

Α' ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΠΙΚΗ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗ

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΟΥ
ΚΥΠΡΙΑΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΠΡΩΤΑΡΑΣ 2008

Α ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΓΟ ΚΑΙ ΤΟΠΙΚΗ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗ

ΟΜΙΛΙΕΣ

- | | |
|----------------------------|--|
| 1. Νίκος Καρτακούλλης | Πρόεδρος Δ.Σ Κ.Ο.Α |
| 2. Έφη Μούζουρου-Πεννηταέξ | Λειτουργός Α΄ Κ.Ο.Α- Υπεύθυνη προγράμματος Αθλητισμός για Όλους |
| 3. Λούκας Ιατρού | Δήμαρχος Λακατάμιας |
| 4. Ανδρέας Γαβριηλίδης | Δήμαρχος Γερμασόγειας |
| 5. Κυριάκος Χατζηττοφής | Δήμαρχος Αγίου Αθανασίου |
| 6. Παναγιώτης Α. Κυπριανού | Δήμαρχος Λατσιών |
| 7. Λεόντιος Καλλένος | Δήμαρχος Ιδαίου |
| 8. Άγγελος Γεωργίου | Δήμαρχος Πόλης Χρυσοχούς |
| 9. Νεόφυτος Ακουρσιώτης | Δήμαρχος Πέγειας |
| 10. Ανδρέας Ευαγγέλου | Δήμαρχος Παραλιμνίου |
| 11. Ανδρέας Σιαπάνης | Δήμαρχος Δερύνειας |
| 12. Χρυστάλλα Αντωνίου | Δημοτική Σύμβουλος Δήμου Λάρνακας, Πρόεδρος Αθλητικής Επιτροπής Δήμου Λάρνακας |
| 13. Ζαχαρίας Κυριάκου | Πρόεδρος Επιτροπής Νεολαίας και Αθλητισμού Δήμου Έγκωμης |
| 14. Σάββας Σάββα | Πρόεδρος Ένωσης Κοινοτήτων Κύπρου |
| 15. Αργύρης Αργυρού | Κοινοτάρχης Γερίου |
| 16. Αβέρκιος Κυρίλλου | Κοινοτάρχης Αγίου Επιφανίου |

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΚΟΑ Δρ. ΝΙΚΟΥ ΚΑΡΤΑΚΟΥΛΛΗ

Πάγια πολιτική του Κυπριακού Οργανισμού Αθλητισμού, είναι ότι μέσω του προγράμματος του Αθλητισμός Για Όλους, προσφέρονται ευκαιρίες άθλησης σε όλα τα άτομα, ανεξάρτητα ηλικίας, φύλου, κοινωνικής θέσης και κινητικών ικανοτήτων.

Στόχος δεν είναι ο αθλητισμός υψηλού επιπέδου, αλλά να αποκτήσουν τα παιδιά κινητικές δεξιότητες. Ταυτόχρονα να προσφέρουμε τη ψυχαγωγία, την καλή φυσική κατάσταση και την υγεία. Κύριο μέλημα μας είναι η βελτίωση ζωής των Κυπρίων πολιτών και η αθλητική παιδεία.



Ο πρόεδρος του Δ.Σ του Κ.Ο.Α Δρ. Νίκος Καρτακούλλης

Ο Μαζικός Αθλητισμός είναι ο τομέας που δίνει κίνητρο στον καθένα για υγιή και σωστή άθληση. Ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού στα πλαίσια στήριξης της Τοπικής Αυτοδιοίκησης, θα ανταποκρίνεται τόσο στις ανάγκες, όσο και στα μηνύματα του σύγχρονου αθλητισμού, που έχει ως βασικό στόχο την υγεία, του κάθε πολίτη, δίνοντας ένα καινούργιο πρόσωπο στον αθλητισμό.

Με συγκεκριμένους σχεδιασμούς όπως το πρόγραμμα ΑΓΟ, επιτελείται μέσω του αθλητισμού ένα σημαντικό κοινωνικό έργο, αλλά και η έκφραση του τρόπου ζωής για την διατήρηση και ανάπτυξη της υγείας των πολιτών.

Ο ΚΟΑ στηρίζει και υιοθετεί όχι μόνο φραστικά, αλλά και στην πράξη, τις θεμελιακές αρχές του Ευρωπαϊκού Αθλητικού Πρότυπου που ήδη διαμορφώνεται και αναδύεται και θα υπηρετήσουμε αυτά τα ιδανικά με αφοσίωση.

Ενός αθλητισμού που στηρίζεται σε ισχυρή υλικοτεχνική βάση και εγκαταστάσεις, που είναι σε θέση να προσελκύει και να εξυπηρετεί μεγάλα τμήματα του πληθυσμού μέσα από την έννοια του κοινωνικού αθλητισμού και του εθελοντισμού. Ενός αθλητισμού που με συγκεκριμένους σχεδιασμούς όπως το ΑΓΟ, θα επιτελεί το σημαντικό κοινωνικό του έργο σαν παιδαγωγικό εργαλείο, σαν ψυχαγωγικό μέσο, αλλά και έκφραση τρόπου ζωής για την διατήρηση και ανάπτυξη της υγείας των πολιτών.

ΟΜΙΛΙΑ ΕΦΗΣ ΜΟΥΖΟΥΡΟΥ ΠΕΝΗΝΤΑΞΕ-ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΗΣ ΑΓΟ ΘΕΜΑ : ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΟ ΚΑΙ ΤΟΠΙΚΗ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗ

Έκ μέρους Του προγράμματος Αθλητισμός Για Όλους σας καλωσορίζουμε για τη σημαντική παρουσία σας. Θα ξεκινήσουμε τη σημερινή διαδικασία του 1ου Παγκύπριου Συνεδρίου Αθλητισμός Για Όλους και Τοπική Αυτοδιοίκηση με την αναγγελία των επισήμων και των φορέων που είναι εδώ.

Παρευρισκόμενοι εκ μέρους της Τοπικής Αυτοδιοίκησης

ΔΗΜΑΡΧΟΙ

- | | |
|--------------------|----------------------|
| • Κάτω Πολεμιδιών | ΓΙΩΡΓΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ |
| • Γερμασόγειας | ΑΝΔΡΕΑΣ ΓΑΒΡΙΗΛΙΔΗΣ |
| • Αγίου Αθανασίου | ΚΥΡΙΑΚΟΣ Χ΄ ΤΟΦΗΣ |
| • Πόλεως Χρυσοχούς | ΑΓΓΕΛΟΣ ΟΔΥΣΣΕΩΣ |
| • Λευκάρων | ΑΝΔΡΕΑΣ ΣΩΣΙΗΛΟΣ |
| • Λατσιών | ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ |
| • Αθηαίνου | ΣΠΥΡΟΣ ΠΑΠΟΥΗΣ |
| • Δερύνειας | ΑΝΔΡΕΑΣ ΣΙΑΠΑΝΗΣ |
| • Πέγειας | ΝΕΟΦΥΤΟΣ ΑΚΟΥΡΣΙΩΤΗΣ |
| • Λακατάμιας | ΛΟΥΚΑΣ ΓΙΑΤΡΟΥ |
| • Ιδαλίου | ΛΕΟΝΤΙΟΣ ΚΑΛΛΕΝΟΣ |
| • Παραλιμνίου | ΑΝΔΡΕΑΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ |



Η υπεύθυνη του προγράμματος ΑΓΟ κ.
Έφη Μούζουρου-Πενηντάξ

Δημοτικοί Σύμβουλοι

- | | | |
|----------------------------------|------------------------------|--------------------|
| • ΛΑΡΝΑΚΑΣ | Πρόεδρος Αθλητικής Επιτροπής | ΧΡΥΣΤΑΛΛΑ ΑΝΤΩΝΙΟΥ |
| • ΕΓΚΩΜΗΣ | Πρόεδρος Αθλητικής Επιτροπής | ΖΑΧΑΡΙΑΣ ΚΥΡΙΑΚΟΥ |
| • ΛΑΤΣΙΩΝ | | ΚΩΣΤΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ |
| • Δημοτικός Σύμβουλος Γεροσκήπου | ΘΕΜΗΣ | ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΕΟΥΣ |
| • Πρόεδρος Ένωσης Κοινοτήτων | ΣΑΒΒΑΣ | ΣΑΒΒΑ |

Πρόεδροι Κοινοτικών Συμβουλίων

- | | |
|------------------------|------------------------|
| • Μανδριών | ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ |
| • Έμπας | ΑΝΤΩΝΗΣ ΝΙΚΗΦΟΡΟΥ |
| • Αγ. Επιφανείου | ΑΒΕΡΚΙΟΣ ΚΥΡΙΛΛΟΥ |
| • Καλού Χωριού Ορεινής | ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΛΑΜΠΡΟΥ |
| • Αλεθρικού | ΑΝΔΡΕΑΣ Χ ΧΡΙΣΤΟΥ |
| • Μεσόγης | ΓΙΩΡΓΟΣ ΧΡΙΣΤΟΥ |
| • Χολετριών | ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΠΑΠΑΛΑΖΑΡΟΥ |
| • Ξυλοτύμπου | ΑΝΔΡΕΑΣ ΣΕΡΓΙΟΥ |
| • Μαθιάτη | ΑΝΔΡΕΑ ΠΑΝΑΓΙΔΗΣ |
| • Ορούντας | ΝΙΚΟΣ ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΕΟΥΣ |
| • Λειβαδιών | ΜΑΡΙΟΣ ΑΡΜΕΝΗ |
| • Αλάμπρας | ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΜΑΛΑΧΟΥΡΙΔΗΣ |

Μέλος Κοιν. Συμβ

Γερίου ΠΟΛΥΒΙΟΣ ΠΟΛΥΒΙΟΥ



Εκ μέρους του Κ0Α

ΠΡΟΕΔΡΟΣ

- ΝΙΚΟΣ ΚΑΡΤΑΚΟΥΛΛΗΣ

ΜΕΛΗ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ

- ΠΑΜΠΟΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΥ
- ΣΑΒΒΑΣ ΚΟΣΙΑΡΗΣ

ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΣΥΝΤΕΧΝΙΑΣ ΠΕΟ ΓΙΑΝΝΑΚΗΣ ΣΟΥΡΟΥΛΛΑΣ

Θα ήθελα επίσης να παρουσιάσω τους συνεργάτες μου στο πρόγραμμα ΑΓΟ :

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΚΕΝΤΡΙΚΟΥ ΓΡΑΦΕΙΟΥ ΑΓΟ

ΙΩΑΝΝΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΥ
ΧΑΡΗΣ ΦΙΛΙΠΠΙΔΗΣ

ΕΠΑΡΧΙΑΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ

ΕΛΕΝΗ ΣΩΤΗΡΙΟΥ	ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΑ -ΕΠΙΘΕΩΡΗΤΡΙΑ
ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΠΟΛΥΔΩΡΟΥ	ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ -ΕΠΙΘΕΩΡΗΤΗΣ
ΜΑΡΙΑ ΧΑΛΟΦΤΗ	ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

ΕΠΑΡΧΙΑΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΛΕΜΕΣΟΥ

ΑΛΕΞΙΑ ΡΟΤΣΙΔΟΥ	ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΑ -ΕΠΙΘΕΩΡΗΤΡΙΑ
ΜΑΡΩ ΘΩΜΑ	ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΑ -ΕΠΙΘΕΩΡΗΤΡΙΑ

ΕΠΑΡΧΙΑΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΛΑΡΝΑΚΑΣ

ΑΝΔΡΙΑΝΗ ΑΘΑΝΑΣΟΥΛΙΑ	ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΑ -ΕΠΙΘΕΩΡΗΤΡΙΑ
ΑΝΤΡΗ ΧΑΡΚΑ	ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

ΕΠΑΡΧΙΑΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΠΑΦΟΥ

ΠΟΛΥΣ ΠΟΛΥΚΑΡΠΟΥ	ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ -ΕΠΙΘΕΩΡΗΤΗΣ
------------------	--------------------------

ΕΠΑΡΧΙΑΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ

ΔΕΣΠΩ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ	ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΑ -ΕΠΙΘΕΩΡΗΤΡΙΑ
-----------------	----------------------------

Τέλος άφησα τους **γυμναστές που είναι οι κύριοι συντελεστές και η ραχοκοκαλιά του προγράμματος**. Είναι όλοι πτυχιούχοι φυσικής αγωγής κάτοχοι διπλώματος πρώτων βοηθειών και ναυαγοσωστικής. Όσοι τους έχετε γνωρίσει και συνεργαστήκατε μαζί τους σίγουρα θα έχετε να πείτε τα καλύτερα λόγια . Εδώ είναι που κρύβεται η επιτυχία του προγράμματος. Στο ζήλο την συνέπεια και στην αγάπη για αυτό που κάνουν.

Στο πρόγραμμα εργοδοτούνται :

27 ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ
27 ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΛΕΜΕΣΟΥ
14 ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΛΑΡΝΑΚΑΣ
8 ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΠΑΦΟΥ
5 ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ



**Έντιμοι κύριοι Δήμαρχοι και Δημοτικοί Σύμβουλοι,
Αξιότιμε Πρόεδρε του Δ. Σ του ΚΟΑ και μέλη , Εκλεκτοί προσκεκλημένοι
Αγαπητοί Συνάδελφοι,**

Να πω από την πλευρά μας πόσο σημαντικό θεωρούμε αυτό το συνέδριο. Ένα γόνιμο, δημιουργικό και πλούσιο σε ιδέες και ανταλλαγή απόψεων, έτσι περιμένουμε ότι θα είναι. Πιστεύω ότι θα θιγούν θέματα σημαντικά, που αντιμετωπίζουμε κάθε μέρα και που θεωρητικά και τεχνοκρατικά, θα κοιτάξουμε πώς πρέπει να πορευτεί η τοπική αθλητική ανάπτυξη στο κατώφλι του 21ου αιώνα.

Αθλητισμός δεν είναι αποκλειστικό προνόμιο κάποιων χαρισματικών και με ιδιαίτερες δυνατότητες ατόμων. Ο Αθλητισμός αντίθετα αποτελεί:

- Αναφαίρετο δικαίωμα κάθε πολίτη, ανεξάρτητα από οικονομική κατάσταση και κοινωνική θέση. Ανεξάρτητα ακόμη και από κοινωνική ευρωστία και αρτιμέλεια.
- Πολύτιμο αγαθό που βελτιώνει την υγεία, δημιουργεί πνευματική και ψυχική ανάταση και προάγει την ποιότητα της ζωής.
- Ελπιδοφόρο μήνυμα ειρήνης και αδελφосύνης των λαών.
- Σοβαρό μέσο για την κοινωνική ολοκλήρωση του πολίτη και την προαγωγή της κοινωνικής συνοχής.

Με τα προγράμματα του Μαζικού Αθλητισμού, ο αθλητισμός γίνεται μέρος της καθημερινότητας μας και αναπόσπαστο κομμάτι της παιδείας μας.

Μια κίνηση γεμάτη δύναμη, χάρη και αρμονία. Τίποτα λιγότερο, τίποτα περισσότερο.

Στο πλαίσιο μιας κοινωνικής πολιτικής που έχει ως επίκεντρο τον άνθρωπο και τις ανάγκες του, εντάσσεται ο μαζικός αθλητισμός που έχει ως στόχο την ενεργοποίηση των πολιτών σε δια βίου άθληση.

Θα πρέπει επίσης να τονίσω ότι το πρόγραμμα ΑΓΟ, που τα τελευταία χρόνια λειτουργεί σε συνεργασία με την Τοπική Αυτοδιοίκηση, όχι μόνο εξελίχθηκε ποιοτικά, καλύπτοντας ένα ολοένα διευρυνόμενο φάσμα προγραμμάτων , αλλά γρήγορα απέσπασε την εμπιστοσύνη και την αναγνώριση του κόσμου, που έσπευσε να ενταχθεί σε αυτά, αποδεικνύοντας πως η υγεία, η σωματική και πνευματική ευεξία, αλλά και η ποιότητα της ζωής είναι στις άμεσες προτεραιότητες μας.

Πρόθεση μου δεν είναι βέβαια να παινευτώ ή να παινευτούμε . Το γεγονός όμως ότι μια αναγκαία θεσμική παρέμβαση παίρνει σάρκα και οστά στον τομέα αυτό, αποδεικνύει το έμπρακτο ενδιαφέρον της κυβέρνησης για τη μαζική άσκηση.

Από την άλλη μεριά θα ήταν επίσης αδικία να μην αναφερθώ στην αποτελεσματική συμβολή της Τοπικής Αυτοδιοίκησης στον τομέα της μαζικής άσκησης τα τελευταία χρόνια.

Με βάση λοιπόν όλα αυτά, θεωρώ ότι το σημερινό συνέδριο μας αποκτά ιδιαίτερη σημασία και αξία σε σχέση με τη χρονική στιγμή που πραγματοποιείται.

Σήμερα, 23 χρόνια μετά την πρώτη κίνηση της πολιτείας, τα προγράμματα έχουν προχωρήσει και έχουν αποκτήσει μια ξεκάθαρη κατεύθυνση, αλλά και οι απαιτήσεις των πολιτών που απευθυνόμαστε είναι μεγάλες και ξεκάθαρες.

Με τη στήριξη της πολιτείας για τη συνεχιζόμενη ανάπτυξη των προγραμμάτων, πιστεύουμε



ότι θα είμαστε σε θέση να καλύψουμε σε όλο και μεγαλύτερο ποσοστό τις ανάγκες άθλησης των πολιτών, επιτυγχάνοντας παράλληλα το στόχο των Μαζικού Αθλητισμού, που είναι η βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Η σημερινή μας προσπάθεια με το συνέδριο αυτό στοχεύει να αναδείξει το κεφάλαιο Μαζικός Αθλητισμός σε όλη τη διάσταση του. Η σημερινή μεγάλη συγκέντρωση Δήμων και Κοινοτήτων σήμερα σε όλη την πορεία των 23 χρόνων προγράμματα μαζικού αθλητισμού δεν έχει ξανασυμβεί. Έχουμε συμμετοχή πάνω από 30 φορείς. Σήμερα εκπροσωπείται το συνέδριο με τα δύο σκέλη του με γύρω στα 150 άτομα. Είναι κάτι πρωτοποριακό και εμείς από την πλευρά μας αναλαμβάνουμε ένα τεράστιο βάρος.

Εκλεκτοί προσκεκλημένοι και συνεργάτες,

Εφαρμόζουμε τα προγράμματα και πιστεύουμε σε αυτά, γιατί ο μαζικός αθλητισμός:

- είναι ευεργετική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου,
- επικοινωνία,
- μέσο βελτίωσης της υγείας,
- ανάπτυξη της αθλητικής βάσης,
- ανεύρεση ταλαντούχων παιδιών,
- κοινωνική ένταξη ειδικών ομάδων,
- αποτροπή από εξαρτήσεις
- σωματική και ψυχική ισορροπία,
- ψυχαγωγία
- διέξοδος της νεολαίας από την υποκινητική δουλειά της τεχνολογίας.

Ο ΚΟΑ έχει κατανοήσει τη σκοπιμότητα αυτή και συνεχίζει να επιδεικνύει στα πλαίσια του εθνικού σχεδιασμού που έχει ιδιαίτερη φροντίδα για τα προγράμματα ΑΓΟ .Το ΑΓΟ Θεωρείται πλέον κοινωνική επένδυση. Τελικός στόχος είναι η ποιότητα ζωής.

Είμαστε υπερήφανοι, γιατί ο σχεδιασμός και η οργάνωση των προγραμμάτων μας αποτελεί πρωτοπορία σε ευρωπαϊκό επίπεδο και πραγματικά , σαν Κύπρος έχουμε αξιολογηθεί ότι έχουμε ένα από τα πιο πρωτοποριακά προγράμματα μαζικού αθλητισμού σε ολόκληρο τον κόσμο.

Η συνεργασία μας με την Τοπική Αυτοδιοίκηση και τις αθλητικές οργανώσεις, αλλά και τους άλλους φορείς, είναι πολύ καλή . Αναφέρω ότι το πρόγραμμα συνεργάζεται με 45 Αρχές Τοπικής Αυτοδιοίκησης και διάφορους άλλους ειδικούς φορείς.

Συνεχώς στοχεύουμε στην ποσοτική και ποιοτική αύξηση των προγραμμάτων
Συνδέουμε το πρόγραμμα ΑΓΟ με τον αγωνιστικό αθλητισμό ,

Στηρίζουμε τα άτομα με ειδικές ικανότητες , ώστε μέσα από την κίνηση να βελτιώσουν τις ικανότητές τους.

Δημιουργούμε προϋποθέσεις άθλησης και επανένταξης στην κοινωνία των φυλακισμένων και εξαρτημένων ατόμων.

Προσφέρουμε δυνατότητα στους φιλοξενούμενους στην Κύπρο να ενταχθούν στα προγράμματα ισότιμα .



Αναλυτικά τα προγράμματα άθλησης που οργανώνονται είναι για παιδιά όλων των ηλικιών, για ενήλικες, γυναίκες, νέους, τρίτη ηλικία.

Επίσης, ειδικά προγράμματα άσκησης των κατηγοριών με κινητική αναπηρία, νοητική στέρση, τυφλών, κωφών. Προγράμματα άθλησης για ευαίσθητες κοινωνικές ομάδες: εξαρτημένων, φυλακισμένων, και άλλα .

Πρότυπα προγράμματα άθλησης για όλη την οικογένεια.

Για τις ανάγκες του μαζικού αθλητισμού στόχος της Τοπικής Αυτοδιοίκησης θα πρέπει να είναι:

1. Η κατασκευή εύχρηστων και οικονομικών εγκαταστάσεων τόσο στην κατασκευή όσο κυρίως στη συντήρηση και λειτουργία τους.
2. Επειδή μέριμνα της Τοπικής Αυτοδιοίκησης , είναι η εξοικείωση κάθε δημότη με την άθληση, αυτό επιτυγχάνεται με την αξιοποίηση όλων των χώρων που προσφέρονται για αθλητισμό. Π.χ. τα γήπεδα αθλοπαιδιών στις γειτονιές, τις παιδικές χαρές, τα πάρκα, τους αθλητικούς χώρους των σχολείων , καθώς επίσης και τις αίθουσες πολλαπλών χρήσεων των σχολείων.
3. Μπορεί να σχεδιαστεί μελέτη και κατασκευή για μεγάλα και μικρά κέντρα άθλησης για όλους, που αποτελούν ζωτικούς πνεύμονες άθλησης, ψυχαγωγίας και κοινωνικής επαφής.

Από τη μέχρι τώρα τοποθέτηση μου γίνεται αντιληπτό ότι η πλατιά καλλιέργεια της αθλητικής δραστηριότητας , πρέπει να γίνεται με ευθύνη του ΚΟΑ της εκπαίδευσης και της Τοπικής Αυτοδιοίκησης.

Αυτά είναι κατά την άποψη μας τα βασικά κύτταρα ανάπτυξης του αθλητισμού: Ο ΚΟΑ , το σχολείο και ο Δήμος, τρεις φορείς που μπορούν άμεσα να συνεργαστούν.

Αναβαθμισμένη, λοιπόν, Τοπική Αυτοδιοίκηση, με θεσμικά κατοχυρωμένους πόρους και αρμοδιότητες σημαίνει δυνατότητα αυτό-οργάνωσης και παρέμβασης της τοπικής κοινωνίας σε όλους τους τομείς της κοινωνικής δραστηριότητας.

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΔΗΜΟΥΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ

Εκδηλώσεις, εμπνευσμένες από τα προγράμματα του μαζικού αθλητισμού, έχουν σαν σκοπό την ενεργοποίηση και τη συμμετοχή όλων των πολιτών σε εκδηλώσεις εθνικού, περιφερειακού και τοπικού χαρακτήρα.

Το πρόγραμμα των Αθλητικών Εκδηλώσεων που γίνεται σε συνεργασία - ΚΟΑ και Αρχές Τοπικής Αυτοδιοίκησης εφαρμόστηκε τα τρία τελευταία χρόνια με μεγάλη επιτυχία .

Οι εκδηλώσεις έγιναν με συγκεκριμένο σχεδιασμό , όπου με θεσμοθετημένες αθλητικές εκδηλώσεις θα καλύπτουν γεωγραφικά όλους τους Δήμους και Κοινότητες .



Οι εκδηλώσεις, έδωσαν τη δυνατότητα συμμετοχής σε χιλιάδες άτομα.

Την περίοδο Σεπτεμβρίου 2007 – Ιουλίου 2008 πραγματοποιήθηκαν πάρα πολλές Εκδηλώσεις στο πλαίσιο ΑΓΟ, προσεγγίζοντας όλες τις πληθυσμιακές ομάδες που συμμετείχαν. Παράλληλα ενεργοποιήθηκαν γονείς, εκπρόσωποι αθλητικών φορέων, γυμναστές Δημοτικοί Σύμβουλοι και πολλοί άλλοι να συμμετέχουν εθελοντικά προκειμένου να επιτευχθεί η ομαλή διεξαγωγή της εκδήλωσης.

Τα τελευταία χρόνια η σχέση Δήμου και Σχολείου έχει ενισχυθεί ένεκα της ύπαρξης του προγράμματος ΑΓΟ.

Κάποια σχολεία μέσω του ΑΓΟ συμμετέχουν σε πολιτιστικές και αθλητικές δραστηριότητες των Δήμων και αυτό οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στους γυμναστές του ΑΓΟ οι οποίοι θέλουν να παρουσιάζουν τα αποτελέσματα της δουλειάς που κάνουν και να ενισχύσουν την προσπάθεια του σχολείου στον αθλητισμό.

Ένα πρόβλημα που υπάρχει στον Σχολικό Αθλητισμό είναι οι αίθουσες πολλαπλών χρήσεων . Υπάρχουν πολύ λίγες, ακόμα και στα σχολεία που χτίζονται σε κάποιες περιπτώσεις ,δεν προβλέπεται να χτίζονται ουσιαστικές αθλητικές εγκαταστάσεις.

Εκείνο που προτείνουμε, πιστεύω ότι εκεί είναι και ο ρόλος της Τοπικής Αυτοδιοίκησης στον Σχολικό Αθλητισμό, είναι η παρέμβαση που μπορεί να κάνουν οι Δήμοι και οι Αθλητικοί Οργανισμοί στο Υπουργείο Παιδείας, σε όλα τα σχολεία τα οποία κτίζουν, τουλάχιστον από εδώ και πέρα.

Όσο αφορά τώρα την αθλητική ενασχόληση των ενηλίκων και γενικά **τον κοινωνικό** αθλητισμό θα ήθελα να αναφέρω ότι οι μεμονωμένες και ξεκομμένες αθλητικές εγκαταστάσεις, ένα γήπεδο του βόλεϊ με πρέμιξ ή ένα γήπεδο ποδοσφαίρου με χώμα, να ξέρετε ότι δεν βοηθάνε στη συνοχή του θεσμού της οικογένειας, όταν όλη η οικογένεια θέλει να αθληθεί.

Πρέπει να δώσεις κάτι οργανωμένο. Δηλαδή είναι προτιμότερο να έχεις δύο γήπεδα ποδοσφαίρου λιγότερα και να έχεις ένα οργανωμένο προπονητικό χώρο για τους δημότες.

Δηλαδή να έχω δύο διαδρόμους 200-300 μέτρων, ένα γήπεδο μπάσκετ-βόλεϊ, ένα μικρό γήπεδο τένις, να έχω κάποια αθλητικά όργανα, , ένα μικρό εντευκτήριο, να υπάρχει νερό, να έχω το πράσινο, ένα φύλακα, να υπάρχει στοιχειώδη φωτισμός για το βράδυ , ώστε να δώσω τη δυνατότητα στην οικογένεια να πάει να αθληθεί.

Εδώ θα σας παρουσιάσω ένα πρότυπο αθλητικό κέντρο το οποίο μπορεί να δημιουργηθεί σε μικρότερη ή μεγαλύτερη εμβέλεια σύμφωνα με το χώρο που διαθέτεται, την οικονομική ευχέρεια που σας παρέχεται αλλά και τις πραγματικές ανάγκες του Δήμου ή της κοινότητάς σας.

Περιμετρικά μπορεί να δημιουργηθεί περιπατικός διάδρομος, ένα γήπεδο χάντπωλ που μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για futsal γήπεδο με άμμο για βόλεϊ και μίνι ποδόσφαιρο γήπεδο μπάσκετ, χώρος για scattting, διάδρομοι για στίβο, γήπεδο τένις, Καλυμμένος χώρος για παιδότοπο και πινγκ πονγκ, τοίχο αναρρίχησης, τουαλέτες, αποδυτήρια.



ΣΤΟΧΟΙ

ΝΕΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

θα δώσουμε καινούργιο χαρακτήρα στο πρόγραμμα με νέα αθλήματα όπως Skateboard, ξιφασκία, αναρρίχηση, ποδηλασία, mountain bike, baseball, και εποχιακά αθλήματα όπως ορειβασία, χιονοδρομίες, αθλήματα στη φύση, και στη θάλασσα.

Θα ενισχύσουμε το ήδη υφιστάμενο Πρόγραμμα για τα παιδιά ξένων που ζουν στην Κύπρο, που προσφέρεται δωρεάν, μέσα από το οποίο τα παιδιά ασχολούνται με την επιτραπέζια αντισφαίριση, το Τζούντο και τις αθλοπαιδιές.

ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ

- Εξοπλισμός υφιστάμενων κέντρων ΑΓΟ, Ενοικίαση και διαμόρφωση παλιών κτιριακών εγκαταστάσεων, τις οποίες ο Οργανισμός είτε θα ενοικιάσει, είτε θα του παραχωρηθούν δωρεάν.
- Συνεργασία με δήμους και κοινότητες για δημιουργία αθλητικών χώρων που θα μπορούν να φιλοξενούν τα προγράμματα για άθληση των Δημοτών τους.
- Δημιουργία Αθλητικών Πολυκέντρων σε παραλίες και ανάπτυξη καλοκαιρινών προγραμμάτων για παιδιά και μεγάλους.

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Καθιέρωση Αθλητικών Ημερίδων και Εκδηλώσεων σε συνεργασία με τα Δημοτικά συμβούλια και τις Κοινοτικές Αρχές σε όλη την Κύπρο.

ΝΕΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ

Συμφωνίες με ιδιωτικές επιχειρήσεις και δημοτικές υπηρεσίες, ώστε να εντάξουν τους υπαλλήλους τους σε οργανωμένα αθλητικά προγράμματα.

ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

Το «Αθλητισμός Για Όλους» καλείται να παίξει ένα σημαντικό ρόλο στο άμεσο μέλλον στην ποιότητα ζωής των ατόμων αυτών ώστε να συμβάλει στην εξοικονόμηση τεράστιων κονδυλίων που δαπανούνται για την ιατροφαρμακευτική περίθαλψη των ατόμων τρίτης ηλικίας.

Το Πρόγραμμα «Αθλητισμός Για Όλους» θα προσφέρεται δωρεάν σε όλους τους πολίτες άνω των 55 χρόνων. Η ηλικία αυτή είναι η κατώτερη που μπορεί κάποιος εργαζόμενος να συνταξιοδοτηθεί. Επίσης θα προσφερθεί το Πρόγραμμα «Αθλητισμός στην Τρίτη Ηλικία» σε περισσότερες Λέσχες ηλικιωμένων.

- Ένταξη των προγραμμάτων σε όλα τα ιδρύματα

- Ανάπτυξη της συνεργασίας με όσο το δυνατόν περισσότερους Δήμους και Κοινότητες στο άμεσο μέλλον.

Θα έλεγα κλείνοντας, ότι παραμένει πρωταρχικός στόχος να πειστούν πολλοί δημοτικοί άρχοντες ότι είναι στρατηγική προτεραιότητα τα προγράμματα μαζικής άθλησης.

Ένας είναι ο στόχος και παραμένει. Αθλητισμός για όλους.

Επιπλέον αυτό που είναι ενθαρρυντικό, είναι ότι φεύγουμε από ένα συνέδριο και ένα σεμινάριο με χαμόγελο με αυξημένες ευθύνες, στόχους και επιδιώξεις.

Αυτό μας δίνει δύναμη, μας δίνει ορμή για να καταφέρουμε πάρα πολλά.



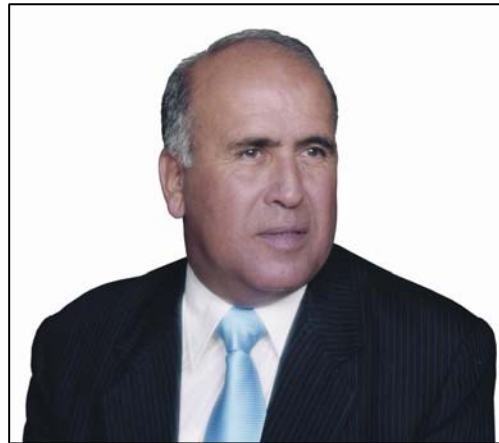
Ομιλία από τον κ. Λούκα Ιατρού, Δήμαρχο Λακατάμιας.

Κύριοι,

Με ιδιαίτερη χαρά απευθύνω χαιρετισμό στην εκδήλωση «Αθλητισμός για Όλους και Τοπική Αυτοδιοίκηση».

Η άθληση σήμερα αποτελεί επιτακτική ανάγκη και υποχρέωση του κάθε πολίτη γιατί η ακινησία και ο σύγχρονος τρόπος ζωής και διαβίωσης έχουν διαβρώσει σε επικίνδυνο βαθμό τις ζωτικές λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού με αλυσιδωτές αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία του,

Ψηλός στόχος μας είναι στα επόμενα χρόνια να μην υπάρχει Κύπριος, παιδί, έφηβος, άνδρας, γυναίκα που να μην είναι ενεργοποιημένος στην υγιή αθλητική ενασχόληση.



Ο δήμαρχος Λακατάμιας
κ. Λούκας Ιατρού

Το Κίνημα Αθλητισμός για Όλους" αποτελεί σήμερα το μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός της σύγχρονης κοινωνικής ζωής, γιατί η φιλοσοφία του, που είναι η άθληση, όχι μόνο για άμιλλα, αντιπαλότητα και επίτευξη επιδόσεων από τους λίγους εκλεκτούς, αλλά και για βελτίωση του επιπέδου της ψυχικής και σωματικής υγείας όλων των πολιτών, ανεξάρτητα από ηλικία και φύλο, έχει γίνει αποδεκτή από όλες τις πολιτισμένες χώρες.

Σήμερα που όλες σχεδόν οι εκδηλώσεις μας μπαίνουν κάτω από το διεισδυτικό φακό της Ευρώπης η Κύπρος αποδεικνύει ότι τα αθλητικά της επίπεδα όχι μόνον δεν υστερούν των αντίστοιχων ευρωπαϊκών συνεταίρων της, αλλά στέκουν ισάξια» αν όχι, κι από κάποιους καλύτερα.

Ο Δήμος Λακατάμιας ως φορέας Τοπικής Αυτοδιοίκησης προωθεί μεταξύ άλλων και την ανάπτυξη του αθλητισμού σε όλα τα επίπεδα.

Μέσα στα πλαίσια αυτά ο Δήμος μας είναι ένθερμος υποστηρικτής και του προγράμματος ΑΓΟ του Κυπριακού Οργανισμού Αθλητισμού, γι αυτό και τα τελευταία δυο χρόνια έχει αναλάβει εξ' ολοκλήρου το κόστος που απαιτείται για να αθλούνται μέσω του ΑΓΟ οι Δημότες μας μικροί και μεγάλοι

Συγκεκριμένα κατά το Β' Τετράμηνο Ιανουαρίου - Απριλίου οι δημότες Λακατάμιας συμμετέχουν στα Προγράμματα Αθλητισμός και Παιδί (Γενική Άθληση), Εξειδικευμένα Προγράμματα Καράτε, Ταεκβοντό, Τζούντο, Μπάτμιντον, Ρυθμικής και Ενόργανης Γυμναστικής, Χορού, Ποδοσφαίρου και Αντισφαίρισης καθώς και στο Πρόγραμμα Ειδικές Κατηγορίες Ενηλίκων (Τρίτη Ηλικία). Αναλυτικά συμμετείχαν 123 παιδιά στο ΑΓΟ, 301 παιδιά στα εξειδικευμένα προγράμματα και 19 ενήλικες συνολικού κόστους €13.463,00

Επίσης ο Δήμος μας το 2007-2008 έχει παραχωρήσει δωρεάν στον ΚΟΑ το Δημοτικό Κολυμβητήριο Λακατάμιας για τους μήνες Μάιο, Ιούνιο και Ιούλιο για το πρόγραμμα " Παιδί και Κολύμπι " στο οποίο συμμετείχαν γύρω στα 500 παιδιά.

Προσδοκούμε στην περαιτέρω συνεργασία με τον Κ.Ο.Α για τα προγράμματα αυτά και ελπίζουμε σε μαζικότερη συμμετοχή των Δημοτών μας γιατί πιστεύουμε μεταξύ άλλων ότι για τον καθένα από εμάς πρέπει να ισχύει και στην πράξη το “Νους υγιής εν σώματι υγιή” .

Ομιλία από τον κ. Ανδρέα Γαβριηλίδη, Δήμαρχο Γερμασόγειας

Ο Δήμος Γερμασόγειας έχει ενταχθεί στο πιο πάνω πρόγραμμα από καταβολής του.

Εκατοντάδες δημότες μας έχουν αγκαλιάσει το πιο πρόγραμμα και περιλαμβάνει όλες τις ηλικίες.

Η συνεργασία μεταξύ του Δήμου Γερμασόγειας και της κυρίας Αλεξίας Ροτσίδου, Υπεύθυνης του προγράμματος ΑΓΟ στην Επαρχία Λεμεσού είναι άψογη.

Ο Δήμος Γερμασόγειας ξοδεύει ένα σεβαστό ποσό από τους Προϋπολογισμούς του για να έχει επιτυχία το πιο πάνω πρόγραμμα. Λαμβάνοντας υπόψη τις αποφάσεις του Συμβουλίου της Ευρώπης, το Δημοτικό Συμβούλιο αποφάσισε όπως ενεργοποιήσει το πρόγραμμα κοινωνικού αθλητισμού, και να αφυπνίσει το ενδιαφέρον των δημοτών του προς την άθληση,,

Ο Δήμος Γερμασόγειας για να μπορέσει να υλοποιήσει τους πιο πάνω στόχους και σκοπούς, προγραμματίζει σειράν έργων υποδομής, που θα ικανοποιεί όλα τα αθλήματα, όπως ποδόσφαιρο, πετόσφαιρα, καλαθόσφαιρα, αντισφαίριση, mini-football, χειροσφαίριση και άλλα.



Ο δήμαρχος Γερμασόγειας κ. Ανδρέας Γαβριηλίδης

Από το πρόσφατο συνέδριο θα πρέπει να βγουν προς τα έξω τα πιο κάτω πορίσματα:

- Μέσα από τα προγράμματα ΑΓΟ, μπορούν να αθλούνται και να ψυχαγωγούνται όλες οι ηλικίες.
- Τα κίνητρα και οι προϋποθέσεις υπάρχουν.
- Ο αθλητισμός δίνει μαθήματα ζωής. Θυμίζει την κοινωνία που βιώνουμε, μια κοινωνία ανταγωνιστική, με δυσκολίες και εμπόδια.
- Ο αθλητισμός παραδίδει μαθήματα ανεκτίμητα και εμφυτεύει στους νέους μας ένα πνεύμα συνεργασίας, καλλιεργώντας υπεύθυνους» συνεργάσιμους πολίτες με ηθικό κύρος και αυτονομία βούλησης.
- Επιπλέον δε σεμινάρια τοιούτου περιεχομένου θα πρέπει να γίνονται σε τακτά διαστήματα» σε επαρχιακό επίπεδο, τα δε πορίσματα θα πρέπει να δημοσιοποιούνται για να ενημερώνεται ο πολίτης,

Κλείνοντας δράττομαι της ευκαιρίας να συγχαρώ το Διοικητικό Συμβούλιο, τη Διεύθυνση και το προσωπικό του Κυπριακού Οργανισμού Αθλητισμού που με το έμπρακτο ενδιαφέρον τους μέσα από τα προγράμματα του ΑΓΟ, δίνουν την ευκαιρία στους Κύπριους πολίτες να αθλούνται και να ψυχαγωγούνται.

Ομιλία από τον κ. Κυριάκο Χατζηττοφή, Δήμαρχο Αγίου Αθανασίου

Είναι με ιδιαίτερη χαρά που χαιρετίζω το συνέδριο του Προγράμματος "Αθλητισμός Για Όλους" , ενός θεσμού που στη σύλληψη και στη συνέχεια στην εφαρμογή του φάνηκε πόσο πρωτοποριακός ήταν αφού μπόρεσε να ενεργοποιήσει και να εμπλέξει στις διάφορες αθλητικές δραστηριότητες ανθρώπους κάθε ηλικίας, ιδιαίτερα νέα παιδιά.

Αυτό όμως που ιδιαίτερα πρέπει να εκτιμήσουμε είναι τη συνεργασία του προγράμματος με τη Δημοτική και Τοπική Αυτοδιοίκηση, που πιστεύω ότι αυτή έδωσε ξεχωριστές ευκαιρίες για εφαρμογή προγραμμάτων ενίσχυσης της κινητικότητας, κάτι για το οποίο όλοι μας πρέπει να ενδιαφερόμαστε και να προωθούμε,



Ο κ. Κυριάκος Χατζηττοφής
Δήμαρχος Αγίου Αθανασίου

Ξεχωριστής σημασίας όμως είναι για μας το γεγονός ότι μέσα από τις δραστηριότητες αυτές υπήρξε η ώθηση για ενίσχυση της υποδομής σε αθλητικούς χώρους έτσι ούτως ώστε η άθληση των Δημοτών να γίνεται με τα λιγότερα προβλήματα και τα όσο το δυνατό καλύτερα αποτελέσματα,

Θεωρώ πάντως, ως προστιθέμενη αξία του Προγράμματος αλλά και της συστηματικής ενασχόλησης με τον αθλητισμό, την ανάπτυξη και ενίσχυση του ενδιαφέροντος των νέων ανθρώπων ως το αποτελεσματικότερο αντίβαρο στις διάφορες μορφές εξάρτησης.

Συγχαρητήρια λοιπόν στον Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού για το συνεχές ενδιαφέρον του στη μαζικοποίηση του αθλητισμού στη χώρα μας και εύχομαι κάθε επιτυχία στους υπεύθυνους του προγράμματος ΑΓΟ.

Κυριάκος Χατζηττοφής
Δήμαρχος Αγίου Αθανασίου

Ομιλία από τον Δήμαρχο Λατσιών κ. Παναγιώτη Α. Κυπριανού

Ο Δήμος Λατσιών στήριξε από την αρχή και εξακολουθεί να στηρίζει την αξιόλογη προσπάθεια του Κ.Ο.Α. για την ικανοποίηση των αναγκών άθλησης των πολιτών, έχοντας πάντοτε υπόψη τα τεράστια οφέλη που προκύπτουν μέσα από τη συμμετοχή τους στον αθλητισμό.

Η αναβαθμισμένη αυτή συνεργασία που υπάρχει τα τελευταία χρόνια μεταξύ του Κυπριακού Οργανισμού Αθλητισμού και της Τοπικής Αυτοδιοίκησης παρέχει τη δυνατότητα στους Δήμους για παρέμβαση σε όλους τους τομείς της κοινωνικής δραστηριότητας της τοπικής κοινωνίας.

Δεν πρέπει κανείς να αμφισβητεί άλλωστε ότι ο αθλητισμός σαν κοινωνικός θεσμός έχει τη δύναμη να διαπλάθει χαρακτήρες και να διδάσκει αξίες, πολύ δε περισσότερο ο αθλητισμός ενισχύει την αυτοπεποίθηση των αθλουμένων, διδάσκει την αυτοπειθαρχία, εμπνέει την αισιοδοξία και την ελπίδα.

Ο Δήμος μας στην προσπάθειά του να προσφέρει τις ευκαιρίες για άθληση σε όσο το δυνατό περισσότερους δημότες μας συμμετέχει στο πρόγραμμα «Αθλητισμός και Παιδί (Γενική Άθληση)», εξειδικευμένα προγράμματα καράτε, Ρυθμικής Γυμναστικής, Χορού, Αντισφαίρισης και Τζούντο καθώς και στο Πρόγραμμα Αθλητισμός και Γυναίκα – Άνδρας.

Οι θετικές επιδράσεις του μαζικού αθλητισμού και οι μέχρι σήμερα εμπειρίες μας σε θέματα μαζικής άθλησης έχει υποβοηθήσει σε μεγάλο βαθμό την Τοπική Αυτοδιοίκηση στην προσπάθεια της για βελτίωση των παρεχόμενων συνθηκών άθλησης που προσφέρει στους πολίτες.

Τελειώνοντας, αισθάνομαι την υποχρέωση να συγχαρώ όλους τους υπεύθυνους του προγράμματος Αθλητισμός για όλους τόσο για τη διοργάνωση του τελευταίου συνεδρίου στο οποίο μας δόθηκε η ευκαιρία να εκφράσουμε και τις δικές μας απόψεις, όσο και για την αμεσότητα και την ευγένεια που τους διακρίνει καθώς και για τη μέχρι σήμερα άριστη συνεργασία μας.



Ο Δήμαρχος Λατσιών
κ. Παναγιώτης Κυπριανού

Παναγιώτης Α. Κυπριανού
Δήμαρχος Λατσιών

Ομιλία από τον Δήμαρχο Ιδαλίου, κ. Λεόντιο Καλλένο

Ο Αθλητισμός είναι το καλύτερο μέσο που έχουμε έτσι ώστε να κάνουμε την ζωή μας καλύτερη.

Είναι ένα από τα αποτελεσματικότερα μέσα που διαθέτει η κοινωνία μας για να αντιμετωπίσει τους κινδύνους και της προκλήσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής .

Ο δήμος Ιδαλίου από το 2008 έχει ενταχθεί στο πρόγραμμα του ΑΓΟ .

Οι Δημότες μας έχουν αγκαλιάσει το θεσμό κάτι που φαίνεται από το γεγονός ότι ένας μεγάλος αριθμός ατόμων όλων των ηλικιών συμμετέχουν στο πρόγραμμα .



Ο Δήμαρχος Ιδαλίου,
Λεόντιος Καλλένος

Τα θετικά από την συμμετοχή μας στο ΑΓΟ είναι παρά πολλά :

Πρώτα από όλα καλλιεργείτε η Αθλητική συνείδηση στα μικρά παιδιά τα οποία τα βοηθά να αγαπήσουν τον Αθλητισμό έτσι ώστε και στο μέλλον σαν έφηβοι και σαν ενήλικες να χαίρονται και να απολαμβάνουν τα θετικά που προσφέρει ο Αθλητισμός .

Επίσης με το μαζικό αθλητισμό και την συμμετοχή μας στο ΑΓΟ αναγνωρίζετε το δικαίωμα της δωρεάν άθλησης σε όλους τους Δημότες μας ανεξαρτήτου φίλου ,ηλικίας, μόρφωσης και οικονομικής κατάστασης.

Η συμμετοχή μας στο ΑΓΟ ήταν μια ανάγκη η οποία μόνο θετικά προσφέρει στην κοινωνία μας .

Δήμαρχος Ιδαλίου
Λεόντιος Καλλένος

Ομιλία από τον Δήμαρχο Πόλης Χρυσοχούς κ. Άγγελο Γεωργίου

Φίλε Πρόεδρε του Κυπριακού Οργανισμού Αθλητισμού.

Αγαπητοί εκπρόσωποι της Τοπικής Αυτοδιοίκησης.

Είναι με ιδιαίτερη χαρά που συμμετέχω σε αυτό το Συνέδριο που διοργανώνει ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού με τους Φορείς της Τοπικής Αυτοδιοίκησης για προώθηση των προγραμμάτων «Αθλητισμός για όλους». Πρώτα θέλω να χαιρετήσω και να συγχαρώ τον Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού για τη διοργάνωση του συνεδρίου που στοχεύει στην αναβάθμιση και τον εμπλουτισμό του προγράμματος.

Σαν Δήμος είμαστε από τις πρώτες Τοπικές Αυτοδιοικήσεις που επέδειξαν ενδιαφέρον και συμμετείχαν στο πρόγραμμα «Αθλητισμός για όλους» εντάσσοντας το μέσα στα πλαίσια της Αθλητικής και κοινωνικής προσφοράς προς τους δημότες.



Ο Δήμαρχος Πόλης Χρυσοχούς
Άγγελος Γεωργίου

Όλα αυτά τα χρόνια έχει διαφανεί πόσο χρήσιμος και σημαντικός ήταν αυτός ο θεσμός για αυτό ο Δήμος Πόλης Χρυσοχούς επιθυμεί την επέκταση αυτών των προγραμμάτων πέραν από το «Αθλητισμός και Παιδί» και σε άλλους τομείς.

Έχει αναπτυχθεί μία στενή και εποικοδομητική συνεργασία με τον ΚΟΑ την οποία όχι απλά επιθυμούμε να διατηρήσουμε, αλλά να ενισχύσουμε ακόμη περισσότερο με στόχο πάντοτε την αναβάθμιση της ποιότητας ζωής των δημοτών και σίγουρα αυτή η αίσθηση για μια καλύτερη ζωή περνά μέσα από τον πολιτισμό και αθλητισμό,

Για αυτό σαν Δήμος δώσαμε ιδιαίτερη έμφαση και στους δύο τομείς. Με την ευκαιρία θέλω να ευχαριστήσω τον Πρόεδρο, τα Μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου και τη Διεύθυνση του Οργανισμού για την συνεργασία και τη στήριξη τους στις προσπάθειες μας για δημιουργία Αθλητικής υποδομής καλλιέργεια και προώθηση του Αθλητισμού στην ευρύτερη περιοχή της Πόλης Χρυσοχούς.

Σίγουρα πρωτοβουλίες και ενέργειες όπως η πραγματοποίηση του σημερινού Συνεδρίου συμβάλλουν με το καλύτερο τρόπο στον συντονισμό και τη προώθηση του Αθλητικού πνεύματος με την ευρύτερη έννοια.

Άγγελος Γεωργίου
Δήμαρχος Πόλης Χρυσοχούς

Ομιλία από τον δήμαρχο Πέγειας, κ Νεόφυτο Ακουρσιώτη

Αγαπητέ Πρόεδρε του Κυπριακού Οργανισμού Αθλητισμού,
Αγαπητοί εκπρόσωποι της τοπικής Αυτοδιοίκησης,

Είναι μεγάλη η χαρά μου που συμμετέχω σε αυτό το συνέδριο που διοργανώνει ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού, με την συνεργασία της τοπικής αυτοδιοίκησης για την υποστήριξη των προγραμμάτων « Αθλητισμός για όλους», που έχουν σαν στόχο την υγιή ενασχόληση των ατόμων προσφέροντας τους την χαρά, την ευεξία, την ψυχαγωγία και πάνω απ' όλα την υγεία.

Αρχικά θα ήθελα να συγχαρώ τον Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού για την διοργάνωση του συνεδρίου όπου τα τελευταία χρόνια στηρίζει σε μεγάλο βαθμό τις ανάγκες άθλησης των πολιτών και στοχεύει στην αναβάθμισης της συνεργασίας με την τοπική αυτοδιοίκηση. Σαν Δήμος Πέγειας από την αρχή επιδείξαμε το ενδιαφέρον μας στο πρόγραμμα Αθλητισμός για όλους, έχοντας ως κύριο πρωταγωνιστή το παιδί.



Ο Δήμος Πέγειας θέλει να επεκταθεί και πέρα από αυτό το πρόγραμμα, εφόσον αναγνωρίζει το δικαίωμα άθλησης όλων των δημοτών ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας, έτσι με αυτό τον τρόπο αναγνωρίζετε και τεκμηριώνεται η αξία της σωματικής άσκησης, όχι μόνο για τη διατήρηση της υγείας αλλά και ως θεραπευτική της αγωγή. Ο μαζικός αθλητισμός είναι σήμερα ανάγκη , γι' αυτό στόχος μας είναι όλοι οι δημότες να ασχοληθούν και να συνειδητοποιήσουν ότι η άθληση προσφέρει χαρά, υγεία και ότι η κίνηση αποτελεί βιολογική ανάγκη για όλα τα άτομα.

Με την ευκαιρία θέλω να ευχαριστήσω τον Πρόεδρο, τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου και τη διεύθυνση του Οργανισμού για την πολύτιμη Συμβολή τους στην προώθηση του αθλητισμού στον Δήμο μας.

Τέλος, συγχαίρω την πραγματοποίηση του σημερινού συνεδρίου που έχει σαν στόχο τόσο την σύσφιξη των σχέσεων των μελών της τοπικής αυτοδιοίκησης μέσα από ένα κλίμα ψυχαγωγίας και διασκέδασης όσο και την αναγνώριση της σημασίας του αθλητισμού.

Νεόφυτος Ακουρσιώτης
Δήμαρχος Πέγειας

Ομιλία από τον δήμαρχο Παραλιμνίου, κ. Ανδρέα Ευαγγέλου

Με ιδιαίτερη χαρά φιλοξενούμε στην περιοχή μας την Α΄ επίσημη συνάντηση μεταξύ όλων των Δημάρχων και Προέδρων Κοινοτικών Συμβουλίων που συμμετέχουν στο Πρόγραμμα «Αθλητισμός Για Όλους», του Κυπριακού Οργανισμού Αθλητισμού.

Καλωσορίζω στο Δήμο μας τον Πρόεδρο και τα Μέλη του Δ.Σ του ΚΟΑ, τους Δημάρχους και τους Κοινοτάρχες και τους εκπροσώπους αυτών, την κυρία Έφη Μούζουρου και τους συνεργάτες της που διοργάνωσαν αυτή τη συνάντηση, τους γυμναστές του προγράμματος ΑΓΟ καθώς και όλους όσους παρευρίσκονται σήμερα εδώ.

Ο αθλητισμός, με τις υπέρτατες αξίες που πρεσβεύει, πρέπει να αποτελεί ένα από τα πλέον ισχυρά και αποτελεσματικά αντίδοτα κατά των φαινομένων που μαστίζουν τις σύγχρονες κοινωνίες, όπως τα φαινόμενα βίας, παραβατικότητας και χρήσης ναρκωτικών.



Ο Δήμαρχος Παραλιμνίου κ. Ανδρέας Ευαγγέλου.

Ο Δήμος Παραλιμνίου, έχοντας στο επίκεντρο της δράσης της τον απλό άνθρωπο και τις ανάγκες του, δίνει ιδιαίτερο βάρος στην προώθηση του αθλητισμού και του αθλητικού πνεύματος γενικότερα. Ανάμεσα στους στόχους που έθεσε στον τομέα του αθλητισμού είναι η ενασχόληση με τον αθλητισμό για όλους τους πολίτες, η στήριξη των αθλητικών σωματείων, η περαιτέρω ανάπτυξη αθλητισμού στο Δήμο μας.

Όμως για να επιτευχθούν όλα αυτά απαιτείται και η στήριξη της πολιτείας με αθλητικά έργα υποδομής. Εδώ στην Ελεύθερη Περιοχή Αμμοχώστου νιώθουμε ότι στον τομέα αυτό έχουμε παραμεληθεί από την Κυβέρνηση, αφού τα τελευταία 15 χρόνια το μόνο κονδύλι που διατέθηκε για αθλητική υποδομή, ήταν η συνεισφορά για το χώρο στάθμευσης του Δημοτικού Σταδίου.

Θα πρέπει επιτέλους να δοθούν σοβαρά κονδύλια για στήριξη του αθλητισμού της περιοχής μας και ελπίζουμε ότι θα αρχίσει άμεσα η κατασκευή της κλειστής αίθουσας αθλοπαιδιών, που για πολλά χρόνια ζητούμε επίμονα.

Ο Δήμος Παραλιμνίου θα συνεχίζει να στηρίζει το πρόγραμμα «Αθλητισμός Για Όλους» με όσα μέσα διαθέτει και θα συνεργάζεται εποικοδομητικά με τον Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού σε όλα τα επίπεδα.

Με αυτές τις σκέψεις χαιρετίζω τη σημερινή συνάντηση και με την ευχή να έχουμε στο μέλλον και στην Επαρχία μας τους αθλητικούς χώρους που δικαιούμαστε.

Ανδρέας Ευαγγέλου
Δήμαρχος



Ομιλία από τον δήμαρχο Δερύνειας, κ. Ανδρέα Σιαπάνη

Πρόεδρε του ΚΟΑ, Δρ Νίκο Καρτακούλλη
Κυρίες και Κύριοι,

Σας καλωσορίζω στην περιοχή μας και ιδιαίτερα τον πρόεδρο του ΚΟΑ Δρ. Νίκο Καρτακούλλη και του εύχομαι κάθε επιτυχία στο δύσκολο έργο που έχει να επιτελέσει ως νέος πρόεδρος του ΚΟΑ.

Καλωσορίζω την υπεύθυνη του προγράμματος ΑΓΟ κ. Έφη Μούζουρου καθώς επίσης και όλους τους λειτουργούς και τους ευχαριστούμε για τις δραστηριότητες τους για την επιτυχία του Προγράμματος και για την πρωτοβουλία τους να διοργανώσουν την συνάντηση αυτή.



Ο Δήμαρχος Δερύνειας,
κ.Ανδρέας Σιαπανής

Σκοπός του Προγράμματος είναι να δώσει ίσες ευκαιρίες στο ευρύ κοινό και ιδιαίτερα στα παιδιά και στις γυναίκες να ασχοληθούν με τον αθλητισμό ώστε να βελτιώσουν την φυσική τους κατάσταση και να υιοθετήσουν ένα υγιή τρόπο ζωής. Εμείς ως τοπικές αρχές στηρίζουμε τις αρχές αυτές και θα θέλαμε να συνεχίσει να εφαρμόζεται.

Παρόλο που είμαστε υπέρ της συνέχισης του θεσμού, εντούτοις, προσωπική μου άποψη αλλά και των μελών του Δημοτικού Συμβουλίου είναι ολόκληρο το κόστος να βαραίνει το Κράτος έτσι που να μην επιβαρύνονται και οι Κοινότητες που αντιμετωπίζουν πολλά οικονομικά προβλήματα.

Να σημειωθεί ότι το πρόγραμμα αυτό εφαρμόζεται σε πολλές χώρες αλλά ολόκληρο το οικονομικό κόστος αναλαμβάνεται από το κράτος

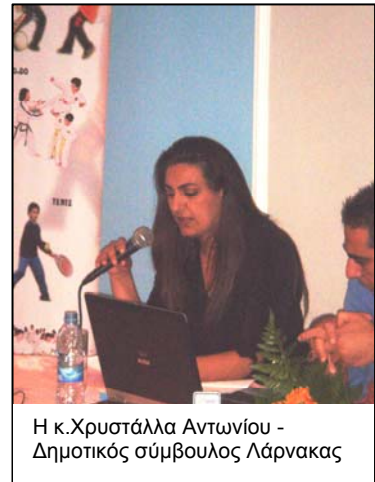
Ανδρέας Σιαπανής
Δήμαρχος Δερύνειας

Ομιλία από την κ. Χρυστάλλα Αντωνίου - Δημοτική σύμβουλος Λάρνακας, Πρόεδρος αθλητικής επιτροπής δήμου Λάρνακας

Μεταφέρω τους χαιρετισμούς και τα συγχαρητήρια του δημάρχου Λάρνακας κ.Ανδρέα Μωυσεώς καθώς επίσης και του δημοτικού συμβουλίου.

Στην σύντομη παρέμβαση, θέλω και εγώ με την σειρά μου να συγχαρώ τον Κ.Ο.Α και τους συντελεστές του προγράμματος Α.Γ.Ο για την αξιόλογη δουλειά τους.

Με δειλά βήματα ξεκινήσαμε την περσινή χρονιά την συνεργασία μας - ο Δήμος Λάρνακας με το πρόγραμμα Α.Γ.Ο. Επιχορηγώντας τα προγράμματα Αθλητισμός και Παιδί, ΤΑΕ KWON DO και ρυθμικής γυμναστικής με χαρά και ικανοποίηση διαπιστώσαμε την αυξημένη συμμετοχή των μικρών δημοτών μας στα προγράμματα αυτά.



Η κ.Χρυστάλλα Αντωνίου -
Δημοτικός σύμβουλος Λάρνακας

Οι δυσκολίες όσον αφορά στα οικονομικά της Τοπικής αυτοδιοίκησης είναι τεράστιες. Τεράστιες είναι όμως και οι ευθύνες μας στις προσπάθειες που οφείλουμε ως κοινωνία να καταβάλουμε για την βελτίωση της ποιότητας ζωής των δημοτών μας και στην προσφορά διεξόδων στους νέους και τα παιδιά μας.

Μπροστά λοιπόν στο δίλημμα των οικονομικών δυσκολιών και της προσφοράς στον αθλητισμό ο Δήμαρχος και το Δημοτικό Συμβούλιο της Λάρνακας υιοθέτησαν την πρόταση του Α.Γ.Ο και έδωσαν την ευκαιρία σε εκατοντάδες παιδιά να ασχοληθούν με τον αθλητισμό.

Είναι συνεχής η έγνοια και ο προβληματισμός μας για αυτό το ζήτημα. Οι προσπάθειες που καταβάλουμε παρά τις δυσκολίες που υπάρχουν έχουν ένα και μοναδικό στόχο. Τη συμβολή μας στον υγιή τρόπο ζωής των παιδιών και των νέων μας.

Η συνεργασία μας θα συνεχιστεί και την φετινή χρονιά μελετώντας ταυτόχρονα και μια σειρά άλλων ζητημάτων που έχουν σχέση με το θέμα βρίσκοντας λύσεις μαζί με τον Κ.Ο.Α. Κλείνοντας επιτρέψτε μου να συγχαρώ για ακόμα μια φορά τους συντελεστές του προγράμματος και αυτής της προσπάθειας και να πω ότι η δική μας θέση είναι δίπλα και μαζί με τους νέους μας.

Αξίζει η κάθε κίνηση προς αυτή την κατεύθυνση. Με έργα ας αποδεικνύουμε στην πράξη το ενδιαφέρον μας και ας δώσουμε τα σωστά εφόδια στα παιδιά μας.

Χρυστάλλα Αντωνίου
Δημοτικός σύμβουλος Λάρνακας- Πρόεδρος αθλητικής επιτροπής δήμου Λάρνακας

Ομιλία Ζαχαρία Κυριάκου- Πρόεδρος Επιτροπής Νεολαίας και Αθλητισμού Δήμου Έγκωμης

Αγαπητοί φίλοι,

Δεν θα μείνω στα συγχαρητήρια προς τον Οργανισμό για το Πρόγραμμα. Θα μιλήσω για κάποια θέματα από την εμπειρία μου, έζησα το ΑΓΟ από την γέννηση του, ενώ σαν μέλος του Δ.Σ του Κ.Ο.Α από το 1994 μέχρι το 2000, το μελέτησα σε βάθος.

Αυτό το πρόγραμμα με την εξέλιξη του στηρίζεται όσον αφορά στην λαϊκή συμμετοχή στον αλτρουισμό και στην προσωπική αγάπη για τον αθλητισμό διαφόρων ατόμων που βρίσκονται σήμερα στους Δήμους.

Εμείς ως Δήμος Έγκωμης, έχουμε κάνει πράξη την κυβερνητική προτροπή και σύσταση για «Λαϊκό Αθλητισμό». Επιχορηγούμε, από τα υστερήματα μας, τη συμμετοχή των δημοτών μας στο πρόγραμμα.



Ο Ζαχαρίας Κυριάκου

Τους δίνουμε την ευκαιρία να αθληθούν, καταβάλλοντας το κόστος συμμετοχής. Αλλά ο Κ.Ο.Α, πώς συμβάλει ενεργά στην υλοποίηση της πολιτικής για λαϊκό και κοινωνικό αθλητισμό; Ποία είναι η έμπρακτη συνεισφορά του στην Τοπική Αυτοδιοίκηση ώστε να ενθαρρύνει την πλατύτερη συμμετοχή των δημοτών;

Πιστεύω ότι θα πρέπει να γίνει ένα γενναίο άνοιγμα του Κ.Ο.Α προς τους Δήμους. Να κάνει πράξη ο Οργανισμός την δωρεάν Λαϊκή άθληση μέσα από τους αυξημένους προϋπολογισμούς του. Είμαστε έτοιμοι να προσέλθουμε σε διάλογο με τον Κ.Ο.Α να ακούσουμε απόψεις και να μεταφέρουμε αναλυτικά τις δικές μας απόψεις.

Ζαχαρίας Κυριάκου
Πρόεδρος Επιτροπής Νεολαίας και Αθλητισμού Δήμου Έγκωμης

Ομιλία από τον κ. Σάββα Σάββα Πρόεδρο της Ένωσης Κοινοτήτων Κύπρου

Αναφορικά με την παρέμβαση μου σαν Πρόεδρος της Ένωσης Κοινοτήτων Κύπρου στην ημερίδα που θα γίνει στον Πρωτάρα στις 5 Σεπτεμβρίου 2008, αναφέρω τα πιο κάτω:

Θέλουμε να συγχαρούμε τον ΚΟΑ για το πολύ σημαντικό έργο που γίνεται μέσα από το προγράμματα του ΑΓΟ (Αθλητισμός για Όλους), Δίδεται η ευκαιρία στους πολίτες να ενεργοποιηθούν στον τομέα της άθλησης κάτι το οποίο αποτελεί υποχρέωση τόσο του κράτους αλλά σίγουρα και της Τοπικής Αυτοδιοίκησης.

Η αύξηση των αθλητικών εγκαταστάσεων αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την επιτυχία του θεσμού του ΑΓΟ. Είναι κάτι που η Τοπική Αυτοδιοίκηση και ιδιαίτερα η Ένωση Κοινοτήτων Κύπρου συζητά και απαιτεί για την δημιουργία τέτοιων περιφερειακών εγκαταστάσεων από τις διάφορες αρμόδιες υπηρεσίες του κράτους αλλά και μέσα από τα οικονομικά περιθώρια που οι ίδιες οι τοπικές αρχές μπορούν να υλοποιήσουν

Ο θεσμός της άθλησης θα πρέπει να ξεκινά από τις μικρές ηλικίες, κάτι που γίνεται σήμερα, γιατί θα πρέπει να γίνει βίωμα του καθενός ότι υγεία και άθληση πάνε μαζί, Η ενασχόληση με τον αθλητισμό πέραν από την υγεία, σίγουρα βοηθά ώστε οι νέοι μας να αποφεύγουν κακοτοπιές με βασικό κίνδυνο τις εξαρτησιογόνες ουσίες.

Εμείς σαν Τοπική Αυτοδιοίκηση έχουμε θέσει τον τομέα αυτό στις πρώτες μας προτεραιότητες και είμαστε σίγουροι ότι μαζί με τον ΚΟΑ μπορούμε να πετύχουμε σημαντικά βήματα προόδου. Κλείνουμε με το γνωστό ρητό:

« ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ ΕΝ ΣΩΜΑΤΙ ΥΓΙΗΣ »



Ο πρόεδρος της Ένωσης Κοινοτήτων
Κύπρου κ. Σάββας Σάββα

Σάββας Σάββα
Πρόεδρος της Ένωσης Κοινοτήτων

Ομιλία από τον κ. Αργύρη Αργυρού, Πρόεδρου Κοινοτικού Συμβουλίου Γερίου

“Τον ιδρώτα της Αρετής οι Θεοί τον έβαλαν ψηλά , Ο δρόμος για την αρετή είναι μακρύς και απότομος. Όταν στην άκρη φτάσεις φαίνεται εύκολος, ενώ πάντα είναι δύσκολος”. (Ησίοδος, Έργα και Ημέραι).

Θεωρώ χρήσιμο να μοιραστώ με όλους εσάς τους φίλους της Τοπικής Αυτοδιοίκησης και τους ανθρώπους του Αθλητισμού τη δική μας χαρά και εμπειρία που είναι προϊόν της συνεργασίας που είχαμε με το ΑΓΟ κατά την περίοδο 2007 — 2008 στο Πρόγραμμα «Αθλητισμός για όλους».



Ο κ. Αργύρης Αργυρού, Πρόεδρος Κοινοτικού Συμβουλίου Γερίου

Ομολογώ πως ήταν η πρώτη φορά που οργανωμένα η Ακριτική μας Κοινότητα πρόσφερε στους κατοίκους της δωρεάν προγράμματα Γυμναστικής.

Η συμμετοχή των γυναικών και των παιδιών μας έδωσε πραγματικά την διάθεση της μεταμόρφωσης και της στροφής προς την υγεία, τον αθλητισμό και τον πολιτισμό,

Η επιτυχία αυτή ήταν πολύ μεγάλη και σχολιάστηκε πολύ θετικά από τους κατοίκους μας αλλά τίποτε δεν ήρθε από μόνο του. Δουλέψαμε όλοι για τη σωστή ενημέρωση του κόσμου. Οι προσπάθειες μας έφεραν καρπούς.

Η σωστή συνεργασία με την κυρία Έφη Μούζουρου - Πεννηταξέ και την ομάδα που την πλαισιώνει βοήθησε στη σωστή λειτουργία όλων των τμημάτων. Η οργάνωση κράτησε το ενδιαφέρον μικρών και μεγάλων οι οποίοι συμμετείχαν στο πρόγραμμα «Αθλητισμός για όλους».

Μέσα από το συνέδριο κάνω έκκληση προς τον Πρόεδρο και τους Υπουργούς της Δημοκρατίας όπως τα προγράμματα αθλητισμού καθώς και άλλα που προσφέρουν στον πολιτισμό μας και κρατούν την υγεία και την ψυχική μας διάθεση σε ψηλό επίπεδο να ενισχυθούν οικονομικά για να μπορέσουν όλοι οι πολίτες να απολαύσουν αυτά που φαίνονται μικρά αλλά στο τέλος είναι τούτα που θα δώσουν στον τόπο μας την αλλιώτικη και την ξεχωριστή εικόνα,

Είμαστε ευτυχείς διότι το πολίτευμα που έχουμε, είναι η Δημοκρατία , ένα πολίτευμα που στηρίζεται στη Τοπική Αυτοδιοίκηση την οποία πρέπει να αναβαθμίσουμε για να μπορεί να μας προσφέρει τις δυνατότητες για ανάπτυξη τόσο όσον αφορά τα έργα αλλά κυρίως τα έργα υποδομής που έχουν σχέση με τον αθλητισμό και τον πολιτισμό.

Χαιρετίζω λοιπόν την προσπάθεια που γίνεται από το Πρόγραμμα ΑΓΟ. Το Κοινοτικό Συμβούλιο Γερίου είναι κοντά στις προσπάθειες σας για να φτιάξουμε ένα καλύτερο κόσμο και να δώσουμε τη δύναμη στην Κύπρο μας στη σύγχρονη εποχή να γίνει το σταυροδρόμι πολιτισμού και αθλητισμού,

Αργύρης Αργυρού
Πρόεδρος Κοινοτικού Συμβουλίου Γερίου

Ομιλία από τον κ. Αβέρκιο Κυρίλλου, Πρόεδρου Κοινοτικού Συμβουλίου Αγίου Επιφανίου

Το Κοινοτικό Συμβούλιο αναγνωρίζοντας την ανάγκη για ανάπτυξη του αθλητισμού στην κοινότητά μας ξεκίνησε δειλά το 2007, σε συνεργασία με τον Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού, να επιχορηγεί προς όλους τους ενδιαφερόμενους κατοίκους το πρόγραμμα Αθλητισμός Για Όλους.

Με τις φτωχές αθλητικές εγκαταστάσεις που είχαμε, ξεκινήσαμε το πρόγραμμα με μικρά παιδιά, αφού είχαν ενδιαφέρον για το Handball.

Σήμερα το Κοινοτικό Συμβούλιο Αγίου Επιφανίου επιχορηγεί προς όλους τα προγράμματα:

- Εξειδικευμένο handball.
- Παιδί και κολύμπι
- Γενική άθληση
- Εξειδικευμένο Πρόγραμμα τένις
- Αθλητισμός Και Γυναίκα



Ο κ. Αβέρκιος Κυρίλλου Πρόεδρος
Κοινοτικού Συμβουλίου Αγίου
Επιφανίου

Σήμερα ο χώρος του Δημοτικού Σχολείου Αγίου Επιφανίου αποτελεί σημείο αναφοράς και συγκέντρωσης για τον κόσμο.

Έχει αναβαθμιστεί με την κατασκευή πολυ-γηπέδου για τένις, μπάσκετ, handball, volley κ.ά. Επίσης προωθείται η κατασκευή παιχνιδότοπου για παιδιά και η κατασκευή αποχωρητηρίων και αποδυτηρίων,

Ευχαριστούμε όλους τους συνεργάτες, και ειδικά του Προγράμματος Α.Γ.Ο, στον Κ.Ο.Α για την άψογη συνεργασία τους και ελπίζουμε στο μέλλον οι στόχοι τους οποίους έχουμε θέσει να εκπληρωθούν για την καλύτερη άθληση όλων.

Αβέρκιος Κυρίλλου
Πρόεδρος Κοινοτικού Συμβουλίου Αγίου Επιφανίου

**Παρουσιάσεις προγραμμάτων άσκησης από γυμναστές του Προγράμματος ΑΓΟ
κατά την διάρκεια του διήμερου Συνεδρίου**

- | | |
|---|---|
| 1. Λάμπρου Αγάθη | Η Ενόργανη Γυμναστική στα σχολεία |
| 2. Ασπιώτης Άγγελος
Τσολάκης Μιχάλης | Καλαθόσφαιρα |
| 3. Γεωργίου Ρένος
Λεωνίδου Κυρίακος | Ασκησιολόγιο Ποδοσφαίρου |
| 4. Κοσμίδης Σαμψών | Διαιτησία Καλαθόσφαιρας |
| 5. Γερμανού Μαρία
Οικονόμου Δέσπω | Αθλητισμός και Τρίτη Ηλικία |
| 6. Πολυδώρου Λευτέρης | Baseball |
| 7. Νικηφόρου Γρηγόρης | Άσκηση για άτομα με προβλήματα στην
Σπονδυλική Στήλη και τις αρθρώσεις |

ΟΜΙΛΗΤΡΙΑ : ΑΓΑΘΗ ΛΑΜΠΡΟΥ
ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: Η ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

Η Ενόργανη Γυμναστική τα τελευταία χρόνια γνωρίζει ραγδαία εξέλιξη. Όλο και περισσότερα παιδιά ασχολούνται με το ωραίο και συναρπαστικό αυτό άθλημα που κάθε μέρα κερδίζει χιλιάδες μικρούς και μεγάλους θαυμαστές.

Είναι το άθλημα που συντελεί, ίσως περισσότερο από κάθε άλλο στην απόκτηση της δύναμης, της ευλυγισίας, της εκρηκτικότητας, της επιδεξιότητας, αλλά και του θάρρους της αυτοπεποίθησης και αποφασιστικότητας.

Με λίγα στρώματα και ένα πλινθίο μπορούμε να διδάξουμε πολλές και εύκολες ασκήσεις εδάφους στα παιδιά οι οποίες προσφέρουν χαρά και ενθουσιασμό.

1. Κυβίστηση (σχήμα 35)



Προασκήσεις

- ❖ Ρολάρισμα στην σπονδυλική στήλη με συσπειρωμένα γόνατα.
- ❖ Λαγουδάκια.
- ❖ Κυβίστηση σε κεκλιμένο επίπεδο.
- ❖ Κεράκι, ρολάρουμε προς τα εμπρός και σήκωμα στο βαθύ κάθισμα.

2. Ανακυβίστηση (σχήμα 42)



Προασκήσεις

- ❖ Ρολάρισμα στην πλάτη με συσπειρωμένα πόδια.
- ❖ Ρολάρισμα εμπρός πίσω με τα χέρια να πηγαίνουν δίπλα στα αυτιά.
- ❖ Ανακυβίστηση σε κεκλιμένο επίπεδο.

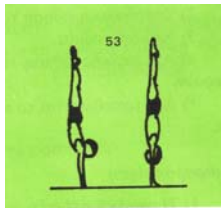
3. Τριγωνική στήριξη (σχήμα 48)



Προασκήσεις

- ❖ Στην αρχή τα παιδιά σπρώχνουν μόνα τους το ένα πόδια ψηλά.
- ❖ Εκτέλεση της άσκησης από το πάνω μέρος του πλινθίου στο στρώμα.
- ❖ Σημειώνουμε με κιμωλία τα σημεία όπου πρέπει ο ασκούμενος να τοποθετήσει τα χέρια και το κεφάλι του.
- ❖ Τριγωνική στήριξη κοντά στον τοίχο.

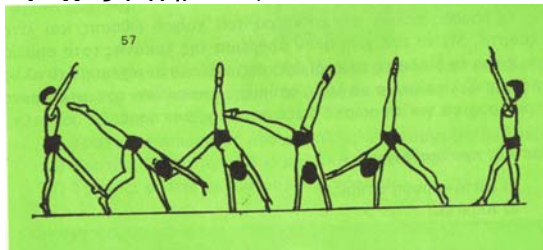
4. Κατακόρυφη στήριξη (σχήμα 53)



Προασκήσεις

- ❖ Ο ασκούμενος από την θέση έτοιμοι της εκκίνησης δρομέων και στηριζόμενος στα χέρια σπρώχνει συνέχεια με το μπροστινό πόδι και πηγαίνει όλο και πιο ψηλά.
- ❖ Κατακόρυφη στήριξη σε τοίχο με μαλακό στρώμα.

5. Τροχός (σχήμα 57)



Προασκήσεις

- ❖ Ζευγάρια. Ο ένας κάνει το σκαμνάκι και ο άλλος τοποθετεί τα χέρια διαδοχικά στην πλάτη και περνάει με ανοικτά πόδια.
- ❖ Εκτέλεση τροχού πάνω από το σχοινί.
- ❖ Τροχός ανάμεσα σε δύο παράλληλες γραμμές.
- ❖ Τροχός ανάμεσα σε δύο μαλακά στρώματα.
- ❖ Τροχός πάνω σε μια φαρδιά γραμμή.

ΟΜΙΛΗΤΕΣ: ΑΣΠΙΩΤΗΣ ΑΓΓΕΛΟΣ
ΤΣΟΛΑΚΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ
ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ- ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΥ
ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΣ

Ασκήσεις με παιγνιώδη μορφή που περιλαμβάνουν την ντρίπλα, την πάσα, το σουτ, την κίνηση, με ή χωρίς την μπάλα, οι οποίες αποσκοπούν στην βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της τεχνικής. Επίσης έχουν σαν επιμέρους στόχους την ψυχαγωγία των παιδιών, να αγαπήσουν τα παιδιά το άθλημα της καλαθόσφαιρας και σαν πιο μακροπρόθεσμο στόχο την δια βίου ενασχόληση με τον αθλητισμό.

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ:

1. ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

- Παιχνίδι χωρίς ντρίπλα χρησιμοποιώντας μόνο πάσες.
Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ομάδες. Χρησιμοποιώντας μόνο πάσα και κίνηση προσπαθούν να βάλουν καλάθι. Μετρούμε το σκορ. Επίσης, κάθε δέκα(10) συνεχόμενες πάσες μιας ομάδας καταλογίζουμε καλάθι στην ομάδα που το πέτυχε. **5'**
- Διατάσεις: **5'**

2. ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

- Κάθε παιδάκι μια μπάλα. Επίδειξη επιτόπιας ψηλής – χαμηλής ντρίπλας. Εκτέλεση από τα παιδιά. Κάθε σφύριγμα αλλάζουμε. Χρησιμοποιούμε και τα δύο χέρια. **3'**
- Επίδειξη προωθητικής ντρίπλας. Εκτέλεση από τα παιδιά και με τα δύο χέρια(προς τις πλάγιες γραμμές) **3'**
- Σκυταλοδρομίες χρησιμοποιώντας κώνους **5'**
- Παιγνίδι: Ντρίπλα – κλέψιμο της μπάλας με σταδιακή μείωση του χώρου. Βάζουμε τα παιδάκια σε συγκεκριμένο χώρο, τον οποίο σταδιακά μειώνουμε και κλέβουν ο ένας τη μπάλα του άλλου. **4'**
- Παιγνίδι (21) . Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες και σουτάρουν από διάφορες θέσεις και όποια ομάδα συμπληρώσει πρώτη 21 πόντους είναι και η νικήτρια. **5'**
- Κανονικό παιγνίδι καλαθόσφαιρας 5Χ5. **5'**

3. ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Δύο χαλαρές στροφές.
- Διατάσεις. Κατά τη διάρκεια των διατάσεων δίνουμε ανατροφοδότηση στα παιδιά και με συντομία επαναλαμβάνουμε το τι μάθαμε στην προπόνηση. **5'**

ΟΜΙΛΗΤΕΣ : ΡΕΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ, ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΛΕΩΝΙΔΟΥ
ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΥ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΣ

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Όπως όλοι γνωρίζουμε το ποδόσφαιρο είναι ένα λαϊκό άθλημα σε όλες τις χώρες του κόσμου έτσι δεν αποτελεί την εξαίρεση του κανόνα και στην Κύπρο. Μικροί και μεγάλοι ασχολούνται καθημερινά με το ποδόσφαιρο άλλοι σε επαγγελματική βάση και άλλοι σε ερασιτεχνική βάση, άλλοι σε ένα γήπεδο και άλλοι σε μια αλάνα της γειτονιάς.

Τώρα όσον αφορά το ασκησιολόγιο που δίνεται σε μια αντρική ομάδα ποδοσφαίρου από μια παιδική, όπου είναι και το αντικείμενό μας, υπάρχει μεγάλη διαφορά γιατί βασικά η παιδική ομάδα κάνει τα πρώτα ποδοσφαιρικά βήματα, ενώ η αντρική απλά τα εκτελεί για σκοπούς τεχνικής και τακτικής για συγκεκριμένο αγώνα ή προπόνηση.

Στο ποδόσφαιρο υπάρχει μεγάλη ποικιλία ασκησιολογίου και ειδικά στην παιδική ηλικία όπου τα παιδιά κάνουν τα πρώτα βήματα στο χώρο του ποδοσφαίρου και οι ασκήσεις πρέπει να εκτελούνται με ακρίβεια όπως τις διδάσκει ο προπονητής και να γίνονται κατανοητές από τα παιδιά.

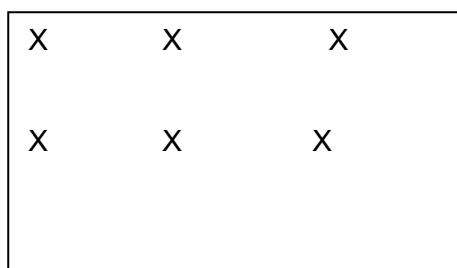
Στο πρόγραμμα Α.Γ.Ο υπάρχει το εξειδικευμένο πρόγραμμα ποδοσφαίρου όπου τα παιδιά πρέπει να εφαρμόζουν τις ασκήσεις και ο προπονητής να γίνεται κατανοητός.

Σήμερα θα αναλύσουμε ένα ασκησιολόγιο ποδοσφαίρου για παιδιά που συμμετέχουν στο εξειδικευμένο πρόγραμμα Α.Γ.Ο όπου είναι ένα σημαντικό κομμάτι της εκμάθησης των μυστικών του ποδοσφαίρου στα πρώτα τους βήματα.

Ο προπονητής – δάσκαλος συγκεντρώνει τα παιδιά και αφού τους μιλάει για λίγα λεπτά για να τους προετοιμάσει για τις ασκήσεις – πρόγραμμα που θα ακολουθήσει και αφού θα μοιράσει διακριτικά φανελάκια στα παιδιά, η αρχή γίνεται με το ζέσταμα και αυτό μπορεί να γίνει με πολλούς τρόπους:

- Ένας τρόπος προθέρμανσης είναι το κάθε παιδί να έχει τη δική του μπάλα και να αυτοσχεδιάζει (κοντρόλ, σταμάτημα, πάτημα της μπάλας) μέσα σε διαμορφωμένο χώρο που έχει φτιάξει ο προπονητής για 5 έως 7 λεπτά. (σχ. 1)

Σχ. 1



- Αμέσως μετά μπαίνουμε στο κύριο μέρος των ασκήσεων βάζοντας τα παιδιά σε δυάδες το ένα απέναντι στο άλλο εκτελώντας διάφορες ασκήσεις τεχνικής. (σχ. 2)

Σχ. 2



1. Πάσα- σταμάτημα- πάσα
2. Χ1 κοντρώλ της μπάλας – πέρασμα πίσω από τον Χ2 και πάσα και αντίστροφα
3. Ρίξιμο της μπάλας ο Χ1 κοντρώλ με το στήθος ο Χ2 και πάσα με το μέσα μέρος του ποδιού.
4. Τρία άλματα για κεφάλι ο Χ1 και μετά αντιστρόφως ο Χ2.
5. Ποδαράκια ο Χ1 και μετά ο Χ2 χωρίς να πέφτει η μπάλα κάτω.
6. Κοντινή μεταβίβαση ο Χ1 προς τον Χ2 και μακρινή μεταβίβαση το ίδιο.
7. Κοντρώλ και προσπάθεια για ντρίπλ ο Χ1 προς τον Χ2 και αντιστρόφως . (σχ.3)

Σχ.3

Χ1	Χ2
----	----

8. Άσκηση ένα-δύο μέσα στο χώρο : ζευγάρια τα παιδιά προσπαθούν μέσα στο μισό γήπεδο να παίξουν το ένα-δύο μεταξύ τους.(σχ. 4)

Σχ. 4

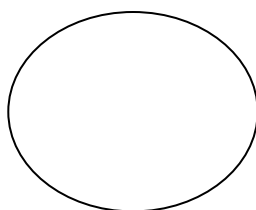
Χ1	Χ1	Χ1	Χ1
Χ2	Χ2	Χ2	Χ2

9. Άσκηση κοντρώλ-πέρασμα ανάμεσα από κώνους: ο ένας απέναντι από τον άλλο, κοντρώλ και πέρασμα από τους 2 κώνους, γύρισμα και πάσα στον απέναντι που επαναλαμβάνει την άσκηση. (σχ.5)

Σχ. 5

Χ1	Χ1	Χ1
Χ2	Χ2	Χ2

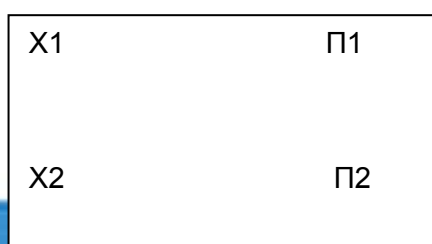
10. Άσκηση Κορόιδο 6 ν 2 ή 5 ν 2
Τα έξι παιδιά κάνουν ένα κύκλο, τα δύο είναι μέσα στον κύκλο και προσπαθούν να αποσπασουν την μπάλα από τα παιδιά που είναι έξω και παίζουν με 2 πάσες μεταξύ τους. (σχ. 6)



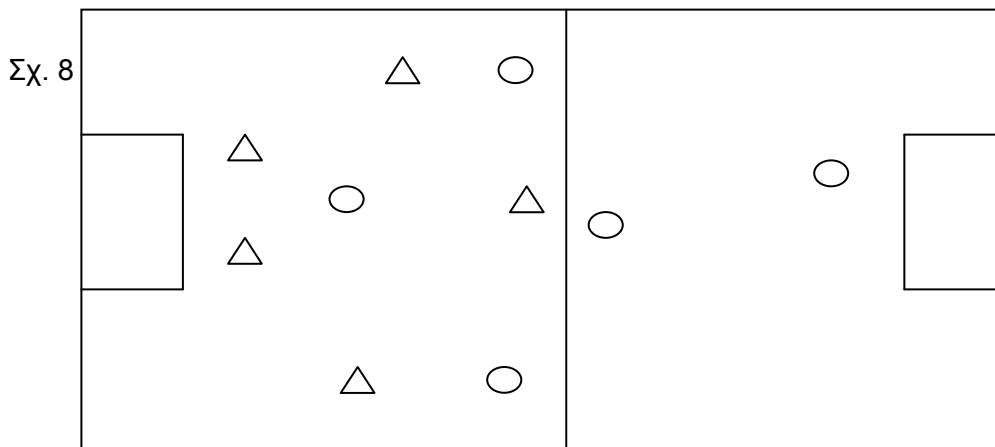
Σχ. 6

11. Άσκηση 2 ν 2 με μικρά τέρματα.
12. Άσκηση 3ν 3 με μικρά τέρματα.

- Δύο παίκτες 2 ν 2 ή 3 ν 3 σε περιορισμένο χώρο που προκαθορίζουμε, προσπαθούν να παίξουν μεταξύ τους , να ντριπλάρουν, να προσποιηθούν και να σουτάρουν σε μικρά τέρματα χωρίς τερματοφύλακα. (σχ. 7)



13. Παιχνίδι 5 ν 5 για τελική άσκηση. Χωρίζουμε το γήπεδο και βάζουμε τα παιδιά με τερματοφύλακα να παίξουν 5 εναντίον 5 ελεύθερο παιχνίδι εφαρμόζοντας όμως τις ασκήσεις που προηγήθηκαν. (σχ. 8)



14. Μετά ακολουθεί ολιγόλεπτη αποθεραπεία με χαλαρό τρέξιμο ή λίγες διατάξεις.
15. Σαν επίλογο μπορούμε να αναφέρουμε ότι το ασκησιολόγιο του ποδοσφαίρου είναι αρκετά πλούσιο φτάνει ο προπονητής αλλά και τα παιδιά να έχουν όρεξη να το εφαρμόσουν, γιατί εφαρμόζοντας σωστά και μεθοδικά τις ασκήσεις ενός προπονητικού προγράμματος σίγουρα θα μπορέσουν στο μέλλον να γίνουν οι σωστοί ποδοσφαιριστές, οι οποίοι θα στελεχώσουν τις διάφορες ομάδες και θα αποκτήσουν τη σωστή δομή του ποδοσφαίρου.

ΟΜΙΛΗΤΗΣ : ΚΟΣΜΙΔΗΣ ΣΑΜΨΩΝ
ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑΣ

Πως ξεκινά το παιχνίδι :

Το παιχνίδι ξεκινά με την φιλοξενούμενη ομάδα να κάθετε δεξιά της γραμματείας και την γηπεδούχο στα αριστερά. Η κάθε ομάδα αποτελείται μέχρι και με δώδεκα παίκτες ενώ για την έναρξη του παιχνιδιού είναι απαραίτητη η δήλωση τουλάχιστον 5 παικτών στο φύλο αγώνος.

Ο αγώνας ξεκινά με "αναπήδηση" (τζάμπολ) , και η κατοχή εναλλάσσεται κατά την διάρκεια του παιχνιδιού ανάλογα με την ομάδα που ξεκίνησε με την μπάλα.

Κανονισμοί χρόνου :

Ο συνολικός χρόνος του αγώνα είναι 40 λεπτά και διαχωρίζεται σε 4 δεκάλεπτα και σε περίπτωση παράτασης υπάρχει επιπλέον χρόνος 5 λεπτών.

24' : η κάθε ομάδα έχει το δικαίωμα να ολοκληρώσει την επίθεση της μέσα σε χρόνο 24^{ων} δευτερόλεπτων.

8' : Η κάθε ομάδα έχει προθεσμία 8 δευτερόλεπτων μετά την επαναφορά της μπάλας στον αγωνιστικό χώρο , να περάσει το κέντρο του γηπέδου.

5' : η κάθε ομάδα έχει περιθώριο 5 δευτερόλεπτων να επαναφέρει την μπάλα μέσα στο γήπεδο από την στιγμή που ο διαιτητής την αφήνει στην κατοχή του παίκτη.

Επίσης προθεσμία 5 δευτερόλεπτων έχει ο κάθε παίκτης να πασάρει την μπάλα σε συμπαίκτη του από την στιγμή πιάσει με τα δυο χέρια την μπάλα και πιέζεται από αμυντικό.

Φάουλ :

Τα φάουλ χωρίζονται σε ατομικά και ομαδικά. Το κάθε φάουλ ανάλογα με την προσπάθεια του επιτιθεμένου μπορεί να επιφέρει 1 , 2 ή και 3 ελεύθερες βολές.

Αντιαθλητικό φάουλ.

Αλλαγές :

Η κάθε ομάδα έχει το δικαίωμα να κάνει όσες αλλαγές επιθυμεί.

Ταϊμ άουτ.

Βήματα.

Τεχνική ποινή.

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ :

Χωρίσαμε τους παίκτες σε δυο ομάδες . Ο αγώνας ξεκίνησε , και διακοπτόταν σε περίπτωση που χρειαζόταν να γίνουν ενδείξεις και υποδείξεις για τους κανονισμούς του παιχνιδιού.



ΟΜΙΛΗΤΗΣ : ΓΕΡΜΑΝΟΥ ΜΑΡΙΑ , ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΔΕΣΠΩ
ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

A. Μπάλες Ρυθμικής

Μέσω των ασκήσεων με τις μπάλες, μπορεί να καλλιεργηθεί η ενεργητική ευλυγισία, η δύναμη (μυϊκή αντοχή), η ταχύτητα (αντίδρασης και κινητική) και η γενική αντοχή.

A. I. Ασκήσεις Ευλυγισίας

1. Όρθια θέση, μικρή διάσταση ποδιών → κυκλική μεταφορά της μπάλας γύρω από την μέση.



Σχήμα 1

2. Όρθια ή εδραία θέση, διάσταση ποδιών, τα χέρια με την μπάλα στην ανάταση → πλάγιες κάμψεις κορμού δεξιά, αριστερά .

3. Εδραία θέση, λυγισμένα γόνατα → κύλισμα της μπάλας γύρω από το σώμα.



Σχήμα 2

A. II. Ασκήσεις Δύναμης

1. Όρθια ή εδραία θέση, κρατάω την μπάλα με τα δύο χέρια, οι αγκώνες λυγισμένοι και η μπάλα κοντά στο στήθος → σπρώχνω την μπάλα μπροστά, τεντώνουν τα χέρια και μαζεύω ξανά κοντά στο στήθος.

2. Όρθια ή εδραία θέση κρατάω την μπάλα με τα δύο χέρια, οι αγκώνες λυγισμένοι δίπλα στο σώμα → σπρώχνω την μπάλα προς τα πάνω.

Σημ. η άσκηση γίνεται και με στεφάνι.

3. Όρθια ή εδραία θέση, η μπάλα στο ένα χέρι το οποίο είναι λυγισμένο κοντά στο αυτί → σπρώχνω προς τα πάνω και μαζεύω. Επαναλαμβάνω με το άλλο χέρι.

Σημ. η ίδια άσκηση γίνεται και με στεφάνι το οποίο είναι κάθετο ως προς το έδαφος.

4. Ημικάθισμα → κυκλική μεταφορά της μπάλας γύρω από τα γόνατα.



Σχήμα 3



5. Εδραία θέση, τα χέρια με την μπάλα σηκωμένα πάνω από το κεφάλι, γέρνω το κεφάλι και τους ώμους μπροστά → λυγίζω και τεντώνω τα χέρια πίσω από τον αυχένα (άσκηση τρικέφαλων)

Σημ. η ίδια άσκηση γίνεται και με στεφάνι, το οποίο είναι κάθετο ως προς το έδαφος.

6. Εδραία θέση → άρση των ποδιών εναλλάξ και κυκλική μεταφορά της μπάλας κάτω από τα γόνατα (λυγισμένα).

Σχήμα 4



7. Εδραία θέση, με στήριξη στις παλάμες και τα πόδια κλειστά. Μια μπάλα ισορροπεί πάνω στις κνήμες → άρση των ποδιών, έτσι ώστε η μπάλα να ρολάρει πάνω σε αυτά.

Σχήμα 5



8. Εδραία θέση με στήριξη στις παλάμες και τα πόδια κλειστά. Μια μπάλα ισορροπεί πάνω στην λεκάνη → σήκωμα της λεκάνης προς τα πάνω έτσι ώστε η μπάλα να ρολάρει πάνω στα πόδια, προς τα κάτω.

Σχήμα 6



9. Ύπτια κατάκλιση, με λυγισμένα γόνατα και κράτημα της μπάλας με τα χέρια σε λοξή πρόταση → άρση του κορμού ώσπου να ακουμπήσει η μπάλα στα γόνατα (άσκηση κοιλιακών).

Σημ. η άσκηση μπορεί να γίνει και με στεφάνι.

10. Πρηνή κατάκλιση με την μπάλα ανάμεσα στις κνήμες → κάμψεις, τάσεις των γονάτων.

Σχήμα 7

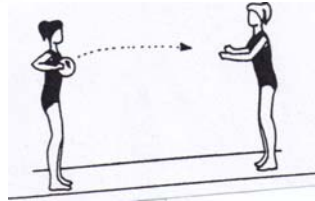


A. III.

Συνασκήσεις

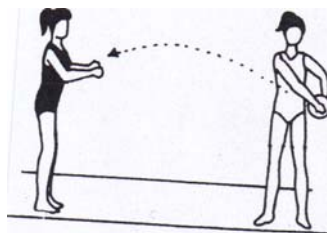
1. Ζευγάρια, ο ένας απέναντι στον άλλο στην όρθια θέση → πέταγμα, πιάσιμο της μπάλας από το ύψος του στήθους.

Σχήμα 8



2. Η ίδια άσκηση με την προηγούμενη, αλλά τώρα όταν γίνει υποδοχή της μπάλας → ο ασκούμενος εκτελεί στροφή του κορμού δεξιά, αριστερά και μετά πετάει την μπάλα.

Σχήμα 9



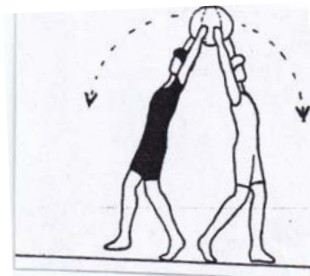
3. Όρθια ή εδραία θέση, πλάτη ο ένας στον άλλο και σε απόσταση ενός μέτρου περίπου → δίνουν και παίρνουν την μπάλα με στροφή του κορμού στο ύψος της μέσης.

Σχήμα 10



4. Όρθια ή εδραία θέση, κοντά και πλάτη ο ένας στον άλλο → δίνουν και παίρνουν την μπάλα πάνω από το κεφάλι.

Σχήμα 11



B. Πλαστική Ράβδος ή Σκουπόξυλα

Οι ασκήσεις με ράβδους μπορούν να βελτιώσουν την ευλυγισία, τη δύναμη (μυϊκή αντοχή), την αντοχή και την ταχύτητα (αντίδρασης και κινητική).

Β. Ι. Ασκήσεις Ευλυγισίας

1. Όρθια θέση τα πόδια σε διάσταση, η ράβδος ακουμπημένη πίσω στον αυχένα → στροφή του κορμού δεξιά, μικρές πιέσεις και μετά αριστερά και ξανά μικρές πιέσεις.

Σχήμα 12

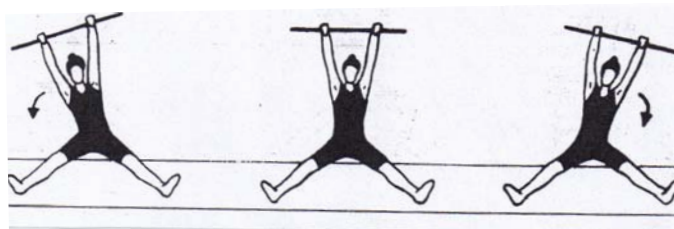
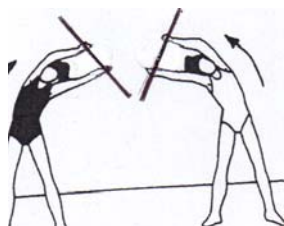


2. Όρθια θέση διάσταση ποδιών → άρση χεριών (έκταση ώμων) πίσω από την πλάτη.

Σχήμα 13



3. Όρθια θέση τα πόδια σε διάσταση ή εδραία θέση με τα πόδια σε απαγωγή, τα χέρια με την ράβδο στην ανάταση → πλάγιες κάμψεις κορμού.



Σχήμα 14 α και β

4. Εδραία θέση, τα πόδια οκλαδόν και τα χερία στην πρόταση → πλάγιες κάμψεις κορμού δεξιά, αριστερά.

5. Εδραία θέση, τα πόδια σε απαγωγή τα χέρια κρατάνε τη ράβδο κάθετα στο έδαφος → πίεση κορμού προς τα κάτω.

Σχήμα 15



Β. ΙΙ. Ασκήσεις Δύναμης

1. Όρθια θέση, τα χέρια κρατάνε τη ράβδο κάθετη στο έδαφος, μπροστά από το σώμα → ακροστασίες των πελμάτων.

Σχήμα 16



2. Όρθια θέση, το ένα χέρι κρατάει την ράβδο κάθετα στο έδαφος στο πλάι του ενός ποδιού → άρσεις, πτώσεις του ποδιού, το οποίο βρίσκεται δίπλα στην ράβδο. Το γόνατο λυγισμένο.



Σχήμα 17

3. Όρθια ή εδραία θέση, η ράβδος μπροστά από το στήθος → τεντώνουν τα χέρια μπροστά και μαζεύουν.

4. Όρθια ή εδραία θέση, η ράβδος μπροστά από το στήθος → τα χέρια τεντώνουν προς τα πάνω και κάτω.

5. Όρθια θέση, τα χέρια κρατάνε τη ράβδο μπροστά από την κοιλιά με τους αγκώνες λυγισμένους και παλαμιαία λαβή → τάσεις, κάμψεις των αγκώνων(άσκηση δικέφαλων).

6. Ύπτια κατάκλιση, τα πόδια λυγισμένα ακουμπάνε στο έδαφος, η ράβδος πίσω από τους μηρούς, λαβή ραχιαία κλειστή → άρση του κορμού (κοιλιακοί).

Σημ. η ίδια άσκηση η μπορεί να γίνει με τα χέρια να κρατάνε την ράβδο σε λοξή πρόταση



Σχήμα 18

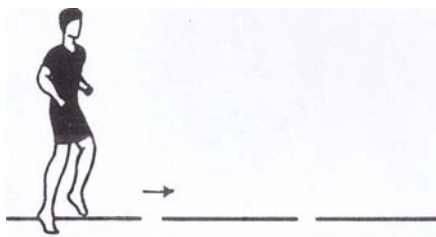
7. Εδραία θέση, γόνατα λυγισμένα, χέρια στην πρόταση → κάμψεις, τάσεις αγκώνων(κωπηλατική άσκηση).



Σχήμα 19

B. III. Ασκήσεις Αντοχής – Γενικές Ασκήσεις

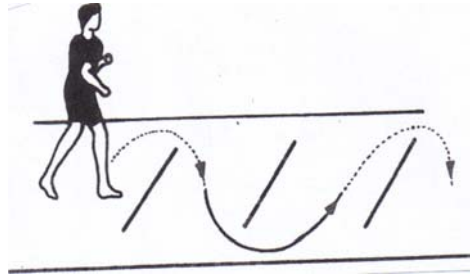
1. Διαπέραση πάνω από τις ράβδους με τα πόδια ανοιχτά. Οι ράβδοι τοποθετούνται κατά μήκος. Προσοχή οι ράβδοι να μην κυλάνε.



Σχήμα 20

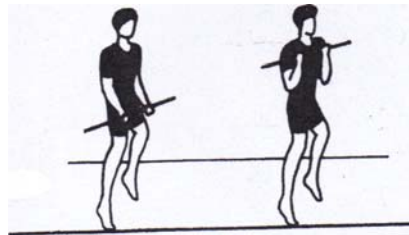
2. Διαπέραση ανάμεσα από τις ράβδους με βάδισμα.

Σχήμα 21



3. Βάδισμα ή επιτόπιο τροχάδην με κάμψεις, τάσεις των αγκώνων. Η λαβή παλαμιαία ή ραχιαία κλειστή.

Σχήμα 22



B. IV. Συνασκήσεις

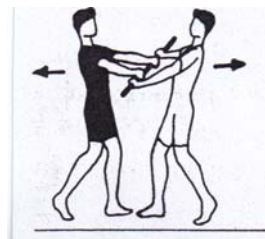
1. Ζευγάρια ο ένας απέναντι από τον άλλο → ωθούν ο ένας τον άλλον με τα χέρια πάνω στη ράβδο (κατά πλάτος) στο ύψος του θώρακα.

Σχήμα 23



2. Ζευγάρια, ο ένας απέναντι από τον άλλο → έλξη με μια ράβδο κρατώντας την κατά μήκος ή κατά πλάτος.

Σχήμα 24



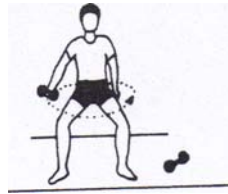
Γ. Αλτήρες – Βαράκια

Με τις ασκήσεις με αλτηράκια αναπτύσσεται κυρίως η δύναμη (μυϊκή αντοχή), αλλά και η γενικότερη ευκινησία, επιδεξιότητα, ταχύτητα (χρόνος αντίδρασης), η γενική αντοχή ως και η ευλυγισία εν μέρη.

Γ. Ι. Ασκήσεις Δύναμης

1. Όρθια θέση, τα πόδια διάσταση, ελαφριά κάμψη των γονάτων → το βαράκι μεταφέρεται κυκλικά γύρω από τη μέση.

Σχήμα 25



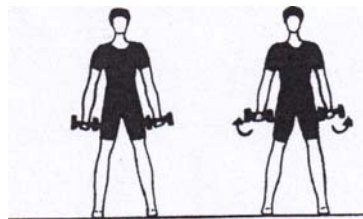
2. Ημικάθισμα → το βαράκι μεταφέρεται κυκλικά γύρω τα γόνατα.

Σχήμα 26



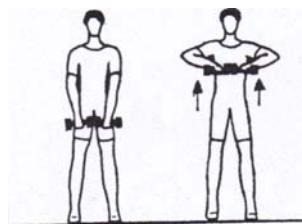
3. Όρθια θέση ή σε καρέκλα, με τα βαράκια στα χέρια και τις παλάμες στραμμένες εμπρός → κάμψεις, εκτάσεις καρπών.

Σχήμα 27



4. Όρθια θέση ή σε καρέκλα, με τα βαράκια στα χέρια ραχιαία λαβή → άρση των χεριών μέχρι τα βαράκια να φτάσουν στο στήθος και πτώση.

Σχήμα 28

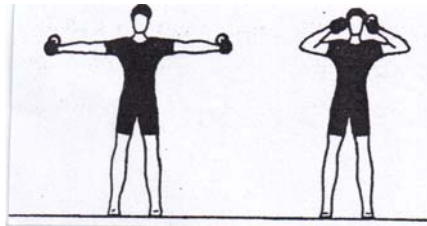


5. Όρθια θέση ή σε καρέκλα, με τα βαράκια στα χέρια, παλαμιαία λαβή → κάμψεις αγκώνων(άσκηση δικέφαλων).

Σχήμα 29

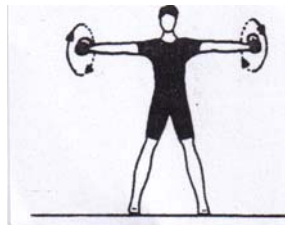


6. Όρθια ή εδραία θέση, με τα χέρια στην έκταση και οι παλάμες στραμμένες πάνω(υπτιασμός) → κάμψεις, τάσεις αγκώνων.



Σχήμα 30

7. Εδραία ή όρθια θέση, τα πόδια σε διάσταση , χέρια στην έκταση → μικρές κυκλικές κινήσεις(περιστροφές) γύρω από τον εγκάρσιο άξονα, προς τα εμπρός και προς τα πίσω.



Σχήμα 31

8. Όρθια ή εδραία θέση → άρση χεριών (έκταση ώμων) πίσω από την πλάτη.



Σχήμα 32

9. Όρθια ή εδραία θέση, τα χέρια στην πρόταση → άρσεις, πτώσεις χεριών.



Σχήμα 33

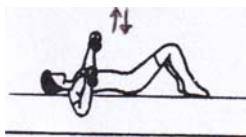
10. Εδραία θέση, γόνατα λυγισμένα, χέρια στην πρόταση → κάμψεις, τάσεις αγκώνων(κωπηλατική).



Σχήμα 34

11. Ύπτια κατάκλιση, λυγισμένα γόνατα και λυγισμένα χέρια δίπλα στον κορμό (αγκώνες στην έκταση) → τάση και πτώση των αγκώνων.

Σχήμα 35



Γ. II. Άλλες Ασκήσεις

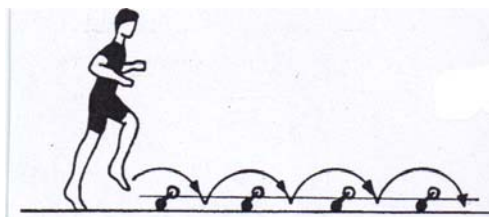
1. Διαπέραση ανάμεσα από βαράκια με βάδισμα ή τρέξιμο.

Σχήμα 36



2. Πέρασμα πάνω από τα βαράκια με βάδισμα.

Σχήμα 37



Δ. Καρέκλες

Μέσω των ασκήσεων με τις καρέκλες μπορεί να βελτιωθεί κυρίως η δύναμη (μυϊκή αντοχή), είτε χρησιμοποιώντας το βάρος του σώματος, είτε συνδυάζοντας τις με άλλα βοηθητικά γυμναστικά μέσα π.χ τα βαράκια. Επίσης εν μέρη βελτιώνεται και η ευλυγισία αφού οι καρέκλες μπορούν να χρησιμοποιηθούν και σαν μέσο για διατάσεις.

Δ. I. Ασκήσεις Δύναμης

1. Όρθια θέση, πίσω από την καρέκλα, το ένα χέρι στην ανάταση, το άλλο ακουμπά την πλάτη της καρέκλας → πλάγιες κάμψεις κορμού.

Σχήμα 38



2. Όρθια θέση, πίσω από την καρέκλα, τα χέρια στην πλάτη της καρέκλας → ακροστασίες πελμάτων.

Σχήμα 39



3. Όρθια θέση, πίσω από την καρέκλα, τα χέρια στην πλάτη της καρέκλας → ημικαθίσματα.

Σχήμα 40



4. Όρθια θέση, πίσω από την καρέκλα, τα πόδια σε μεγάλη διάσταση, τα χέρια ακουμπάνε στην πλάτη της καρέκλας → κάμψεις, εκτάσεις γονάτων εναλλάξ(πλιέ).

Σχήμα 41



5. Όρθια θέση, πίσω από την καρέκλα, τα χέρια ακουμπάνε στην πλάτη της καρέκλας → απαγωγές, προσαγωγές ποδιών.

Σχήμα 42



6. Όρθια θέση, τα χέρια στην πλάτη της καρέκλας και το ένα σκέλος πίσω τεντωμένο → άρσεις, πτώσεις του πίσω σκέλους.

Σχήμα 43



7. Κάθισμα στην καρέκλα, ίσια πλάτη → άρσεις γονάτων εναλλάξ ή ταυτόχρονα.

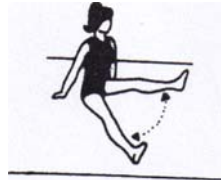
8. Κάθισμα στην καρέκλα, ίσια πλάτη → εκτάσεις, κάμψεις των γονάτων εναλλάξ ή ταυτόχρονα(άσκηση τετρακέφαλων).

Σχήμα 44



9. Κάθισμα στην καρέκλα, τα πόδια τεντωμένα(90 μοίρες γωνία στα ισχία),τα χέρια ακουμπάνε στην καρέκλα → απαγωγές, προσαγωγές του ενός ποδιού ή και των δύο ταυτόχρονα.

Σχήμα 45



10. Κάθισμα σε καρέκλα με χερούλια, τα χέρια με παλαμιαία λαβή κρατάνε τα χερούλια της καρέκλας. Οι αγκώνες λυγισμένοι δείχνουν προς τα πίσω → εκτάσεις, κάμψεις των αγκώνων. Στην έκταση ανασηκώνεται ο κορμός με τα πέλματα να συνεχίζουν να ακουμπάνε το έδαφος.

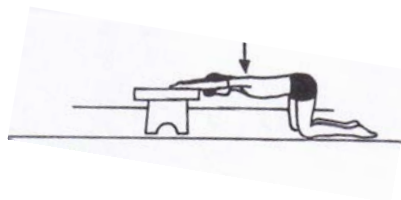
Σχήμα 46



Δ. II. Ασκήσεις Ευλυγισίας

1. Μπροστά από την καρέκλα, γονάτιση και στήριξη των χεριών πάνω σε αυτήν από την ανάταση → σταθερή πίεση του θώρακα προς το δάπεδο.

Σχήμα 47



2. Κάθισμα στην καρέκλα με τα πέλματα στο δάπεδο και τα πόδια ανοιχτά και ελαφρά λυγισμένα → δίπλωση.

Σχήμα 48



3. Εδραία θέση στο δάπεδο, τοποθετείται τεντωμένο το ένα πόδι πάνω στην καρέκλα, με το άλλο πόδι <εσωτερικά λυγισμένο> → μικρή δίπλωση χωρίς σκύψιμο (διάταση δικέφαλου μηριαίου).

Σχήμα 49



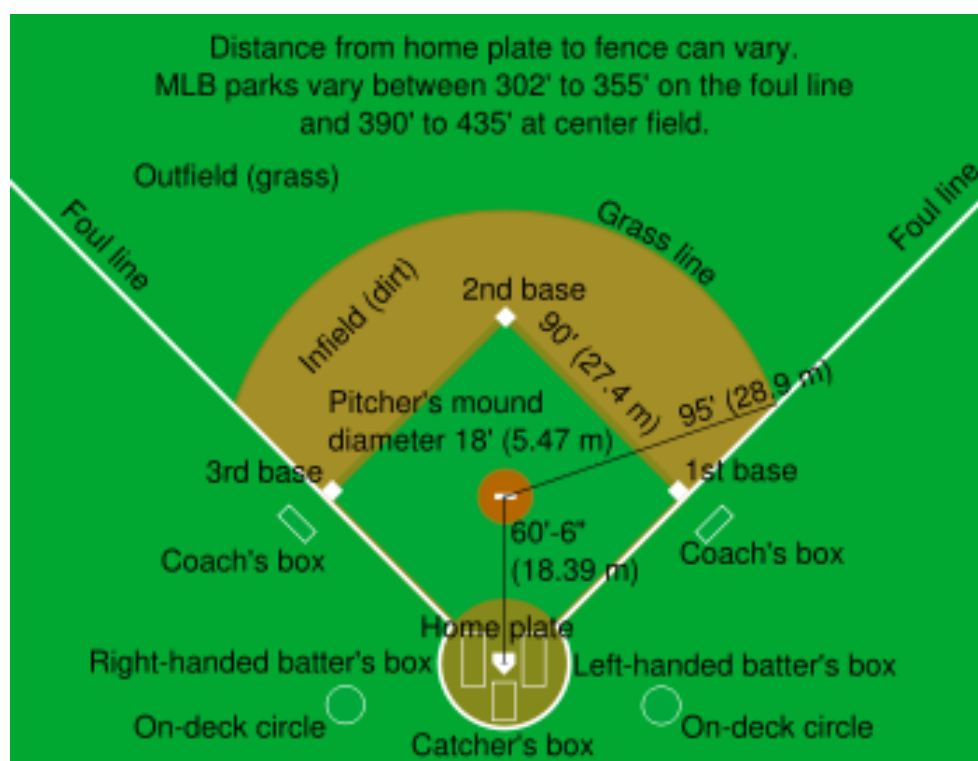
ΟΜΙΛΗΤΗΣ: ΠΟΛΥΔΩΡΟΥ ΛΕΥΤΕΡΗΣ
ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: BASEBALL (ΜΠΕΙΖΜΠΩΛ)

Το Baseball είναι άθλημα που παίζεται με μπάλα και ρόπαλο. Υπάρχει ένα παραδοσιακό παιχνίδι που ονομάζεται **Oina** το οποίο προέρχεται από την Ρουμανία. Τα πρώτα στοιχεία προέρχονται από το 1364 κατά τη εποχή της βασιλείας του Βασιλιά Vlaicu Voda.

Το μοντέρνο Baseball έχει αναπτυχθεί στην Βόρεια Αμερική και αποτελεί εξέλιξη παλαιότερου παιχνιδιού που ονομαζόταν Rounders, υπάρχουν όμως διαφορετικές απόψεις ως προς τη προέλευση του. Οι πρώτες γραπτές αναφορές χρονολογούνται από το 1744. Ενώ το πρώτο ολοκληρωμένο σύγγραμμα για το Baseball γράφτηκε από την συγγραφέα Jane Austen, μεταξύ 1798 – 1803 και εκδόθηκε το 1818.

Βασικοί κανόνες του παγνιδιού.

Το παιχνίδι παίζεται σε γήπεδο που έχει σχήμα διαμαντιού.



Βάση (σάκος): τετράγωνος σάκος με πλευρά 15 ίντσες (38 εκατοστά), έχουν μικρό πάχος.

Ρόπαλο: είναι συνήθως καμωμένο από ξύλο ή αλουμίνιο με διάμετρο 2 ίντσες (5 εκατοστά) στο σημείο με το οποίο κτυπούμε την μπάλα και 1 ίντσα (2,5 εκατοστά) στη λαβή

Γάντι: χρησιμοποιείτε από τους παίκτες άμυνας, το σχήμα και το μέγεθος μπορεί να διαφέρει για να ικανοποιεί τις ανάγκες της θέσης στην οποία παίζει ο παίκτης

Μπάλα: έχει το μέγεθος γροθιάς και είναι κατασκευασμένη από σκληρό δέρμα, η μπάλα του soft ball, έχει μέγεθος διπλάσιο και είναι λίγο πιο μαλακή

Οι ομάδες:

- Η κάθε ομάδα αποτελείται από 9 παίκτες
- Η αμυνόμενη ομάδα παρατάσσεται με τον ακόλουθο τρόπο:



- 1 Pitcher (P): ο παίκτης που κάνει την ρίψη της μπάλας έχει το νούμερο 1
- 1 Catcher(C): ο παίκτης που κάνει την υποδοχή της μπάλας πίσω από τον Batter (παίκτη με το ρόπαλο) έχει το νούμερο δύο. Φορά μάσκα και προστατευτικά σώματος καθώς και πολύ πιο χοντρό γάντι για προστασία διότι η ταχύτητα της μπάλας ξεπερνά τα 150 χιλιόμετρα την ώρα. Είναι ο μόνος παίκτης έξω από την γραμμή φάουλ. Έχει οπτική επαφή με όλο το γήπεδο και έχει την ευθύνη καθοδήγησης των υπολοίπων παικτών
- 4 παίκτες στις βάσεις: 1st baseman(1B), 2nd baseman(2B), 3rd baseman(3B), shortstop(SS)
- 3 παίκτες στο εξωτερικό γήπεδο: left fielder (LF), center fielder (CF), και τον fielder (RF)
- Η επιτιθέμενη ομάδα αποτελείται από τον Batter και τους Runners. Αυτοί οι παίκτες εκ των προτέρων τοποθετούνται με την σειρά που θα κληθούν να κτυπήσουν (lineup or batting order).

Τρόπος παιχνιδιού:

Στόχος της επιτιθέμενης ομάδας είναι να σκοράρουν runs. Η επιτιθέμενη ομάδα μπορεί να πετύχει runs με 7 διαφορετικούς τρόπους:

1. base-hit (abbreviated 'H')
2. walk ('BB' for base-on-balls)
3. hit-by-the-pitch ('HBP'),
4. reaching by error ('E')
5. fielder's choice ('FC')
6. a player may reach base by virtue of interference ('I')
7. passed ball ('PB')

Όταν ο batter κτυπήσει μια σωστή μπαλιά, πρέπει να τρέξει στην πρώτη βάση όπου μπορεί να σταματήσει ή να συνεχίσει στις επόμενες βάσεις εκτός εάν τον βγάλουν έξω. Ένα κτύπημα είναι επιτυχημένο όταν ο batter καταφέρει να αγγίξει τη πρώτη βάση (μονό), εάν φτάσει στην δεύτερη (διπλό) εάν αγγίξει και την τρίτη βάση είναι (τριπλό) και αν καταφέρει να τρέξει και τις τέσσερις βάσεις τότε επιτυγχάνει home run.

Όταν ένας παίκτης φτάσει σε μια βάση μπορεί να προχωρήσει αν θέλει στην επόμενη, ενώ είναι υποχρεωμένος να το κάνει στην περίπτωση που θα έρθει δεύτερος παίκτης (δεν μπορούν να είναι δύο παίκτες στην ίδια βάση- force play). Όταν ο batter κτυπήσει την μπάλα τότε αφήνει κάτω το ρόπαλο και τρέχει.

Ο λόγος είναι για να μην τον εμποδίζει στο τρέξιμο και για να μην δώσει το δικαίωμα στον αντίπαλο να διεκδικήσει παρεμβολή - interference εάν ακουμπήσει την μπάλα ή τον αντίπαλο.

Με την παρουσίαση του batter (plate appearance) ακολουθούν αρκετές ρίψης από τον Pitcher. Ο batter έχει την ευχέρεια κάθε φορά να αποφασίζει εάν θα αποπειραθεί να κτυπήσει ή όχι την μπάλα με κριτήριο εάν η μπάλα μπορεί να κτυπηθεί σωστά και α είναι μέσα στο strike zone (ζώνη από το γόνατο μέχρι το στέρνο του batter κατακόρυφα πάνω από το home plate).

Εάν ο batter προσπαθήσει ανεπιτυχώς να κτυπήσει την μπάλα ή δεν κάνει προσπάθεια να κτυπήσει την μπάλα η οποία σύμφωνα με τον διαιτητή είναι μέσα στο strike zone, τότε χρεώνεται με strike (λάθος του batter). Εάν η μπάλα δεν είναι μέσα στο strike zone τότε χρεώνεται με ball (λάθος του pitcher). Το μέτρημα count αναφέρει πρώτα τα ball και μετά τα strike (π.χ. 3-2).

Εάν ο batter χτυπήσει την μπάλα αλλά αυτή βγει εκτός της γραμμής φάουλ, τότε χρεώνεται με ένα επιπλέον strike εκτός από την περίπτωση που έχει ήδη δύο strikes. Σε αυτή την περίπτωση αγνοείται.

Εάν κτυπηθεί η μπάλα (fair or out) και κάποιος αμυνόμενος παίκτης καταφέρει να την πιάσει στον αέρα, τότε ο pitcher βγαίνει. Κατά συνέπεια με τρία strike ο batter είναι out (strike out).

Με 4 ball ο batter κερδίζει βάση (walk or base on ball BB). Στην περίπτωση που έχουμε 3^ο strike και ο catcher δεν καταφέρει να πιάσει την μπάλα τότε το strike δεν υπολογίζεται. Εάν ο catcher αφήσει κάτω την μπάλα στο 3^ο strike τότε ο batter μπορεί να προσπαθήσει να τρέξει στη πρώτη βάση.

Εάν η ρίψη κτυπήσει τον batter τότε κερδίζει βάση με hit-by-the-pitch ('HBP'). Ο batter μπορεί να προσπαθήσει να «κλέψει» βάση εφόσον η μπάλα είναι ζωντανή. Προσπάθεια του pitcher να ξεγελάσει κάποιο runner με προσποίηση ονομάζεται balk και ο runner κερδίζει την επόμενη βάση. Ο runner δεν επιτρέπεται να εμποδιστεί να φτάσει στην βάση του (interference) και σε αυτή την περίπτωση ο runner κερδίζει βάση.

Το παιχνίδι παίζεται σε 9 innings – εισόδους, ημίχρονα. Ο αριθμός των ημιχρόνων που παίζονται διαφέρουν ανάλογα με το πρωτάθλημα και την ηλικία των παικτών.

Το κάθε ημίχρονο χωρίζεται σε δύο περιόδους, κατά τις οποίες οι ομάδες εναλλάσσονται στην επίθεση και την άμυνα. Η ομάδα που παίζει στην έδρα της ξεκινά παίζοντας άμυνα. Οι ρόλοι αλλάζουν μετά από τρία out.

Στην αρχή κάθε παιχνιδιού ο αρχηγός της κάθε ομάδας δίνει στον διαιτητή την σειρά με την οποία οι παίκτες του θα κτυπήσουν (Batting order).

ΟΜΙΛΗΤΗΣ: ΝΙΚΗΦΟΡΟΥ ΓΡΗΓΟΡΗΣ
ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

- Α) ΣΤΗΝ ΩΜΙΚΗ ΖΩΝΗ
- Β) ΣΤΗΝ ΟΣΦΥΙΚΗ ΜΟΙΡΑ ΤΗΣ Σ.Σ.
- Γ) ΣΤΗΝ ΑΥΧΕΝΙΚΗ ΜΟΙΡΑ ΤΗΣ Σ.Σ.

1. Σε ποιους απευθύνεται:

Απευθύνεται σε άτομα που ταλαιπωρούνται από παθήσεις στη σπονδυλική στήλη (Σ.Σ.), όπως οσφυαλγίες (πόννοι στην μέση), πόννους στον αυχένα και σε άτομα με προβλήματα στην ωμική ζώνη (π.χ. εξάρθρωσεις, τενοντίτιδες).

2. Σκοπός των προγραμμάτων άσκησης:

Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης και υγείας των αθλουμένων και η αποκατάσταση των πιο πάνω παθήσεων που θα βοηθήσει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Αυτό πετυχαίνεται με τη βελτίωση της κινητικότητας της συγκεκριμένης περιοχής, τη μείωση του πόνου, την ενδυνάμωση των μυϊκών ομάδων που την περιβάλλουν.



3. Ποιος εφαρμόζει αυτά τα προγράμματα:

Τα εφαρμόζει ο Καθηγητής Φυσικής Αγωγής ειδικευμένος στην Αποκατάσταση και Χρόνιες Παθήσεις ή στην Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή.

4. Ποια τα μέσα γύμνασης:

Πέρα από τις ασκήσεις με το ίδιο το σώμα, μπορούν να εφαρμοστούν συνασκήσεις και να χρησιμοποιηθούν: α) ράβδοι, β) μπάλες, γ) στρώματα, δ) βαράκια.

5. Προθέρμανση:

Όπως και σε κάθε άλλη εφαρμογή προγράμματος άσκησης, έτσι κι εδώ ξεκινούμε με γενική προθέρμανση π.χ. κάνοντας βάδισμα, βάδισμα με διάφορες παραλλαγές, ασκήσεις κινητοποίησης των αρθρώσεων και διατατικές ασκήσεις.

Η ειδική προθέρμανση ακολουθεί και συνήθως σε αυτού του είδους τα προγράμματα αποτελεί και το πρώτο μέρος του κυρίως προγράμματος.

Συστήνεται σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος άσκησης (1 ώρα) η χρησιμοποίηση μουσικής για πιο ευχάριστο κλίμα, φυσικά ανάλογης με το στάδιο άσκησης.

6. Ασκησιολόγιο:

Επειδή τα άτομα μας παρουσιάζουν συγκεκριμένες παθήσεις που οδηγούν σε σύνδρομα, το ασκησιολόγιό μας πρέπει να είναι προσεκτικά δομημένο ώστε να μην επιβαρύνει ακόμη περισσότερο την κατάσταση τους.

Επίσης πολύ σημαντικό είναι να γνωρίζει ο Κ.Φ.Α. το ιστορικό του κάθε αθλουμένου και να βεβαιώνεται αν το άτομο έχει περάσει από το 1^ο στάδιο, της ιατρικής περίθαλψης και ακόμη το 2^ο στάδιο, της φυσικοθεραπείας πριν ενταχθεί στο πρόγραμμα φυσικής αγωγής. Αν τα

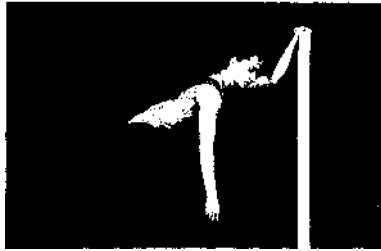


προηγούμενα στάδια δεν χρειάστηκαν καλό είναι να προσκομίζουν άτομα ιατρική γνωμάτευση που τους επιτρέπει την άσκηση.

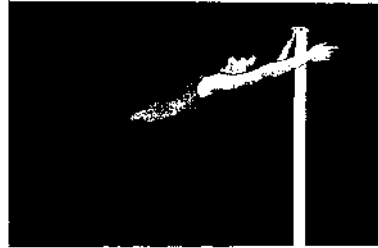
6^α) Ωμική Ζώνη:

1^ο Πρόγραμμα. Ασκήσεις κινητοποίησης

1. Ο αθλητής κάμπει από τα ισχία τον κορμό μπροστά περίπου 45° - 90° και κρατιέται με το γερό χέρι από ένα πολύζυγο, καρέκλα ή κρεβάτι. - Από τη θέση αυτή εκτελεί κυκλικές περιφορές (μικρούς κύκλους), κάμψη, έκταση, απαγωγή, προσαγωγή. Κάθε άσκηση περιλαμβάνει 2 σετ των 12 επαναλήψεων. (εικ.8.1 α και β).



8.1 α



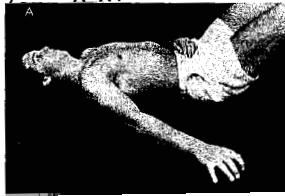
8.1 β

2. Όταν βελτιωθεί η τροχιά της κίνησης, αθλητής από καθιστή θέση μπροστά σε καθρέφτη, εκτελεί ενεργητική κάμψη -90° , απαγωγή $0-90^{\circ}$, προσπαθώντας οι κινήσεις να γίνονται με τους μυς της γληνοβραχιόνιας άρθρωσης και όχι με τους ανασπαστές της ωμοπλάτης. Κάθε άσκηση περιλαμβάνει 2 σετ με 12 επαναλήψεις, (εικ.8.2)



8.2

3. Απαγωγή από ύπτια θέση. Ο αθλητής είναι σε ύπτια θέση με το χέρι σε 45° απαγωγή. Από τη θέση αυτή περπατώντας με τα δάκτυλα στο στρώμα φτάνει σε "απαγωγή 90° και κατόπιν προχωράει στις 120° . Η άσκηση γίνεται 10-12 φορές.

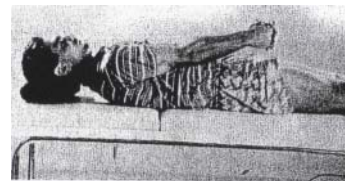


8.3

4. Ύπτια θέση. Ο αθλητής πιάνει και τα δύο χέρια του και τα σηκώνει πάνω και πίσω από το κεφάλι ρυθμικά. Επαναλαμβάνει την άσκηση 20-40 φορές. (εικ.8. 4.α και β)



8.4α



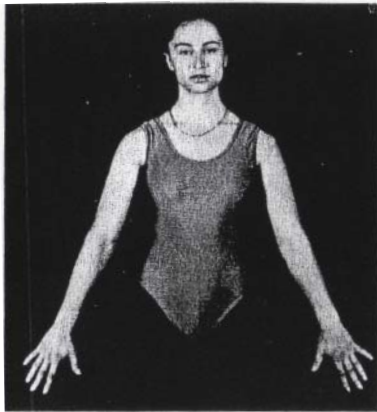
8.4 β

5. Από όρθια θέση ο αθλητής κάνει μεσολαβή με το τραυματισμένο χέρι. Από τη θέση αυτή κάνει απαγωγή, προσαγωγή του ώμου. Η άσκηση αυτή περιλαμβάνει 2-3 σετ από 10-12 επαναλήψεις, (εικ.8.5)



8.5

6. Όταν προχωρήσει ακόμα η τροχιά της κίνησης, ο αθλητής επαναλαμβάνει την άσκηση 2 πάνω από 90° κάμψη.
7. Ο αθλητής βρίσκεται σε όρθια θέση. Κάνει μικρή απαγωγή των χεριών από τον ώμο του ενώ οι αγκώνες είναι σε έκταση και τα αντιβράχια σε πρηγισμό. Από τη θέση αυτή κάνει υπτιασμό του αντιβραχίου με έξω στροφή του ώμου. Η άσκηση γίνεται 20 φορές. (εικ.8.6 και 8.7)



8.6



8.7

*Οι ασκήσεις του 1^{ου} προγράμματος προηγούνται χρονικά, και του 3^{ου} προγράμματος γίνονται συνήθως στο τέλος κάθε συνεδρίας.

2^ο Πρόγραμμα. Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης

Το πρόγραμμα αυτό αρχίζει όταν βελτιωθεί λίγο η τροχιά της κίνησης στην άρθρωση του ώμου και εκτελείται με βάρη.

1. Ο αθλητής αρχίζει με τις εκκρεμοειδείς ασκήσεις που περιγράφονται στο προηγούμενο πρόγραμμα στην άσκηση 1.
2. Ο αθλητής εκτελεί ενεργητική κάμψη του ώμου 90°
3. Ο αθλητής εκτελεί ενεργητική απαγωγή του ώμου 90°.
4. Ο αθλητής είναι σε όρθια θέση με τα χέρια στο πλάι. Με το τραυματισμένο χέρι κρατάει ένα βάρος. Από τη θέση αυτή κάνει κάμψη του ώμου. Παραμένει στη θέση αυτή 2" και κατόπιν χαλαρώνει, (εικ.8.8).
5. Ο αθλητής είναι σε όρθια θέση με τα χέρια στο πλάι. Με το τραυματισμένο χέρι κρατάει ένα βάρος. Από τη θέση αυτή κάνει απαγωγή ώμου. Το χέρι παραμένει στην απαγωγή 2" ενώ η παλάμη είναι στραμμένη προς τα κάτω. Κατόπιν χαλαρώνει, (εικ.8.9)



8.9

6. Από την ίδια θέση με την προηγούμενη άσκηση ο αθλητής κρατάει ένα βάρος με το τραυματισμένο χέρι. Από τη θέση αυτή εκτείνει το χέρι πίσω από το σώμα του. Παραμένει στη θέση αυτή 2" και κατόπιν χαλαρώνει, (εικ.8.10)
7. Ο αθλητής είναι σε όρθια θέση. Με το τραυματισμένο χέρι κρατάει ένα βάρος στην πρόταση ενώ προς το έδαφος βλέπει η ωλένια πλευρά του χεριού. Από τη θέση αυτή γράφει μικρούς κύκλους, στην αρχή από δεξιά προς τα αριστερά και κατόπιν αντίστροφα, (εικ.8.11).



8. Ο αθλητής βρίσκεται σε όρθια 8.11 των αγκώνων σε 90° και τα χέρια σε υπτιασμό. Με τα χέρια κρατάει ένα χάρακα. Από τη θέση αυτή προσπαθεί να σπρώξει τα χέρια μαζί. Παραμένει στη θέση αυτή 6" και κατόπιν χαλαρώνει, (εικ.8.12)
9. Από την ίδια με την προηγούμενη θέση ο αθλητής προσπαθεί να φέρει τα χέρια μακριά από τη ράβδο ισομετρικά. Κρατάει τη θέση αυτή 6" και χαλαρώνει, (εικ.8.12).



8.12

➤ Όλες οι προηγούμενες ασκήσεις εκτελούνται σε 2 σετ των δέκα επαναλήψεων.

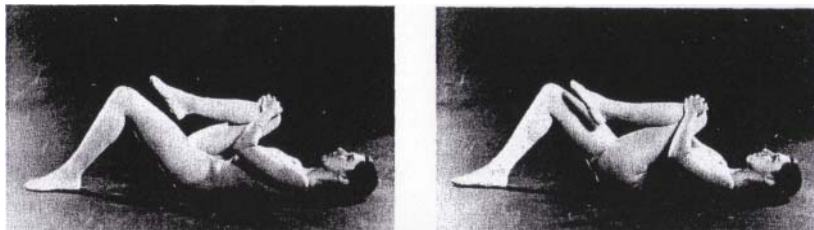
6^β) Οσφυϊκή μοίρα :

Η οσφυαλγία είναι σύνδρομο που εμφανίζεται σε πολύ μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού. Είναι ο πόνος που εκδηλώνεται στην οσφυϊκή μοίρα την Σ.Σ. και μπορεί να οφείλεται στην κακή στάση, στην έλλειψη έκτασης την Σ.Σ., στην συχνότητα της κάμψης, στην ανύψωση βαρών κτλ.

α)ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

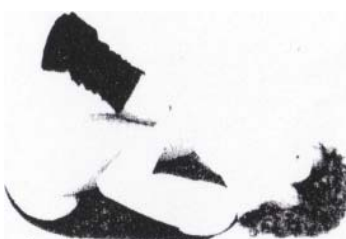
Διάταση οσφυϊκών ιερωνωτιαίων

Ο μαθητής σε ύπτια κατάκλιση με τα γόνατα σε κάμψη 90°. Από την θέση αυτή φέρει το ένα γόνατο προς το στήθος και κατόπιν το άλλο. (εικ. 12.4 α και β).

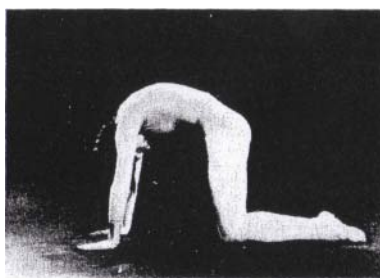


12.4 α και β

1. Δένει τα χέρια γύρω από τους μηρούς και τα έλκει προς το στήθος. Παραμένει σ' αυτή τη θέση 4" και κατόπιν χαλαρώνει. (εικ. 12.5)

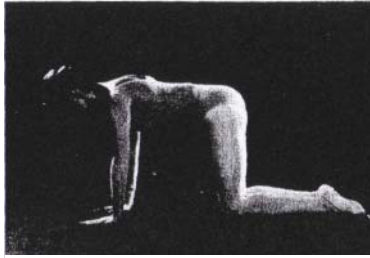


2. Ο αθλητής κάθετα οκλαδόν. ^{12.5} ... χέρια στον αυχένα και τα κρατάει σε έκταση με προβολή του θώρακα. Ο συνασκούμενος τον κρατάει από την λεκάνη έλκοντας τον προς τα πίσω, ενώ ο μαθητής προσπαθεί να κάνει κάμψη μπροστά. Παραμένει σ' αυτή τη θέση 5" και κατόπιν χαλαρώνει.
3. Ο μαθητής στηρίζεται στα χέρια και τα γόνατα. Ο Κ.Φ.Α ζητάει να μαζέψει το στομάχι χωρίς να κάνει καμπούρα στη θωρακική μοίρα. Κρατάει αυτή τη θέση 10" και κατόπιν χαλαρώνει (εικ. 12.6).

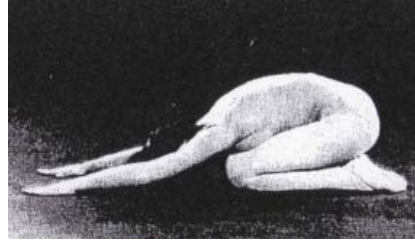


12.6

4. Από την αρχική θέση και ενώ ο μαθητής μαζεύει το στομάχι, ο Κ.Φ.Α ζητάει από το μαθητή να κάνει το μάζεμα της γάτας και να ακουμπήσει πίσω στις φτέρνες. Παραμένει στη θέση αυτή 5" και κατόπιν χαλαρώνει (εικ. 12.7 και 12.8).



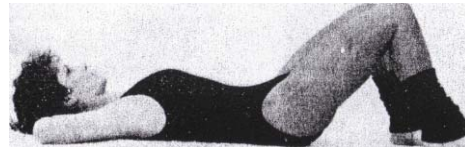
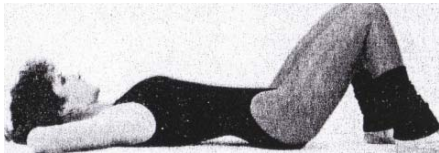
12.7



12.8

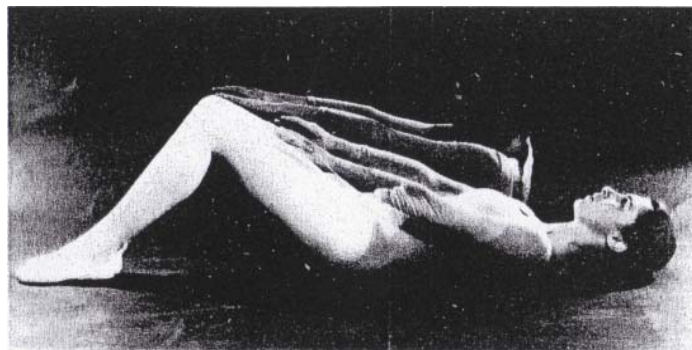
β) Ασκήσεις για τους κοιλιακούς μυς

1. Ο αθλητής βρίσκεται σε ύπτια κατάκλιση με τα γόνατα σε κάμψη περίπου 90° . Από τη θέση αυτή συσπά γλουτιαίους και κοιλιακούς μυς και προσπαθεί να ακουμπήσει την οσφυϊκή περιοχή στο έδαφος (εικ.12.22 α, β). Παραμένει στη θέση αυτή 10" και χαλαρώνει. Η άσκηση επαναλαμβάνεται 10 φορές.



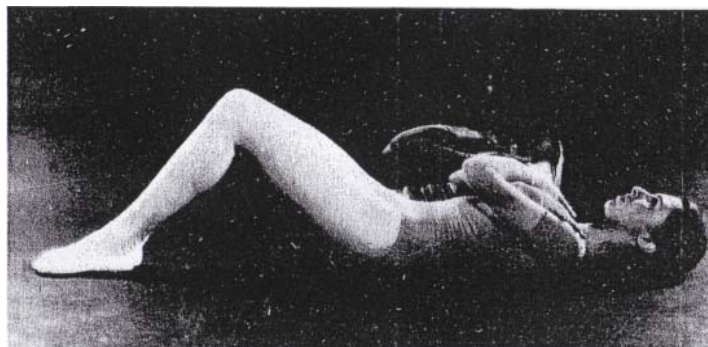
12.22 α και β

2. Από την ίδια θέση ο αθλητής φέρνει τα χέρια μπροστά από το σώμα σε έκταση. Στην αρχή σηκώνει το κεφάλι προς το στήθος και κατόπιν σηκώνει τους ώμους μέχρι οι ωμοπλάτες να χάσουν την επαφή με το έδαφος. Παραμένει στη θέση αυτή 6-10" και χαλαρώνει (βλέπε εικ.12.23).



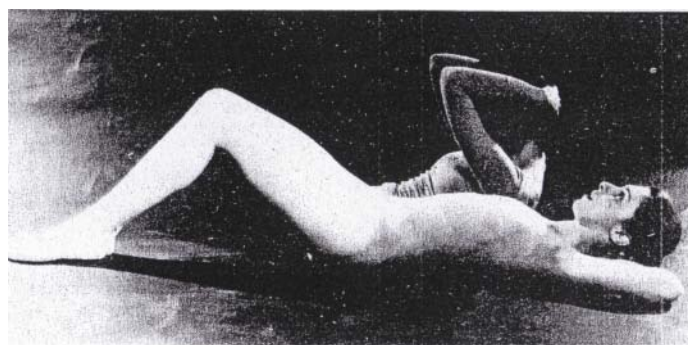
12.23

3. Η ίδια άσκηση επαναλαμβάνεται με τα χέρια πλεγμένα μπροστά από το στήθος (βλέπε εικ.12.24).



12.24

4. Η ίδια άσκηση επαναλαμβάνεται με τα χέρια στον αυχένα (βλέπε εικ.12.25).



12.25

γ) Ασκήσεις για ενδυνάμωση των οσφυϊκών εκτεινόντων:

1. Ο ασκούμενος βρίσκεται σε πρηνή θέση με τα χέρια στην έκταση. Από αυτή τη θέση εκτείνει ελαφρά χέρια και κορμί εκτελώντας 3 σετ των 10'' ισομετρικών συσπάσεων.
2. Η ίδια άσκηση με ταυτόχρονη κάμψη 90° των αγκώνων.
3. Από ύπτια θέση με λυγισμένα πόδια 90° και πατώντας στο έδαφος εκτέλεση άρσεων λεκάνης προς τα πάνω 6 σετ των 10'' ισομετρικές συσπάσεις και 3 σετ των 8 επαναλήψεων ισοτονικές συσπάσεις.

δ) Ασκήσεις για τους γλουτιαίους:

1. Ο ασκούμενος είναι σε πρηνή θέση. Από την θέση αυτή προσπαθεί να κάνει οπίσθια κλίση λεκάνης ενώ ταυτόχρονα εκτελεί έκταση του ισχίου. Εκτελεί 3 σετ. Των 10 επαναλήψεων για κάθε πόδι.
2. Η άσκηση γ3 αφού εκτός από του εκτείνουντες οσφυϊκούς γυμνάζει και τους γλουτιαίους.
3. Η άσκηση 1 αλλά με το γόνατο σε κάμψη 90° .

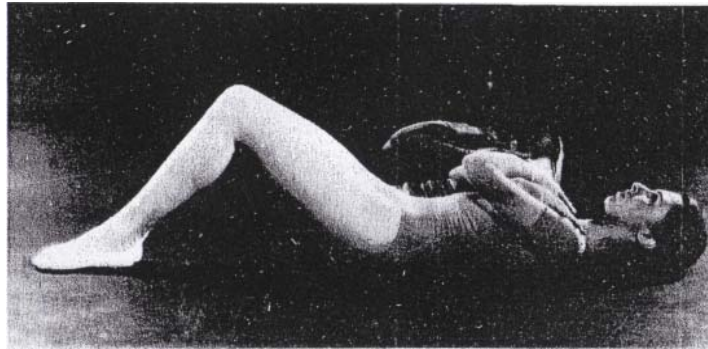
6^η) Αυχενική μοίρα Σ.Σ. :

Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης της αυχενικής και επάνω θωρακικής περιοχής.

1. Ο ασκούμενος είναι σε πρηνή κατάκλιση με το μέτωπο στο έδαφος και τα χέρια δίπλα από το σώμα του. Από αυτή τη θέση κάνει μικρή έκταση του κεφαλιού, ενώ το

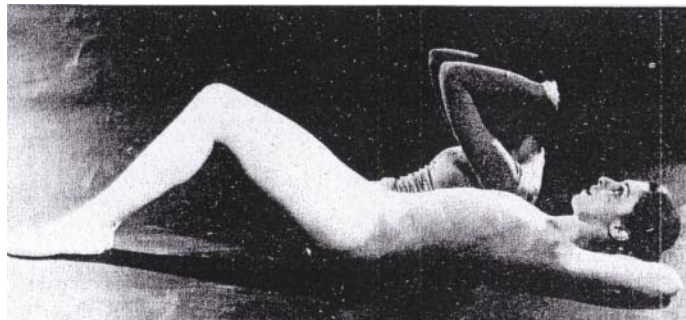


- σαγόνοι παραμένει μαζεμένο σταθερά. Παραμένει σ' αυτή τη θέση 5" και χαλαρώνει. Εκτελεί 6 σετ.
2. Η ίδια άσκηση αλλά τώρα ο ασκούμενος σηκώνει και το επάνω μέρος του θώρακα. Εκτελεί 6 σετ. Των 5".
 3. Η ίδια άσκηση τώρα όμως με τα χέρια τοποθετημένα πίσω από το αυχένα. 6 σετ. Των 5".
 4. Κάμψη αυχένα: Ο ασκούμενος τοποθετεί τα χέρια στο μέτωπο. Διατηρεί τα χέρια σε αυτή τη θέση και προσπαθεί να κάνει κάμψη ενώ κρατά αντίσταση. 3 σετ. των 6".
 5. Έκταση αυχένα: Ο ασκούμενος τοποθετεί τα χέρια στο πίσω μέρος του κεφαλιού και προσπαθεί να κάνει έκταση 3 σετ. των 6".
 - 6.-7. Πλάγιες κάμψεις αυχένα με τον ίδιο τρόπο σκέψης.
 - 8.-9. Στροφές. (Το χέρι τοποθετείται επάνω και πλάγια από το μάτι).
 10. Διατάσεις αυχενικών μυών.
5. Η ίδια άσκηση επαναλαμβάνεται με τα χέρια πλεγμένα μπροστά από το στήθος (βλέπε εικ.12.24).



12.24

6. Η ίδια άσκηση επαναλαμβάνεται με τα χέρια στον αυχένα (βλέπε εικ.12.25).



12.25

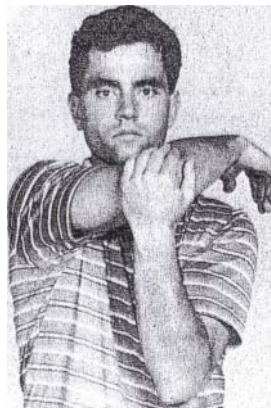
3^ο Πρόγραμμα. Ασκήσεις Διάτασης

1. Ο αθλητής πιάνει τα χέρια πίσω από το σώμα με τους αγκώνες σε έκταση. Από τη θέση αυτή κάνει έκταση των χεριών μέχρι να αισθανθεί μια διάταση μπροστά στους μύς του ώμου. Παραμένει σ' αυτή τη θέση 6-10" και κατόπιν χαλαρώνει, (εικ.8.13).



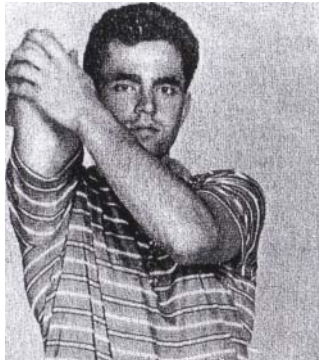
8.13

2. Ο αθλητής έχει τον αγκώνα σε κάμψη 60° και τον ώμο σε απαγωγή 90°. Από τη θέση αυτή κάνει προσαγωγή του ώμου πιέζοντας με το άλλο χέρι. Παραμένει στη θέση αυτή 6-10" και κατόπιν χαλαρώνει, (εικ.8.14).



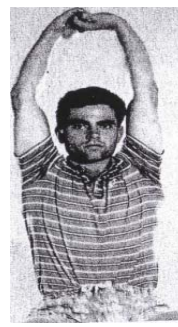
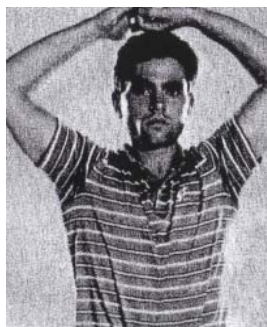
8.14

3. Ο αθλητής έχει τον αγκώνα σε κάμψη 60° και τον ώμο σε απαγωγή $140-150^\circ$. Από τη θέση αυτή πιέζει τον αγκώνα με το άλλο χέρι προς το κεφάλι μέχρι να αισθανθεί μία έλξη πίσω από το βραχίονα. Παραμένει σ' αυτή τη θέση 6-10' και χαλαρώνει, (εικ.8.15)



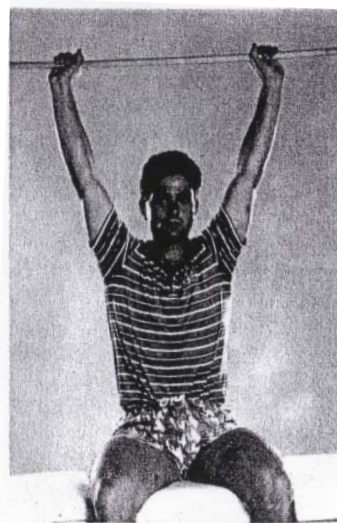
8.15

4. Ο αθλητής πλέκει τα δάχτυλα των χεριών του πάνω από το κεφάλι και τα σπρώχνει προς τα πάνω. Παραμένει στη θέση αυτή 6-10" και κατόπιν χαλαρώνει, (εικ.8.16 α και β).



8.16 α και β

5. Η προηγούμενη άσκηση μπορεί να επαναληφθεί με μια ράβδο. Επίσης γίνεται και με πλάγια κάμψη του κορμού χρησιμοποιώντας την ίδια ράβδο. (εικ.8.17)



8.17

Διάταση έσω και έξω στροφών ώμου

Έσω στροφή

1. Ο αθλητής κρατάει μια ράβδο πίσω από το σώμα με τα δύο χέρια. Απαλά σπρώχνει τη ράβδο προς τα κάτω με το αριστερό χέρι μέχρι να αισθανθεί μια διάταση στο δεξί χέρι. Παραμένει σ' αυτή τη θέση 10-15" και χαλαρώνει, (εικ. 8.18)



8.18

Έξω στροφή

Ο αθλητής κρατάει ράβδο πίσω από το σώμα με τα δύο χέρια. Απαλά σπρώχνει την ράβδο προς τα πάνω με το δεξί χέρι μέχρι να αισθανθεί μια διάταση στον αριστερό ώμο. Κρατάει αυτή την θέση 10 -15" και κατόπι χαλαρώνει.



8.19

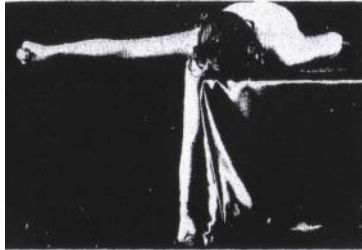
4ο Πρόγραμμα. Συνέχεια στις ασκήσεις ενδυνάμωσης

Ο αθλητής με την επίβλεψη του Κ.Φ.Α ή του προπονητή αρχίζει το πρόγραμμα με τις εξής ασκήσεις.

1. Εκκρεμοειδής με βάρος, 10 επαναλήψεις.
2. Κάμψη ώμου με βάρος πάνω από 90ο , 10 επαναλήψεις.
3. Απαγωγή 90ο με βάρος, 10 επαναλήψεις.
4. Το χέρι πίσω (έκταση του ώμου) με βάρος, 10 επαναλήψεις.
5. κύκλους από την θέση πρότασης 10 επαναλήψεις με φορά ίδια προς τους δείκτες του ρολογιού και 10 αντίθετα.

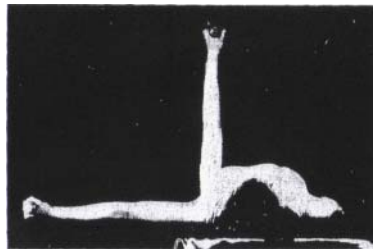
Κατόπι συνεχίζονται οι εξής ασκήσεις οι οποίες εκτελούνται σε 2-3 σετ των 12 επαναλήψεων.

1. Οριζόντια απαγωγή. Ο αθλητής είναι σε πρηνή θέση σε ένα κρεβάτι με το τραυματισμένο χέρι να κρέμεται κάτω, ενώ κρατάει ένα βάρος. Από αυτή την θέση κάνει οριζόντια απαγωγή μέχρι 90° . Παραμένει στην θέση αυτή 2'' και χαλαρώνει (εικ.8.20).



8.20

2. Οριζόντια προσαγωγή. Ο αθλητής βρίσκεται σε ύπτια θέση σ' ένα κρεβάτι με το τραυματισμένο χέρι σε απαγωγή 90° . Από τη θέση αυτή φέρει το χέρι στην οριζόντια προσαγωγή. Παραμένει στη θέση αυτή 2'' και το επαναφέρει στην αρχική θέση. (εικ. 8.21)



8.21

Φωτογραφικό υλικό από τις εργασίες το συνεδρίου:



Ο πρόεδρος του Δ.Σ του Κ.Ο.Α κ. Νίκος Καρτακούλης, η υπεύθυνη του προγράμματος Α.Γ.Ο κ. Έφη Μούζουρου και οι υπεύθυνοι του Κεντρικού Γραφείου του Α.Γ.Ο Χάρης Φιλιππίδης και Ιωάννα Παρασκευοπούλου.



Στιγμιότυπα από το ψυχαγωγικό μέρος του συνεδρίου που πραγματοποιήθηκε σε τοπικό εστιατόριο με την συνοδεία τραγουδιών από την Εύη Καπάταη.



Η Εύη Καπάταη χάρισε μια αξέχαστη βραδιά.



Ο πρόεδρος του Δ.Σ του Κ.Ο.Α κ. Νίκος Καρτακούλλης.



Οι γυμναστές του προγράμματος Α.Γ.Ο σε πιο χαλαρούς ρυθμούς.



Ο πρόεδρος του Δ.Σ του Κ.Ο.Α κ. Νίκος Καρτακούλλης μαζί με τα μέλη του Δ.Σ κ.κ. Σάββα Κοσιάρη και Πάμπο Στυλιανού, ο Πόλης Χρυσόχους Άγγελος Γεωργίου δήμαρχος και την υπεύθυνη του προγράμματος Α.Γ.Ο



Ο κ. Πάμπος Στυλιανού, μέλος του Δ.Σ του Κ.Ο.Α με την Εύη Καπάταη



Ο δήμαρχος Λευκάρων κ. Αντρέας Σώσιλος και η Δέσπω Σέπου..



Διακρίνεται στο κέντρο ο Δήμαρχος Λασιών κ. Παναγιώτης Κυπριανού, η Εύη Καπάταη





Ο DJ της βραδιάς Γιώργος Σεχερλής.

