

Κώστας Μπογατσιώτης: Έχω κάνει δίπλα σε τρία «μεγαθήρια»
Άννη Κωνσταντινίδου: Ο Σπóρτιγκ ήταν μια πραγματική παρέα
Οι κίνδυνοι για τις νεαρές αθλήτριες

ΙΩΝΙΚΟΣ Ν.:
Η ομάδα του
Παναγιώτη Γιαννάκη

Σπουδαίες προσωπικότητες θα βραβευθούν στην Ετήσια Εκδήλωση της 3ης Μαρτίου!

Η Ετήσια Εκδήλωση των Βραβεύσεων προσωπικοτήτων και συλλόγων με σημαντική προσφορά στο αγαπημένο μας άθλημα που διοργανώνει ο ΣΠΑΚΕ έχει καθιερωθεί ως θεσμός όχι μόνο για τον σύλλογο μας αλλά για το σύνολο του ελληνικού μπάσκετ

Η φετινή Εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή 3 Μαρτίου με ώρα έναρξης τις 12 το μεσημέρι στο κτίριο της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής (Δημητρίου Βικέλα 52, παράδρομο της Λεωφόρου Κηφισίας, γέφυρα ΟΑΚΑ, Χαλάνδρι). Της εκδήλωσης θα ακολουθήσουν η κοπή της βασιλόπιτσας μας και η Ετήσια Γενική Συνέλευση.

Όλες οι βραβεύσεις της φετινής εκδήλωσης που είναι πραγματικά ξεχωριστές:

- **Προσωπικότητες της Χρονιάς:** Κωνσταντίνος Φλώρος, Ιωάννης Μακρίδης
- **Αναπτυξιακός Προπονητής:** Θόδωρος Ροδόπουλος
- **Αθλητικός Δημοσιογράφος:** Θα απονεμηθεί βραβείο στην μνήμη του Βασίλη Γεωργίου
- **Ερασιτέχνης Μπασκετμπολίστας:** Δημήτρης Αποσκήτης
- **Ερασιτέχνης Σύλλογος:** Πανελλήνιος Γυμναστικός Σύλλογος
- **Παράγοντας:** Κώστας Κουτσούκος
- **Διαιτητής:** Ανδρέας Τσαγκαμίλης
- **Επαγγελματίας Προπονητής:** Γιώργος Μπαρτζώκας
- **Επαγγελματίας Μπασκετμπολίστρια:** Εβίνα Μάλτσον
- **Επαγγελματίας Μπασκετμπολίστας:** Γιάννης Μπουρούσης.

Η συμμετοχή σας δίνει δύναμη στον Σύλλογο μας!

Εύχομαι ο νέος χρόνος να μπάκε με τον καλύτερο τρόπο για όλες και όλους, τα μέλη του Συλλόγου μας. Μετά την πολύ επιτυχημένη Αιμοδοσία που πραγματοποιήσαμε τον περασμένο Σεπτέμβριο στο κλειστό γήπεδο του Μετς από κοινού με το Γενικό Επιτελείο Εθνικής Άμυνας και τις Ένοπλες Δυνάμεις και με την πολύτιμη στήριξη του Κωνσταντίνου Φλώρου, τέως αρχηγού ΓΕΕΘΑ, φτάνει η ώρα για την Ετήσια Εκδήλωση Βραβεύσεων. Μια Εκδήλωση που αποτελεί από τα σημαντικά γεγονότα της μπασκετικής χρονιάς και όχι μόνο για τον Σύλλογο μας.



Σας καλούμε όλες και όλους, τα μέλη του ΣΠΑΚΕ να δώσετε το «παρών» την Κυριακή 3 Μαρτίου στο κτίριο της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής για να σμίξουμε ξανά, να συμμετέχετε στην κοπή της βασιλόπιτσας μας και στην συνεδρίαση της ετήσιας Γενικής Συνέλευσης, και κυρίως να χειροκροτήσετε τις σπουδαίες προσωπικότητες και τον μεγάλο «σύλλογο των ολυμπιονικών», τον Πανελλήνιο που θα βραβεύσουμε.

Ο ΣΠΑΚΕ είναι ένας Σύλλογος που όμοιος του δεν υπάρχει στον ελληνικό χώρο. Επιβεβαιώνει σε μια δύσκολη περίοδο με την δραστηριότητα του ότι ο αθλητισμός ενώνει και ότι στα σπορ η αντιπαλότητα περιορίζεται μόνο εντός των γραμμών του γηπέδου.

Για εμάς το Διοικητικό Συμβούλιο το πιο σημαντικό είναι τα μέλη του ΣΠΑΚΕ να συμμετέχουν στις εκδηλώσεις του Συλλόγου και σας περιμένουμε με μεγάλη χαρά στις 3 Μαρτίου στην ΕΟΕ!

Μ. Κυρίτης, Πρόεδρος Δ.Σ.

Κώστας Μπογατσιώτης

«Πέρασα 50 ωραία χρόνια στο μπάσκετ»

Ο Κώστας Μπογατσιώτης είναι από τους αγαπητούς μπασκεταθρόπους της χώρας με μεγάλη προσφορά στο άθλημα ως διεθνής αθλητής, προπονητής και καθηγητής στα ΤΕΦΑΑ για παραπάνω από πέντε δεκαετίες. Στο σημερινό τεύχος των «Νέων του ΣΠΑΚΕ» μας διηγείται την διαδρομή του στο μπάσκετ: «Ξεκίνησα το 1958 από την ΧΑΝΘ Θεσσαλονίκης. Τότε Διευθυντής Φυσικής Αγωγής στην ΧΑΝΘ ήταν ο Μίμης Τσικίνας, το όνομα του οποίου έχει δοθεί στο γήπεδο της ΧΑΝΘ λόγω της μεγάλης προσφοράς του.

Στην ΧΑΝΘ παίζαμε όλα τα αθλήματα, μπάσκετ, βόλεϊ, ποδόσφαιρο. Τότε η ΧΑΝΘ ήταν το κέντρο της νεολαίας και της νεότητας για την Θεσσαλονίκη. Μια φορά την εβδομάδα προπόνηση ο Τσικίνας στο ανοιχτό γήπεδο της ΧΑΝΘ τότε».

«Στην ΧΑΝΘ δεν μας έκαναν όμως, δελτίο», συνεχίζει ο γεννημένος στις 13 Σεπτεμβρίου 1948 Κώστας Μπογατσιώτης: «Στην Θεσσαλονίκη έμενα με την οικογένεια μου στην Δημητρίου Γούναρη 36 σε μια πολυκατοικία που είχε χτίσει ο πατέρας μου και ήταν απέναντι ήταν το Πυροσβεσείο. Οι πυροσβέστες εκεί ήταν Ηρακλειδίς, κάποιοι παλιοί ποδοσφαιριστές και με πήγαν στον δημοσιογράφο Γιώργο Πλατσούκα για να με γράψουν στον Ηρακλή».

«Η... πλάκα είναι ότι αυτό έγινε ημέρα Τρίτη, την Τετάρτη μας κάνει ο Ιωαννίδης, δύο χρόνια μεγαλύτερος μου, προπόνηση στο σχολείο και μόλις με είδε μου λέει θα πάμε να υπογράψεις στον Άρη», θυμάται ο Μπογατσιώτης. «Του απαντώ χθες έκανα δελτίο στον Ηρακλή και άρχισε να βρίζει ο «ξανθός».

«Στην πρώτη ομάδα του Ηρακλή έπαιξα ουσιαστικά από το 1966 με τον Ορέστη Αγγελίδη προπονητή», συνεχίζει το... ταξίδι στο παρελθόν ο Μπογατσιώτης, που ξεκίνησε ως σέντερ αλλά αργότερα πέρασε σε θέσεις έξω από την ρακέτα. «Στην Εθνική ομάδα έπαιξα πρώτη φορά το 1970 στο Βιντίν στην Βουλγαρία με Βαγγέλη Νικητόπουλο προπονητή και το 1972 με τον Ρίτσαρντ Ντουκσάιρ.

Είχαμε πάει στις ΗΠΑ με την Εθνική με προπονητή τον Ντουκσάιρ. Όταν ήρθε ο Ντουκσάιρ ήταν σαν να προσγειώθηκε από άλλο πλανήτη. Εμείς είχαμε καλούς ανθρώπους προπονητές αλλά με περιορισμένη γνώση με εξαίρεση τους Φαίδων Ματθαίου, Ανέστη Πεταλίδη γιατί τότε δεν ήταν εύκολο ούτε να ταξιδέψεις στις ΗΠΑ, ούτε να διαβάσεις βιβλία από την Αμερική, internet ασφαλώς δεν υπήρχε.

Όταν ήρθε, λοιπόν, ο Ντουκσάιρ έγινε... επανάσταση. Βέβαια τότε τον αποκαλούσαν Ζωγράφου, γιατί έγραφε στο πινακάκι, που σήμερα, το 2024 το κάνουν όλοι».



Μαζί με τον αείμνηστο Ντούσαν Ίβκοβιτς και το τρόπαιο της Ευρωλίγκας που κατέκτησε ο Ολυμπιακός στην Ρώμη το 1997.

Η ΑΕΚ είναι η δεύτερη ομάδα της καριέρας του παλαίμαχου διεθνούς παίκτη και προπονητή: «Στον Ηρακλή έπαιξα μέχρι το 1977 που πήρα μεταγραφή για την ΑΕΚ, με εξαίρεση μια χρονιά 1974-75 κατά την οποία η ομάδα είχε υποβιβαστεί στην Β' Εθνική.

Στην ΑΕΚ πήγα το 1977 με προπονητή τότε της Ένωσης, τον Λάκη Αναστασιάδη και πήρα και τον Γιάννη Κανακάκη μαζί μου. Στην ΑΕΚ έπαιξα έως το 1980. Είχα ένα πρόβλημα υγείας και σταμάτησα να παίζω μπάσκετ για έξι μήνες και στην συνέχεια η ΑΕΚ με άφησε ελεύθερο και πήγα στον Απόλλωνα Αθηνών με προπονητή τον Κώστα Διαμαντόπουλο.

Έπαιξα στον Απόλλωνα για μια σεζόν και τελείωσα την αγωνιστική καριέρα μου στον Παπάγου το 1983. Στον Παπάγου ήμουν προπονητής στους μικρούς, τότε «βγήκαν» οι Στέρ-

γιος Κουφός, Κώστας Ζέρβας, ο Σίγγελος κ.α.».

Ο Μπογατσιώτης άρχισε να ασχολείται με την προπονητική ενώ παράλληλα ήταν παίκτης του Ηρακλή και φοιτητής στην Γυμναστική Ακαδημία στην Αθήνα: «Την προπονητική άρχισα το 1972. Ήμουν φοιτητής στην Γυμναστική Ακαδημία και μου έδωσε ο καθηγητής μου, ο Λάμπρου, τον Α.Ο. Δάφνης. Στην Δάφνη είχα παίκτη τον Νίκο Αναστόπουλο, τον οποίο τον είχα βάλει πιτσιρικά στην πρώτη ομάδα.

Προπόνησα ακόμη τον Πρωτέα, τον Αμύντα, την Αγία Παρασκευή, τον Εθνικό Πειραιώς με τον οποίο ανεβήκαμε τρεις κατηγορίες, τον Αρσάκειο κολέγιο στις γυναίκες, Πέρα Ταταύλα, τους μικρούς της ΑΕΚ, και μετά τις Εθνικές ομάδες Γυναικών, που πήραν χάλκινο μετάλλιο στους Μεσογειακούς Αγώνες, Ελπίδων και τους 78άρηδες που πήραμε χρυσό ολυμπιακό μετάλλιο ευρωπαϊκών κρατών στην Αγγλία.

Ως συνεργάτης προπονητής ήμουν στον Ολυμπιακό με τους Ντούσαν Ίβκοβιτς, Γιάννη Ιωαννίδη και Παναγιώτη Γιαννάκη, στο Μαρούσι και στον Πανιώνιο με τον Γιαννάκη».

«Συνολικά στα γήπεδα έχω περίπου 50 χρόνια, ωραία χρόνια ασφαλώς», τονίζει ο Μπογατσιώτης και σε ερώτηση ποια είναι η πιο έντονη μπασκετική ανάμνηση του απαντά: «Κατεβήκαμε το 1970 στην Αθήνα εμείς και ο ΠΑΟΚ. Έπρεπε να κάνουμε δύο νίκες για να μην πέσουμε. Κερδίζω σχεδόν μόνος μου τον Παναθηναϊκό το Σάββατο στο Σπóρτιγκ, αλλά χάνει ο ΠΑΟΚ από τον Πανιώνιο και παίζουμε την άλλη μέρα στο Σπóρτιγκ Ηρακλής – Πανιώνιος όποιος χάσει πέφτει.

Τους κερδίζουμε, σε αυτά τα δύο ματς έβαλα περίπου στους 75 πόντους και με κάλεσαν Εθνική Ανδρών».

Όσο για τις πιο ευχάριστες στιγμές, ο Μπογατσιώτης θυμάται: «Οι πιο ευχάριστες στιγμές ήταν όταν πήραμε την δεύτερη θέση στο Πανευρωπαϊκό Εφήβων του 1970, χάσαμε στον τελικό στο Παναθηναϊκό Στάδιο από την Σοβιετική Ένωση, που ήταν ομαδάρια.

Μέναμε στις καμπάνες στον Άγιο Κοσμά. Ήμασαν πολύ αγαπημένοι και γίνονταν συνέχεια καλαμπούρια και πλάκες. Όλοι ήταν πολύ καλοί παίκτες, ήμασαν οι Απόστολος



Ο Κώστας Μπογατσιώτης στην Εθνική ομάδα του 1972 πρώτος από αριστερά στην σειρά των καθήμενων. Διακρίνονται, επίσης, από αριστερά όρθιοι οι Κατσαφάδος, Νυδριώτης, Πανουζάκος, Φωσσές, Κόντος και Σταμέλος. Στην μεσαία σειρά οι Βαφόπουλος, Ραφτόπουλος, Χριστοφόρου, Αλεξανδρής και καθιστοί μετά τον Μπογατσιώτη, οι Ροδόπουλος (συνεργάτης προπονητής), Σισμανίδης, Ντουκσάιρ (προπονητής).

Κόντος, Χρήστος Ιορδανίδης, Βαγγέλης Αλεξανδρής, Μιχάλης Γιαννούζακος, Παύλος Σταμέλος, Δημήτρης Φωσσές, Στέλιος Καλαντίδης της Καλαμαριάς, ο Αβραμίδης της ΧΑΝΘ.

Έμενα με τον Αλεξανδρή, ο οποίος ανά δύο ώρες έκανε πους απς. Ξύπναγε το πρωί και μέχρι το βράδυ είχε κάνει 1.000 πους απς!»

Για τις συνεργασίες του με τους αείμνηστους Γιάννη Ιωαννίδη, Ντούσαν Ίβκοβιτς και τον Παναγιώτη Γιαννάκη, ο παλαίμαχος μπασκετμπολίστας και προπονητής επισημαίνει: «Εχω κάνει δίπλα σε τρία «μεγαθήρια», τον Ντούσαν Ίβκοβιτς, τον Γιάννη Ιωαννίδη και τον Παναγιώτη Γιαννάκη, όλοι τους έχουν διαφορετική φιλοσοφία. Αξιόλογοι όλοι. Ο Ιωαννίδης... έχτισε δύο αυτοκρατορίες, τον Άρη και τον Ολυμπιακό, τον οποίο πήρε ανυπόληπτο στο μπάσκετ. Δεν πήρε Πρωτάθλημα Ευρώπης αλλά το ίδιο έγινε και με τον Ρενέσες.

Ο Γιαννάκης έχει την μεγαλύτερη προσφορά ως αθλητής και ως προπονητής στον ελληνικό αθλητισμό. Δεν μειώνει την προσφορά του Γκάλη, αλλά ο Γιαννάκης δεν έλειψε ποτέ από την Εθνική ομάδα.

Ο Ίβκοβιτς ήταν ο πιο μεθοδικός από όλους. Ο Ίβκοβιτς ποτέ δεν πήρε μεγάλους παίκτες. Τότε που ήταν στον Άρη 15 χρονών έβαλε στην πρώτη πεντάδα τον Μιχάλη Ρωμανίδη. Ήταν δύσκολος άνθρωπος αλλά ντόμπος. Ήταν άρχοντας».

Άννυ Κωνσταντινίδου «Με τιμάει που με φωνάζουν Θηλυκό Γκάλη»

Έχει μείνει στην ιστορία με το προσωνύμιο «Θηλυκό Γκάλη». Η Άννυ Κωνσταντινίδου ήταν η πρώτη σταρ του μπάσκετ γυναικών. Ως πόιντ γκαρντ και «εγκέφαλος» της ομάδας οδήγησε το Σπόρτιγκ σε δύο «back to back» συμμετοχές σε Φάιναλ Φορ Κυπέλλου Πρωταθλητριών, το 1991 στην Βαρκελώνη όπου ο σύλλογος των Πατισίων πήρε την 3η θέση και το '92 στο Μπάρνι (4η θέση).

Επιτυχίες που σήμερα μοιάζουν απλησίαστες. «Ήμασταν μια ομάδα «δεμένη» και με ταλέντο», σχολιάζει η Άννυ Κωνσταντινίδου και εξηγεί: «Η ομάδα μας ενισχύθηκε με ξένες παίκτριες, που εκείνη την εποχή άρχισαν να πρωτοερχονται στην Ελλάδα, ενώ υπήρχε και στήριξη από την διοίκηση, ουσιαστικά λόγω της «τρέλας» του Βασίλη Σακόπουλου. Έτσι έγινε πραγματικότητα το όνειρο της συμμετοχής σε Φάιναλ Φορ Κυπέλλου Πρωταθλητριών Ευρώπης».

«Η γυναικεία ομάδα του Σπόρτιγκ ήταν ο «καμάρι» του συλλόγου επί σειρά ετών και πριν πάω εγώ στην ομάδα», συνεχίζει ο «Γκάλης του μπάσκετ γυναικών» και επισημαίνει: «Από την γενιά της Καίτης Βλαντή και της αδελφής της, της Μάρθας Γιωτούλα, της Κουσαή. Ο Σπόρτιγκ ήταν μια πραγματική παρέα και θεωρώ ότι ήταν από τα «μυστικά» της επιτυχίας».

«Κάθε εποχή έχει την γλύκα της, τις χαρές, τις επιτυχίες της», δηλώνει η Κωνσταντινίδου. «Όταν βρισκόμαστε με τις παλιές συμπαίκτριες μου είναι σαν μην έχει περάσει μια ημέρα από τότε. Την εποχή που πήγαμε στα δύο Φάιναλ Φορ τα ταξίδια ήταν πολύ κουραστικά. Μέσα στην ταλαιπωρία περνάγαμε όμορφα, ωστόσο».

«Σίγουρα οι «back to back» συμμετοχές στο Φάιναλ Φορ του Κυπέλλου Πρωταθλητριών Ευρώπης ήταν από τις κορυφαίες στιγμές της καριέρας μου μαζί με το χάλκινο μετάλλιο που είχαμε πάρει με την Εθνική Γυναικών στο Βαλκανικό Πρωτάθλημα, η οποία ήταν μεγάλη επιτυχία για την εποχή», υπογραμμίζει ο «Θηλυκό Γκάλη».

Πως, όμως, ξεκίνησε το... ταξίδι της Άννυ Κωνσταντινίδου στο μπάσκετ; «Από μικρή μου άρεσε ο αθλητισμός και ο αθλητισμός υπήρχε στο DNA μου», θυμάται η ίδια. «Ο πατέρας μου Δημήτρης ήταν πρωταθλητής στίβου στο Κάιρο, η μητέρα μου Ντιρουί ή Ντόρα έπαιζε μπάσκετ στο Κάιρο. Η αδελφή μου Σοφία έπαιζε μπάσκετ στην Γλυφάδα.

Ο πατέρας μου με οδήγησε στο μπάσκετ, οι προπονητές έβαλαν το δικό τους «λιθαράκι» και όταν πήγα στον Καναδά στο πανεπιστήμιο Μαγκίλ είδα πως δουλεύουν στο εξωτερικό και δούλεψα και εγώ. Ήταν η δική μου απόδοση ένας συνδυασμός ταλέντου και δουλειάς».

«Στο Μαγκίλ, που για ένα χρόνο φοίτησε, επίσης, ο Μάνθος Κατσούλης, έμεινα 6 χρόνια, έπαιξα μπάσκετ τα 5, γιατί μέχρι τότε επιτρεπόταν να αγωνιστεί μια αθλήτρια ή ένας αθλητής στο πανεπιστήμιο, πήρα πτυχίο και έκανα και μεταπτυχιακό»,



Η Άννυ Κωνσταντινίδου με τον Νίκο Γκάλη

εξηγεί η Κωνσταντινίδου. «Ξεκίνησα να παίζω στην Γλυφάδα και με την αδελφή μου μεταπηδήσαμε στο Σπόρτιγκ». Η Κωνσταντινίδου παραμένει ενεργή στο μπάσκετ γυναικών: «Είμαι μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης και μαζί με τον Χρήστο Βασιλειάδη σε μια συλλογική προσπάθεια έχουμε την επιμέλεια του μπάσκετ γυναικών».

«Το μπάσκετ γυναικών θέλει πολύ δουλειά», επισημαίνει ο «Θηλυκό Γκάλη» και συνεχίζει: «Μέσα από τα στοιχεία που έχουμε συλλέξει βλέπουμε ότι δεν υπάρχει μεγάλη βάση. Το πρώτο μας μέλημα είναι να ασχοληθούν με το μπάσκετ περισσότερα κορίτσια, να μεγαλώσει η βάση μας ώστε να αναδειχθούν παίκτριες που στο μέλλον θα παίξουν στα κορυφαία πρωταθλήματα της Ευρώπης και στην Εθνική. Είναι σε λειτουργία ένα πρόγραμμα, που βέβαια χρειάζεται ένα σημαντικό χρονικό διάστημα για να αποδώσει «καρπούς», επισκέψεων σε δημοτικά σχολεία ώστε να αρχίσουμε να προσηγγίζουμε κορίτσια από μικρή ηλικία και να τα φέρνουμε στο μπάσκετ».

Πως νιώθει η Κωνσταντινίδου όταν την αποκαλούν ο «Γκάλη» του μπάσκετ γυναικών; «Την εποχή που επέστρεφα από τον Καναδά, είχε αρχίσει ο Νίκος Γκάλης την καριέρα του στην Ελλάδα», απαντά η Κωνσταντινίδου και τονίζει ότι: «Με τιμάει που με φωνάζαν «Θηλυκό Γκάλη». Και νομίζω ότι η σύγκριση έκανε καλό στο μπάσκετ γυναικών συνολικά. Ο Γκάλης έχει προσφέρει τα μέγιστα στο ελληνικό μπάσκετ. Όσον αφορά εμένα θέλω να πιστεύω ότι η προσφορά μου ήταν αξιόλογη».

Έβαλαν «τρίποντο» ζωής ΣΠΑΚΕ και ΓΕΕΘΑ!

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε στο κλειστό γήπεδο «Παναγιώτης Γκάτζγκας» (γήπεδο ΜΕΤΣ) στο Παγκράτι εθελοντική αιμοδοσία, που διοργανώθηκε υπό την αιγίδα του ΓΕΕΘΑ και του Συλλόγου Παλαίμαχων Αθλητών Καλαθοσφαίρισης Ελλάδος (ΣΠΑΚΕ), με την υποστήριξη του Δήμου Αθηναίων και του Ελληνικού Ιδρύματος Καρδιολογίας (ΕΛ.Ι.ΚΑΡ.), στο πλαίσιο του κοινωνικού ρόλου των Ενόπλων Δυνάμεων. Η δράση ήταν αφιερωμένη στην μνήμη των αλεξιπτωτιστών Θεόδωρου Παντελάκη, Κωνσταντίνου Μελιγκώνη και Παναγιώτη Συριανού που έπεσαν εν ώρα καθήκοντος, καθώς και στα 30 χρόνια μνήμης του αλεξιπτωτιστή Δημήτρη Βλών. Όσες και όσοι βρέθηκαν στο κλειστό γήπεδο του Μετς παρακολούθησαν αγώνες επίδειξης μεταξύ των ομάδων ανδρών και γυναικών της Εθνικής Ενόπλων του Ανώτατου Συμβουλίου Αθλητισμού Ενόπλων Δυνάμεων (ΑΣΑΕΔ) του ΓΕΕΘΑ, με τις αντίστοιχες ομάδες ανδρών και γυναικών του ΣΠΑΚΕ, ενώ παράλληλα είχαν την ευκαιρία να ενημερωθούν για θέματα υγείας και ιατρικών εξελίξεων με τις γνώσεις και τις εμπειρίες της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρίας. Μεταξύ των αθλητών που αγωνίστηκαν με τον ΣΠΑΚΕ ήταν οι Πρωταθλητές Ευρώπης Δημήτρης Διαμαντίδης, Βαγγέλης Βουρτζούμης, Γιάννης Σιούτης, οι Άκης Καλλιδικίδης, Τάσος Κανταρτζής κ.α.



«Βάλτο αγόρι μου» από τον Δημήτρη Διαμαντίδη στον αγώνα επίδειξης!



Η Εθνική Ενόπλων και η Ομάδα Επιλέκτων του ΣΠΑΚΕ



Ο πρόεδρος του ΣΠΑΚΕ κ. Μιχάλης Κυρίτσας απονέμει τιμητική πλακέτα στον αρχηγό ΓΕΕΘΑ Στρατηγό κ. Κωνσταντίνο Φλώρο δια του εκπροσώπου του, Διευθυντή του Κλάδου Προσωπικού του ΓΕΕΘΑ Υποναύαρχου κ. Ιωάννη Πάττα ΠΝ



Η Εθνική Ενόπλων Δυνάμεων Γυναικών με την Επίλεκτη Ομάδα Γυναικών του Συλλόγου μας

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 κατάθεση το επώνυμο και το όνομα σας!

Μία αθλητική τριάδα που βάζει σε κίνδυνο νεαρές αθλήτριες

Της Μιμής Μαρσέλλου, φυσικοθεραπεύτριας και Αντιπροέδρου του ΣΠΑΚΕ

Το **Female Athlete Triad** ή η τριάδα των αθλητριών, δεν αποτελεί μία τριαδική επιτυχία, αλλά το ακριβώς αντίθετο. Μία τριάδα δυσλειτουργιών, η οποία υποδεικνύει ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας, που οφείλουμε να προλάβουμε ή να παρέμβουμε πρώιμα για να το αντιμετωπίσουμε, πριν αποδειχτεί εξαιρετικά επικίνδυνο για την υγιή ανάπτυξη των αθλητριών αλλά ακόμη και για την ίδια τη ζωή τους, με σοβαρές μη αναστρέψιμες συνέπειες.

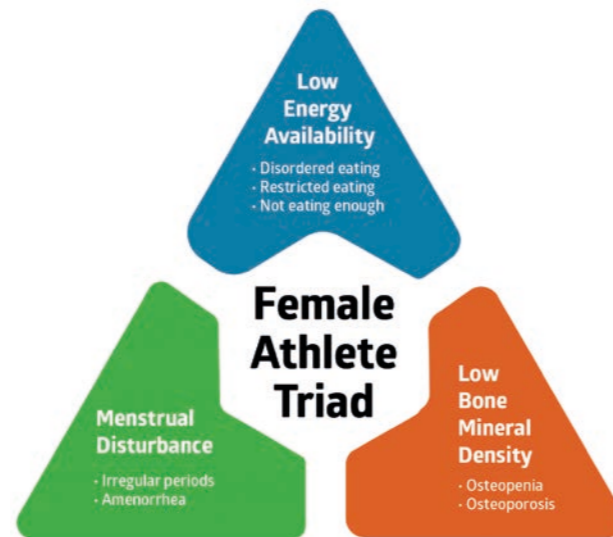
Η τριάδα των αθλητριών αποτελείται από την αλληλεπίδραση τριών παραγόντων: αμηνόρροιας ή δυσλειτουργίας της έμμηνου ρύσης, οστεοπόρωσης ή σοβαρής οστεοπενίας και διαταραχής της πρόσληψης τροφής. Αυτές οι 3 σοβαρές δυσλειτουργίες/καταστάσεις, μπορεί να συνυπάρχουν αλλά μπορεί και να εμφανίζεται μόνο η μία από τις τρεις καταστάσεις για να τεθεί η διάγνωση και να αντιμετωπιστεί έγκαιρα, προκειμένου το παιδί/έφηβος/αθλήτρια να προοδεύσει χωρίς εμπόδια, χωρίς τραυματισμούς, χωρίς υποτροπές, χωρίς κίνδυνο για τη μετέπειτα ζωή του.

Η πρόληψη και η πρώιμη παρέμβαση μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης του προβλήματος

Όλες οι αθλήτριες από τα χρόνια του γυμνασίου (προεφηβεία, εφηβεία) και στα πρώτα χρόνια της έντονης ενασχόλησής τους με ένα άθλημα, θα πρέπει να αξιολογούνται επίσης για πιθανά σημεία/συμπτώματα που σχετίζονται με την «τριάδα των αθλητριών», όπως για πιθανά κατάγματα καταπόνησης ή πιθανή δυσλειτουργία έμμηνου ρύσης. Επιπλέον, η φυσικοθεραπευτική ομάδα κάθε αθλητικού σωματείου, θα πρέπει να παραπέμπει τις αθλήτριες, που παρουσιάζουν συμπτώματα σχετικά με την τριάδα των αθλητριών, για ιατρικό μικροβιολογικό και απεικονιστικό έλεγχο. Είναι εξαιρετικά σημαντικό για τους φυσικοθεραπευτές να γνωρίζουν τα «σημεία ελέγχου», τις κατάλληλες ερωτήσεις που πρέπει να απευθύνουν στις αθλήτριες, προκειμένου να ανιχνεύσουν το πρόβλημα και τη λεγόμενη «χαμηλή διαθεσιμότητα ενέργειας», η οποία αποτυπώνει ότι υπάρχει δυσλειτουργία σε ένα ή και στα τρία σημεία της τριάδας -στη διατροφή, στα οστά, στην έμμηνου ρύση.

Ερωτήσεις-κλειδιά που μπορεί να αποκαλύψουν πιθανό πρόβλημα είναι:

- Είχες ποτέ έμμηνου ρύση;
- Πότε είχες την πρώτη σου έμμηνου ρύση;
- Πότε ήταν η πιο πρόσφατη έμμηνου ρύση σου;
- Πόσες περιόδους είχατε τους τελευταίους 12 μήνες;
- Ανησυχείτε για το βάρος σας;
- Προσπαθείτε ή σας έχει συστήσει κάποιος να πάρετε ή να χάσετε βάρος;



- Ακολουθείτε κάποια δίαιτα ή αποφεύγετε ορισμένες ομάδες τροφίμων;
- Είχατε ποτέ διατροφική διαταραχή;
- Είχατε ποτέ κάταγμα λόγω καταπόνησης;

RED-S. Ο νέος, πιο διευρυμένος όρος που αφορά και άνδρες αθλητές

Η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή εισήγαγε έναν νέο, επικαιροποιημένο όρο, σε αντικατάσταση της τριάδας των αθλητριών, που συμπεριλαμβάνει και άνδρες αθλητές, αφού η ενεργειακή έλλειψη και οι δυσλειτουργίες και διαταραχές επηρεάζουν και αυτούς, στον ίδιο βαθμό. Ο όρος RED-S -σχετική ενεργειακή έλλειψη, αποτελεί ένα σύνδρομο που συνδέεται με πολυπαραγοντικές βλάβες που επηρεάζουν την υγεία των αθλητών και την απόδοσή τους. Για την αξιολόγηση του κινδύνου RED-S υπάρχει σχετικό εργαλείο αξιολόγησης, που τοποθετεί τους αθλητές -γυναίκες και άνδρες -σε ομάδες κινδύνου (υψηλού, μέτριου, χαμηλού), ανάλογα με την αθλητική δραστηριότητα που ασκούν.

Στο φυσικοθεραπευτήριο Φ/Θ ΠΡΑΞΙΣ γνωρίζουμε σε βάθος το ευαίσθητο θέμα του συνδρόμου RED-S καθώς και την αναγκαιότητα να αντιμετωπιστεί από διεπιστημονική ομάδα που εκτός από φυσικοθεραπευτή θα απαρτίζεται από διατροφολόγο, ψυχοθεραπευτή, προπονητή και φυσικά γιατρό. Είμαστε σε θέση να αξιολογήσουμε την επικινδυνότητα εμφάνισης του συνδρόμου και να συνεργαστούμε με τους κατάλληλους ειδικούς που πλαισιώνουν τον νέο αθλητή, με σκοπό να προλάβουμε την εξέλιξη του συνδρόμου και να επαναφέρουμε τον αθλητή στα πλαίσια μιας υγιούς αθλητικής δραστηριότητας.

Γ. Ιωαννίδης - Δ. Ζαπουνίδου Δύο μεγάλες απώλειες

Το ελληνικό μπάσκετ θρήνησε δύο μεγάλες απώλειες, δύο ξεχωριστών ανθρώπων που έγραψαν ιστορία σε διαφορετικές περιόδους και καθόρισαν την εξέλιξη του αθλήματος στην χώρα μας.



Ο **Γιάννης Ιωαννίδης** «έφυγε» από την ζωή στις 4 του προηγούμενου Οκτωβρίου και ο ΣΠΑΚΕ εξέδωσε την παρακάτω ανακοίνωση: «"Ξανθό" θα σε θυμόμαστε πάντα για την αγάπη σου στο μπάσκετ. Τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου του Συλλόγου Παλαιμάχων Αθλητών Καλαθοσφαίρισης Ελλάδας και ο πρόεδρος του κ. Μιχάλης Κυρίτσης συγκλονισμένοι από την απώλεια του παλιού συμπαίκτη και αντιπάλου Γιάννη Ιωαννίδη εκφράζουν την θλίψη τους και τα ειλικρινή συλλυπητήρια τους στην σύζυγο του, Γιούλα, την κόρη του, Ελένη - Θεοδώρα και την υπόλοιπη οικογένεια και οικείους του εκλιπόντος. Με τον «ξανθό» συμπορευτήκαμε για χρόνια από τα «πέτρινα χρόνια» μέχρι τις μεγάλες στιγμές του ελληνικού μπάσκετ. Γνωρίσαμε το πάθος, την αγάπη και την αφοσίωση του για το άθλημα μας, στην... εκτόξευση της δημοφιλίας του οποίου έπαιξε καθοριστικό ρόλο. Ως ΣΠΑΚΕ μας βοήθησε πολύ από την θέση του Υφυπουργού Αθλητισμού που ανέλαβε μετά το τέλος της καριέρας του ως προπονητής. Τα τελευταία χρόνια ταλαιπωρήθηκε για αυτό προσευχόμαστε ο θεός να τον αναπαύσει. Καλό ταξίδι Γιάννη. Δεν θα σε ξεχάσουμε ποτέ».

Στις 22 Ιανουαρίου αναχώρησε για το μεγάλο ταξίδι η **Ασπασία Ζαπουνίδου**, μια από τις πρωτοπόρους του μπάσκετ γυναικών στην Ελλάδα. Ο ΣΠΑΚΕ εξέφρασε την θλίψη του:

«"Έφυγε" η πρώτη αρχηγός της Εθνικής Γυναικών Ασπασίας Ζαπουνίδου. Το ελληνικό μπάσκετ είναι πιο «φτωχό» μετά την απώλεια της Ασπασίας Ζαπουνίδου, που έμεινε στην ιστορία ως Δήμητρα ή «Μήτσος». Η Ζαπουνίδου ήταν η αρχηγός της Εθνικής Γυναικών στον «παρθενικό» στην ιστορία της αγώνα με αντίπαλο τον Λίβανο (68-32) στις 15 Απριλίου 1958. Σε ηλικία 16 ετών, το 1950, ασχολήθηκε για πρώτη φορά με τον αθλητισμό στην ομάδα βόλεϊ του Εσπέρου Καλλιθέας, καθώς το πατρικό σπίτι της ήταν επί τους οδού Θησέως. Όταν έμαθε ότι ο Πανιώνιος είχε γυναικεία ομάδα μπάσκετ, πήγε στην ομάδα της Νέας Σμύρνης. Αμέσως έγινε η καλύτερη παίκτρια και οδήγησε τον Πανιώνιο στην κατάκτηση του Πρωταθλήματος Αθηνών - Πειραιώς. Την επόμενη χρονιά, ωστόσο, η γυναικεία ομάδα των «κουανέρυθρων» διαλύθηκε. Η Ζαπουνίδου συνέχισε στην Αθλητική Ένωση Αμπελοκήπων και το 1958 στον πρώτο αγώνα της Εθνικής Γυναικών στην ιστορία έκανε την τελευταία της εμφάνιση. Είχε δύο κόρες. Την Παναγιώτα Παπαζήση και την Νένα Παπαζήση, που έπαιξε μπάσκετ σε Τρίτωνα, Παγκράτι. Η Παναγιώτα της είχε χαρίσει δύο εγγονάκια: Τον Δημήτρη και την Αλεξάνδρα. "Ευχαριστώ πολύ τον Σύλλογο Παλαιμάχων Αθλητών Καλαθοσφαίρισης Ελλάδας, που με τίμησε για την προσφορά μου, προσφορά, που άλλοι έχουν ξεχάσει", είχε δηλώσει στο παρελθόν. Τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου του ΣΠΑΚΕ και ο πρόεδρος του κ. Μιχάλης Κυρίτσης εκφράζουν την θλίψη τους για την απώλεια της Ασπασίας Ζαπουνίδου και τα ειλικρινή συλλυπητήρια τους στην οικογένεια της εκλιπούσας. Ο θεός να την αναπαύσει».



allstarbasket.gr allstarbasket.gr allstarbasket.gr

ALLSTAR BASKET

ΚΑΘΕ ΠΡΩΤΗ ΤΕΤΑΡΤΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ

ΙΩΝΙΚΟΣ Ν.

Το «αστέρι» της Κοκκινιάς

Η πρώτη εκπρόσωπος της Κοκκινιάς στην Α' Εθνική ήταν η ομάδα του παραρτήματος στην Νίκαια της Χριστιανικής Αδελφότητας Νέων που από τις αρχές της δεκαετίας του '50 στο κτίριο της στην οδό Οσίας Ξένης συγκέντρωνε όλη την νεολαία της περιοχής. Η ΧΑΝΝ αγωνίστηκε στην Α' Εθνική από το 1965 έως το '67, που άρχισε η πρωτική της πορεία που οδήγησε στην διάλυση της μερικά χρόνια αργότερα. Η ΧΑΝΝ ανέδειξε τον Γιώργο Αμερικανό, αρχηγό της ΑΕΚ του 1968, και έδωσε την... σκυτάλη στον Ιωνικό που πρόσφερε στο ελληνικό μπάσκετ έναν από τους κορυφαίους αθλητές του στην ιστορία, τον Παναγιώτη Γιαννάκη.

Η ιστορία της ομάδας μπάσκετ του Ιωνικού... αρχίζει δύο χρόνια νωρίτερα από την ίδρυση του συλλόγου, το 1963, όταν οι παράγοντες Λάζαρος Χατζηβασιλείου, Δάμων Δαμιανίδης, Νίκος Πιτίδης δημιούργησαν το τμήμα καλαθοσφαίρισης του Άρη Πειραιώς, που είχε έδρα τον Άγιο Γεώργιο Νίκαιας, με παίκτες τους Μπακιρλή, Λώλη, Θύμιο Φιλίππου, Περδικάρη, Ψύλλα, Νίκο Πανταζή κ.α.

Το 1965 οι ποδοσφαιρικές ομάδες της ΑΕ Νίκαιας και του Άρη Πειραιώς συγχωνεύθηκαν και δημιούργησαν τον Ιωνικό Νίκαιας με έμβλημα το αστέρι και το όνομα του συλλόγου να παραπέμπει στους πρόσφυγες της Μικράς Ασίας.

Έτσι το τμήμα μπάσκετ του Άρη Πειραιώς έγινε η ομάδα καλαθοσφαίρισης του Ιωνικού Νίκαιας. Το 1969 προπονητής των παιδικοεφηβικών τμημάτων του Ιωνικού ανέλαβε ο Βύρων Κρίθαρης. Ο Κρίθαρης άρχισε το «παιδομάζωμα» στα σχολεία και του δρόμους της Νίκαιας και ανέδειξε τους Θόδωρο Μπολάτογλου, Σπύρο Μπενετάτο, Λεριό, Γεωργιάδη, Ζηδιανάκη, τους βολεϊμπολίστες – γιατί ο Ιωνικός είχε και ομάδα βόλεϊ – Στέφανο Πολύζο και Ηλία Γαλάκο και το 1971 κάλεσε στην προπόνηση του Ιωνικού της επόμενης ημέρας ένα μελαχρινό ψιλόλιγνο παιδάκι που περίμενε να τελειώσει η προπόνηση για να μπει στο ανοιχτό γήπεδο του «Πλάτωνα» να παίξει.

Το όνομα του; Παναγιώτης Γιαννάκης. Ο Ιωνικός από το 1970 είχε αποκτήσει κλειστό γυμναστήριο, καθώς μετά από ενέργειες του Δαμιανίδη το γήπεδο που προοριζόταν για την περιοχή Χρυσάφη που είχε έδρα ο Πειραιϊκός, κατασκευάστηκε στην Νίκαια.



Ο Ιωνικός Ν. της σεζόν 1980-81. Από αριστερά διακρίνονται όρθιοι οι Κώστας Πετρίδης (*), Τάσος Μπεζεντάκος, Βασίλης Νυδριώτης, Μάκης Κατσαφάδος, Κώστας Αλεξανδρίδης, Στάθης Σαρανταένας. Καθιστοί, επίσης, από αριστερά οι Παναγιώτης Γιαννάκης, Θεόδωρος Μπολάτογλου, Γιάννης Γουργιώτης, Κώστας Μίσσας

Με ηγέτη τον 16χρονο Γιαννάκη και συμπαίκτες του, τους Γιάννη Γουργιώτη, Μπολάτογλου, Μπενετάτο, Αντώνη Κοσσένα, Πανταζή, Στάθη Σαρανταένα, Κώστα Πετρίδη κ.α. και προπονητή τον Χρήστο Ιορδανίδη ο Ιωνικός ανέβηκε στην Α' Εθνική για πρώτη φορά το 1975. Το 1977 στην Λάρισα η ομάδα του Γιαννάκη κατέκτησε το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Εφήβων με νίκη στον τελικό επί του Ηρακλή.

Ο Ιωνικός προκρίθηκε δύο φορές στο Κύπελλο Κόρατς, το 1979 και το 1984. Τέσσερις φορές τερμάτισε έκτος στην βαθμολογία της Α' Εθνικής (1978, '79, '80 και '84), ενώ ανέδειξε επίσης τον μεγάλο σκόρερ της δεκαετίας του '80 Κώστα Αλεξανδρίδη, τον σπουδαίο προπονητή Φώτη Κατσικάρη και στην ομάδα του αγωνίστηκε ένας, ακόμη εξαιρετικό κόουτς ο Γιώργος Καλαφατάκης. Ο Ιωνικός έπαιξε στην Α' Εθνική μέχρι το '87. Επέστρεψε στην Basket League το 2019 και υποβιβάστηκε το 2023. Το 1987 με ηγέτες τους Νίκο Οικονόμου, Θόδωρο Χατζησμάλη ο Ιωνικός κατέκτησε τον τίτλο στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παίδων που έγινε στην Καστοριά.

ΣΤΕΙΛΤΕ ΤΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΠΟΨΕΙΣ ΣΑΣ

Η τελευταία σελίδα της έκδοσης είναι ανοιχτή για όλους εσάς τους αναγνώστες και μέλη του Συλλόγου. Στείλτε το μήνυμά σας, προκειμένου να επικοινωνήσετε με παλιούς συμπαίκτες, αντιπάλους και φίλους ή απλώς για να πείτε τη γνώμη σας.

Είναι πολύ σημαντικό για όλους μας, σε αυτήν τη δύσκολη εποχή που περνάμε, να μπορέσουμε να μείνουμε σε επαφή.

Μπορείτε να στέλνετε τις επιστολές και τα μηνύματά σας στη διεύθυνση:

ΟΑΚΑ, Λ. Κηφισίας 37, Μαρούσι 151 23 ή στο email basketspake@gmail.com.