείνη επί του Πρωτέα εκτός έδρας (60-46). Η κανονική περίοδος βαίνει προς ολοκλήρωση και το Φάιναλ Φορ αναμένεται να γίνει τον επόμενο μήνα Ιούνιο.

Το πανόραμα του 4ου Τουρνουά Παλαιμάχων ΣΠΑΚΕ:

1η Αγωνιστική

Καλύβια - Περιστέρι 54-29

Παναθηναϊκός - Ηλυσιακός Αναβλήθηκε

2η Αγωνιστική

Ηλυσιακός - Περιστέρι 42-38

Πρωτέας - Παναθηναϊκός Αναβλήθηκε

3η Αγωνιστική

Καλύβια - Πρωτέας 58-43

Περιστέρι - Παναθηναϊκός 35-89

4η Αγωνιστική

Καλύβια - Ηλυσιακός 37-46

Πρωτέας - Περιστέρι 62-48

5η Αγωνιστική

Ηλυσιακός - Πρωτέας 49-45

Καλύβια - Παναθηναϊκός 57-69

6η Αγωνιστική

Πρωτέας - Καλύβια 34-52

Παναθηναϊκός - Περιστέρι 0-20 α.α.



Από τον αγώνα Πρωτέας - Περιστέρι του τουρνουά Παλαιμάχων ΣΠΑΚΕ

Βαθμολογία

A/A	ΟΜΑΔΕΣ	ΒΑΘΜΟΙ	ΝΙΚΕΣ/ΗΤΤΕΣ	ΠΟΝΤΟΙ
1.	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ	14	7-0	305-255
2.	ΚΑΛΥΒΙΑ	10	3-4	343-318
3.	ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ	8	4-1	272-176
4.	ΠΡΩΤΕΑΣ	7	1-5	270-330
5.	ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ	5	0-5	198-309

* 0 Παναθηναϊκός έχει έναν μηδενισμό

7η Αγωνιστική

Καλύβια - Ηλυσιακός 48-62

Παναθηναϊκός - Πρωτέας 63-40

9η Αγωνιστική

Ηλυσιακός - Καλύβια 46-41

Περιστέρι - Πρωτέας Αναβλήθηκε

10η Αγωνιστική

Πρωτέας - Ηλυσιακός 46-60

Παναθηναϊκός - Καλύβια 51-44

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 καπέλα 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 κατέθεση το επώνυμο και το όνομα σας!



Α.Ο. ΑΜΥΝΤΑΣ

Σταθερός στις αρχές του

Ο Αλέκος Καστρινός και άλλοι παίκτες της ΧΑΝ Αθηνών αποχώρησαν το 1948 από τον σύλλογο που είχε έδρα στην Πλάκα δυσαρσημένοι γιατί δεν έπαιζαν και γι' άλλους λόγους και το 1950 δημιούργησαν την ομάδα «Λέοντες». Στις 4 Δεκεμβρίου 1951 εγκρίθηκε το καταστατικό που κατέθεσαν στο Πρωτοδικείο για την ίδρυση συλλόγου με το όνομα Αθλητικός Όμιλος Αμύντας Αθηνών. Η ονομασία προέρχεται από τον πατέρα του Φιλίππου Β' και παπού του Μεγάλου Αλεξάνδρου, Αμύντα.

Γήπεδο για την φιλοξενία του νέου συλλόγου δεν υπήρχε και τον Οκτώβριο του 1954 βρέθηκε ο χώρος που ακόμη και σήμερα βρίσκεται το ανοιχτό γήπεδο του Αμύντα στον Υμηττό. Ο Καστρινός και οι συνοδοιπόροι του εφτιαξαν το γήπεδο και ο Αμύντας άρχισε να συμμετέχει στην Γ' κατηγορία της Αθήνας.

Το 1961 ο Αμύντας ανήλθε στην Α' κατηγορία και πέντε χρόνια αργότερα, το '66 μετά την μεταγραφή του Γιάννη Τσίκα από τον Εθνικό Αθηνών και την επιστροφή του Κώστα Ρήγα στην ενεργό δράση πήρε το «εισιτήριο» για την Α' Εθνική. Τότε ο Αμύντας τερμάτισε πρώτος στην Α' Κατηγορία αήττητος μετά από 20 αγώνες. Εκτός από τους Τσίκα, Ρήγα, σε εκείνη την ομάδα με προπονητή τον αείμνηστο Νίκο Μήλα έπαιζαν οι Κώστας Κωνσταντίος, Νίκος Τσοσκούνογλου, Γιάννης Δημαράς, ο Άγγελος Ζούπας (αδελφός του Χρήστου που έπαιζε στην ΑΕΚ από το τέλος του '63 μετά από αποκλεισμό από την δράση για 14 μήνες), Παύλος Ιωάννου κ.α.

Η ίδια ομάδα με προπονητή και πάλι τον Μήλα – ο οποίος είχε καθοδηγήσει τον Αμύντα άλλες δύο χρονιές, το '53 και το '56 – ως νεοφώτιστη στην Α' Εθνική τερμάτισε στην 4η θέση της βαθμολογίας της σεζόν 1966-67!

Και την επόμενη αγωνιστική χρονιά μετά από αυτή την μεγάλη επιτυχία, ο Μήλας ανέλαβε την τεχνική ηγεσία της ΑΕΚ και την οδήγησε στην κατάκτηση του Κυπέλλου Κυπελλούχων Ευρώπης του '68 που ήταν ο πρώτος ευρωπαϊκός τίτλος στην ιστορία του ελληνικού μπάσκετ.

Ο Αμύντας που λειτουργούσε σε εντελώς ερασιτεχνικό πλαίσιο υποβιβάστηκε το 1969, επανήλθε στην Α' Εθνική το 1970 και η σεζόν 1970-71 – κατά την διάρκεια της οποίας παρατήθηκε η διοίκηση και ορίστηκε διοίκηση Πρωτοδικείου – ήταν η τελευταία του συλλόγου στα «σαλόνια» του ελληνικού μπάσκετ.



Ο Αμύντας που τερμάτισε 4ος στην Α' Εθνική το 1967 σε μια σπάνια φωτογραφία. Από αριστερά διακρίνονται όρθιοι οι Μήλας (προπονητής), Κούρτης, Παππάς, Τσίκας, Επιφανίου, Σαρρής (έφορος) Καθιστοί οι Τσοσκούνογλου, Τριποδιαννάκης, Ιωάννου, Αγγ. Ζούπας, Δημαράς



Άλλη μια φωτογραφία της μεγάλης ομάδας του Αμύντα. Από αριστερά διακρίνονται όρθιοι οι Δημαράς, Τσίκας, Παππάς, Κωνσταντίος, Κούρτης, Ρήγας και καθιστοί, επίσης, από αριστερά οι Επιφανίου, Αγγ. Ζούπας, Ιωάννου, Τριποδιαννάκης, Τσοσκούνογλου

Ο Τσοσκούνογλου είχε πάρει μεταγραφή για την ΑΕΚ, ο Δημαράς για τον Παναθηναϊκό, ο Ρήγας είχε αποχωρήσει για να αρχίσει λίγο αργότερα την μεγάλη καριέρα του στην διαιτησία κ.ο.κ. Το διάστημα 1973 έως το '75 ο Αμύντας έπαιξε στην Β' Εθνική και τα επόμενα έξι χρόνια... φυτοζωούσε. Το 1981 ανέλαβε νέα διοίκηση με πρόεδρο τον Άγγελο Ζούπα και ο Αμύντας έκανε νέο ξεκίνημα. Από την Γ' ΕΣΚΑ ο Αμύντας ανέβηκε στην Β' Εθνική το 1988 με δικά του παιδιά και ηγέτη τον Νάσο Γαλακτερό, ο οποίος το '89 πήρε μεταγραφή για την ΑΕΚ.

Το 1995 με προπονητή τον Κώστα Σορώτο – ο οποίος ήταν στο «τιμόνι» του συλλόγου για συνολικά 8 χρόνια – ο Αμύντας ανήλθε για πρώτη φορά στην Α2. Το 2009 με κόουτς τον Βαγγέλη Βλάχο ο Αμύντας επέστρεψε στην Α2 μετά πό 12 χρόνια ως πρωταθλητής από την Β' Εθνική και παρέμεινε για τρεις σεζόν. Ο Αμύντας επανήλθε το 2016 στην Α2 στην οποία αγωνίζεται έως τώρα με δύο βασικές αρχές να παραμένουν αναλλοίωτες στον χρόνο: Να προσπαθεί να βασίζεται σε δικούς του αθλητές και να μην αλλάζει συχνά προπονητές. Από το 2010 έως το '20 με εξαίρεση μια σεζόν προπονητής ήταν ο Αλέξης Ζαβός. Μακροβιότερος παίκτης είναι ο Λεωνίδας Ζούπας, που αγωνίζεται στην ομάδα από το 1998. Έδρα του συλλόγου είναι το κλειστό της ΠΥΡΚΑΛ που κατασκευάστηκε το 1993. Η κατασκευή του άρχισε επί δημαρχίας Υμηττού του αείμνηστου Ανδρέα Λεντάκη.