

**ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ**

# ποδοσφαιριστής



ΠΑΓΚΥΠΡΙΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ■ ΤΕΥΧΟΣ 9 ■ 2010

## Μας χρωστούν και θα πληρώσουν!

✓ Ο υπεύθυνος κριτηρίων της ΚΟΠ στην ΟΥΕΦΑ, Νικ Νικολάου σε συνέντευξη που μας παραχώρησε γίνεται ιδιαίτερα αποκαλυπτικός για τους αφερέγγυους συλλόγους

- ✓ Απάτες παραγόντων με συμβόλαια, σε βάρος ποδοσφαιριστών
- ✓ Σωματεία που κάνουν

### ΣΥΝΔΙΚΑΛΙΣΤΙΚΑ

- ✓ ύπουλα τρικ με επιταγές
- ✓ Δώρο άδωρον ο κανονισμός του 17+9



T&A Cyview Developers Ltd

*...we make dreams come home!*



## *Cyview Gardens*



**ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ ΠΟΛΥΤΕΛΕΙΣ ΚΑΤΟΙΚΙΕΣ**



Με συνέπεια και αξιοπιστία,  
βρισκόμαστε δίπλα σας ακόμα  
και μετά την αγορά του ακινήτου!

## Cyview Gardens



ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ:

**Σύνορα Λατσιών-Γεριού**

- 10 ημιανεξάρτητες κατοικίες
- 3 - 4 Υπνοδωμάτια
- Πισίνα

## Έργο 15



ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ: **ΛΑΤΣΙΑ**

- Τριώροφη οικοδομή 8 διαμερισμάτων
- Ανεξάρτητα διαμερίσματα 2 υπνοδωματίων
- Πλήρης εγκατάσταση κεντρικής θέρμανσης και κλιματισμού
- Σύστημα θυροτηλέορασης
- Σύστημα αυτόματου φωτισμού στην είσοδο
- Πληκτρολόγιο ασφαλείας στην είσοδο
- Θερμομονωτικά υλικά
- Πολύ μεγάλες βεράντες
- Καλυμμένος χώρος στάθμευσης
- Αποθήκη

Από **€197,000** + ΦΠΑ



## ΕΡΓΑ ΥΠΟ ΜΕΛΕΤΗ

### Έργο 11

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ: **ΛΕΥΚΩΣΙΑ** (περιοχή Hilton)

- Πολυτελή διαμερίσματα

### Έργο 17

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ: **ΛΑΤΣΙΑ**

- 6 Ανεξάρτητα διαμερίσματα
- 2 υπνοδωμάτια
- Roof Garden



ΕΡΓΟ ΥΠΟ ΜΕΛΕΤΗ  
Περιοχή Hilton

Αγίου Γεωργίου 22, 2231  
P.O BOX 12657, 2251  
ΛΕΥΚΩΣΙΑ -ΚΥΠΡΟΣ

Tel: 22486955

Fax: 22488733

info@cyview-developers.com

www.cyview-developers.com

ΓΚΟΛ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ

● Ξεκίνημα με γκολάρα  
ΣΕΛ. 6-7

ΣΥΝΔΙΚΑΛΙΣΤΙΚΑ / «ΤΡΙΚ» ΜΕ ΣΥΜΒΟΛΑΙΑ

● Άφαντο το συμβόλαιο του Αμιόνε  
ΣΕΛ. 8-9

ΣΥΝΔΙΚΑΛΙΣΤΙΚΑ / ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΤΕΧΝΑΣΜΑΤΑ

● Η μέθοδος του... stop payment  
ΣΕΛ. 10

ΣΥΝΔΙΚΑΛΙΣΤΙΚΑ / ΠΑΤΣΑΤΖΟΛΟΥ

● Στο πλευρό του «Πάτσα»  
ΣΕΛ. 11

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΟ / ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΣΕ ΣΧΟΛΕΙΑ

● Στις επάλξεις με νέο οπλισμό  
ΣΕΛ. 14-15

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΟ / ΣΥΜΠΟΣΙΟ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΑΝΑΒΟΛΙΚΩΝ

● Πλέον έχει γίνει θεσμός  
ΣΕΛ. 18

ΣΤΗ ΜΝΗΜΗ ΧΡΙΣΤΑΚΗ ΜΙΧΑΗΛΙΔΗ

● Πάλι δεν θα χάνει παικνίδι...  
ΣΕΛ. 19

Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

● Ηχηρά ονόματα στη β' κατηγορία  
ΣΕΛ. 20-21

ΕΘΝΙΚΗ

● Κέρδος μόνο που το ονειρευόμαστε  
ΣΕΛ. 26-27

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

● Η διατροφή στο ποδόσφαιρο  
ΣΕΛ. 30-31

ΣΥΝΔΙΚΑΛΙΣΤΙΚΑ / JUNIOR CLUB

● Αυξανόμαστε και πληθυνόμαστε!  
ΣΕΛ. 32

ΣΥΝΝΕΤΕΥΞΗ / ΝΙΚ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

● «Κάποιοι θα την πληρώσουν»  
ΣΕΛ. 34-37

ΚΟΠ / ΕΘΝΙΚΗ ΕΛΠΙΔΩΝ

● Το μήνυμα της Νορβηγίας...  
ΣΕΛ. 38-39

ΚΥΠΡΙΑΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

● Βελτίωση για ΑΠΟΕΛ, στα ίδια επίπεδα Ομόνοια, Απόλλωνας  
ΣΕΛ. 40

ΠΟΡΤΡΑΙΤΟ / ΑΝΔΡΕΑΣ ΑΒΡΑΑΜ

● Συνεπής στα λόγια του  
ΣΕΛ. 42-43

ΣΥΝΔΙΚΑΛΙΣΤΙΚΑ / ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ

● Αχρείαστο να είναι αλλά...  
ΣΕΛ. 44

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

«Επιφυλάσσουμε μεγαλύτερες εκπλήξεις»

Αγαπητοί φίλοι,

Άρχισε και φέτος η νέα ποδοσφαιρική χρονιά με αρκετές υποχρεώσεις αλλά ταυτόχρονα και με πολλές προσδοκίες από όλους εμάς που ασχολούμαστε με το ποδόσφαιρο. Ξεκινάμε ένα πρωτάθλημα με πολύ λίγους Κύπριους ποδοσφαιριστές στην α' κατηγορία, πράγμα που μας ανησυχεί έντονα και δεν μας αφήνει άλλη επιλογή παρά να ξεκινήσουμε εντατικές συνομιλίες με την ΚΟΠ για προστασία του Κύπριου ποδοσφαιριστή. Εξάλλου, το εκπληκτικό αποτέλεσμα της Εθνικής ομάδας μέσα στην Πορτογαλία, επιβεβαιώνει την αξία του Κύπριου ποδοσφαιριστή.

Έντονες θα είναι και οι αλλαγές στα πρωταθλήματα της ΚΟΠ, αφού μετά από τις συνεχόμενες επαφές που είχαμε ως σύνδεσμος καταφέραμε να περάσουμε κάποιες εισηγήσεις μας για την καλύτερη διεξαγωγή των πρωταθλημάτων.

Έτσι από τη νέα χρονιά θα υπάρχουν και:

- 1) Αγώνες κατάταξης και στην β' κατηγορία για την άνοδο αλλά και για τον υποβιβασμό.
- 2) Δύο εβδομάδες διακοπή για τα Χριστούγεννα και την Πρωτοχρονιά.
- 3) Θα επαναλειτουργήσει η ομάδα της Εθνικής ενόπλων και
- 4) Θα επιτρέπεται στους ποδοσφαιριστές που ήταν εγγεγραμμένοι πριν τα 18 στην ΣΤΟΚ, να αγωνίζονται ως ερασιτέχνες.

Επίσης ως σύνδεσμος προχωρήσαμε:

- 1) Στην αναβάθμιση της κάρτας μέλους, με περισσότερες εταιρείες και μεγαλύτερες εκπτώσεις.
- 2) Στη δημιουργία παιδικής κάρτας μέλους για τις ακαδημίες.

3. Στη διοργάνωση του 3ου συμποσίου κατά των αναβολικών ουσιών και προχωρήσαμε στη δημιουργία ενημερωτικού βιβλιαρίου που αφορά τους κανόνες doping, το οποίο θα διατεθεί σε όλα τα μέλη μας.

4) Στη δημιουργία ντοκιμαντέρ κατά της βίας και του ρατσισμού.

Τα πιο πάνω είναι ένα μικρό δείγμα από τη δουλειά που γίνεται στον ΠΑ.Σ.Π. και ελπίζω σας επιφυλάσσουμε πολύ μεγάλες εκπλήξεις που σίγουρα θα αλλάξουν τα σημερινά δεδομένα για τον Κύπριο ποδοσφαιριστή.

Αυτό που ζητούμε είναι την εμπιστοσύνη σας και την στήριξη σας για να προχωρήσουμε πιο δυναμικά. Ακραίες θέσεις και βιαστικά συμπεράσματα ιδιαίτερα από Κύπριους ποδοσφαιριστές, μας λυπούν πραγματικά και να είστε σίγουροι ότι αυτοί που θα βιαστούν να κρίνουν αρνητικά το έργο που επιτελείτε από τον ΠΑ.Σ.Π. θα εκτεθούν.

Κλείνοντας, θα ήθελα να σας ευχηθώ καλή ποδοσφαιρική χρονιά και να σας ευχαριστήσω για την άμεση ανταπόκριση σας ως προς την καταβολή της συνδρομής προς τον ΠΑ.Σ.Π.

Με τιμή

Εκ μέρους του Δ.Σ. του ΠΑ.Σ.Π

Σπύρος Νεοφυτίδης

Πρόεδρος ΠΑ.Σ.Π





# Πυρασφάλεια Σιγουριάς & Εμπιστοσύνης!

• ΓΕΡΜΑΝΙΚΟΙ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΡΕΣ Gloria  
EN3-7 TUV CE

• ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΡΕΣ Geomast  
Ιταλικής κατασκευής EN3-7 CE

• ΑΓΓΛΙΚΟΙ Τυλιχτήρες Νερού MACRON  
EN 671.1 CE



**Geomast**  
ANTIFIRE CO. LIMITED

πιστοποιημένο σύστημα διασφάλισης ποιότητας  
ISO 9001: 2000



FM 40596

\* ειδικός για λάδια



ξηράς κόνεως



αυτοκινήτου



αφρού



νερού



CO<sub>2</sub> 2kg



CO<sub>2</sub> 5kg

- Πυροσβεστικές φωλιές
- Ανιχνευτές καπνού
- Κουβέρτες πυρός
- Συνθετικά λάστιχα νερού
- Συστήματα Πυρανίχνευσης και Αυτόματης Πυρόσβεσης
- Συστήματα Ανίχνευσης Διαρροής υγραερίου και Αυτόματης αποκοπής
- Αυτόνομα Φωτιστικά
- Φαρμακεία



Η σωστή επιλογή στην πυρασφάλεια για **25 χρόνια!!!**

Λεωφ. Γερίου 83, 1645 Λευκωσία, Τηλ: 22 467200 Fax: 22 487388  
www.geomast.com e-mail: geomast@cytanet.com.cy



ΤΟ ΤΕΡΜΑ ΤΟΥ ΧΟΣΕ ΜΑΝΟΥΕΛ ΡΟΥΕΔΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΕ 260 ΑΠΟ ΤΙΣ 455 ΨΗΦΟΥΣ



# Ξεκίνημα με γκολάρα!

**Ο** θεσμός του γκολ της αγωνιστικής που γίνεται σε συνεργασία με τον «ΠΟΛΙΤΗ» εγκαινιάστηκε στη 2η

ημέρα του παγκυπρίου πρωταθλήματος MARFIN LAIKI. Και μπορεί φέτος να παρατηρήθηκε κάποια καθυστέρηση, όμως

άξιζε τον κόπο. Ο λόγος; Μα φυσικά το τέρμα του παίκτη της Ομόνοιας Χοσέ Μανουέλ Ρουέδα. Ο Ισπανός άσος, στο παιχνίδι της ομάδας του με τον Εθνικό, με το σημαντικό γκολ που σημείωσε με δυνατό σουτ, έδωσε τη νίκη στην ομάδα του κερδίζοντας τις περισσότερες προτιμήσεις όσων φίλαθλων συμμετείχαν στη διαδικασία (η ψηφοφορία μέσω της ιστοσελίδας [politis-sports.com](http://politis-sports.com)).

Το εκπληκτικό είναι ότι το γκολ του Ισπανού άσου συγκέντρωσε συνολικά 260 από τις 455 ψήφους, δηλαδή ποσοστό 57%!

### Αναλυτικά το δημοψήφισμα:

- Σόουζα 90´ (Ολυμπιακός), Ερμής-Ολυμπιακός (19% - 86 ψήφοι)
- Χαϊλής 4´ (Ερμής), Ερμής-Ολυμπιακός (2% - 7 ψήφοι)
- Ρουέδα 71´ (Ομόνοια), Ομόνοια-Εθνικός (57% - 260 ψήφοι)
- Ταρουμπόα 47´ (Ένωση), Ένωση-ΑΠΟΕΛ (17% - 78 ψήφοι)
- Γιοβάνοβιτς 24´ (Πάφος), Πάφος-Αλκή (5% - 24 ψήφοι)



ΑΓ.	ΟΝΟΜΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ ΨΗΦΩΝ
1n	-	-
2n	Ρουέδα (Ομόνοια)	57%
3n	Λούα Λούα (Ομόνοια)	46%

Οι αναγνώστες της ιστοσελίδας του ΠΑ.Σ.Π. ([www.pasp.org.cy](http://www.pasp.org.cy) <<http://www.pasp.org.cy/>>) και του Politis-Sports ([www.politis-sports.com](http://www.politis-sports.com) <<http://www.politis-sports.com/>>) είναι προνομιοϋχοι, αφού για δεύτερη συνεχόμενη σεζόν τους δίνεται η δυνατότητα να αναδεικνύουν με τη ψήφο τους το καλύτερο γκολ της αγωνιστικής, μέσα από τις προτάσεις του Παγκυπρίου Συνδέσμου Ποδοσφαιριστών. Το σύστημα της ιστοσελίδας είναι τέτοιο, που δίνει τη δυνατότητα μόνο μιας ψήφου από κάθε ηλεκτρονικό υπολογιστή (ip address). Με άλλα λόγια, κάθε χρήστης δεν θα μπορεί να ψηφίσει παρά μόνο μία φορά από τον υπολογιστή του (unique users). Με αυτό τον τρόπο διασφαλίζεται η εγκυρότητα της ψηφοφορίας και των αποτελεσμάτων.



## Μάγεψε ο Τρεζόρ Λούα Λούα

Από Ομοιοπάτια πόδια προήλθε και το καλύτερο γκολ της 3ης αγωνιστικής. Πρόκειται για το τέρμα του Λού Λούα στο παιχνίδι της ομάδας του με την Αλκή (4-0). Ο νεοαποκτηθέντας φορ των πρασίνων από το Κογκό είχε βάλει ένα καταπληκτικό γκολ με απευθείας βολέ, που εκτιμήθηκε δεόντως από τους φίλαθλους. Αυτό καταδεικνύουν τα αποτελέσματα της ψηφοφορίας. Συγκεκριμένα το τέρμα αυτό συγκέντρωσε 375 από τις 815 ψήφους, δηλαδή ποσοστό 46%.

Στη 2η θέση ήταν το γκολ του Γιάννη

Οκκά (Ανόρθωση) στο ντέρμπι με τον ΑΠΟΕΛ (261 ψήφοι - 32%).

### Αναλυτικά το δημοψήφισμα:

- Οκκάς 37' (Ανόρθωση), ΑΠΟΕΛ-Ανόρθωση (32% - 261 ψήφοι)
- Σολωμού 84' (ΑΠΟΕΛ), ΑΠΟΕΛ-Ανόρθωση (16% - 130 ψήφοι)
- Λούα Λούα 69' (Ομόνοια), Αλκή-Ομόνοια (46% - 375 ψήφοι)
- Εφραίμ 61' (Ομόνοια), Αλκή-Ομόνοια (3% - 21 ψήφοι)
- Φαν Τόρναουτ 30' (ΕΝΠ), Ολυμπιακός-ΕΝΠ (3% - 28 ψήφοι)





ΥΠΕΓΡΑΨΕ ΜΙΑ ΣΥΜΦΩΝΙΑ ΠΟΥ ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΠΗΡΕ ΕΠΙΣΗΜΗ

# Άφαντο το συμβόλαιο

Η περίπτωση του Φεντερίκο Γκαμπριέλ Αμιόνε επανέφερε στο προσκήνιο ακόμη ένα σημαντικό θέμα που έχει να κάνει με την εκμετάλλευση των επαγγελματιών ποδοσφαιριστών ...

## Στα κρύα του λουτρού

Ο 26χρονος Αργεντινός έτυχε της χειρίστης αντιμετώπισης από τη Δόξα Κατωκοπιάς. Λίγες μέρες μετά την έναρξη του πρωταθλήματος, ειδοποιήθηκε από τους υπεύθυνους του συλλόγου ότι δεν τους είναι απαραίτητος και ότι μπορεί να αναζητήσει την τύχη του σε άλλη ομάδα...

Με απλά λόγια, του έδειξαν την πόρτα της εξόδου και μάλιστα χωρίς να τον αποζημιώσουν. Το μοναδικό του οικονομικό όφελος (αν μπορεί να χαρακτηριστεί ως όφελος) ήταν που δεν πλήρωσε για τα έξοδα διαμονής και διακίνησής του κατά την περίοδο που βρισκόταν στο δυναμικό της ομάδας...

Η χρονιά για τον παίκτη άρχισε άσχημα και είναι άγνωστο αν θα πάει εντελώς χαμένη, αφού εκεί που πίστευε ότι είχε εξασφαλισμένη δουλειά γι' αυτή τη σεζόν, έμεινε στα κρύα του λουτρού και ξεκίνησε αγώνα δρόμου για να βρει νέα ποδοσφαιρική στέγη. Κι όλα αυτά, ενώ τα περισσότερα πρωταθλήματα είχαν αρχίσει...

## Το ιστορικό

Ο 26χρονος ποδοσφαιριστής, μετά την ολοκλήρωση των περσινών του υποχρεώσεων με την Ομόνοια Αραδίππου και αφού πρώτα αξιολόγησε όλες τις προτάσεις που είχε ενώπιόν του, αποφάσισε να συνάψει συμβόλαιο συνεργασίας με τη Δόξα.

Πήγε, λοιπόν, συναντήθηκε με τους ανθρώπους της ομάδας και έβαλε την υπογραφή του σε συμβόλαιο συνεργασίας με τους Κατωκοπιίτες. Μόνο που παρέλειψε να ζητήσει γνήσιο αντίτυπο του εγγράφου που πιστοποιούσε τη έγγραφη συμφωνία του.

Ο μοναδικός τρόπος που υπήρχε για να αποζημιωθεί από



Ο Αμιόνε άρχισε προετοιμασία με τη Δόξα και ήταν με την εντύπωση ότι υπέγραψε και συμβόλαιο συνεργασίας μαζί της. Οι Κατωκοπιίτες, ωστόσο, όπως υποστηρίζει, τον ενημέρωσαν ότι δεν τον χρειάζονται, λίγες μέρες μετά την έναρξη του πρωταθλήματος...



ΜΟΡΦΗ, ΚΙ ΟΥΤΕ ΚΑΤΑΤΕΘΗΚΕ ΣΤΗΝ ΚΟΠ

# του Αμιόνε

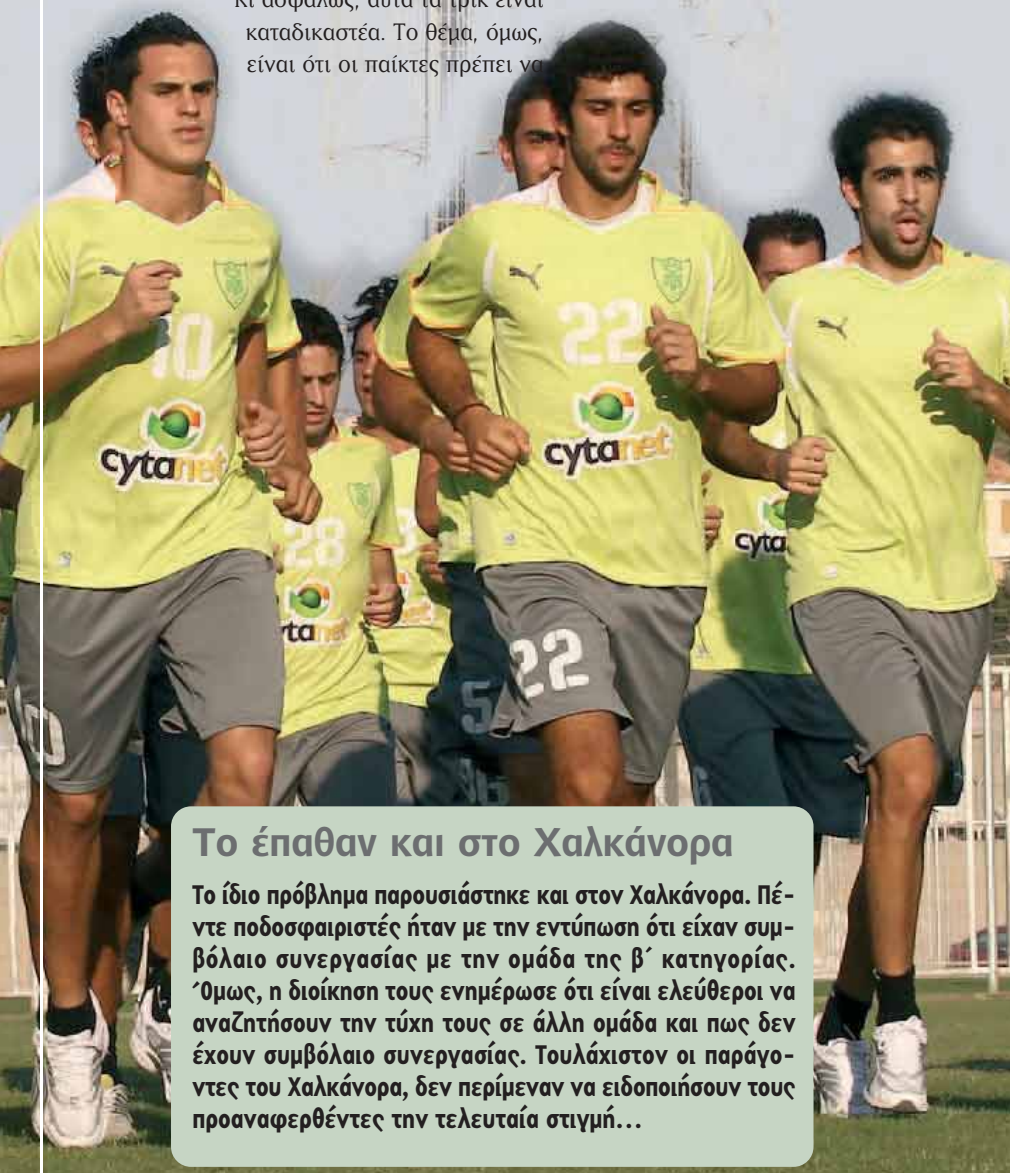
τη Δόξα, ήταν να... εμφανιστεί το συμβόλαιο. Το οποίο είναι άφαντο! Ποτέ δεν υπογράφηκε από ανθρώπους του συλλόγου ώστε να θεωρείται έγκυρο και ποτέ δεν κατατέθηκε στην ΚΟΠ.

Συνεπώς, οι μοναδικοί που θα μπορούσαν να παρουσιάσουν στοιχεία, είναι οι άνθρωποι της Δόξας. Κάτι που δεν πρόκειται να κάνουν. Τρελοί είναι; Αυτοί ήθελαν να αδειάσει μια θέση στην ομάδα και το πέτυχαν με τον πιο ανώδυνο γι' αυτούς τρόπο.

Οι σύλλογοι, κάτι τέτοια τα κάνουν. Κι ασφαλώς, αυτά τα τρικ είναι καταδικαστέα. Το θέμα, όμως, είναι ότι οι παίκτες πρέπει να

είναι πιο σοβαροί με τέτοια ζητήματα, για να μην πέφτουν θύματα εκμετάλλευσης. Στην προκειμένη περίπτωση, ο Αμιόνε έπρεπε να απαιτήσει όπως το συμβόλαιο υπογραφεί και από στελέχη της διοίκησης (πρόεδρος ή γραμματέας) και να ζητήσει γνήσιο αντίγραφο. Δεν το έπραξε, όμως και τώρα τρέχει και δεν φτάνει...

● Από τη Δόξα ισχυρίζονται ότι με τον παίκτη υπέγραψαν προσύμφωνο, το οποίο δεν ενεργοποιήθηκε γιατί ο Αργεντινός δεν έπεισε την τεχνική ηγεσία...



## Το έπαθαν και στο Χαλκάνορα

Το ίδιο πρόβλημα παρουσιάστηκε και στον Χαλκάνορα. Πέντε ποδοσφαιριστές ήταν με την εντύπωση ότι είχαν συμβόλαιο συνεργασίας με την ομάδα της β' κατηγορίας. Όμως, η διοίκηση τους ενημέρωσε ότι είναι ελεύθεροι να αναζητήσουν την τύχη τους σε άλλη ομάδα και πως δεν έχουν συμβόλαιο συνεργασίας. Τουλάχιστον οι παράγοντες του Χαλκάνορα, δεν περίμεναν να ειδοποιήσουν τους προαναφερθέντες την τελευταία στιγμή...

## ΤΟ ΣΧΟΛΙΟ ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ

### Βοηθείστε για να σας βοηθήσουμε

Παρουσιάστηκε και φέτος η απάτη με τα συμβόλαια αρκετών ποδοσφαιριστών, Κύπριων και Ξένων. Πιο συγκεκριμένα, τα τελευταία χρόνια παρουσιάζεται το φαινόμενο αρκετοί ποδοσφαιριστές να πέφτουν θύματα των ομάδων και της δικής τους άγνοιας ή καλύτερα της δικής τους αφέλειας και ερασιτεχνισμού.

Οι ομάδες, αρχές της ποδοσφαιρικής περιόδου, συμφωνούν με αρκετούς ποδοσφαιριστές για συνεργασία και προχωρούν στη σύναψη συμβολαίου μαζί τους. Οι ποδοσφαιριστές παρά τις επανειλημμένες προειδοποιήσεις του Π.Α.Σ.Π., υπογράφουν συμβόλαια χωρίς να παίρνουν γνήσιο αντίτυπο με την υπογραφή του προέδρου του γραμματέα και σφραγίδα του σωματείου, γιατί προβάλλεται η γνωστή πλέον δικαιολογία ότι... «ο πρόεδρος απουσιάζει και θα σου δώσουμε το συμβόλαιο μόλις το υπογράψει». Οι ποδοσφαιριστές υπογράφουν το συμβόλαιο και φεύγουν νομιζόμενοι ότι εξασφάλισαν ομάδα, αλλά στην ουσία το μόνο που πετυχαίνουν είναι να προσφέρουν εθελοντικές υπηρεσίες προς το σωματείο. Όταν περάσει η περίοδος της προετοιμασίας (εφόσον κατά την διάρκεια της δεν τύχει οποιοσδήποτε τραυματισμός του ποδοσφαιριστή) και φτάνουμε στο τέλος της μεταγραφικής περιόδου, τότε αν κάποιος προπονητής δεν είναι ευχαριστημένος με τον ποδοσφαιριστή ή εάν βρεθεί κάτι καλύτερο από αυτό που έχουν, τότε του ρίχνουν την κεραμίδα στο κεφάλι: «Κύριε είστε εκτός πλάνων του προπονητή, σας ευχαριστούμε για την προσφορά σας τους τελευταίους 2 μήνες στην ομάδα, μπορείτε να πάτε στο καλό και να ψάξετε για άλλη ομάδα. Υπόψη σας ότι το σωματείο δεν θα σας χρεώσει τα έξοδα των εισιτηρίων για την προετοιμασία σας στο εξωτερικό με την ομάδα ούτε για την διαμονή σας».

Αποδείξεις βέβαια δεν υπάρχουν, αφού τη μοναδική απόδειξη σύναψης συμβολαίου την έχει μόνο το σωματείο, το οποίο φυσικά την έχει εξαφανίσει. Με αυτό τον τρόπο έμειναν πολλοί ποδοσφαιριστές εκτεθειμένοι και άνεργοι γιατί εμπιστεύτηκαν κάποιους και επειδή αγνόησαν όλες τις προειδοποιήσεις του Π.Α.Σ.Π. Κύριοι! Όσο πιο γρήγορα αντιληφθείτε ότι μόνο ο Π.Α.Σ.Π. νοιάζεται πραγματικά και ουσιαστικά για τα συμφέροντα των ποδοσφαιριστών και λαμβάνετε σοβαρά όλες εκείνες τις ανακοινώσεις και ενημερώσεις που σας γίνονται από τον Σύνδεσμο, μόνο τότε θα αποφεύγεται τέτοιες δυσάρεστες καταστάσεις. ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΜΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ!

Με εκτίμηση,  
Εκ μέρους του Δ.Σ. του Π.Α.Σ.Π.  
ΣΠΥΡΟΣ ΝΕΟΦΥΤΙΔΗΣ



ΕΜΠΑΙΓΜΟΣ ΧΕΙΡΙΣΤΟΥ ΕΙΔΟΥΣ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΟΥ ΑΠΟΠ/ΚΙΝΥΡΑ ΠΕΓΕΙΑΣ ΣΕ ΒΑΡΟΣ ΕΠΤΑ ΠΑΙΚΤΩΝ

Γιάννης Σφακιανάκης και Θεόδωρος Γαλιάνης ήταν από τους βασικούς συντελεστές της μεγαλύτερης επιτυχίας στην ιστορία του ΑΠΟΠ/Κινύρα (βλ. κατάκτηση Κυπέλλου). Ψιλά γράμματα για τους παράγοντες του συλλόγου της Πέγειας...

# Η μέθοδος του... stop payment

**Ε**μπαιγμός χειρίστου είδους! Η διοίκηση του ΑΠΟΠ/Κινύρα προχώρησε σε οικονομικό διακανονισμό με επτά ποδοσφαιριστές και τους κατέβαλε μάλιστα και επιταγές με στόχο την αποπληρωμή μέρους των οφειλών της προς αυτούς. Στόχος της να εναρμονιστεί με τα κριτήρια της ΟΥΕΦΑ και να αποφύγει τον κίνδυνο βαριάς τιμωρίας. Όταν, λοιπόν, οι Πεγειώτες φάνηκαν οικονομικά συνεπείς στα χαρτιά και πήραν την έγκριση από την ευρωπαϊκή ομοσπονδία, ακολούθησαν την μέθοδο του... stop payment. Με απλά λόγια, έδωσαν εντολή στην τράπεζα να μην εξαρρωθθούν οι επιταγές των παικτών, οι οποίοι έμειναν κάγκελο!

## «Νομικά μέτρα»

Δύο από τους παίκτες που έπεσαν θύμα αυτής της ύπουλης τακτικής, οι Γιάννης Σφακιανάκης και Θεόδωρος Γαλιάνης, με δηλώσεις τους στον Τύπο περί τα τέλη Ιουλίου, όταν πήρε διαστάσεις το θέμα, έδωσαν μια εικόνα για την κατάσταση.

«Πήρα πέντε επιταγές, αλλά οι δύο που αφορούσαν τον Ιούνιο και τον Ιούλιο, έγιναν stop payment», είχε δηλώσει τότε ο Σφακιανά-

κης. Το ίδιο πρόβλημα αντιμετώπισε και ο Γαλιάνης που είχε επίσης στην κατοχή του επιταγές αλλά δεν πήρε ούτε σεντ, αφού έχουν ανακληθεί. «Τους παίρνουμε τηλέφωνο και δεν απαντάνε» είχε δηλώσει απογοητευμένος ο Ελλαδίτης αμυντικός.

## «Ξεγέλασε...»

Ο πρόεδρος του συνδέσμου μας, κληθείς εκείνη την περίοδο να σχολιάσει την υπόθεση, είχε δηλώσει: «Οι ποδοσφαιριστές παρόλο που την περσινή χρονιά αγωνίζονταν για μεγάλο χρονικό διάστημα απλήρωτοι, είχαν την καλή θέληση να προχωρήσουν κάποιοι σε διακανονισμό με την ομάδα της Πέγειας και να δεχθούν επιταγές για τα δεδουλευμένα τους μέσα στους μήνες Μάιο, Ιούνιο και Ιούλιο. Υπέγραψαν τη συμφωνία, την οποία το σωματείο της Πέγειας κατέθεσε στην επιτροπή κριτηρίων της ΚΟΠ για να πληροί τα κριτήρια, αφού, υποτίθεται, με τις επιταγές φαινόταν ότι ξόφλησε τις οφειλές του. Μόλις ο ΑΠΟΠ/Κινύρας πήρε την έγκριση, προχώρησε στην ανάκληση των επιταγών, ξεγελώντας με αυτό τον τρόπο τόσο τους ποδοσφαιριστές αλλά και την επιτροπή κριτηρίων της ΚΟΠ».



# Στο πλευρό του «Πάτσα»

Τα όσα θλιβερά έγιναν σε βάρος του Χρήστου Πατσατζόγλου δεν άφησαν ασυγκίνητο το σύνδεσμό μας. Τη στιγμή που δεχόταν πιέσεις από τη διοίκηση της Ομόνοιας για να αναπροσαρμόσει το συμβόλαιο συνεργασίας του ή να συγκατανεύσει για έκδοση διαζυγίου, ο Ελλαδίτης ποδοσφαιριστής ένωσε να απειλούνται τα μέλη της οικογένειάς του. Άγνωστοι προκάλεσαν φθορές στο σπίτι όπου διέμενε στην Κύπρο, σε μια προσπάθεια να τον εκφοβίσουν... Από την πρώτη στιγμή που έγινε γνωστό τι είχε συμβεί ο ΠΑΣΠ διερεύνησε την

υπόθεση και ήρθε σε επαφή με τον Πανελλήνιο Σύνδεσμο Αμειβομένων Ποδοσφαιριστών (Π.Σ.Α.Π.), σε μια προσπάθεια να στηριχθεί ψυχολογικά ο ποδοσφαιριστής.

Με την ευκαιρία, θέλουμε να στείλουμε το μήνυμα ότι ο ΠΑΣΠ πάντα θα είναι στο πλευρό του επαγγελματία ποδοσφαιριστή και έτοιμος να προσφέρει χείρα βοήθειας στο μέτρο των δυνατοτήτων του. Φτάνει να ενημερωνόμαστε από τα μέλη μας για τα προβλήματά τους. Όπως έχουμε πει πολλές φορές, βοηθείστε μας για να σας βοηθήσουμε!

Ο Χρήστος Πατσατζόγλου θα αγωνίζεται πλέον με τη φανέλα της ΑΕΚ Αθηνών. Πριν τα βρει με τον Δικέφαλο, όμως, πέρασε δύσκολες στιγμές...



## Η κοινή ανακοίνωση ΠΑ.Σ.Π. και Π.Σ.Α.Π. για τον Πατσατσόγλου (23/08/2010)

«Ο Παγκύπριος Σύνδεσμος Ποδοσφαιριστών κι ο Πανελλήνιος Σύνδεσμος Αμειβομένων Ποδοσφαιριστών καταδικάζουν κάθε μορφή βίας (λεκτική, ψυχολογική και με πράξεις) που ασκείται προς τον ποδοσφαιριστή της Ομόνοιας Λευκωσίας, Χρήστο Πατσατσόγλου. Ο συνάδελφος βρίσκεται τα τελευταία

24ωρα στο επίκεντρο θλιβερών κι ανησυχητικών γεγονότων που διαδραματίζονται σε βάρος του, απειλούν την υπόστασή του και προσβάλλουν την αξιοπρέπεια του.

Είμαστε στο πλευρό του Χρήστου Πατσατσόγλου, καταδικάζουμε κάθε μορφή βίας κι ελπίζουμε ότι όλα όσα συμ-

βαίνουν εναντίον του δεν έχουν σχέση με διαφορές από το χώρο του ποδοσφαίρου.

Ζητούμε από τις αρμόδιες αρχές να διερευνήσουν σε βάθος αυτή την υπόθεση, να αναζητήσουν και να εντοπίσουν τους υπευθύνους και να προβούν στην παρδειγματική τιμωρία τους».

# Η Αναγκαιότητα της Ταχύτητας



**Πως «μεταφράζεται»  
η ταχύτητα  
στο ποδόσφαιρο;**

Πολλοί προπονητές και γυμναστές πιστεύουν πως η ταχύτητα είναι μια παράμετρος με την οποία γεννιέται κάποιος, παρά μια ικανότητα η οποία μπορεί αναπτυχτεί μέσω προπόνησης.

Τα κατάλληλα γενετικά είναι ένας σημαντικός παράγοντας, ο οποίος μπορεί να συνεισφέρει στη καλή σωματική κατάσταση ενός αθλητή και στην ικανότητα του να γίνει πιο δυνατός και ισχυρός. Αλλά η δύναμη και η ισχύς είναι μόνο δυο παράγοντες στην ανάπτυξη της ταχύτητας. Η δύναμη και η ισχύς μπορούν να καθορίσουν πόσο γρήγορα μπορεί να τρέξει κάποιος σε μια ευθεία γραμμή, αλλά σε ένα άθλημα το οποίο έχει πολλές αλλαγές κατεύθυνσης, το να μπορεί ένας αθλητής να είναι γρήγορος μόνο σε ευθείες γραμμές και να σηκώνει πολλά κιλά στο γυμναστήριο, δεν σημαίνει απαραίτητα ότι αυτά μπορούν να μεταφραστούν στο γήπεδο από πλευράς ποδοσφαιρικής ταχύτητας.

Η ταχύτητα στο ποδόσφαιρο είναι μια ικανότητα και όπως οποιαδήποτε άλλη ικανότητα μπορεί να διδαχτεί, μπορεί να αναπτυχτεί και μπορεί να βελτιωθεί, μέσω μιας συστηματικής, σταδιακής προπονητικής προσέγγισης.

Οι προπονητές και οι γονείς νεαρών ποδοσφαιριστών, παρόλο που έχουν πάντοτε τις καλύτερες προθέσεις για το συμφέρον των παιδιών τους, συχνά απλά αντιγράφουν ασκήσεις και προπονητικές μεθόδους που άκουσαν από κάπου η που είδαν επαγγελματικές ομάδες να κάνουν. Στις πλείστες περιπτώσεις αυτά έχουν αρνητική επίδραση, τόσο στην ποδοσφαιρική, όσο και στη σωματική ανάπτυξη των νεαρών αθλητών.

Επιπλέον, πολλές επαγγελματικές ποδοσφαιρικές ομάδες χρησιμοποιούν τις γνώσεις προπονητών ταχύτητας οι οποίοι έχουν πείρα σε αγωνίσματα του στίβου, για να βελτιώσουν την ταχύτητα των παιχτών τους. Αλλά, η βιομηχανική της ταχύτητας σε ευθεία είναι πολύ διαφορετική από την ταχύτητα σε πολλαπλές κατευθύνσεις, η οποία είναι αυτή που απαιτείται στο ποδόσφαιρο. Η προπόνηση στις ταχύ-

● **Του Μαικ Αντωνιάδη  
Μετάφραση:  
Αντώνης Αλεξόπουλος, PhD**

τητες σε ευθεία θα βελτιώσει τη φυσική κατάσταση ενός αθλητή, αλλά θα έχει πολύ λίγο λειτουργικό όφελος για ένα άθλημα όπως το ποδόσφαιρο, το οποίο έχει πολλές αλλαγές κατεύθυνσης.

**Γιατί;** Επειδή οι ταχύτητες με μέγιστη προσπάθεια σε ένα παιχνίδι ποδοσφαίρου είναι μόνο το 1% όλων των κινήσεων σε 90 λεπτά παιχνιδιού.

**Ενδεικτικά, σε ένα επαγγελματικό αγώνα ποδοσφαίρου, σε 90 λεπτά έχουμε τους ακόλουθους μέσους όρους:**

- 1200 αλλαγές κατεύθυνσης (1 ανά 4.1 δευτερόλεπτα)
- Στασιμότητα – 18%
- Περιπάτημα μπροστά – πίσω – 38%
- Χαλαρό τρέξιμο – 18%
- Τρέξιμο σε χαμηλή ταχύτητα – 15%
- Τρέξιμο σε μέτρια ταχύτητα – 8%
- Τρέξιμο σε ψηλή ταχύτητα – 2%
- Ταχύτητες με μέγιστη προσπάθεια – 1%

Κάποιος μπορεί να ρωτήσει 'η ικανότητα γρήγορου τρεξίματος πάνω από 50 μέτρα δεν είναι σημαντική;' Φυσικά και είναι, αλλά ας το αναλύσουμε από ποδοσφαιρικής άποψης. Όπως έχει ήδη ειπωθεί, το ποδόσφαιρο είναι εκρηκτικό άθλημα με περιβάλλον που αλλάζει συνεχώς, και με πολλές αλλαγές κατεύθυνσης, περίπου 1 κάθε 4 δευτερόλεπτα. Το όφελος που θα έχουν οι ποδοσφαιριστές από ασκήσεις οι οποίες στοχεύουν την ανάπτυξη της ταχύτητας σε ευθεία, είναι πολύ λίγο. Αντίθετα, θα επωφελούνταν πολύ περισσότερο από εκρηκτικές ασκήσεις σε μικρότερη απόσταση και με πολλαπλές κατευθύνσεις με τη μπάλα. Η επικέντρωση σε συγκεκριμένες ποδοσφαιρικές κινήσεις και ατομικές τεχνικές ικανότητες είναι πολύ πιο εποικοδομητικές για την ανάπτυξη ενός ποδοσφαιριστή.



### Πως βελτιώνεται η 'ποδοσφαιρική ταχύτητα';

Στις περισσότερες ομάδες σε ερασιτεχνικό και επαγγελματικό επίπεδο και σε επίπεδο νέων, δεν γίνεται αποτελεσματική διδασκαλία της ταχύτητας. Υπάρχουν πολλές προσεγγιστικές μέθοδοι στη δομή ενός προγράμματος ανάπτυξης της ταχύτητας, αλλά ακόμα και σήμερα, παρόλη την ποικιλία μοντέρνων προπονητικών μεθόδων και τη διαθέσιμη γνώση από έρευνες, η ανάπτυξη της ταχύτητας γίνεται ως μέρος της προετοιμασίας για τη φυσική κατάσταση και σε πολλές περιπτώσεις κάνει περισσότερο κακό παρά καλό στην ανάπτυξη της 'ποδοσφαιρικής ταχύτητας'.

### Ενδεικτικά της λανθασμένης προσέγγισης είναι τα ακόλουθα:

- 63% των ποδοσφαιριστών πάνω των 12 χρόνων είναι πιο αργοί στο γύρισμα από την μια πλευρά παρά από την άλλη, κατά 0.85 του δευτερόλεπτου
- Πολλοί νεαροί ποδοσφαιριστές μπορούν να βελτιώσουν την ταχύτητα και τη γρηγοράδα τους με μια απλή διόρθωση της βιομηχανικής του τρεξίματος τους
- Η ταχύτητα αντίδρασης μπορεί να βελτιωθεί κατά 30% με σωστή προπόνηση σε μόνο 4 εβδομάδες

- Αν οι νεαροί αθλητές δεν αποκτήσουν τις βασικές κινητικές δεξιότητες ως τα 13 τους χρόνια, τότε πολύ δύσκολα μπορούν να γίνουν επαγγελματίες ποδοσφαιριστές.

Συνήθως δεν δίνεται ιδιαίτερη σημασία στη σχέση μεταξύ λειτουργικής κίνησης, νευρομυϊκού συντονισμού, ενεργειακών συστημάτων, του τύπου της ταχύτητας που απαιτεί το άθλημα και την επίδραση της προπόνησης στο σώμα ενός αθλητή.

Επιστημονικά είναι αποδειγμένο ότι η δύναμη εξαρτάται από την ανάπτυξη του μυϊκού συστήματος. Η αντοχή εξαρτάται από την ανάπτυξη του κάρδιο-αναπνευστικού συστήματος. Η ταχύτητα όμως εξαρτάται και καθορίζεται από την ανάπτυξη του νευρικού συστήματος και το συγχρονισμό των κινήσεων.

Κλείνοντας, πρέπει να αναφερθούν τα ΣΗΜΕΙΑ ΚΛΕΙΔΙΑ στην ανάπτυξη της ταχύτητας:

- Η κατάλληλη προπονητική περίοδος για την ανάπτυξη της ταχύτητας
- Νευρομυϊκη ανάπτυξη και προπόνηση και τότε μπορεί να γίνει αυτό
- Προπόνηση της ειδικής 'ποδοσφαιρικής ταχύτητας'



Η Sport Dimensions είναι η εταιρεία που ιδρύθηκε από τον Μαικ Αντωνιάδη και ειδικεύεται στην ανάπτυξη της ταχύτητας, της ισχύος και σε τεχνικές αθλητικής αποκατάστασης. Οι πελάτες της εταιρείας περιλαμβάνουν ομάδες όπως η Chelsea FC, Chelsea Academy, Crystal Palace, Stoke City, Ipswich Town, Bath Rugby, το Αγγλικό Ινστιτούτο Καλοκαιρινών και Χειμερινών Ολυμπιακών και άλλους. Στη Κύπρο, η θυγατρική εταιρεία Sport Dimensions Cyprus, έχει δουλέψει με αθλητές του ΑΠΟΕΛ, Δόξας Κατωκοπίας, Αλικής, Ερμής, ΑΕΚ Λάρνακας, Νέας Σαλαμίνας, ΑΣΙΑ, Χαλκανορα Ιδαίου, καθώς και αθλητές της Κυπριακής Ομοσπονδίας Στίβου.

# Στις επάλλξεις με

Η εκστρατεία μας με στόχο την αντιμετώπιση αρνητικών φαινομένων όπως είναι η βία, οι αναβολικές ουσίες και ο ρατσισμός, θα συνεχιστεί και φέτος. Βλέπετε, η συ-

νείδισή μας μάς υπαγορεύει πως δεν έχουμε άλλη επιλογή, παρά να δώσουμε μέχρι εσχάτων αυτή τη μάχη. Οι επισκέψεις μας σε σχολεία θα

είναι συχνές κι αυτή τη φορά και μάλιστα φροντίζουμε ώστε να ενισχύσουμε τα μέσα που έχουμε. Στόχος μας να καταστούν πιο άμεσα τα μηνύματα που θέλουμε να στεί-

Από παλαιότερη επίσκεψη του ΠΑΣΠ σε σχολείο δημοτικής εκπαίδευσης...



# νέο οπλισμό!

λομε με στόχο την καταπολέμηση των αρνητικών αυτών φαινομένων. Ήδη αρχίσαμε προσπάθειες προκειμένου να διασκευάσουμε ένα διεθνές φιλμάκι. Αντί για ξένους αστέ-

ρες του ποδοσφαίρου, εμείς θα χρησιμοποιήσουμε Κύπριους και Ελλαδίτες παίκτες, οι οποίοι με το δικό τους τρόπο θα επιχειρήσουν να βοηθήσουν τους νέους μας να αντιλη-

φθούν ότι ο το ποδόσφαιρο είναι ένα άθλημα που ενώνει. Παραμένουμε, λοιπόν, στις επάλξεις και χρησιμοποιούμε νέο οπλισμό!





# N-JOY CAFÉ

## Non Stop N-JOY your Life



Ένας νέος, μοντέρνος χώρος, που παρέχει όλες τις ανέσεις για να περάσετε όμορφες και χαλαρές στιγμές με τους φίλους σας, την οικογένειά σας, απολαμβάνοντας ποικιλία ροφημάτων, απίθανα παγωτά, μοναδικά φρέσκα γλυκά και μικρογεύματα



Το **N-JOY Café** πληρεί όλες τις προδιαγραφές ενός άρτια διαμορφωμένου χώρου

**Απολαύστε όλους τους αγώνες ποδοσφαίρου και άλλων αθλημάτων σε ΓΙΓΑΝΤΟ-ΟΘΟΝΕΣ!**



Για κρατήσεις παρακαλούμε όπως επικοινωνείτε στα τηλέφωνα

**99354704 & 99492780**

Αγίου Γεωργίου 22, Λατσία



footg<sup>o!</sup>



footg<sup>o!</sup> only at

P A B L O S K Y

experts in growing feet

49€



Customer Support line: 7777-PABLO or 7777-72256

**NICOSIA**  
4 Stasicratous Str.  
Tel: 22-673904

**LATSIA - NICOSIA**  
25 Arch.Makarios III Ave.  
Tel: 22-484875

**PLATI - AGLANTZIA**  
93 Kirinias Str.  
Tel: 22-333547  
**STOCK OUTLET  
ON 1<sup>ST</sup> FLOOR**

**LIMASSOL**  
114 Arch. Makarios III Ave.  
Tel: 25-384844  
201E Arch.Makarios III Ave.  
Tel: 25-749769

**LARNACA**  
28 Str.Timagia Ave.  
(next to McDonald's)  
Tel: 24-627871

**PAFOS**  
59 K.Kanari Str.  
Tel: 26-818121

**PARALIMNI**  
152 G.Digeni Ave.  
(Karagiannas  
Shopping Centre)  
Tel: 23-740834





**ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΗΚΕ ΤΟ ΕΝΤΥΠΟ ΜΕ ΣΛΟΓΚΑΝ «ΜΗ ΓΙΝΕΙΣ ΘΥΜΑ ΑΠΟ ΑΓΝΟΙΑ»**

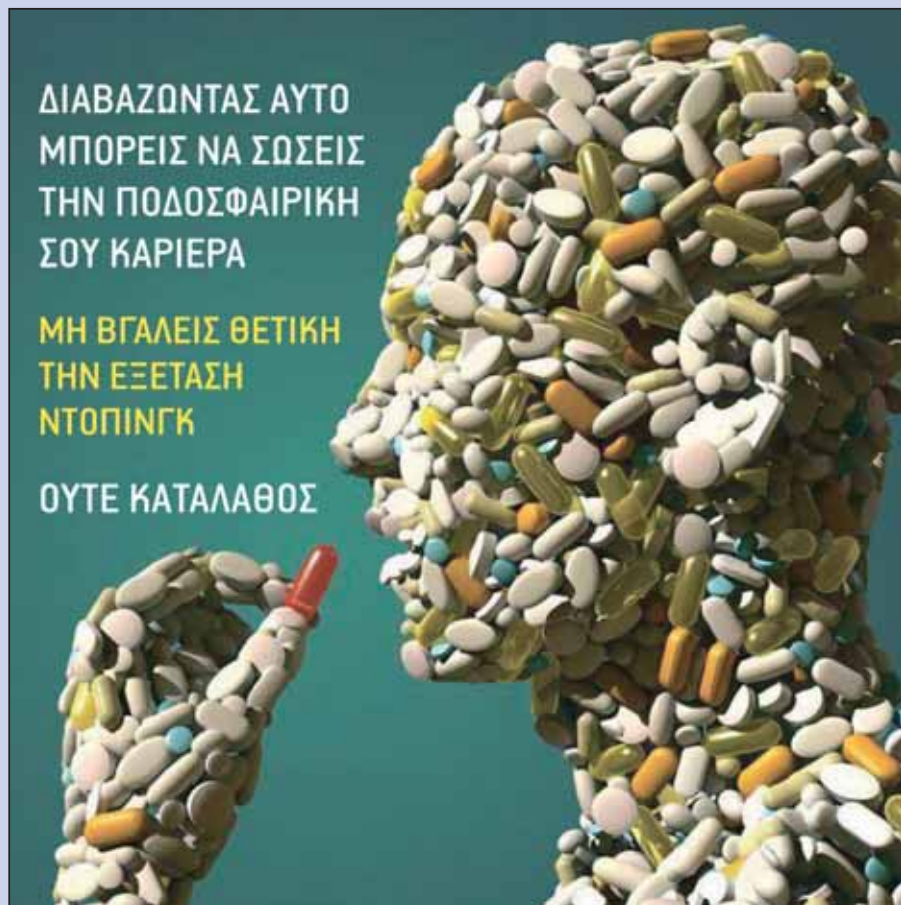
# Πλέον έχει γίνει θεσμός!

**Π**λέον έχει γίνει θεσμός! Ο λόγος για το συμπόσιο κατά των απαγορευμένων ουσιών, το οποίο διοργάνωσε ο ΠΑΣΠ για τρίτη σερί χρονιά. Η όλη εκδήλωση έλαβε χώραν στις 23 Σεπτεμβρίου ημέρα Πέμπτη, στο Ολυμπιακό Μέγαρο στη Λευκωσία με την ευγενή χορηγία της ΚΟΕ, ενώ ήταν υπό την αιγίδα του ΚΟΑ και της ΚΟΕ, τους οποίους και ευχαριστούμε θερμά.

Ο Π.Α.Σ.Π. στο πλαίσιο των προσπαθειών του για ενημέρωση των μελών του αλλά και όλων των αθλητών κάθε ηλικίας για το θέμα της Βίας, του Ρατσισμού και των Αναβολικών ουσιών, με την ευγενή χορηγία του ΚΟΑ, προχώρησε στη δημιουργία ενημερωτικού εντύπου (στα ελληνικά και στα αγγλικά) με σλόγκαν «Μη γίνεις θύμα από Άγνοια», το οποίο και παρουσίασε στο συμπόσιο.

Το έντυπο αυτό θα διανεμηθεί από τον Π.Α.Σ.Π. σε όλους τους ποδοσφαιριστές, τους αθλητές και στις ακαδημίες.

Ευχαριστούμε ιδιαίτερω για την παρουσία τους προέδρους του ΚΟΑ και της ΚΟΕ, Νίκο Καρτακούλλη και Ουράνιο Ιωαννίδη αντίστοιχα, καθώς επίσης και για την όλη υποστήριξη τους.



Ευχαριστούμε επίσης τους ομιλητές μας Νικολέττα Μιχαλίδου, Δρ. Μιχάλη Πέτρου, Δρ. Κώστα Σχίζα, Δρ. Μιχάλη Μιχαλίδη και Κωνσταντίνο Μηνά που μας στηρίζουν

όλα αυτά τα χρόνια μοιράζοντας τις γνώσεις τους μαζί μας, καθώς και όλους όσοι παρευρέθηκαν στηρίζοντας αυτή την εκδήλωση.





# Πάλι δεν θα χάνει παιχνίδι...

**Σ**τις 14η Ιουλίου το κυπριακό ποδόσφαιρο έχασε έναν σπουδαίο άνθρωπο. Έναν άνθρωπο απ' αυτούς που δυσκολευόμαστε να βρούμε στις ημέρες μας. Έναν άνθρωπο που δεν θα ξεχάσουμε ποτέ. Ο Άρης έχασε τον πιο πιστό του φίλο. Σωστά καταλάβατε. Μιλάμε για τον ακούραστο εργάτη του σωματείου Χριστάκη Μιχαηλίδη. Σε ηλικία 62 ετών εγκατέλειψε τα εγκόσμια. Άφησε τον Άρη ορφανό και το κυπριακό ποδόσφαιρο φτωχό. Και η σύμπτωση; Ο άνθρωπος που περίμενε πως και πως κάθε χρόνο να αρχίσει προετοιμασία η «ελαφρά ταξιαρχία» απεβίωσε την ημέρα που θα έπιαναν δουλειά φέτος οι «πράσινοι». Τη χρονιά που ο Άρης θα έκλεινε 80 χρόνια ζωής (12 Δεκεμβρίου)!

Για 43 συναπτά χρόνια, ο Χριστάκης Μιχαηλίδης πρόσφερε τις υπηρεσίες του ως έφορος. Προηγουμένως είχε αγωνιστεί για λίγο καιρό με την πράσινη φανέλα. Όταν μιλήσει κανείς



με τους Κύπριους παίκτες που βρίσκονταν κάθε χρόνο στις τάξεις του Άρη, αλλά και όλους στο οικοδόμημα των «πρασίνων» θα καταλάβει την ιδιαίτερη αγάπη που του είχαν.

Δεν ένιωθε ποτέ κουρασμένος. Αντίθετα το μεράκι του όταν πήγαινε στα αποδυτήρια και όταν έκανε όλα τα τρεχάματα για την αγαπημέ-

νη του ομάδα ήταν πρωτόγνωρο. Τόση ήταν η αγάπη του που δεν θεωρούσε ότι δούλευε. Γι' αυτό αρνείτο να πληρώνεται. Όταν ο αθλητικογράφος Ανδρέας Μιχαήλ τον ρώτησε σε μία συνέντευξη παλαιότερα αν κουράστηκε να επιτελεί τα ίδια καθήκοντα για τόσα χρόνια, η απάντησή του ήταν ενδεικτική: «Τι είναι αυτά που μου λες; Ο Άρης είναι η οικογένειά μου. Το μόνο που με τρομάζει είναι που δεν θα μπορώ να προσφέρω σε μερικά χρόνια όταν δεν θα με σώνουν τα πόδια μου». Ακόμη και όταν τον κτύπησε η αρρώστια ήταν εκεί και έτρεχε την ομάδα του. Κάθε φορά που έπαιζε ο Άρης έπαιρνε μια πλαστική καρέκλα, καθόταν δίπλα στον πάγκο και παρακολουθούσε τα παιχνίδια της «ελαφράς ταξιαρχίας». Δεν έχανε αγώνα. Ως ο πιο πιστός οπαδός του Άρη δεν έχουμε την παραμικρή αμφιβολία ότι θα συνεχίσει να το κάνει από ψηλά...





Χρόνο με χρόνο το πρωτάθλημα Β' κατηγορίας γίνεται όλο και πιο ανταγωνιστικό. Ρίχνοντας μία ματιά κάθε σεζόν στη βαθμολογία θα διαπιστώσει κανείς ότι γίνεται πραγματικός χαμός. Δεν είναι, όμως, καθόλου τυχαίο. Τουναντίον. Υπάρχει εξήγηση. Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι παίκτες που κάλλιστα θα μπορούσαν να αγωνίζονταν στην πρώτη κατηγορία αναγκάζονται να συνεχίσουν την καριέρα τους στην β' κατηγορία. Και τι παίκτες παρακαλώ... Αλήθεια, ποιος πίστευε ποτέ ότι ο Λούκας Σόσιν θα αγωνιζόταν ποτέ στη δεύτερη κατηγορία. Ότι θα υπήρχε ομάδα που θα καλύψει το κασέ του; Και όμως βρέθηκε ο Άρης. Ακόμη ποιος θα πίστευε ότι ο πρώτος σκόρερ του κυπριακού πρωταθλήματος πριν τρία χρόνια θα έκανε το ίδιο και θα συνέχιζε την καριέρα του στην «ελαφρά ταξιαρχία»; Μιλάμε βεβαίως για τον Ντα Κόστα. Μαζί τους στην ομάδα της Λεμεσού μετακόμισε και ο Δημήτρης Στυλιανού του Εθνικού. Θέλετε και άλλο παράδειγμα. Πέρασε από το μυαλό κανενός ότι ο Μιχάλης Μορφής θα μετακόμιζε από τον ΑΠΟΕΛ στην ΠΑΕΕΚ; Η απάντηση είναι... κανείς! Στην ομάδα της Κερύνειας από φέτος θα παίζει και ο Στεπάνοβιτς. Πλέον οι Πέλιτε, Λάμπρου θα αγωνίζεται στην Σαλαμίνα, ο Λούκας Στυλιανού στο Διγενή, οι Σφακιανάκης, Γαλάνης και Γεωργίου (Μπεμπέτο) στον Ατρόμπε. Αυτοί όλοι έρχονται να προστεθούν στους Λόγκρα (Χαλκάνορα), Φιλίππου, Θεμιστοκλέους (Χαλκάνορας), Δασκαλάκη (ΠΑΕΕΚ), Κώστα Ηλία (Δερύνεια), Νεοφύτου (Ακρίτα) που ήταν και πέρσι στη β' κατηγορία. Αν συνεχίσουμε δεν θα μας φτάσει η σελίδα...

### Κάντε τα απαραίτητα

Η β' κατηγορία αναβαθμίστηκε, αλλά αυτό πρέπει να γίνει κατανοητό και από τους αρμόδιους φορείς. Ανέβηκε κατακόρυφα το επίπεδο και πρέπει να γίνει το ίδιο με τα γήπεδα, που θέλουν βελτίωση σε πολλούς τομείς. Αλλά εδώ στα περισσότερα δεν μπορούν να διεξαχθούν νυκτερινοί αγώνες γιατί δεν έχουν κατάλληλο φωτισμό!

Επίσης, πότε θα καταλάβουν κάποιοι ότι ο διαμοιρασμός της χορηγίας αδικεί κατάφωρα τις μικρές κατηγορίες; Οι ανάγκες πλέον είναι πολύ περισσότερες.

ΚΟΑ και ΚΟΠ πρέπει να εκμεταλλευτούν την αναβάθμιση της β' κατηγορίας για το καλό του ποδοσφαίρου μας. Θα δώσουν λίγη σημασία άραγε;

# Ηχηρά ονόματα στη β' κατηγορία!



Πιθανότατα ο πιο ακριβοπληρωμένος παίκτης που έπαιξε ποτέ στο πρωτάθλημα της β΄ κατηγορίας ο Λούκας Σόσιν.

## Μπορούν και στην πρώτη

Αποδεδειγμένα οι Κύπριοι παίκτες που αγωνίζονται στη β΄ κατηγορία δίνουν πολλές βοήθειες στις ομάδες τους. Πιάστε για παράδειγμα τους Λεωνή, Κρασά και φυσικά τον Καϊάφα, που παίζουν στην Αλκή και πέρσι βοήθησαν στα μέγιστα ώστε η ομάδα να ανέβει στα «σαλόνια». Μπράβο φυσικά στους ανθρώπους της «αθάνατης» που έκαναν το αυτονόητο. Πόσες και πόσες, όμως, άλλες ομάδες το αγνοούν;



# Δώρον άδωρον





# ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ Η ΞΕΝΟΜΑΝΙΑ ΕΙΝΑΙ ΣΤΑ ΦΟΡΤΕ ΤΗΣ

Ο κανονισμός του «17+9» πλασαρίστηκε στο ποδόσφαιρό μας ως μέτρο στήριξης του γηγενούς ποδοσφαιριστή. Είναι αλήθεια αυτό, όμως;

Ο κανονισμός λέει ότι κάθε ομάδα δικαιούται να έχει στο ρόστερ της 17 Ξένους/κοινοτικούς και 9 που πριν συμπληρώσουν τα 21 τους χρόνια αγωνίζονταν σε ακαδημίες κυπριακών ομάδων. Όμως, σύμφωνα με τις σχετικές πρόνοιες, μια ομάδα μπορεί να δηλώσει 17 Ξένους/κοινοτικούς και λιγότερους από 9 παίκτες με κυπριακή ποδοσφαιρική παιδεία.

Με απλά και κατανοητά λόγια, βάσει των ισχυόντων κανονισμών της ΚΟΠ οι σύλλογοι (που χαρακτηρίζονται από Ξενομανία) δεν έχουν την υποχρέωση να συμπεριλαμβάνουν στο έμπυχο δυναμικό τους εννέα παίκτες με ποδοσφαιρική παιδεία στην Κύπρο.

Αν δεν ληφθούν αμέσως μέτρα, τότε ο χαρακτηρισμός «είδος προς εξαφάνιση» που αποδίδαμε στους Κύπριους ποδοσφαιριστές, δεν θα φαίνεται τόσο υπερβολικός...

Κι αυτή η θέση που μόλις καταγράψαμε, κάθε άλλο παρά Ξεκάρφωτη είναι. Τα στατιστικά σε σχέση με τους γηγενείς παίκτες που χρησιμοποιήθηκαν στην πρεμιέρα του πρωταθλήματος, είναι αδύνατο να μην οδη-

γήσουν κάποιον υγιώς σκεπτόμενο φίλαθλο σε δυσάρεστους συνειρμούς...

Από τους 154 ποδοσφαιριστές που βρίσκονταν στην αρχική ενδεκάδα των 14 ομάδων α΄ κατηγορίας, μόνο οι 30 ήταν Κύπριοι (χρησιμοποιήθηκαν συνολικά 196 παίκτες, από τους οποίους οι 44 ήταν δικοί μας). Για να τα κάνουμε πιο λιανά, περίπου το 80% των ποδοσφαιριστών που αγωνίστηκαν στην 1η αγωνιστική, ήταν Ξένοι οι κοινοτικοί... Οι αριθμοί, λοιπόν, είναι αρκούτσως ενδεικτικοί για να αντικατοπτρίσουν την υφιστάμενη κατάσταση.

## Η αναφορά στην προκήρυξη...

Παραθέτουμε την αναφορά μέσα από την προκήρυξη του πρωταθλήματος α΄ κατηγορίας, που κάνει τον κανόνα του 17+9 ως δώρον άδωρον:

«Στον κατάλογο Α θα πρέπει απαραίτητα να εγγράφονται και τουλάχιστον 9 ποδοσφαιριστές που κατά το 18ο έτος της ηλικίας τους ήταν εγγεγραμμένοι ως ποδοσφαιριστές στο αρχείο ποδοσφαιριστών της ΚΟΠ, διαφορετικά ο μέγιστος αριθμός των 26 επαγγελματιών ποδοσφαιριστών θα πρέπει να μειωθεί κατά τον αριθμό που υπολείπεται για να συμπληρωθεί ο αριθμός των 9 ποδοσφαιριστών».







## Μιχαλάκη είσαι τρέλα με τη γαλανόλευκη φανέλα

Εκτός από το αποτέλεσμα της Κύπρου κόντρα στην Πορτογαλία, το γύρο της Ευρώπης έκανε και το γκολ του στράικερ του αντιπροσωπευτικού μας συγκροτήματος Μιχάλη Κωνσταντίνου. Η IMScouting το κατατάσσει ανάμεσα στα κορυφαία πέντε τέρματα που σημειώθηκαν στην άνοιγμα της αυλαίας των προκριματικών του Γιούρο 2012. Στην ιστοσελίδα της εταιρείας του παγκοσμίου φήμης ατζέντη, Πίνι Ζάχαβι, σημειώνονται τα ακόλουθα: «Ο επιθετικός της Ομόνοιας πέτυχε το δεύτερο τέρμα της ομάδας του με σιτλ, έχοντας καλή τοποθέτηση ανάμεσα σε δυο Πορτογάλους αμυντικούς, αξιοποιώντας μια κακή μεταβίβαση προς τα πίσω, πριν περάσει τον τερματοφύλακα και στείλει την μπάλα στα δίχτυα από κοντινή απόσταση».

Σημειώνεται, επίσης, ότι στο ρεπορτάζ της ιστοσελίδας της IMScouting με τα πέντε κορυφαία γκολ της 1ης αγωνιστικής, το τέρμα του Μιχάλη παρουσιάζεται πρώτο σε σειρά. Ακολουθούν αυτά που πέτυχαν οι Μανουέλ Φερνάντες (Πορτογαλία - Κύπρος 4-4), Αλεξάντερ Σουβόροφ (Μολδαβία - Φινλανδία 2-0), Χαμίτ Άλτιντοπ (Τουρκία - Καζακστάν 3-0) και Νταβίτ Βίγια (Ισπανία - Λίχτενσταϊν 4-0).

Όσοι θέλετε να παρακολουθήσετε τα γκολ, μπορείτε να το κάνετε ακολουθώντας τον ακόλουθο σύνδεσμο: <http://www.imscouting.com/global-news-article/Euro-2012-qualifications-Best-goals-round-up/10284>.

## «Απαράδεκτο να μην αγωνίζεται κανείς βασικός»

Ο ΠΑΣΠ εξέδωσε ανακοίνωση με την οποία συγχάρηκε τις Εθνικές ομάδες των ανδρών και ελπίδων (νίκησαν τη Νορβηγία 3-1), ενώ έθιξε και το θέμα του παραγκωνισμού τους από τις ομάδες μας. Αναφέρονται μεταξύ άλλων τα ακόλουθα: «Όλος ο φίλαθλος κόσμος της Κύπρου πρέπει να νιώθει μεγάλη ικανοποίηση, αλλά και περηφάνια για όλους τους διεθνείς ποδοσφαιριστές. Για μια ακόμη φορά παλεύοντας παλικαρία κατάφεραν να ανεβάσουν πολύ ψηλά το κυπριακό ποδόσφαιρο. Τόσο η νίκη της Εθνικής Ελπίδων, αλλά και η ισοπαλία της Εθνικής Ανδρών μέσα στην Πορτογαλία μας δίνει το δικαίωμα να ελπίζουμε για καλύτερες μέρες για τον Κύπριο ποδοσφαιριστή. Θεωρούμε ότι είναι απαράδεκτο από ολόκληρη την ομάδα των Ελπίδων να μην αγωνίζεται κανείς βασικός σε κάποια ομάδα Α' κατηγορίας καθώς και από την ομάδα των Ανδρών οι περισσότεροι ποδοσφαιριστές να είναι αναπληρωματικοί στις ομάδες τους. Τα παιδιά απέδειξαν ότι αν τους δοθούν οι ευκαιρίες μπορούν να συναγωνιστούν οποιοδήποτε αντίπαλο και να πάρουν εξαιρετικά αποτελέσματα».



Οι Ελπίδες μας απέδειξαν ότι ο παραγκωνισμός από τις ομάδες τους αδικεί πολύ...

## Κέρδος μόνον



Αν ήταν όνειρο δεν θα θέλαμε να ξυπνήσουμε. Ευτυχώς, όμως, δεν ήταν... Η Εθνική Κύπρου έκανε όλη την Ευρώπη να συζητάει μέρες γι' αυτήν, όταν στις 3 Σεπτεμβρίου έγραψε ιστορία στο Γκιμαράες απέναντι στην Πορτογαλία στο πλαίσιο της πρώτης αγωνιστικής του 8ο ομίλου για τα προκριματικά του Γιούρο 2012. Η πολύ καλή εμφάνιση και η ισοπαλία 4-4 που φέραμε απέναντι σε μία από τις κορυφαίες ομάδες του κόσμου έκανε κυριολεκτικά το γύρω του κόσμου. Οι διεθνείς μας ανάγκασαν τα ξένα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης να ασχοληθούν πολύ μαζί τους. Δεν ήταν μόνο τα τέσσερα γκολ που βάλουμε απέναντι σε μία σπουδαία άμυνα (αυτό λένε άλλωστε οι αριθμοί), ήταν η φιλοσοφία της ομάδας του Άγγελου Αναστασιάδη. Ο Μακεδόνας τεχνικός, ο καλύτερος που πέρασε ποτέ από τον πάγκο της Εθνική μας, κάνει σπουδαία δουλειά και αυτή φανερώνεται στο γήπεδο. Πώς να μην ασχοληθούν τα διεθνή Μ.Μ.Ε όταν η Εθνική μας δεν σημείωσε ποτέ τόσα πολλά γκολ σε εκτός έδρας αγώνα; Και με ποιον αντίπαλο παρακαλώ. Απέναντι σε μία ομάδα που μετρούσαμε μόνο ήττες και που δεν τις είχαμε πετύχει ούτε ένα γκολ.

Πώς να μην ασχοληθούν με το αντιπροσω-



ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ ΝΑ ΜΙΛΑΕΙ ΓΙ' ΑΥΤΗΝ, ΔΕΙΧΝΟΝΤΑΣ ΝΑ ΕΧΕΙ ΠΟΛΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΑΥΤΗ ΤΗ ΦΟΡΑ

# Όνο που το ονειρευόμαστε!



πρωτόκολλο μας συγκρότημα όταν η Πορτογαλία δεν δέχθηκε ποτέ τέσσερα γκολ σε επίσημο αγώνα στην έδρα της;

Χαρακτηριστικό είναι και το θέμα του «Goal.com», που έκανε αναδρομή στις δέκα μεγαλύτερες εκπλήξεις στην ιστορία του ευρωπαϊκού ποδοσφαίρου σε εθνικό επίπεδο, τρεις από τις οποίες τις έχει κάνει η Κύπρος!

Πρόκειται για την ισοπαλία 1-1 το 1983 απέναντι στην Ιταλία στο Τσίρειο, το αλησμόνητο 3-2 σε βάρος της Ισπανίας το 1988 στο «Αντώνης Παπαδόπουλος» και φυσικά το 4-4 του Γκιμαράες, που για τον συντάκτη του άρθρου είναι ό,τι πιο εντυπωσιακό την τελευταία τετραετία! Μέχρι τα τρία γκολ πανηγύρισαν εκτός έδρας κόντρα στους Πορτογάλους ομάδες

παγκοσμίου μεγέθους την εποχή που το πέτυχαν, όπως η Γιουγκοσλαβία και η Σουηδία το 1984, η Ρουμανία το 1985 και η Δανία με τη Γερμανία το 2008. Πριν την Κύπρο, τέσσερα ή περισσότερα γκολ μέσα στην Πορτογαλία είχαν σημειώσει μόνο αντίπαλοι σε φιλικά, με τελευταία τη Βραζιλία πριν από 28 χρόνια!

Δεν θέλουμε να πούμε μεγάλα λόγια για πρόκριση στα τελικά του Euro που θα γίνει στα γήπεδα της Πολωνίας και της Ουκρανίας. Όμως, μόνο και μόνο που μας έκαναν να το ονειρευόμαστε είναι κέρδος...

## Ρέκορμαν ο Οκκάς

Μόλις ακούμπησε την μπάλα ήρθε και το γκολ. Ο λόγος για τον Γιάννη Οκκά, που πέτυχε ένα πανέμορφο τέρμα μετά από εξαιρετική ασίστ του Κωνσταντίνου Χαραλαμπίδη. Ο επιθετικός της Ανόρθωσης μόλις είχε μπει αλλαγή και συνάμα συμπλήρωνε την 99η συμμετοχή του με το εθνόσημο. Ο 33χρονος άσος, που βρίσκεται ένα μόλις βήμα πριν γίνει ο πρώτος παίκτης του αντιπροσωπευτικού μας συγκροτήματος που θα μπει στο κλαμπ των εκατοστάρηδων (αυτό θα γίνει με τη Νορβηγία) δείχνει πάντα απαραίτητος με τις πολύτιμες του βοήθειες. Έχουμε την άποψη ότι θα ξεπεράσει κατά πολύ τις εκατό συμμετοχές...



Πόσοι από εσάς κυνηγήσατε μια καλή μεταγραφή,  
αλλά δεν είχατε διαθέσιμο οπτικό υλικό απ' τις καλύτερες σας  
ποδοσφαιρικές στιγμές;  
Σίγουρα πολλοί.

Ο ΠΑΣΠ, πάντως, βρήκε τη λύση σ' αυτό το πρόβλημα, αφού  
εγκαινίασε συνεργασία με την εταιρεία **«PLAYERS CV»**,  
που έχει τη δυνατότητα να ετοιμάζει σε ψηφιακή μορφή  
βιογραφικά ποδοσφαιριστών.

➤ Οι ενδιαφερόμενοι, λοιπόν, μπορούν να επικοινωνήσουν  
είτε με τα γραφεία του ΠΑΣΠ, είτε με τους υπεύθυνους της εταιρείας,  
χρησιμοποιώντας τα ακόλουθα στοιχεία:

#### **CONTACT INFORMATION**

**0044752170524**

**0035796565020**

**0035722466508**

**fax 0035722375755**

**fotiougiannis@hotmail.co.uk**





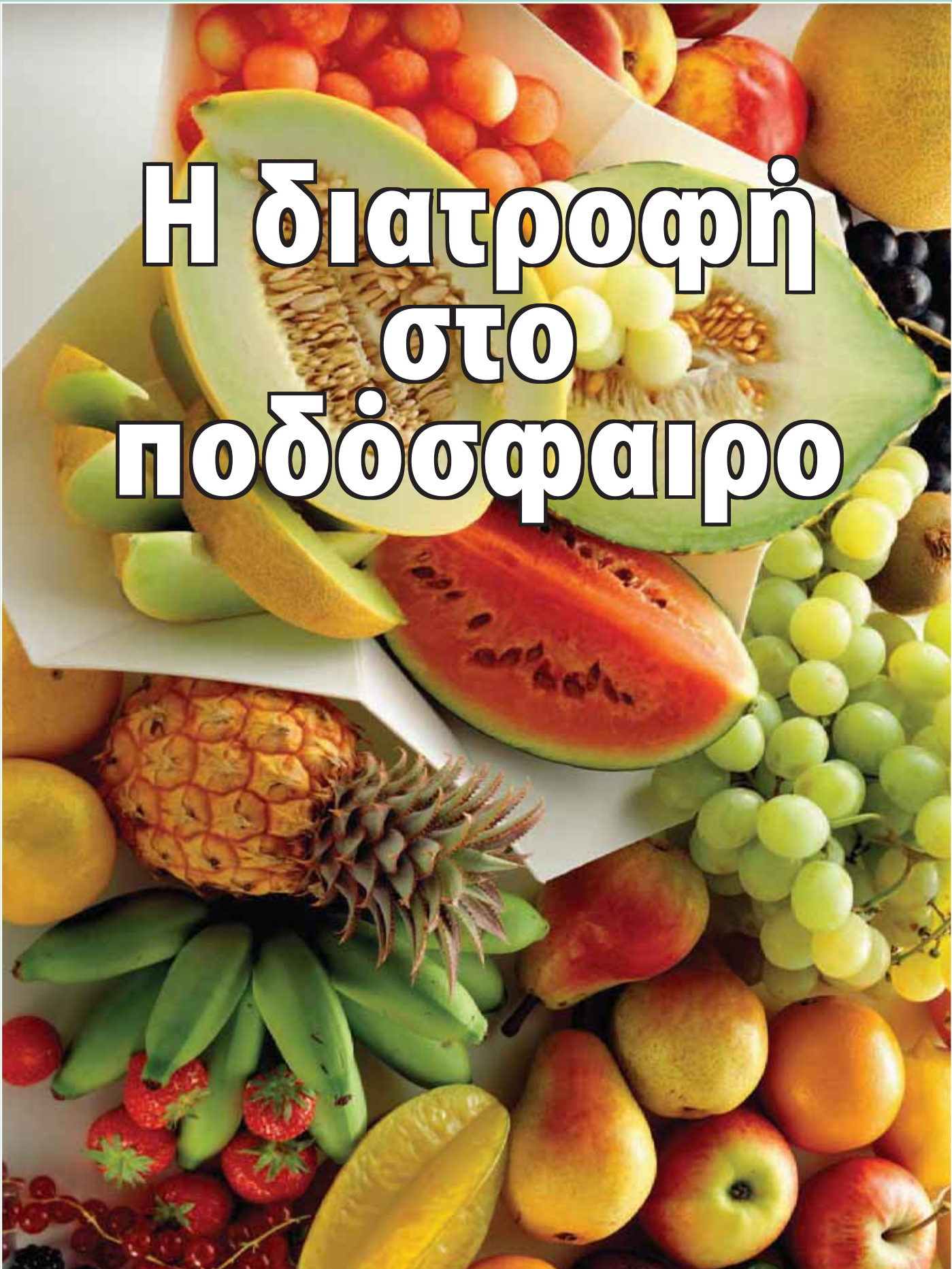


# OOZOO S T E E L

CYPRUS DISTRIBUTOR: **GEO.NIKOLAOU LTD** // +357 99581170



# Η διατροφή στο ποδόσφαιρο





**Τ**ο ποδόσφαιρο θεωρείται άθλημα το οποίο συνδυάζει επαναλαμβανόμενα μέγιστα sprints με ενδιάμεσο τρέξιμο μέτριας έντασης. Συνολικά σε ένα παιχνίδι καλύπτονται κατά μέσο όρο 10-11 km και πολλές φορές αυτό συμβαίνει σε καιρικές συνθήκες μεγάλης ζέστης. Συγχρόνως, επιβάλλει μεγάλες απαιτήσεις όσον αφορά τη διανοητική λειτουργία και τον συγχρονισμό των κινήσεων στη δεξιοτεχνία του ελέγχου της μπάλας και την ακρίβεια της πάσας κάτω από την πίεση του αντιπάλου και την κίνηση του συμπαίκτη.

Με αυτά τα δεδομένα το ποδόσφαιρο μπορεί να χαρακτηριστεί επαναλαμβανόμενη άσκηση υψηλής έντασης και όσο πιο υψηλό είναι το επίπεδο της ομάδας και της κατηγορίας, τόσο ψηλότερη είναι και η ένταση. Δηλαδή έχουμε μεγαλύτερα διαστήματα sprinting και υψηλότερη μέγιστη ταχύτητα που αναπτύσσεται όταν διανύονται αυτά τα διαστήματα. Με αυτά τα δεδομένα το ποδόσφαιρο βασίζεται κατά πολύ:

**1** στα ενεργειακά του αποθέματα σε υδατάνθρακες (CHO), με τη μορφή μυϊκού και ηπατικού γλυκογόνου καθώς η διάσπασή του δημιουργεί τη γλυκόζη, η οποία αποτελεί τη κύρια πηγή παραγωγής ATP στο μηχανισμό παραγωγής ενέργειας και

**2** στα υγρά που προσλαμβάνει. Σε περίπτωση τουρνουά η γρήγορη αναπλήρωσή τους (CHO και υγρών) είναι αναγκαία για την αγωνιστική απόδοση.

## Η σημασία των υδατανθράκων

Οι υδατάνθρακες αποτελούν την προτιμητέα πηγή ενέργειας στις αγωνιστικές προσπάθειες έντασης 75% VO2max, γιατί σε σχέση με τη λίπη:

- Παράγουν ενέργεια με ή χωρίς την παρουσία του οξυγόνου (αερόβια - αναερόβια).

- Παράγουν 7.5% περισσότερη ενέργεια από τη λίπη για το ίδιο ποσοστό οξυγόνου (5.05 έναντι 4.7 kcal από τη καύση 1 λίτρου οξυγόνου για υδατάνθρακες και λίπη αντίστοιχα).

- Ο εγκέφαλος, το νευρικό σύστημα και τα ερυθρά αιμοσφαίρια χρησιμοποιούν αποκλειστικά υδατάνθρακες ως πηγή ενέργειας.

- Παράγουν ενέργεια σε συντομότερο χρόνο, αφού τα λίπη πρέπει πρώτα να μετατραπούν σε λιπαρά οξέα και να μεταφερθούν δια της κυκλοφορίας στα μυϊκά κύτταρα όπου θα εισέλθουν στους μηχανισμούς παραγωγής ενέργειας.



Οι υδατάνθρακες αποθηκεύονται στον οργανισμό με τη μορφή του γλυκογόνου (πολλά μόρια γλυκόζης συνδεδεμένα μεταξύ τους). Το συνολικό αποθεματικό του σώματος σε γλυκογόνο ανέρχεται σε 500 - 600 grams εκ των οποίων περίπου τα 500 gr είναι αποθηκευμένα στους μύς ή 16 gr/kg μυϊκού ιστού (LBM) και το υπόλοιπο στο συκώτι. Έτσι εάν υποθέσουμε ότι τα 40% του ανθρώπινου σώματος είναι μυϊκός ιστός για έναν αθλητή 70 kg αυτό ισοδυναμεί με 30 κιλά μυϊκού ιστού ή 480 (30 x 16) gr μυϊκού γλυκογόνου. Η σύνθεση 600 gr γλυκογόνου είναι συνδεδεμένη με την αύξηση του σωματικού βάρους κατά 2 περίπου κιλά, αφού κάθε gr γλυκόζης συνδέεται με 2,7 gr νερού. Έτσι για 600 gr γλυκογόνου συνολικά έχουμε 1620 gr νερού.

### Ο ρόλος της γλυκόζης

Η ικανότητα του οργανισμού για αγωνιστική παρατεταμένη μυϊκή προσπάθεια (ικανότητα αντοχής) εξαρτάται από τη συνεχή παρουσία της γλυκόζης που παρέχεται στους ασκούμενους μύς από:

1. το μυϊκό γλυκογόνο
2. το ηπατικό γλυκογόνο
3. την επανασύνθεση του γλυκογόνου στο συκώτι από τα μεταβολικά προϊόντα
4. την παροχή υδατανθρακούχων υγρών κατά τη διάρκεια του αγώνα.



### Αναπλήρωση υγρών του σώματος!

Αποτελεί επιτακτική ανάγκη σε σπορ που διαρκούν πολλή ώρα, ιδιαίτερα σε ζεστό περιβάλλον να γίνεται αντικατάσταση υγρών με λήψη ροφημάτων επί τόπου για τη διατήρηση της υδατικής ισορροπίας. Ωστόσο το ποσοστό υγρών που χάνονται με την εφίδρωση είναι δύο φορές μεγαλύτερο του ποσοστού που χάνεται με τη κατάποση (μέγιστο ποσό γαστρικής εκκένωσης νερού = 0.90-1.2 lt/hr ενώ μέγιστο ποσό εφίδρωσης > 2.5 lt/hr). Μία απώλεια υγρών σε ποσοστό 5% του συνολικού σωματικού βάρους προκαλεί μείωση της αντοχής κατά 50%, ενώ μία απώλεια 7% προκαλεί επικίνδυνη κατάρρευση και λιποθυμία. Όταν αποτελεί επιτακτική ανάγκη για τον οργανισμό η γρηγορότερη ενυδάτωσή του, το νερό είναι το γρηγορότερο υγρό στη απορρόφησή του. Όμως εάν αυτό μπορεί να γίνει παράλληλα με κάποια παροχή ενέργειας, ώστε να βοηθηθεί και η απόδοση χωρίς όμως διαταραχθεί η υδατική ισορροπία του οργανισμού, τότε έχουμε το ιδανικό αποτέλεσμα για μεγιστοποίηση της αγωνιστικής απόδοσης. Περιοριστικοί παράγοντες στην κατανάλωση ενός τέτοιου αθλητικού ροφήματος αποτελούν τα ποσοστά της γαστρικής εκκένωσης και της εντερικής απορρόφησης.



Η διορατικότητα και η προνοητικότητα είναι λέξεις κλειδιά για τον ΠΑΣΠ. Ως σύνδεσμος κρίνουμε απαραίτητο πως πρέπει να σκεφτόμαστε το μέλλον και να φροντίζουμε γι' αυτό, για να ενισχύσουμε τη θέση μας, δηλαδή τη θέση του επαγγελματία ποδοσφαιριστή.

Γ' αυτό το πλαίσιο των προσπαθειών δημιουργήσαμε το Junior Club. Στην ουσία πρόκειται για το νέο μεγάλο μας στοίχημα, μια νέα εκστρατεία που ήδη αρχίσαμε με στόχο να εγγράψουμε στο δυναμικό μας ως μέλη και τους ποδοσφαιριστές των ακαδημιών των κυπριακών συλλόγων.

Στόχος μας, να τους προετοιμάσουμε όσο καλύτερα γίνεται για το αύριο. Να τους ενημερώνουμε για τα δικαιώματα των επαγγελματιών ποδοσφαιριστών, αλλά και τις υποχρεώσεις τους και να τους στείλουμε τα σωστά μηνύματα βοηθώντας τους να αποκτήσουν τη σωστή αθλητική παιδεία.

Αρχική μας επιδίωξη είναι να εγγράψουμε σε πρώτη φάση 500 νέους παίκτες και θα τα δώσουμε όλα γι' αυτό το σκοπό...

# Αυξανόμαστε και πληθυνόμαστε!





***Our range of products include:***

- Satellite Television
- Visual / Audio Home Entertainment
- Kitchen appliances
- Air Condition Units
- Telephone units



24-26 Evagora Pallikaride Ave., Pafos-Cyprus Tel: +357 26819366, Fax: +357 26911737 e-mail: sales@elvicom.com website: www.elvicom.com



ΧΩΡΙΣ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΕΣ,  
ΑΛΛΑ ΜΕ  
ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ,  
Ο ΝΙΚ ΝΙΚΟΛΑΟΥ  
ΑΠΟΤΥΠΩΝΕΙ  
ΤΗΝ ΣΚΛΗΡΗ  
ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ,  
ΜΕ ΤΗΝ ΟΠΟΙΑ  
ΘΑ ΕΡΘΟΥΝ  
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΕΣ  
ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΜΑΣ

«Κάποιοι θα την

Σε μία αποκαλυπτική συνέντευξη που μας παραχώρησε και δημοσιεύτηκε και στην εφημερίδα «Πολίτης», ο υπεύθυνος κριτηρίων της ΚΟΠ στην ΟΥΕΦΑ, Νικ Νικολάου, λέει τα πράγματα με το όνομα τους. Δίχως υπεκφυγές και με πλήρη ειλικρίνεια αποτυπώνει τη σκληρή πραγματικότητα. Αυτήν που γνωρίζουμε όλοι ή που τουλάχιστον υποψιαζόμαστε. Απ' εδώ και πέρα τα «λουριά σφίγγουν» περισσότερο και τα σωματεία δεν θα μπορούν να συγκαλύψουν τους ανισόρροπους λογαριασμούς που δημιούργησαν όλα αυτά τα χρόνια. Αφορμή της συνέντευξης στάθηκαν οι αλλαγές στα κριτήρια που αποφάσισε η Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία. Πλέον γίνονται ακόμη πιο βαρυσανιστικά για τις ομάδες μας, αφού θα υπάρχει έλεγχος κάθε τρεις μήνες. Επίσης, από το 2012, έρχονται νέα αυστηρά μέτρα, αλλά όπως ανέφερε ο κ. Νικολάου, για να μπορούν τα σωματεία να τα υιοθετήσουν πρέπει να χαράξουν από τώρα τη στρατηγική τους. Αναλυτικά η συνέντευξη του κ. Νικολάου...



# πληρώσουν»



## ΑΠΟΨΗ Φταίμε και εμείς!

Ο οικονομικός κλοιός άρχισε να σφίγγει επικίνδυνα γύρω από αρκετά κυπριακά σωματεία και σύντομα προμηνύονται εξελίξεις. Μέχρι τώρα καταφέρνανε να ξεγλιστράνε από τα κριτήρια και να μην έχουν επιπτώσεις. Αυτό θα συνεχίσουν να κάνουν. Αλλά μέχρι πότε; Οι κυπριακές ομάδες χρωστάνε εκατομμύρια και δεν έχουν τους πόρους να τα εξοφλήσουν. Όχι μόνο αυτό, αλλά συνεχίζουν να «χοντραίνουν» τους λογαριασμούς τους, σάμπως και θα εξαφανιστούν τα χρέη διά μαγείας. Δυστυχώς, στις πλείστες περιπτώσεις είναι τα σωματεία που θα τιμωρηθούν αυστηρά και όχι αυτοί που τα έφεραν σ' αυτήν την κατάσταση.

Με τα νέα αυστηρά κριτήρια που έρχονται, κάποιες ομάδες θα «βραχυκυκλωθούν», πρόεδροι και συμβούλια θα τρέξουν να υποβάλουν από πριν τις παραιτήσεις τους για να μην θεωρηθούν υπεύθυνοι ή συνυπεύθυνοι σε ενδεχόμενη εξευτελιστική τιμωρία. Κάποτε, δεν το ξέρω αλλά το φαντάζομαι, οι ομάδες της πρώτης κατηγορίας θα μειωθούν αναγκαστικά. Εκεί θα βρίσκονται όποιες μπορούν να επιβιώσουν, αφενός οικονομικά και αφετέρου αγωνιστικά.

Οι παίκτες άρχισαν και Ξυπνάνε. Πλέον γίνονται πιο καχύποπτοι με τους διάφορους διακανονισμούς. Γιατί, αλίμονο στις ομάδες αν δεν ήταν ούτε αυτοί οι διακανονισμοί. Οι περισσότερες θα κόβονταν μέχρι τώρα από τα κριτήρια. Οι ποδοσφαιριστές, λοιπόν, γίνονται πιο καχύποπτοι και με τις επιταγές (ακάλυπτες σε πολλές περιπτώσεις) που παίρνουν στα χέρια τους. Γιατί, για να περνάνε τα εμπόδια των κριτηρίων οι ομάδες μας, συναινούμε και εμείς, υπογράφουμε συμφωνίες ότι πληρωθήκαμε με υπόσχεση ότι αυτό θα γίνει στο... μέλλον. Μετά τρέχουμε σε δικηγόρους και δικαστήρια. Για το γεγονός ότι ερχόμαστε σ' αυτήν την κατάσταση φέρουμε ευθύνη και εμείς γι' αυτό - τουλάχιστον- από τούδε και στο εξής, ας μην δείχνουμε και τόση εμπιστοσύνη στις διοικήσεις των ομάδων.

Σύντομα, πριν τελειώσει το πρωτάθλημα, ίσως έχουμε εξελίξεις και θα έρθει και η πρώτη ποινή. Κατόρθωμα θα είναι να περάσει και αυτή η ποδοσφαιρική σεζόν δίχως τιμωρία κάποιας ομάδας. Ο πλέον αρμόδιος επί του θέματος των κριτηρίων, Νικ Νικολάου, στη συνέντευξη του προέβλεψε ότι θα έρθει η μέρα που κάποια σωματεία θα την πληρώσουν. Δυστυχώς, θα αποδειχθεί σωστός...

**Συμμετέχετε σε Επιτροπή της ΟΥΕΦΑ που εισηγείται αλλαγές στα κριτήρια και όπως μάθαμε αποφασίστηκαν πιο αυστηροί έλεγχοι...**

«Πριν λίγο καιρό στη Γενεύη παρουσιάσαμε σ' όλες τις Ομοσπονδίες το νέο σχέδιο, το λεγόμενο financial fair play. Κάποιες πρόνοιες του θα ισχύουν από του χρόνου και άλλες από το 2012. Οι κανονισμοί αποφασίστηκαν τον Φεβρουάριο, στη συνέχεια εγκρίθηκαν από την εκτελεστική της ΟΥΕΦΑ και έπειτα παρουσιάσαμε ολοκληρωμένο το σχέδιο σ' όλες τις Ομοσπονδίες».

**Ποιες είναι οι αλλαγές που θα εφαρμοστούν τον επόμενο χρόνο και ποιες από το 2012;**

«Οι έλεγχοι που γίνονται στα σωματεία κάθε χρόνο πλέον θα γίνονται κάθε τρεις μήνες. Τον Μάρτιο, τον Ιούνιο και τον Σεπτέμβριο. Αυτό είναι πάρα πολύ σημαντικό και είναι κάτι που θα αρχίσει από την επόμενη ποδοσφαιρική σεζόν. Από το 2012, δεν θα μπορεί ένα σωματείο να κάνει ζημιά πάνω από πέντε εκατομμύρια σε τρία χρόνια. Σε διαφορετική περίπτωση η ζημιά θα πρέπει να καλύπτεται από τους μετόχους, από τον πρόεδρο, το συμβούλιο κ.τ.λ. Δεν μπορούν να καλύπτονται υπό μορφή δανείου, αλλά κεφαλαίου ή εισφοράς. Γι' όλα αυτά θα υπάρχει παρακολούθηση από εμάς, αλλά και από την ΟΥΕΦΑ, μία άλλη πολύ σημαντική αλλαγή από τον επόμενο χρόνο. Θα υπάρχει δηλαδή μία στενή παρακολούθηση στα σωματεία και ειδικά αυτά που αγωνίζονται στην Ευρώπη. Υπάρχουν και κάποιες άλλες αλλαγές με τους προϋπολογισμούς, οι οποίοι θα πρέπει να γίνουν πιο λεπτομερείς, πιο αναλυτικοί. Το θέμα είναι να καταστούν τα σωματεία αυτοχρηματοδοτούμενα. Δηλαδή να μην εξαρτώνται από τρίτους, αλλά να αυτοσυντηρούνται με τους πόρους τους».

**Πόσο εύκολο είναι οι ομάδες μας να ανταποκριθούν στα νέα μέτρα;**

«Δεν έχουμε επιλογή. Εμείς θα ενημερώσουμε τα σωματεία πολύ σύντομα. Ναι μεν κάποια μέτρα θα εφαρμοστούν από το 2012, αλλά οποιεσδήποτε αποφάσεις που λαμβάνονται σήμερα παίζουν ρόλο στα αποτελέσματα των επόμενων χρόνων. Το κάθε σωματείο πρέπει να μετρήσει τα κουκιά του και αναλόγως να κάνει τη στρατηγική του. Φυσικά έχουμε και κάποιες ομάδες, οι οποίες βελτίωσαν τα οικονομικά τους λόγω της πορείας τους στο Τσάμπιονς Λιγκ. Από την άλλη, όμως, υπάρχει ανησυχία για κάποιους. Έχουμε όλα τα στοιχεία για το κάθε σωματείο. Σύντομα ίσως πραγματοποιήσουμε μία συνέντευξη Τύπου για να δώσουμε λεπτομέρειες για το σύνολο των χρεών των κυπριακών σωματείων».

**Θα δημοσιεύσετε τα ποσά που χρωστάει η κάθε ομάδα;**

«Δεν μπορούμε να το κάνουμε αυτό γιατί υπάρχει το θέμα της εμπιστευτικότητας. Θα πούμε, όμως, συνολικό ποσό. Παράδειγμα, οι κυπριακές ομάδες έχουν αυτά τα έσοδα και αυτά τα έξοδα».

**Εσείς γνωρίζετε την κατάστασή τους αναλυτικά. Τι μπορούμε να πούμε;**

«Η αλήθεια είναι ότι για κάποια σωματεία είναι ανησυχητική η κατάσταση. Και το σημαντικό είναι ότι τα έσοδα τους είναι πολύ χαμηλά σε σχέση με τα έξοδα τους. Εκείνο που θέλουμε να κάνουμε είναι να διασφαλίσουμε τη βιωσιμότητα των σωματείων, να περιορίσουν δηλαδή τα έξοδα τους. Ελπίζουμε να γίνουν πιο υγιή. Αυτός είναι ο στόχος. Για παράδειγμα έχουμε δώσει κάποιους ιδανικούς δείκτες σε όλους, ότι μέχρι 70% των εσόδων θα πρέπει να είναι το μισθολόγιο του σωματείου. Στην Κύπρο έχουμε περιπτώσεις που ξεπερνούν το 100%!».

**Κάποιες από τις ομάδες μας δυσκολεύονται κάθε χρόνο να περάσουν τα κριτήρια. Τώρα υπάρχουν πιο δύσκολες οικονομικές εξετάσεις...**

«Κάποιες θα είναι εντάξει, αλλά προβλέπω ότι με άλλες θα έχουμε μεγάλο πρόβλημα...».

**Αρκετά σωματεία, γνωρίζουμε ότι δεν είναι τυπικά στις υποχρεώσεις τους, αλλά δεν υπήρξε τιμωρία τους μέχρι τώρα...**

«Πρέπει να πω ότι από τον καιρό που εφαρμοστήκαν τα κριτήρια, πριν επτά χρόνια, οι ομάδες μας έκαναν αρκετή πρόοδο. Πλέον είναι πιο οργανωμένες, οικονομικά είναι καλύτερα και αυτό το βλέπουμε από τις υποθέσεις στην Επιτροπή Επίλυση Διαφορών, αλλά και στη ΦΙΦΑ. Πλέον πληρώνουν και φόρους, κάτι το οποίο δεν έκαναν προηγουμένως. Αυτό είναι ένα βήμα πιο μπροστά. Εντούτοις, κάποια σωματεία έχουν σοβαρά προβλήματα, είτε επειδή

Ποιες είναι οι δύο-τρεις βασικές παράμετροι που πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τα σωματεία;

- «Να έχουν ισοσκελισμένους προϋπολογισμούς».
- «Περιορισμό μισθολογίου, κάτω των 70% των εσόδων»
- «Να γίνουν αυτοσυντήρητα και υγιή οικονομικά»

Υπόψη του Νικ Νικολάου τέθηκε και ένα άλλο σοβαρό θέμα. Πολλές ομάδες Β' κατηγορίας δεν έχουν τακτοποιημένες κοινωνικές ασφαλίσεις, αλλά υπερπηδάνε το εμπόδιο των κριτηρίων. Η απάντηση του ήταν η ακόλουθη: «Για πρώτη φορά εφαρμόστηκε φέτος το σχέδιο στη Β' κατηγορία. Υπάρχουν σωματεία που δεν είναι καν γραμμένα στις κοινωνικές ασφαλίσεις και στο φόρο εισοδήματος. Αυτή η κατάσταση υπήρχε και πριν δέκα χρόνια στην πρώτη κατηγορία, αλλά τελικά μπήκε μία τάξη και αυτό ελπίζουμε να γίνει και στη δεύτερη κατηγορία. Εφαρμόσαμε την ίδια τακτική στην πρώτη κατηγορία πριν επτά χρόνια. Δηλαδή δώσαμε πίστωση χρόνου και δείξαμε κάποια ελαστικότητα. Πάντα, όμως, μέσα στα επιτρεπτά όρια».

στην πορεία έπεσαν έξω στους προϋπολογισμούς τους, ή είχαν συσσωρευμένα χρέη από πριν ή έκαναν λάθη. Βλέπεις συνέχεια τα ίδια σωματεία στην Επιτροπή Επίλυση Διαφορών και στη ΦΙΦΑ. Αυτοί θα ακολουθήσουν το δρόμο τους, θα έχουν επιπτώσεις και θα υποστούν τις συνέπειες».

**Αρκετοί κατηγορούν την ΚΟΠ ότι συγκαλύπτει τις ομάδες μας, ώστε να περνάνε τα κριτήρια...**

«Εμείς δεν μπορούμε να κάνουμε κάτι τέτοιο, γιατί η ΟΥΕΦΑ μας κάνει έλεγχο και λογοδοτούμε σ' αυτήν».

**Μέχρι τώρα υπήρχε μία βοήθεια ή ελαστικότητα από πλευράς Ομοσπονδίας για να μην εμπλακούν σε περαιτέρω περιπέτειες οι ομάδες μας; Ίσως δεν θα μπορείτε να το κάνετε απ' εδώ και πέρα;**

«Έρχονται δύο φορές τον χρόνο και μας κάνουν έλεγχο. Ελέγχουν τα πάντα. Δεν μπορούμε να μην ακολουθήσουμε τους κανονισμούς. Δεν

έχουμε αυτή την ευχέρεια. Βοηθούμε τα σωματεία, σίγουρα θέλουμε να το κάνουμε, αλλά μέσα στα επιτρεπτά όρια, στα πλαίσια της νομιμότητας. Έχουμε μεγάλο ρίσκο ως Ομοσπονδία. Δεν μπορούμε να περάσουμε κάποια ομάδα που χρωστάει παράδειγμα σε κάποιον παίκτη γιατί θα κάνει καταγγελία στην ΟΥΕΦΑ».

**Ωστόσο, κινδύνεψαν κάποιες ομάδες σοβαρά με αφαίρεση βαθμών;**

«Ναι, κινδύνεψαν...».

**Πώς τη γλίτωσαν;**

«Ανταποκρίθηκαν την τελευταία στιγμή. Πλήρωσαν αυτά που έπρεπε...».

**Είστε άνθρωπος που γνωρίζετε πράγματα και καταστάσεις σε σχέση με τα οικονομικά των σωματείων μας. Πιστεύετε ότι θα έρθει η μέρα που κάποια θα την πληρώσουν;**

«Ναι, πιστεύω, ναι... Κάποια θα την πληρώσουν με αφαίρεση βαθμών ή άλλες ποινές και δεν είναι στο χέρι μας να κάνουμε κάτι. Με τα νέα μέτρα θα τεθεί ακόμη και θέμα ύπαρξης κάποιων σωματείων. Πολλές ομάδες αποκλείστηκαν από πρωτάθλημα της ΟΥΕΦΑ τα τελευταία χρόνια. Φέτος η Μαγιόρκα δεν μπόρεσε να συμμετάσχει στην Ευρώπη. Αρκετές ομάδες ανά τον κόσμο βρίσκονται υπό διερεύνηση».



# Το μήνυμά της

## Πώς καλύφθηκε από τον Τύπο

Εκπληκτική η εθνική μας ομάδα των Ελπίδων στη Νορβηγία, στον προτελευταίο της αγώνα για την προκριματική φάση του Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος U-21 της ΟΥΕΦΑ. Οι λεβέντες του Σάββα Παρασκευά πέτυχαν μεγάλη νίκη με 3-1 μέσα στο Color Line Stadion του Alesund, αποδίδοντας σπουδαίο ποδόσφαιρο ειδικά στο δεύτερο μέρος, διάστημα κατά το οποίο πέτυχαν και τα τρία τέρματα, αναγκάζοντας περίπου 5 χιλιάδες θεατές να τους χειροκροτήσουν για την εντυπωσιακή τους παρουσία.

Η ομάδα μας στο πρώτο μέρος πιέστηκε καθώς οι Νορβηγοί ήταν πολύ καλύτεροι και με κορυφαίο τον Κυριάκο Ιωάννου κράτησε ανέπαφη της εστία της.

Στην επανάληψη το άγχος κυριέυσε τους γηπεδούχους και η Κύπρος «κτύπησε» αποτελεσματικά στις αντεπιθέσεις φθάνοντας στο... ιστορικό 1-3. Τα γκολ του αντιπροσωπευτικού μας συγκροτήματος πέτυχαν οι Σιέλης (51') και Πιτταράς (59', 65').

Όλοι οι ποδοσφαιριστές που χρησιμοποιήθηκαν έπαιξαν παθιασμένα, ακολούθησαν πιστά τις οδηγίες του προπονητή τους και στο τέλος πανηγύρισαν με τη ψυχή τους. Έδειξαν το ταλέντο τους, την αξία τους και παράλληλα υπενθύμισαν στις ομάδες τους, στα σωματεία τους, ότι αξίζουν καλύτερης μεταχείρισης. Έδειξαν ότι μπορούν να προσφέρουν γιατί πολύ απλά έχουν τα προσόντα και τις δυνατότητες.

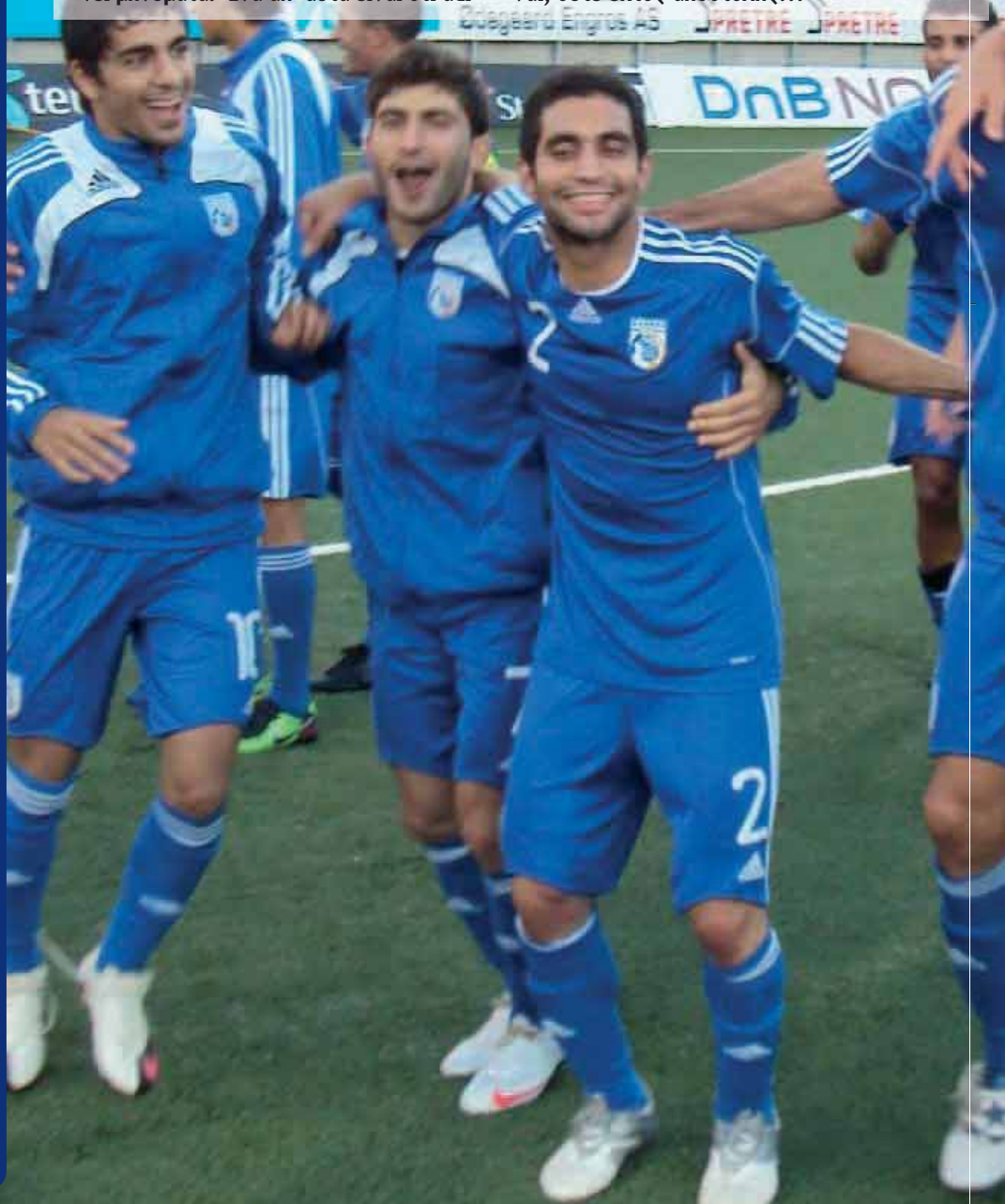
Κύπρος (Σάββα Παρασκευά): Κ. Ιωάννου (84' Παπαδόπουλος), Δημητρίου, Αντωνιάδης, Σωκράτους, Αγγελής Χαραλάμπους, Κυριάκου, Σιέλης, Κατσής, Πιτταράς, Μάρκου (78' Αλκιβιάδους), Σταύρου (61' Πίτσιλλος)

Στις 04 Σεπτεμβρίου σημειώθηκε μια επιτυχία από κυπριακής πλευράς που μάλλον πέρασε στο ντούκου. Η Εθνική Ελπίδων επιβλήθηκε 3-1 εκτός έδρας της Νορβηγίας.

Μπορεί οι Σκανδιναβοί να μην ήταν και οι πιο ισχυροί αντίπαλοι, όμως η νίκη της Κύπρου σε μια τόσο μακρινή χώρα και μάλιστα με τέτοια έκταση στο σκορ, στέλνει μηνύματα. Ένα απ' αυτά είναι ότι αξί-

ζει να επενδύσουμε και να πιστέψουμε στο νεαρό γηγενή ποδοσφαιριστή.

Ας μην ξεχνάμε ένα σημαντικό παράγοντα. Η συντριπτική πλειοψηφία των διεθνών μας δεν παίρνουν χρόνο στις ομάδες που αγωνίζονται. Την ίδια στιγμή, οι Εθνικές Ελπίδων άλλων χωρών αποτελούνται από παίκτες που έχουν ενεργό ρόλο στις ομάδες τους. Ούτε παγκίτες είναι, ούτε εκτός αποστολής...





# Νορβηγίας...





## Στους δυνατούς η «κυρία»

Το μεγάλο κέρδος της Κύπρου από τη φετινή συμμετοχή στα ευρωπαϊκά κύπελλα ήρθε - όσο κι αν φαίνεται παράξενο- από την Ανόρθωση, η οποία κέρδισε τους βαθμούς που ήθελε, ώστε από τη νέα σεζόν κι εφόσον κερδίσει ευρωπαϊκή έξοδο, να βρίσκεται από την αρχή μέχρι το τέλος (προκριματική φάση του Γιουρόπα Λιγκ) στον όμιλο των δυνατών και θα κληρώνεται με αδύνατο αντίπαλο, ενώ, εφόσον κερδίσει το πρωτάθλημα, θα βρίσκεται στον όμιλο των δυνατών μέχρι και τον Γ΄ προκριματικό! Βελτιωμένη είναι και η θέση του ΑΠΟΕΛ, ενώ στα χαμηλά βρίσκονται η Ομόνοια και ο Απόλλωνας, και δεν κερδίζουν στιδήποτε σε τυχόν έξοδό τους στις ευρωπαϊκές διοργανώσεις της νέας χρονιάς.

## Ανόρθωση 13.099 - 14.624

Η Ανόρθωση ξεκίνησε φέτος με 13.099 βαθμούς και παρά μία θέση έμεινε για τον Δ΄ προκριματικό στους αδύνατους. Με τις τέσσερις νίκες που πέτυχε, έφθασε φέτος στους 14.624 βαθμούς και του χρόνου κατά 99% θα βρίσκεται από την αρχή μέχρι και το τέλος της προκριματικής φάσης του Γιουρόπα Λιγκ στους ομίλους των δυνατών και θα αποφύγει τα θηρία, όπως δεν έγινε φέτος με την ΤΣΣΚΑ Μόσχας. Αν η Ανόρθωση παίξει στο Τσάμπιονς Λιγκ ως πρωταθλήτρια, τότε στον Γ΄ προκριματικό πάλι έχει τεράστιες πιθανότητες να βρίσκεται στο γκρουπ των δυνατών.

## ΑΠΟΕΛ 11.599 - 13.124

Ο ΑΠΟΕΛ είχε τη δική του άνοδο με τις τέσσερις νίκες και τη μία ισοπαλία, όμως σε περίπτωση που βγει στο Γιουρόπα Λιγκ παίζεται η θέση του στον όμιλο των ισχυρών κατά τον Δ΄ προκριματικό γύρο. Φέτος, το όριο ήταν 13.308 βαθμοί. Όσο για το Τσάμπιονς Λιγκ, οι γαλαζοκίτρινοι πάλι με κάποιες συγκυρίες μπορούν να βρίσκονται στους δυνατούς του Γ΄ προκριματικού. Στη φετινή διοργάνωση, ο τελευταίος των δυ-



νατών σε αυτόν τον Γ΄ γύρο είχε 13.800 βαθμούς.

## Χαμηλά οι άλλοι

Η Ομόνοια και ο Απόλλωνας έμειναν στα χαμηλά όσον αφορά τη βαθμολογία τους. Οι πράσινοι ξεκίνησαν με 4.599 βαθμούς κι έφθασαν στους 6.124. Αυτοί οι βαθμοί ίσως τους δώσουν θέση στους δυνατούς του Γιουρόπα Λιγκ στον Γ΄ προκριματικό (6.158 ο φετινός τελευταίος των δυνατών), ενώ στο Τσάμπιονς Λιγκ ισχύουν

τα ίδια τα φετινά. Στους δυνατούς στον Β΄ προκριματικό, στους αδύνατους από εκεί και πέρα. Ο Απόλλωνας ξεκίνησε με τον εθνικό συντελεστή των 3.599 βαθμών κι έφθασε στους 4.624, αριθμός που δεν παρέχει κανένα πλεονέκτημα, πέραν από τον Β΄ προκριματικό.

## Από τον Β΄ προκριματικό

Αξίζει να σημειωθεί ότι από την επόμενη χρονιά, η Κύπρος αποφεύγει τον Α΄ προκριματικό γύρο του Γιουρόπα Λιγκ, στον οποίο αγωνίστηκε φέτος η Ανόρθωση. Η 21η θέση που κατέκτησε η χώρα μας τη σεζόν 2009-10 αφαιρεί τον Α΄ προκριματικό από τις υποχρεώσεις μας και στέλνει την τριταθλήτριά μας απευθείας στον Β΄ προκριματικό.

## Η ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΠΕΝΤΑΕΤΙΑΣ

	06-07	07-08	08-09	09-10	10-11	ΣΥΝ.
Ανόρθωση	0.3500	1.5332	9.2666	1.3500	2.1250	14.624
ΑΠΟΕΛ	0.3500	0.5332	2.2666	7.8500	2.1250	13.124
Ομόνοια	0.3500	0.5332	1.2666	1.8500	2.1250	6.124
Απόλλωνας	0.3500	0.5332	1.2666	0.8500	1.6250	4.624
ΑΠΟΠ/Κινύρας	0.3500	0.5332	1.2666	1.8500	0.6250	4.624
Εθνικός Άχνας	1.3500	0.5332	1.2666	0.8500	0.6250	4.624
Κύπρος*	0.3500	0.5332	1.2666	0.8500	0.6250	3.624

\* Οι 3.624 βαθμοί (εθνικός συντελεστής) είναι αυτοί που θα πάρουν ομάδες οι οποίες δεν έχουν βαθμολογία στην Ευρώπη και θα κληθούν στη νέα σεζόν να αγωνιστούν στα ευρωπαϊκά κύπελλα.

## Η ΦΕΤΙΝΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

	Ν.	ΙΣ.	ΗΤ.	ΒΑΘ.
ΑΠΟΕΛ	4	1	1	4.5
Ανόρθωση	4	0	4	4.0
Ομόνοια	2	2	2	3.0
Απόλλωνας	1	0	1	1.0
ΣΥΝΟΛΟ	11	3	8	12.5



## BOOST OXYGEN

Ένα συμπλήρωμα διαίτας Ορυκτών και Οξυγόνου

# Πριν μπεις στο γήπεδο πάρε το οξυγόνο σου!

Καιρός να μάθεις ότι  
περισσότερο οξυγόνο  
μπορεί να αυξήσει:

τη δύναμη

την αντοχή

την ενέργεια

τη διανοητική διαύγεια

την απόδοσή σου



Χώρα προέλευσης: ΗΠΑ Αμερικής  
Θα το βρείτε σε επιλεγμένα φαρμακεία

INTE:

ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ – ΔΙΑΝΟΜΕΑΣ  
GH OXYLIFE LTD  
Τηλ: 00357 25 726 107  
Κιν.: 00357 99 632 303  
Φαξ: 00357 25 726525  
E-mail: gh.oxyllife.com.cy

[www.gmh-oxyllife.com](http://www.gmh-oxyllife.com)



# Συνεπής στο

«Όταν μεγαλώσω θα με βλέπεις στην τηλεόραση να παίζω ποδόσφαιρο» είχε πει ο Ανδρέας Αβραάμ στη μητέρα του όταν ήταν μικρός. Και ήξερε πολύ καλά τι έλεγε. Στα 23 του έφτασε ήδη στην ελίτ του κυπριακού ποδοσφαίρου. Πράγμα απόλυτα φυσιολογικό για όσους τον ξέρουν ως άνθρωπο και ως ποδοσφαιριστή. Γιατί γνωρίζουν πως δεν πρόκειται απλώς για έναν ταλαντούχο αθλητή, αλλά και για έναν σοβαρό άνθρωπο και επαγγελματία. Άλλωστε,

δεν είναι καθόλου τυχαίο που αυτό το καλοκαίρι η διοίκηση της Ομόνοιας πήρε την απόφαση να τον αγοράσει από τον Απόλλωνα, προκαλώντας πάταγο στο κυπριακό ποδόσφαιρο. Αν πέτυχε η μεταγραφή ή όχι, είναι πολύ νωρίς να πούμε. Αυτό όμως που μπορούμε να πούμε με σιγουριά είναι ότι ο διεθνής Κύπριος άσος, στις πρώτες του εμφανίσεις με το τριφύλλι στο στήθος, αγωνίζεται λες και ήταν για χρόνια στο δυναμικό των πρασίνων...

**Όνομα:** Ανδρέας Αβραάμ  
**Θέση:** Μεσοεπιθετικός  
**Ημ. Γεν.:** 06/01/1987  
**Εθνικότητα:** Κύπριος  
**Τόπος γεν.:** Λάρνακα  
**Σύλλογος:** Ομόνοια

**Συμβόλαιο:** 30/06/2014  
**Ύψος:** 1.71 μ.  
**Βάρος:** 67κ.  
**Διεθνής:** 13 συμ./ 2 γκολ  
**Ντεμπούτο στην Εθνική:** 19/10/2008  
**Τελευταία συμ. στην Εθνική:** 03/09/2010

ΣΕΖΟΝ	ΟΜΑΔΑ	ΣΥΜ.	ΓΚΟΛ	ΚΙΤ.	ΚΟΚ.
2005/06	Ομόνοια Αραδίππου	-	-	-	-
2006/07	Ομόνοια Αραδίππου	16	7	-	-
	Απόλλωνας	4 (3)	0	1	0
2007/08	Απόλλωνας	3 (9)	1	3	0
2008/09	Απόλλωνας	21 (3)	5	5	0
2009/10	Απόλλωνας	27 (4)	10	5	0
2010/11	Ομόνοια	2 (0)	0	2	0



# α Λόγια του

Ο Ανδρέας Αβραάμ (μέσο) σε πανηγυρικό στιγμιότυπο στο εκτός έδρας παιχνίδι της Ομόνοιας με τη Μέταλιτς, για το Γιουρόπα Λιγκ.



- Τη σεζόν 2003-04, ο Αβραάμ σε ηλικία μόλις 16 χρόνων (30-6-1987) φόρεσε τη φανέλα της βασικής ομάδας της Ομόνοιας Αραδίππου, με την οποία αγωνίστηκε για τέσσερα σχεδόν χρόνια, σημειώνοντας συνολικά 26 τέρματα.

- Στο ντεμπούτο του εναντίον της ΣΕΚ Αγίου Αθανασίου πέτυχε τα δύο πρώτα του γκολ (3-1), ενώ την περίοδο 2005-06, με προπονητή τον Γιάννο Σταυρινό, αναδείχθηκε πρώτος σκόρερ της ομάδας του με 8 τέρματα. Το 2006-07 έπαιξε μέχρι και την 17η αγωνιστική και πέτυχε άλλα 9 τέρματα.



- Την περίοδο 2006-07 και συγκεκριμένα στη 18η αγωνιστική, μεταγράφηκε στον Απόλλωνα Λεμεσού. Και δεν άργησε να ξεδιπλώσει τις ποδοσφαιρικές του αρετές αγωνιζόμενος ως αριστερός μπακ, αριστερός χαφ, εξτρέμ και επιθετικός.

- Με τα χρώματα του Απόλλωνα αγωνίστηκε για τρία χρόνια πανηγυρίζοντας και την κατάκτηση του τελευταίου κυπέλλου.

- Ο Αβραάμ πέτυχε συνολικά 15 τέρματα, από τα οποία 5 εντός έδρας και 10 εκτός.

- Στους 14 αγώνες στους οποίους σκόραρε, η ομάδα του πέτυχε 12 νίκες, παραχώρησε 1 ισοπαλία και ηττήθηκε μόνο 1 φορά (ΑΠΟΕΛ εκτός 3-2).

- Το μεγαλύτερο σκορ που πέτυχε ο Απόλλωνας και σκόραρε ο Αβραάμ, ήταν το 7-1 επί της Αλκής στο Τσίρειο.

- Από τους 14 αγώνες που βρήκε στόχο, οι 10 ήταν εκτός έδρας.

- Ο Ανδρέας Αβραάμ σκόραρε εναντίον εννέα ομάδων, φορώντας τη φανέλα του Απόλλωνα. Τα περισσότερα γκολ τα πέτυχε σε βάρος του Εθνικού Άχνας (4). Αναλυτικά, οι «πελάτες» του Αβραάμ: Εθνικός (4), Αλκή (2), ΑΠΟΠ/Κινύρας (2), Σαλαμίνα (1), ΑΕΛ (1), Πάφος (1), Άρης (1), Ένωση (1).



ΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΤΩΝ ΜΑΡΚΟ ΜΠΑΡΟΥΝ ΚΑΙ ΤΖΕΪΣΟΝ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ  
ΕΠΑΝΕΦΕΡΑΝ ΤΟ ΘΕΜΑ ΣΤΟ ΠΡΟΣΚΗΝΙΟ



# Αχρεία στο να είναι, αλλά...

Δυο σοβαροί τραυματισμοί επαγγελματιών ποδοσφαιριστών, επανέφεραν στο προσκήνιο το θέμα του ασφαλιστικού σχεδίου. Μάρκο Μπαρούν (Ερμής) και Τζέϊσον Δημητρίου (ΑΕΚ) έπαθαν σοβαρή ζημιά (ο πρώτος στον πνεύμονα, ενώ ο Αγγλοκύπριος στο πόδι με αποτέλεσμα να τεθεί νοκ-άουτ για το 2010), θυμίζοντας σε όλους μας πόσο σημαντικό είναι το συγκεκριμένο ζήτημα.

## Συμφέρει σε όλους

Το θέμα είναι πολύ σημαντικό, γιατί με την ύπαρξη ενός ενιαίου ασφαλιστικού σχεδίου, δεν καλύπτονται οικονομικά μόνο οι ποδοσφαιριστές σε περίπτωση τραυματισμού τους, αλλά και οι σύλλογοι, οι οποίοι θα μπορούσαν να γλυτώσουν μισθούς παροπλισμένων παικτών και ιατρικά έξοδα.

## Πού βρισκόμαστε

Οι επαφές με την ΚΟΠ, λοιπόν, έβαλαν το νερό στο αυλάκι, αν και η αλήθεια είναι ότι μέχρι στιγμής δεν έχει γίνει κάτι ουσιαστικό.

Η Ομοσπονδία προσπαθεί να προωθήσει την εξής λύση: Να κάνει προσθήκη κανονισμού στο καταστατικό που να υποχρεώνει τους συλλόγους να ασφαλίζουν τους ποδοσφαιριστές τους.



## Δεν θα μείνουμε θεατές

Ωστόσο, δεν πρόκειται να μείνουμε απλοί θεατές. Αν ως ΠΑΣΠ διαπιστώσουμε πως δεν πρόκειται να δοθεί σύντομα λύση, τότε θα προχωρήσουμε άμεσα σε συμφωνία με ασφαλιστική εταιρεία, προκειμένου να καλύπτονται όλα μας τα μέλη μας.



## ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

# Η ηγεσία του ΠΑΣΠ

ΝΕΟΦΥΤΙΔΗΣ ΣΠΥΡΟΣ	ΠΡΟΕΔΡΟΣ
ΦΙΛΙΩΤΗΣ ΠΑΝΙΚΟΣ	ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΠΡΟΕΔΡΟΣ
ΣΑΤΣΙΑΣ ΜΑΡΙΝΟΣ	ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ Α'
ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΟΣ	ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ Β'
ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ ΑΝΔΡΕΑΣ	ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΩΣΤΑΣ	ΒΟΗΘΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑ
ΟΚΚΑΡΙΔΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ	ΤΑΜΙΑΣ
ΑΒΡΑΑΜ ΑΝΔΡΕΑΣ	ΒΟΗΘΟΣ ΤΑΜΙΑ
ΗΛΙΑ ΜΑΡΙΟΣ	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΥΠΟΥ
ΠΕΓΚΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ
ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΕΟΥΣ ΜΑΡΙΟΣ	ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΒΙΑΣ
ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΥΣ ΓΙΑΝΝΟΣ	ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ
ΘΕΟΦΙΛΟΥ ΚΡΙΣΤΗΣ	ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΛΕΜΕΣΟΥ
ΜΑΡΑΓΚΟΣ ΧΡΙΣΤΟΣ	ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΛΑΡΝΑΚΑΣ
ΣΤΑΥΡΙΝΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΠΑΦΟΥ
ΣΠΥΡΟΥ ΠΑΝΙΚΟΣ	ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΜΙΧΑΛΗΣ	ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

### Προς ξένους ποδοσφαιριστές (To foreign players)

Τη δεδομένη χρονική στιγμή ο αριθμός των ξένων ποδοσφαιριστών που αγωνίζονται στις επαγγελματικές ομάδες στην Κύπρο είναι μεγαλύτερος από ποτέ άλλοτε. Εμείς οφείλουμε να τους αντιμετωπίσουμε ως συνάδελφους και γι' αυτό πρέπει να προσπαθούμε να τους βοηθήσουμε όποτε βρεθούν σε δύσκολη θέση. Να μην ξεχνάμε ότι αντιμετωπίζουμε της ίδιας φύσεως προβλήματα. Ο ΠΑΣΠ δεσμεύεται, λοιπόν, ότι θα είναι στη διάθεσή τους όποτε παραστεί ανάγκη. Με την προϋπόθεση, βέβαια, να έχουν επαφή με το σύνδεσμο.

*The Pancyprian Association of Football Players (P.A.S.P.) is the syndicate of the professional football players who are competing in Cyprus, member and with close cooperation with the International Federation of professional football players.*

*P.A.S.P. is at your disposal for any issue that may arise during your corporation with your Cypriot club. Do not hesitate to contact us for any help we are able to provide. For any issue which you feel that you need the help of our union, you have to immediately contact us in order not to waste valuable time in our efforts to help you.*

*Do not hesitate to contact us. We will provide you -in any possible way- help and advises in order to protect you.*

*You are welcome to contact us at the phone number 22466508 or visit our offices which are in Nicosia, THEMISTOKLI DERVI 48 (OFFICE 202).*

Για επικοινωνία:  
[info@pasp.org.cy](mailto:info@pasp.org.cy)



### SPECIAL THANKS TO FIFPRO

We have the need to express special thanks to FIFPro, for our excellent cooperation and the support that provided to us.



# BOOST<sup>®</sup> OXYGEN

## The Spark of Life!

Activated Liquid Stabilized Oxygen!

O<sub>2</sub>BOOST / ASO

INDISPENSABLE FOR ATHLETES

Take your Training to Higher Levels with your Activated Liquid Stabilized Oxygen...! ASO/BOOST

Some of the benefits you may experience by Taking/Drinking the Activated Liquid would be:

- Greater Stamina and Endurance.
- More Energy.
- Eliminates Body Weakness.
- Reduces Muscle Fatigue.
- Less "Out of Breath".
- Improves Recovery Time! a highly Oxygenated body will resist injuries!
- Better concentration and focus.
- Enhances clarity of thinking.
- Eliminates the lactic Acid build-up in the muscles.

#### DOSAGE:

a) U.S. Athletes, U.S. Marines and European Athletes are taking 40-50 drops Activated Oxygen on a regular basis, (3-4 times a day) before and after training and games.

b) U.S. Olympic Athletes are taking 30ml 3-4 times daily before and after the Olympic games. For best results the solution should be held in the mouth for 60 seconds before swallowing. Activated Stabilized Oxygen is not a drug, it is a dietary supplement, under the Health Education Act. (D.S.H.E.A.)

The Activated Liquid Oxygen is recommended by Doctors, Coaches and Nutritionists.



O<sub>2</sub>BOOST / ASO Ενεργοποιημένο Υγρό Οξυγόνο!

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ

Τα Οφέλη Περιλαμβάνουν:

- Καλύτερη απόδοση.
- Μεγαλύτερη σταθερότητα και αντοχή.
- Οξυγονώνει τον εγκέφαλο.
- Ενισχύει την μνήμη.
- Ηρεμεί το νευρικό σύστημα και βοηθά στη χαλάρωση.
- Καθαρό μυαλό.
- Αυξάνει τη διαύγεια της σκέψης.
- Περισσότερο αυτοέλεγχο.
- Περισσότερη αυτοπεποίθηση.
- Λιγότερο λαχάνισμα.
- Μείωση της κόπωσης των μυών.
- Μείωση της σωματικής αδυναμίας!
- Περισσότερη δύναμη!
- Οξυγονωμένος οργανισμός με λιγότερους τραυματισμούς.
- Βελτιώνει το χρόνο ανάρρωσης.
- Μπορεί να αποτρέψει την συσσώρευση γαλακτικού οξέος στους μύς.

#### ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ:

α) Ερασιτέχνες Αθλητές: 40 σταγόνες 3-4 φορές καθημερινά. 40-50 σταγόνες πριν την προπόνηση και 40-50 σταγόνες μετά την προπόνηση.

β) Επαγγελματίες Αθλητές: 40-50 σταγόνες 3-4 φορές καθημερινά. 15-20ml πριν τον αγώνα, +15ml πριν το Β ημίχρονο, 40-50 σταγόνες μετά τον αγώνα.

γ) Αμερικάνοι & Ευρωπαίοι στους Ολυμπιακούς Αγώνες: 15-30ml 3-4 φορές καθημερινά κατά την διάρκεια των αγώνων.

δ) Γυμναστήρια: 40 - 50 σταγόνες πριν και 40 - 50 σταγόνες μετά το Γυμναστήριο.

Για καλύτερα αποτελέσματα, το διάλυμα πρέπει να παραμένει κάτω από τη γλώσσα ή μέσα στο στόμα για 60 δευτερόλεπτα, ή το βάζεις σε μισό/ένα ποτήρι με νερό και το πίνεις.

Αμερικάνικες & Ευρωπαϊκές μελέτες επιβεβαιώνουν τα πιο πάνω. Το ενεργοποιημένο οξυγόνο συστήνεται από προπονητές, γιατρούς και διατροφολόγους στην Κύπρο και στο εξωτερικό.



Το BOOST δεν πρέπει να ανακατεύεται με μεταλλικό αντικείμενο.





# Οξυγόνο...

REFLECTION ADV.

## ...το Δώρο της Ζωής!



Ένα Συμπλήρωμα Δίαιτας  
**Ορυκτών και Οξυγόνου**  
Stabilized Oxygen is a Dietary Supplement

Περισσότερο **Οξυγόνο**

μπορεί να αυξήσει...

More **Oxygen** can increase...

- τη **δύναμη**  
strength
- την **αντοχή**  
endurance
- την **ενέργεια**  
energy
- τη **διανοητική  
διαύγεια**  
memory & stability
- την **απόδοση** σας  
efficiency

ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ - ΔΙΑΝΟΜΕΑΣ / DISTRIBUTOR  
**GH OXYLIFE LTD**  
Τηλ / Tel: 00357 25726107, 00357 99632303,  
Φαξ / Fax: 00357 25726525, ΚΥΠΡΟΣ  
E-mail: [gh.oxylife@cytanet.com.cy](mailto:gh.oxylife@cytanet.com.cy)

ΘΑ ΤΟ ΒΡΕΙΤΕ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΣΕ ΟΛΗ  
ΤΗΝ ΚΥΠΡΟ / ΧΩΡΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ: ΑΜΕΡΙΚΗ  
Available in selected Pharmacies / Made in USA

[www.gmh-oxylife.com](http://www.gmh-oxylife.com)







T&A Cyview Developers Ltd

Αγίου Γεωργίου 22, 2231,  
P.O BOX 12657, 2251,  
ΛΕΥΚΩΣΙΑ -ΚΥΠΡΟΣ

Τηλ: 22486955 / Φαξ: 22488733  
email: info@cyview-developers.com

www.cyview-developers.com



*Hilton*

*...we make dreams come home!*

## ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑΤΑ

- Το έργο Cyview 11 ανεγείρεται σε μία από τις πλέον προνομιούχες περιοχές της Λευκωσίας, περιοχή Hilton, η οποία έχει άμεση πρόσβαση στο κέντρο της πόλης.
- Μία τετραώροφη πολυκατοικία αποτελούμενη από 16 διαμερίσματα πολυτελείας των 2 υπνοδωματίων.
- Το κάθε διαμέρισμα διαθέτει μεγάλες βεράντες, ενώ τα διαμερίσματα του 4ου ορόφου διαθέτουν roof garden.
- Ιδανική περίπτωση για ιδιοκατοίκηση ή για επένδυση.

