

Ενημερωτικό δελτίο (Newsletter)

Τ Α Ν Ε Α Μ Α Σ

Ένα χρόνο μετά...



Ακαδημαϊκά
Ερευνητικά
Αθλητικά
Εκδηλώσεις

Σε μια χρονική συγκυρία αρκετά δύσκολη, από πάσης φύσεως, είμαστε πάλι εδώ, καλούμενοι να ανταποκριθούμε στα κειεύσματα των καιρών και να βρούμε νικητές... όχι αφήνοντας κάποιους πίσω, ηττημένους, αλλά συμπορευόμενοι στον κοινό αγώνα, που για μας δεν είναι άλλος από κείνον της γνώσης, της μάθησης και της συνεχούς αναζήτησης του καλύτερου. Σε αυτή την προσπάθεια, είμαστε όλοι μαζί, φοιτητές, διδάσκοντες και διοικητικοί υπάλληλοι, ξεπερνώντας τις όποιες δυσκολίες, θέτοντας ως στόχο την απρόσκοπτη και εύρυθμη λειτουργία του Τμήματός μας.

Ένα χρόνο μετά λοιπόν, είμαστε εδώ για να μοιραστούμε μαζί σας τα όσα συνέβησαν σε αυτό το διάστημα, να σας



Ελιζάνα Πολλάτου,
επικ. καθ. ΤΕΦΑΑ- ΠΘ,
υπεύθυνη για την επιμέλεια
έκδοσης

ενημερώσουμε με τα νέα μας-τα οποία τείνουν να γίνουν παλιά...- και να κοιτάξουμε μπροστά. Θα πάρουμε τα γεγονότα ξεκινώντας από σήμερα και φτάνοντας στο Νοέμβριο του 2010. Κοιτάζοντας προς τα πίσω, οι δυσκολίες αμβλύνονται και το σήμερα φαντάζει αλλοτινό, ενώ θυμούμενοι τα καλά που πέρασαν και αναπολώντας τα, τείνουμε να επαναλάβουμε όλα όσα μας έκαναν να νιώθουμε ευτυχείς.

Ας αρχίσουμε λοιπόν την αναδρομή, σε χρονολογική βάση και όχι σημαντικότητας γεγονότων, καθώς θεωρούμε πως κάθε προσπάθεια ανάδειξης του έργου του Τμήματος, σε οποιοδήποτε τομέα, είναι σημαντική και πρέπει να χαίρει εκτίμησης και προβολής.

Ο κ τ ώ β ρ ι ο ς 2 0 1 1

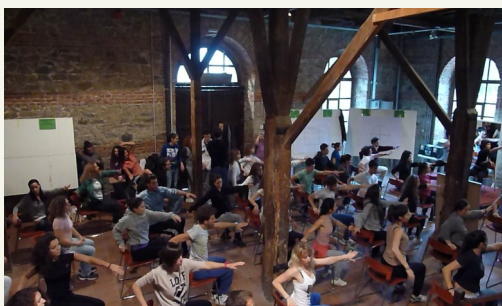
Στις 15-16 Οκτωβρίου

2011 διεξήχθη με απόλυτη επιτυχία το **3ο Πανελλήνιο Συνέδριο αναψυχής- Ελεύθερου χρόνου και Αθλητικού τουρισμού**, στο χώρο του πάρκου Μασσόπουλου, υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης. Υπεύθυνος συνεδρίου ήταν ο καθηγητής Α. Κουστέλιος και συντονίστρια η μετ/κη μας φοιτήτρια Ζουρνατζή Ε. Εκτός από εισηγήσεις και αναρτημένες ανακοινώσεις, παρουσιάστηκαν και δύο πρωτότυπα πρακτικά σεμινάρια με θέμα τον αερόβιο χορό σε συνδυασμό με τα γεωμετρικά σχήματα και τη μυϊκή ενδυνάμωση - ευλυγισία, με καρέκλες, για άτομα 60+. Υπεύθυνες σεμιναρίων ήταν οι Καραδήμου Κ., ΕΕΔΙΠ και Πολλάτου Ε.,

επικ. καθ. ΤΕΦΑΑ-ΠΘ, ενώ βοηθοί στην παρουσίαση ήταν οι

απόφοιτοί
μας

Κιρολλάρι
Βαρβάρα και
Φράγκος Δ.



Ορκωμοσία Ιουλίου 2011



Με επιτυχία έφτασαν στο πέρας των σπουδών τους οι :

Παπαδημητρίου Χ., Αμπατζίδου Α., Ανδρέου Π., Ασημακόπουλος Α., Γεωργίου Μ., Γεωργίου Κ., Γιαννακού Κ., Γιαννιά Ν., Ζαρογιάννη Μ., Ζαχαρή Δ., Καρούζος Ν., Κατσά-

βας Α., Λαγουβάρδου Λ., Μαυρίκης Γ., Μαυρομάτη Σ.Α., Μητράκος Η., Μπαμπανιώτης Α., Μπαμπάτσικου Δ., Μπεκιάρης Λ., Μπλέκου Μ., Μπουργάνης Α., Νικολακούλης Α., Ξηρός Δ., Παππάς Ο., Πασλαμούσκα Μ., Σανιδά Μ., Συρنيώτης Α., Τσέκερης Α., Τσιάπλα Χ.,

Φλώρος Α., Φωτεινός Κ., Χειλάς Ι, Χρυσάφογεώργου Θ., Χυδηριώτη Ρ.

Στη φωτογραφία διακρίνονται οι καθηγητές κ.κ. Σούλας Δ., Θεοδωράκης Γ. και Τζιαμούρτας Α.

Μάιος 2011

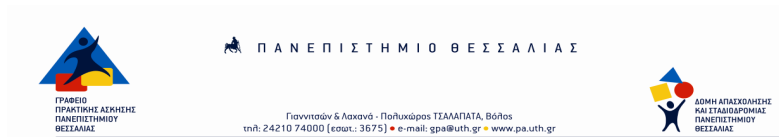
Για μια ακόμη χρονιά, η ειδικότητα 'Άσκηση σε Γυμναστήρια και Διοίκηση Αθλητισμού' συμμετείχε με επιτυχία στο Πανελλήνιο Φεστιβάλ Γενικής Γυμναστικής, που διοργανώθηκε από το Δήμο Θεσσαλονίκης, στο κλειστό γυμναστήριο της ΧΑΝΘ, στις 13-15/5/2011. Η χορογραφία περιελάμβανε



πρωτότυπα στοιχεία από άποψης μουσικής, σχηματισμών στο χώρο και συνδυασμού ακροβατικών και χορευτικών στοιχείων.



Α π ρ ί λ ι ο ς 2 0 1 1



Σεμινάριο Συμβουλευτικής Ορθή σύνταξη Βιογραφικού Σημειώματος & Τεχνικές Συνέντευξης

Τετάρτη 6 Απριλίου

14:30, Αίθουσα 1

ΤΕΦΑΑ, Καρυές 42100 Τρίκαλα

Διοργάνωση

Γραφείο Πρακτικής Άσκησης, ΤΕΦΑΑ & Γραφείο Διασύνδεσης, Πανεπιστημίου Θεσσαλίας



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Υπεύθυνη διοργάνωσης ήταν η κ. Χασσάνδρα Μαίρη, επίκουρος καθ. ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

Μάρτιος 2011

Ο 4^{ος} Ημιμαραθώνιος δρόμος 'Καλαμπάκα – Τρίκαλα' διεξήχθη στις 20-3-2011 και πήραν μέρος πλέον των 700 ατόμων, αριθμός εκπληκτικός για τα ελληνικά δεδομένα. Κατά γενική ομολογία ήταν μια πολύ επιτυχημένη διοργάνωση, η οποία πιστώνεται στους διοργανωτές, ενώ η παρουσία του ΤΕΦΑΑ ήταν εντυπωσιακή τόσο εξωγυμναστικά όσο και αγωνιστικά. Προηγήθηκαν ομιλίες σχετικά με τη διατροφή του μαραθωνοδρόμου, την απώλεια υγρών και τους τραυματισμούς (Τζιαμούρτας Α. αναπλ. καθ., Πασχάλης Β., ΕΕΔΙΠ, Παππάς Α.). Στη διοργάνωση συνέβαλαν τα μέγιστα και οι Βουτσελάς Β. και Ζαλαβράς Α.

Σε ότι αφορά το αγωνιστικό μέρος και εδώ το Τμήμα μας είχε την τιμητική του αφού δύο φοιτητές μας ο Ιωάννου Λεωνίδας του 1^{ου} έτους και ο Λυκιαρδόπουλος Σπύρος του 3^{ου} έτους (ειδικότητα Κλασικός Αθλητισμός) εντυπωσίασαν. Ο μεν Ιωάννου ήρθε πρώτος στην κατηγορία του και έβδομος στην γενική κατάταξη συντρίβοντας την ατομική του επίδοση κατά 5' πετυχαίνοντας 1 ώρα 14' και 29". Ο Λυκιαρδόπουλος πέτυχε και αυτός νέα επίδοση με 1 ώρα και 25'. Και οι δύο αθλητές είναι πολύ νέοι στο επίτιμο αυτό αγώνισμα Αξίζει να σημειωθεί ότι ο Ιωάννου προπονείται με τον κ. Σούλα Δ., αναπλ. καθ.

ΟΡΚΩΜΟΣΙΑ ΜΑΡΤΙΟΥ
2011



Οι αποφοιτοί μας:

Τζουτζάς Β., Αντωνίου Ι., Γρίβα Θ., Δημητρίου Α.,
Καιμενόπουλος Σ., Καλαμπούκας Γ., Καντερές Χ.,
Καρανίκα Π., Καρατζίκος Γ., Κοκόσης Χ.,
Κουσκουβάτας Κ., Λεοντάρη Β., Μαυρομουστακάκη Φ.,
Μποίλης Χ., Σαπουνά Α., Σαριμπαλίδης Κ.,
Σκουδριάνος Δ., Σταμούλης Σ., Τριγάζης Α., Φιλίππου
Π. και η μετ/κη Λεοντάρη Δ., από το πρόγραμμα
Ψυχολογία της Άσκησης

Παράλληλα, φοιτητές μας του Β' Γ' και Δ' έτους
(Τσιγάρα Γ., Μπουργανής Α., Φράγκος Δ., Κιρολλαρι
Β., Πατεράκη Β., Κύργιου Ε., Αθαναηλίδης Ν. και η
ειδικότητα Α.Κ.Χ του Δ' έτους) πλαισίωσαν την
εκδήλωση με χορευτικά δρώμενα

Συγκίνηση και ελπίδα για ένα καλύτερο αύριο

Παρουσιάστηκαν προχθές σε εκδήλωση τα αποτελέσματα του προγράμματος θεραπευτικής άσκησης για τους ασθενείς με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια της περιόδου 2005-2010



Του Αποστόλη Ζώη

Μοτό: φάνηκε ξεκάθαρα πως το ΤΕΦΑΑ επιτελεί σημαντικό και μοναδικό επιστημονικό έργο σε ολόκληρη την Ελλάδα, γεγονός που θα πρέπει να αγκαλιαστεί και στηριχθεί από τον τρικαλινό λαό.

Σε μια συγκινητική ατμόσφαιρα πραγματοποιήθηκε προχθές Κυριακή στην αίθουσα εκδηλώσεων του ξενοδοχείου ΑΕΤΩΝ ΜΕΛΑΘΡΟΝ τα αποτελέσματα του προγράμματος θεραπευτικής άσκησης για τους ασθενείς με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια της περιόδου 2005-2010. Πρόκειται για μια εκδήλωση που διοργανώθηκε από το Ινστιτούτο Σωματικής Απόδοσης και Αποκατάστασης σε συνεργασία με τα τμήματα Ιατρικής και Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και το Γενικό Νοσοκομείο Τρικάλων, σε μια προσπάθεια υποστήριξης των νεφροπαθών για μια καλύτερη ποιότητα ζωής διαμέσου της θεραπευτικής άσκησης. Στην εκδήλωση μίλησαν ο καθηγητής και πρόεδρος του ΤΕΦΑΑ κ. Κουτεντάκης, ο αναπληρωτής καθηγητής Ιατρικής στο πανεπιστήμιο Θεσσαλίας κ.

Στεφανίδης, ο διευθυντής της μονάδας τεχνικού νεφρού του Γενικού Νοσοκομείου Τρικάλων και ο πρόεδρος του Συλλόγου Νεφροπαθών Τρικάλων κ. Κεχαγιά. Η παρουσίαση των

επιστημονικών αποτελεσμάτων έγινε από τον ερευνητή Δρ. κ. Γιώργο Σακκά. Η αίθουσα ήταν κατάμεστη ενώ φάνηκε ξεκάθαρα πως το ΤΕΦΑΑ επιτελεί σημαντικό και μοναδικό επιστημονικό έργο σε ολόκληρη την Ελλάδα, γεγονός που θα πρέπει να αγκαλιαστεί και στηριχθεί από τον τρικαλινό λαό.

Αποτελέσματα

Στην πολύχρονη αυτή μελέτη συμμετείχαν συνολικά 103 αιμοκαθαριόμενοι ασθενείς ενώ από τα αποτελέσματα της μελέτης δημοσιεύτηκαν 20 άρθρα σε έγκριτα διεθνή επιστημονικά περιοδικά, ενώ επιμέρους εργασίες βραβεύτηκαν 2 φορές σε Ελληνικά και 3 φορές σε Παγκόσμια συνέδρια.

Πιο αναλυτικά όσον αφορά στα ευρήματα, βρέθηκε ότι μετά τους πρώτους 4 μήνες θεραπευτικής άσκησης βελτιώνεται σημαντικά η δύναμη και η αντοχή των μυϊκών ομάδων των κάτω άκρων, μειώνεται η ανησυχία των άκρων (σύνδρομο ανήσυχων ποδιών) και κατά την διάρκεια της αιμοκάθαρσης αλλά και κατά την διάρκεια της νύχτας, ενώ όταν το πρόγραμμα άσκησης συνεχιστεί για πάνω από 6 μήνες τότε παρατηρούνται σημαντικές θετικές αλλαγές στην καρδιοαναπνευστική αντοχή, στην ποιότητα του ύπνου, στα επίπεδα υπνηλίας και κατάθλιψης, ενώ ταυτόχρονα βελτιώνονται σημαντικά όλοι οι δείκτες που σχετίζονται με την ποιότητα ζωής του.

Ένα από τα πιο σημαντικά ευρήματα όμως της μελέτης αυτής, ανέφερε ο ερευνητής Δρ. Γιώργος Σακκάς, είναι ότι με την χρόνια άσκηση, μειώνεται κατά 20% η πιθανότητα ανάπτυξης σακχαρώδους διαβήτη στα άτομα που ασκούνται συστηματικά. Τα άτομα που συμμετείχαν στον οργανωμένο πρόγραμμα άσκησης είχαν καλύτερες τιμές ινσουλίνης και σακχάρου στο αίμα καθώς και καλύτερη καμπύλη σακχάρου σε σχέση με τους νεφροπαθείς που δεν συμμετείχαν στο πρόγραμμα. Ένα ακόμα σημαντικό στοιχείο της μελέτης αυτής ήταν η συνδυαστική θεραπεία της άσκησης και της φαρμακευτικής αγωγής ως μέσο επαύξησης των ευεργετικών συνεπειών της άσκησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ακόμα ότι η συνδυαστική αγωγή της εξάμηνης άσκησης και της χορήγησης ντοπαμινεργικών αγωνιστών είχαν τα μέγιστα αποτελέσματα όσον αφορά τους δείκτες ευρωστίας και ποιότητας ζωής. Σημαντικά επίσης βελτιώθηκε η ποιότητα και η ποσότητα του ύπνου των ασθενών που έλαβαν την συνδυαστική αγωγή. Το πιο σημαντικό όμως «κλινικό» εύρημα που αφορά άμεσα την υγεία και την επιβίωση των ασθενών με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια ήταν η εντυπωσιακή βελτίωση όλων των καρδιολογικών δεικτών όπως μετρήθηκαν με το σύστημα της υπερηχογραφίας. Οι ασθενείς που ασκήθηκαν κατά την διάρκεια της αιμοκάθαρσης για περισσότερο από 6 μήνες βελτίωσαν κατά 50% όλους τους δείκτες καρδιακής λειτουργίας μειώνοντας έτσι σημαντικά την κύρια αιτία θνησιμότητας στους νεφροπαθείς που είναι η καρδιακή ανεπάρκεια.

Αιμοκάθαρση

Οι ασθενείς με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια που υπόκεινται σε αιμοκάθαρση, σύμφωνα με τα στοιχεία του προγράμματος, ξεπερνούν τους 10.000 στην χώρα μας ενώ υπολογίζεται ότι το 10% του πληθυσμού της Ευρώπης θα αναπτύξει στα επόμενα χρόνια κάποια μορφή νεφρικής δυσλειτουργίας. Το μεγαλύτερο ποσοστό των Ελλήνων νεφροπαθών που υπόκεινται σε αιμοκάθαρση είναι άνικανο να εργαστεί ενώ το προσδόκιμο ζωής τους δεν ξεπερνά κατά πολύ τα 10 έτη μετά την έναρξη της αιμοκάθαρσης. Πραγματική θεραπεία για την χρόνια νεφρική ανεπάρκεια αποτελεί μόνο η μεταμόσχευση νεφρού, αλλά δυστυχώς λιγότερο από το 1% των πασχόντων θα μπορέσει να λάβει κάποια στιγμή ένα μόσχευμα. Τα νέα ιατρικά επιτεύγματα στο χώρο της φροντίδας των αιμοκαθαριόμενων νεφροπαθών έχουν αυξήσει σημαντικά το προσδόκιμο ζωής, ωστόσο μεγαλύτερη σημασία δίνονται ως τώρα στην αύξηση της διάρκειας της ζωής και όχι τόσο στην αναβάθμιση της ποιότητας της ζωής ενός νεφροπαθούς. Όμως στόχος νέων θεραπευτικών προσεγγίσεων είναι να μπορεί ο ασθενής να διατηρήσει μια υψηλή σχετιζόμενη με την υγεία ποιότητα ζωής, κάτι που θα του επιτρέψει να παραμείνει ενεργό μέλος της κοινωνίας.

Στην πολυετή μελέτη δοκιμάστηκε η συνεισφορά της θεραπευτικής άσκησης σαν μονοθεραπεία, αλλά και ο συνδυασμός της με φαρμακευτική αγωγή, στην ποιότητα ζωής και στην επαναφορά των ασθενών αυτών σε πιο φυσιολογικούς ρυθμούς ζωής.

Η όμορφη εκδήλωση έκλεισε με απονομή βραβείων και διπλωμάτων στους ασθενείς που συμμετείχαν στο πρόγραμμα από την γνωστή ηθοποιό Λίνα Σακκά, ξαδέλφη του ερευνητή, την εκλεγμένη σύμβουλο στην Περιφέρεια Θεσσαλίας κ. Αργυροπούλου, την αντιδήμαρχο κ. Κάκλα και τους ομιλητές. Ιδιαίτερη αναφορά τέλος έγινε και στην ΕΡΕΥΝΑ η οποία συμμετείχε με δημοσιογραφική κάλυψη στην υλοποίηση του προγράμματος.

Η ΕΡΕΥΝΑ 15 Φεβρουαρίου 2011, αρ. φύλλου 15724, σελίδα 17

*Το άρθρο έχει διαβαστεί 25 φορές.
Το άρθρο είναι αγαπημένο 0 αναγνωστών.*

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Ο Δήμαρχος Τρικκαίων σας προσκαλεί στην ημερίδα με θέμα:

& κάπνισμα ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΡΙΣΗ



την **Τρίτη 22 Φεβρουαρίου 2011** και ώρα 7.00 μ.μ. στο Πνευματικό Κέντρο του Δήμου Τρικκαίων

Θα μιλήσουν:

- Ο Καθηγητής Πνευμονολογίας, Πρύτανης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας κ. **Κ.Ι. Γουργουλιάνης** με θέμα «**Οι συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία**».
- Ο Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας, Αντιπρύτανης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας κ. **Ι. Θεοδωράκης** με θέμα «**Άσκηση, κάπνισμα και αγωγή υγείας**».
- Ο Καθηγητής Ιστορίας και Μεθοδολογίας της Οικονομικής Επιστήμης, Αντιπρύτανης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας κ. **Μ. Ζουμπουλάκης** με θέμα «**Οι επιπτώσεις του καπνίσματος στην οικονομία**».

Ο ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΤΡΙΚΚΑΙΩΝ
Χρήστος Αντ. Λάππας



ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2010



Με μεγάλη συμμετοχή των φοιτητών του ΤΕΦΑΑ, (στη φωτο με υψωμένα χέρια!) διεξήχθη ημερίδα στη Λάρισα, σε συνεργασία με το Τμήμα Ιατρικής, με θέμα 'Κακώσεις στον Αθλητισμό- Πρόληψη-Αποκατάσταση'. Εισηγήθηκαν οι κ.κ. Μαλίζος Κ., Χαντές Μ., Κουτεντάκης Γ., Τζιαμούρτας Α., Γιάκκας Γ. και Καρατζαφέρη Χ.





ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ 2010

ΤΟ ΤΕΦΑΑ μέσα στο χιόνι!



ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2010



Με μεγάλη επιτυχία διεξήχθη στα Τρίκαλα, το **Διεθνές Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας** σε συνδυασμό με το **7ο Workshop of European Network of Young Specialists in Sport Psychology** (με διοργανωτή το Ζουρμπάνο Ν.). Υπεύθυνος συνεδρίου ήταν ο καθηγητής Παπαιωάννου Α. Ομιλητές παγκόσμιου βεληνεκούς από το χώρο της Αθλητικής Ψυχολογίας όπως οι **Beedle S., Douda J., Fox K., Karageorgis C.** και άλλοι, παρουσίασαν τα σύγχρονα ερευνητικά ευρήματα και τις τάσεις του συγκεκριμένου αντικειμένου όπως και τις εφαρμογές τους στο χώρο του αθλητισμού. Στην εικόνα, μερικοί από τους μεταπτυχιακούς φοιτητές μας, του προγράμματος Erasmus Mundus που λειτουργεί εδώ και δύο χρόνια στο Τμήμα μας.

ΟΡΚΩΜΟΣΙΑ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2010



Οι απόφοιτοί μας :

Αγγελοπούλου Β., Αναγνώστου Σ., Αρέστη Α., Βασίλεβα Σ., Γεωργατσώνας Γ., Γρηγορίου Λ., Δουλγεράκης Κ., Ζάμκος Γ., Ζαχαρόπουλος Ξ., Καραμέτου-Κονδάκη Π., Κούζιου Δ., Κυριακόπουλος Α., Λακιώτης Δ., Μόρφου Σ., Πουλημένος Β., Ράφτη Ν., Τζιανή Σ., Τρουπή Δ., Φόνσος Μ., Χατζηλάου Α., Χατζηλάου Χ., Χατζηφόρος Φ., και η Δολμά Δ. από το μεταπτυχιακό πρόγραμμα Ψυχολογία της Άσκησης.

Απόψεις των φοιτητών... επί παντός

Περί Γυμναστικής... από τον Αλέξανδρο Φλώρο

“ Το μάθημα ‘Γενική Γυμναστική’ είναι ένα ιδιαίτερο μάθημα καθώς δεν προάγει κάτι συγκεκριμένο αλλά κάτι γενικό . Έχει βεβαία ως στόχο την εκμάθηση πολλαπλών κινήσεων και ακροβατικών μέσα στο χώρο , αλλά με τη διαφορά ότι μέσα από το μάθημα αυτό υπάρχει άμεση επικοινωνία και επαφή με το άλλο φίλο και αυτό έχει ως αποτέλεσμα με το καιρό να υπάρχει μια πιο άνετη και ιδιαίτερη σχέση μεταξύ τους. Δεν είναι απλά ένα μάθημα γυμναστικής αλλά μάθημα επικοινωνίας μέσα από τη λεκτική και σωματική διάλεκτο που αυτό φτάνει το μάθημα κατά τη γνώμη μου σε άλλο επίπεδο πιο αρεστό και πιο διασκεδαστικό για τους συνασκούμενους. Μύθοι περί διαφορών, και taboo ανάμεσα στα δύο φύλα στο συγκεκριμένο μάθημα καταρρίπτονται. Διότι δε γίνεται να εκτελεστούν παθητικές ασκήσεις χωρίς επαφή και πόσο μάλλον σε αυτό το μάθημα που όλες οι κινήσεις έχουν ως κύριο στόχο τη συνεργασία. Φόβοι συγκεκριμένων ασκήσεων αν μπορούν να εκτελεστούν από τους αθλούμενους ή όχι ξεπερνιούνται και αυτό γιατί όπως αναφέραμε παραπάνω υπάρχει συνεργασία ,αλληλεγγύη και κτίζεται σταδιακά μια εμπιστοσύνη που είναι πολύ σημαντική. Ως αποτέλεσμα όλων αυτών που ανέφερα , διαπιστώνουμε ότι η γενική γυμναστική δένει και φέρνει πιο κοντά τα δύο φύλα, όχι μόνο σε επίπεδο μιας απλής συνεργασίας αλλά με τη

...πίσω στο Νοέμβριο του σήμερα, του 2011, για να περάσουμε μαζί ένα ακόμη χρόνο, με προσπάθεια για το καλύτερο, το αξιότερο, το ευπρεπέστερο.

