

Πρώτος ομιλητής ήταν ο Αντώνης Γλύκας χειρουργός ορθοπεδικός, ο οποίος είναι ο γιατρός του Ιωνικού και μάλιστα παρέχει αφιλοκερδώς τις υπηρεσίες του. Το θέμα που ανέπτυξε είχε να κάνει με την «οσφυαλγία» και τι σημαίνει αυτό για αθλητές και πιο συγκεκριμένα νεαρούς.

Ακολούθησε ο εργοφυσιολόγος Γεώργιος Νάσης διδάσκων το πανεπιστήμιο ΤΕΦΑΑ Αθηνών, ο οποίος έδωσε πολύτιμες συμβουλές σε γονείς και παιδιά, σχετικά με την διατροφή που πρέπει να ακολουθεί ένας νέος αθλητής και γιατί πρέπει να συμβαίνει αυτό.

Τον λόγο πήρε ο χειρουργός ορθοπεδικός, διευθυντής ορθοπεδικής στο νοσοκομείο «Μετροπόλιταν» Δημήτρης Καστρενόπουλος, ο οποίος μάλιστα είχε υπάρξει παίκτης του Ιωνικού και μάλιστα πανελλήνιος πρωταθλητής με ομάδα εφήβων. Η συγκεκριμένη διάλεξη είχε να κάνει με αθλητικές κακώσεις και συνήθεις τραυματισμούς που απασχολούν τους αθλητές όλων των σπορ.

Τέλος την ημερίδα από επιστημονικής πλευράς την έκλεισε ο διευθυντής της Γ καρδιοχειρουργικής του Ωνασείου Καθηγητής κ. Γεώργιος Παλατιανός, που με μία καθηλωτική παρουσίαση, ξεκαθάρισε πόσο σημαντική είναι η ομαλή λειτουργία της καρδιάς σε ανθρώπους και ειδικά νέους που αθλούνται.

Ο Παναγιώτης Γιαννάκης αφού μίλησε για αρκετή ώρα με τους μικρούς του φίλους και υπέγραψε δεκάδες αυτόγραφα αναφέρθηκε στο μεγάλο μυστικό της καριέρας του: «Το 1982 είχα πάει στην Αμερική να δοκιμάσω την τύχη μου στο NBA. Σε μια προπόνηση της ομάδας χτύπησα πολύ σοβαρά το γόνατό μου και μετά από δέκα μέρες μόλις το πόδι μου ξεπρήστηκε, έκανα εξετάσεις από τις οποίες οι γιατροί διέγνωσαν ότι έχω υποστεί ολική ρήξη προσθίου χιαστού συνδέσμου. Την εποχή εκείνη για να ξεπεράσεις έναν τόσο σοβαρό τραυματισμό έπρεπε να υποβληθείς σε μια σειρά από επεμβάσεις και το αποτέλεσμα δεν ήταν διασφαλισμένο. Ο γιατρός που με εξέτασε μου πρότεινε να κάνω δύο χειρουργεία, για να δω αν θα περπατήσω, όπως μου είπε κανονικά!

Από την επόμενη κιόλας μέρα σηκώθηκα από το κρεβάτι και μόνος μου πατούσα το πόδι μου για να δω πόσο πονάω και πόσο με κρατάει. Χωρίς να υποβληθώ σε καμία επέμβαση, αφού δεν το επέτρεπαν τα οικονομικά μου δεδομένα προσπάθησα και κατάφερα να το ξεπεράσω. Από τότε μέχρι και το 1996 έπαιξα άλλα 14 χρόνια επαγγελματικό μπάσκετ.

Αυτό σας το λέω για να σας αποδείξω ότι το πιο σημαντικό είναι η θέληση και το πάθος σας για αυτό που κάνετε. Μην αφήνετε εμπόδια να σας απομακρύνουν από τον στόχο σας. Όλα όσα και να λένε, μπορούν να επιτευχθούν, όλα αρκεί εσείς πάνω από όλα να τα θέλετε.

Ακόμα και στις προπονήσεις σας πολλές φορές εμφανίζεται ένα ανθρωπάκι, ο άλλος σας εαυτός, που σας λέει μην τρέξετε, μην πηδήξετε για το ριμπάουντ, μην πασάρετε την μπάλα όπως σας συμβουλεύει ο προπονητής σας. Αυτό το ανθρωπάκι πρέπει να το κερδίσετε και αν τα καταφέρετε τότε εγώ θα παίρνω αυτόγραφο από σας. Γι αυτό σας υπέγραφα σήμερα για να το θυμηθείτε και να μην μου αρνηθείτε ένα δικό σας στο μέλλον».

Όλοι οι ομιλητές έλαβαν τιμητικές πλακέτες για την συμμετοχή τους στην ημερίδα, ενώ τον Παναγιώτη Γιαννάκη τίμησε ο πρώτος του προπονητής Βύρων Κρίθαρης, ο οποίος είναι μέλος της επιτροπής ανάπτυξης του μπάσκετ του Ιωνικού και εμπνευστής της συγκεκριμένης ημερίδας.

Φωτογραφίες μπορείτε να βρείτε στο link:

[http://www.newsports.gr/phdsk7/deltyp/l1/l2/deltyp\\_browse.php](http://www.newsports.gr/phdsk7/deltyp/l1/l2/deltyp_browse.php)

Στο δελτίο Τύπου με τίτλο: ΗΜΕΡΙΔΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ-ΥΓΕΙΑ-ΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ