

# όλοι νικητές



## tous vainqueurs

Η εφημερίδα που κρατάς στα χέρια σου έχει σκοπό να παρουσιάσει αφενός τα αποτελέσματα του ευρωπαϊκού προγράμματος Erasmus+ που πραγματοποιεί αυτή τη χρονιά το 2ο Γυμνάσιο Καλαμάτας, αφετέρου να σε φέρει πιο κοντά στον κόσμο του αθλητισμού, όπως αυτός πραγματώνεται στο σχολείο σου και στη γειτονιά σου.

Ο τίτλος, **«όλοι νικητές»** επιλέχθηκε γιατί η νίκη είναι άμεσα συνυφασμένη με το **«εὐ αγωνίζεσθαι»** που σημαίνει **«να έχεις εκπαιδευτεί να παίξεις δίκαια, να παίξεις καθαρά. Να είσαι σταθερός στις αξίες σου, να μην υποκύπτεις σε πειρασμούς. Να έχεις σεβασμό στην άποψη του άλλου, σεβασμό στην αθλητική διαδικασία, στους συναθλητές και αντιπάλους, σεβασμό στους φιλάθλους και στο περιβάλλον. Το χρονόμετρο μαθαίνει την αξιοκρατία, η σφυρίχτρα του διαιτητή την εμπιστοσύνη και οι κανονισμοί των σπορ τα όριά μας στην κοινωνία»** (Χρυσάνθη Τσιάβου). Μέσα από μια τέτοια διαδικασία βγαίνουμε όλοι νικητές.

Για 5η χρονιά το σχολείο μας συμμετέχει σε προγράμματα συνεργασίας για Καινοτομία και Ανταλλαγή Καλών Πρακτικών, μαζί με άλλες σχολικές μονάδες της Ευρώπης. Από τον Σεπτέμβριο του 2015 το σχολείο μας υλοποιεί ένα πρόγραμμα Erasmus+ με τίτλο **«Partageons nos valeurs dans l'effort»** (= **Προσπαθούμε μαζί με κοινές αξίες**) και συντονίστρια χώρα τη Γαλλία. Η παιδαγωγική ομάδα αποτελείται από τους καθηγητές: Σκλήκα Ου.- συντονίστρια του προγράμματος, Ασημακόπουλο Α., Νταβέα Θ., Αράπογλου Σ., Δημητρίου Κ., Κοντοπούλου Π., Κοτσονούρη Π., Λάγιος Ν., Λινάρδου Β., Ντανάκα Δ., Παπαδοπούλου Γ. και Σταυράκη Μ.



Τα σχολεία (εταίροι) που συμμετέχουν στο πρόγραμμα είναι:

- Γαλλία: Collège Jean Moulin, Marseille
- Βουλγαρία: Ezikova Gymnasia Peyo Yavorov, Silistra
- Γερμανία: Wentzinger Realschule, Freiburg
- Ελλάδα: 2ο Γυμνάσιο Καλαμάτας
- Ιταλία: Istituto d'Istruzione secondaria di 1o Grado "Leonardo da Vinci", Palermo
- Κύπρος: Γυμνάσιο Πολεμίου, Πάφος.

## εργασίες



### Περσικοί Πόλεμοι

Οι μαθητές εργάστηκαν ατομικά στο Εργαστήριο Πληροφορικής του σχολείου, αναζήτησαν υλικό και δημιούργησαν έγγραφα και παρουσιάσεις σχετικές με τους Περσικούς Πολέμους.

### Ολυμπιακοί Αγώνες

Οι μαθητές αναζήτησαν υλικό για τους Ολυμπιακούς Αγώνες στην αρχαιότητα και συνέδεσαν τους Περσικούς Πολέμους με ένα σύγχρονο άθλημα, τον μαραθώνιο.

### Η πρώτη μαραθώνια πορεία ειρήνης

Τη δεκαετία του '60 ολόκληρος ο κόσμος ζούσε με τον τρόπο ενός πυρηνικού πολέμου. Η Ελλάδα προσπαθούσε να

επουλώσει τα τραύματά της από τον εμφύλιο. Οι μαθητές αναζήτησαν στοιχεία και συνέθεσαν εργασίες για τον μοναχικό μαραθωνοδρόμο της ειρήνης, τον Γρηγόρη Λαμπράκη.

### Ολυμπιακοί Αγώνες και Γυναίκα

Ποια ήταν η θέση της γυναίκας στους Αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες; Τι συνέβαινε όταν μια γυναίκα έμπαινε στο στάδιο της Αρχαίας Ολυμπίας για να παρακολουθήσει τους Αγώνες; Υπήρξε κάποια γυναίκα που πήρε μέρος στους Αγώνες; Οι μαθητές απάντησαν δημιουργώντας όμορφα έγγραφα και ψηφιακά εικονογραφήματα (κόμικς).

## δραστηριότητες

### Παραγωγή video

Με την έναρξη των εργασιών της ομάδας του προγράμματος, οι μαθητές δημιούργησαν δύο βίντεο: στο πρώτο παρουσιάζουν την πόλη μας και στο δεύτερο το σχολείο.

### Ερωτηματολόγιο

Στο πλαίσιο της πρώτης καινοτόμου δράσης για τη μείωση της σχολικής διαρροής, οι μαθητές του σχολείου απάντησαν σε ερωτηματολόγιο με θέμα την εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους όσον αφορά το σχολείο, τις σχέσεις με τους συμμαθητές τους, τη συμπεριφορά τους και την απόδοσή τους στα μαθήματα. Ύστερα από αποτίμηση των ερωτηματολογίων συγκροτήθηκε κατάλογος με τους αδύναμους μαθητές και εφαρμόζεται ενισχυτική δράση σε 15 από αυτούς.

### Παραδοσιακοί χοροί

Στο πλαίσιο της προετοιμασίας για τη βραδιά Erasmus+, η οποία θα πραγματοποιηθεί κατά την επίσκεψη των εταίρων μας στην Καλαμάτα, η μαθήτριά του 2<sup>ου</sup> Λυκείου, Αλεξάνδρα Κοντοπούλου, δίδαξε παραδοσιακούς χορούς σε μαθητές και μαθήτριες του προγράμματος. Τα παιδιά προσπάθησαν και δούλεψαν σκληρά για πέντε μήνες, ώστε να παρουσιάσουν ένα ωραίο αποτέλεσμα.

### Τηλεσυνάντηση

Στις 04.12.2015 πραγματοποιήθηκε τηλεδιάσκεψη κατά την οποία μαθητές και καθηγητές από την Ελλάδα και την Ιταλία παρουσίασαν τους εαυτούς τους στα γαλλικά και συνομίλησαν μεταξύ τους.

### Χορογραφία

Η καθηγήτρια χορού Μαρία-Ευαγγελία Μπεσσή συνέθεσε και δίδαξε χορογραφία σε μαθήτριες του προγράμματος, οι οποίες υποδύονται τις ιέρειες σε τελετή αφής φλόγας για την έναρξη αθλητικών αγώνων στο στάδιο της Αρχαίας Μεσσήνης. Η δραστηριότητα έλαβε χώρα με αφορμή την επικείμενη φιλοξενία των εταίρων μας στο τέλος του Φεβρουαρίου.

### Θεατρικό Δρώμενο

Οι μαθητές έγραψαν ένα μικρό θεατρικό σκετς, το οποίο μεταφράστηκε στα γαλλικά. Αυτή τη στιγμή βρίσκονται στη φάση προετοιμασίας για την παρουσίασή του. Η υπόθεση: Ο πέρσης απεσταλμένος του Ξέρξη έρχεται στην Αθήνα και ζητά από τους Αθηναίους την πλήρη υποταγή τους. Οι Αθηναίοι αποφασίζουν δημοκρατικά, στην Εκκλησία του Δήμου, να αντισταθούν και να μην υποκύψουν.

## μετακινήσεις



### Μασσαλία (9-13 Νοεμβρίου 2015)



Οι καθηγητές μας Σταύρος Αράπογλου και Ουρανία Σκλήκα βρέθηκαν στη Μασσαλία προσκεκλημένοι του σχολείου Collège Jean Moulin, μαζί με τους εταίρους τους από τη Βουλγαρία, τη Γερμανία, την Ιταλία και την Κύπρο. Μέσα σε ένα πολύ καλό κλίμα φιλοξενίας και συνεργασίας έγινε αυτή η πρώτη διακρατική συνάντηση στη Γαλλία. Οι καθηγητές των 6 χωρών του προγράμματος είχαν την ευκαιρία αφενός να εργαστούν από κοντά και από κοινού για το πρόγραμμα και αφετέρου να γνωρίσουν το εκπαιδευτικό σύστημα της Γαλλίας και τις καινοτόμες δράσεις που εφαρμόζει το διδακτικό προσωπικό του Collège Jean Moulin για τη βελτίωση των επιδόσεων των μαθητών του και τη μείωση της σχολικής διαρροής. Αξίζει να σημειωθεί ότι αρκετοί μαθητές του σχολείου αυτού αντιμετωπίζουν ιδιαίτερα προβλήματα: έχουν βεβαιωμένες μαθησιακές δυσκολίες ή έχουν κάποια

αναπηρία ή είναι μαθητές που έχουν έρθει στη Γαλλία από άλλη χώρα ή είναι μαθητές που έχουν μείνει πίσω στα μαθήματα. Τα αυξημένα προβλήματα των μαθητών του σχολείου απαιτήσαν τη δημιουργία δομών και την εφαρμογή δράσεων που εμπλέκουν μεγάλο μέρος του διδακτικού και άλλου προσωπικού.

Η ανάπτυξη και η εφαρμογή παρόμοιων καινοτόμων δράσεων σε όλα τα σχολεία της σύμπραξης αποτελεί έναν από τους σκοπούς του προγράμματος.



Οι καθηγητές που συμμετείχαν στην επίσκεψη ενημέρωσαν την παιδαγωγική ομάδα του προγράμματος, η οποία αποφάσισε να εφαρμόσει παρόμοιες καινοτόμες δράσεις για τους αδύνατους μαθητές του σχολείου μας.

### Πάφος – Κύπρος (14-18 Δεκεμβρίου 2015)

Στην Πάφο της Κύπρου πραγματοποιήθηκε η δεύτερη διακρατική συνάντηση των καθηγητών των έξι χωρών που συμμετέχουν στο πρόγραμμα Erasmus+ «Partageons nos valeurs dans l'effort». Οι Κύπριοι συνάδελφοι υποδέχτηκαν εγκάρδια τους καθηγητές μας Ουρανία Σκλήκα, συντονίστρια του προγράμματος και Θεμιστοκλή Νταβέα, υποδιευθυντή, ενώ οι μαθητές φορώντας παραδοσιακές στολές τούς καλωσόρισαν και τους πρόσφεραν λουλούδια. Οι καθηγητές μας μαζί με τους





εταίρους των άλλων χωρών είχαν την ευκαιρία να επιμορφωθούν πάνω στις Τεχνολογίες Πληροφορίας και Επικοινωνίας, να ανακαλύψουν τρόπους συνεργασίας μέσω συνεργατικών ιστότοπων, να γνωρίσουν το Πανεπιστήμιο «Νεάπολις» και τα τμήματά του και να ενημερωθούν για τις δυνατότητες που παρέχει η Ευρωπαϊκή Ένωση στους νέους τόσο στον τομέα των σπουδών όσο και στον τομέα της επαγγελματικής αποκατάστασης. Σε όλες τις δραστηριότητες οι οικοδεσπότες ήταν πολύ φιλικοί, ενώ η αγάπη τους για την Ελλάδα ήταν ξεχωριστή και διάχυτη παντού.



## αθλητικά νέα

### Ανώμαλος Δρόμος

Στις 19 Ιανουαρίου περιμετρικά του Δημοτικού Σταδίου Καλαμάτας πραγματοποιήθηκαν οι σχολικοί αγώνες ανώμαλου δρόμου Μεσσηνίας. Δεκάδες μαθητές και μαθήτριες από δημοτικά, γυμνάσια και λύκεια του νομού μας ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα, συναγωνίστηκαν με αισιόδοξη διάθεση και εισέπραξαν ζεστό χειροκρότημα. Το σχολείο μας εκπροσωπήθηκε από επτά μαθητές και μαθήτριες που αγωνίστηκαν στην απόσταση των 3 και 2 χλμ. αντίστοιχα και είχαν τα εξής αποτελέσματα:



Αγόρια	Τμήμα	Θέση	Χρόνος
Ζαφείρης Ευστάθιος	Γ1	5	11'19"
Νταβέας Στασινός	A3	27	13'24"
Νικολακόπουλος Σωτήριος	B2	29	13'32"
Σακκάς Αθανάσιος-Γεώργιος	B3	44	14'51"
Βασιλόπουλος Παναγιώτης	A3	45	14'56"
Κορίτσια	Τμήμα	Θέση	Χρόνος
Αλεξοπούλου Μαρία	A1	16	09'50"
Δρυμώνη Μαρία-Πανωραία	A1	24	10'49"
Μπαχράμη Μαρία	A2		

## Πρωταθλήματα Σκακιού & Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης

### 4ο Πρωτάθλημα Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης

Το 4ο πρωτάθλημα επιτραπέζιας αντισφαίρισης ξεκίνησε στις 5 Οκτωβρίου 2015. Έλαβαν μέρος 64 μαθητές και μέχρι τώρα έχουν πραγματοποιηθεί **496(!)** αγώνες σε 4 φάσεις. Συντονιστές καθηγητές είναι ο γυμναστής του σχολείου μας κ. Δημήτριος Ντανάκας και ο υποδιευθυντής κ. Θεμιστοκλής Νταβέας. Απομένει η 5η και τελική φάση για την ολοκλήρωση του πρωταθλήματος.

### 4ο Πρωτάθλημα Σκακιού

Το πρωτάθλημα διεξήχθη με το ελβετικό σύστημα 12 γύρων. Ξεκίνησε στις 5 Οκτωβρίου 2015 και μέχρι στιγμής έχουν πραγματοποιηθεί συνολικά 198 αγώνες. Για την ολοκλήρωση του πρωταθλήματος απομένει ο τελευταίος 12ος γύρος, ενώ θα ακολουθήσει gala με τους 8 πρώτους σκακιστές, οι οποίοι θα συναγωνιστούν με το σύστημα round robin.

## αθλητισμός και εμείς



Το σχολείο, τα εξωσχολικά μαθήματα, η μελέτη καθώς και η τηλεόραση, η χρήση του υπολογιστή και του κινητού επιβάλλουν στους μαθητές μια καθιστική ζωή με όσα αυτή συνεπάγεται. Παρόλα αυτά, αρκετοί από τους μαθητές του σχολείου μας έχουν συμπεριλάβει στο καθημερινό τους πρόγραμμα αθλητικές δραστηριότητες και είναι μέλη διαφόρων Συλλόγων και Σωματείων.

### Τμήμα Α1

Όνοματεπώνυμο	Αθλητική δραστηριότητα	Αθλητικός Σύλλογος/Σωματείο
Αλέξη Ειρήνη	Σκι	Ε.Ο.Σ. Πατρών
Αλεξοπούλου Μαρία	Χορός	Ζήσε χορεύοντας
Αρβανίτης Δημήτριος	Ποδόσφαιρο	Δαναός
Γεωργακοπούλου Μαρία	Τένις	Εκπαιδευτήρια Μπουγά
Γεωργόπουλος Διονύσιος	Ποδόσφαιρο	Ομόνοια
Γεωργόπουλος Θεόδωρος	Ποδόσφαιρο	Ομόνοια
Γεωργοπούλου Ηλέκτρα	Χορός	Ψηλορείτης
Γιαμπουλάκης Γεώργιος-Στυλιανός	Καλαθοσφαίριση Ταε Kwon do	Ακάδημος Εν δράσει
Γκίζας Σαράντος	Κολύμβηση Πετοσφαίριση	Ναυτικός Όμιλος Καλαμάτας Ακρίτας
Δικαιουλάκος Άγγελος	Ποδόσφαιρο	Α.Ο. Καλαμάτα
Δρυμώνη Μαρία-Πανωραία	Στίβος	Μεσσηνιακός Γυμναστικός Σύλλογος
Κακαλέτρης Παναγιώτης	Ποδόσφαιρο	Αίαντας
Καπότης Σωτήριος	Ποδόσφαιρο	Αίαντας
Λάππας Χρήστος	Καλαθοσφαίριση Χορός	Ακάδημος Λεύκιππος

### Τμήμα Α2

Όνοματεπώνυμο	Αθλητική δραστηριότητα	Αθλητικός Σύλλογος -Σωματείο
Κότση Αναστασία	Πετοσφαίριση	Μεσσηνιακός Γυμναστικός Σύλλογος
Κουκούτση Χρυσάννα	Καλαθοσφαίριση	Άρης Καλαμάτας
Λάππα Παναγιώτα	Χορός	Μορφωτικός Σύλλογος
Λιάπης Ιωάννης	Ποδόσφαιρο	Αίαντας
Μανωλόπουλος Παναγιώτης	Πετοσφαίριση	Ακρίτας
Μέντζας Ιωάννης	Σκοποβολή	ΑΣΟΚ (Σκοπευτήριο)
Μουτζούρη Βασιλική	Πετοσφαίριση	Ακρίτας
Μπάκα Σταυρούλα	Χορός	Μορφωτικός Σύλλογος
Μπαχράμη Μαρία	Στίβος	Μεσσηνιακός Γυμναστικός Σύλλογος
Μπίντζας Αντώνης	Καλαθοσφαίριση	Ακάδημος

### Τμήμα Α3

Όνοματεπώνυμο	Αθλητική δραστηριότητα	Αθλητικός Σύλλογος -Σωματείο
Βασιλόπουλος Παναγιώτης	Καλαθοσφαίριση	Ακάδημος
Νικολοπούλου Αλεξάνδρα	Πετοσφαίριση	Ναυτικός Όμιλος Καλαμάτας Ποσειδών
Νικολοπούλου Ιωάννα	Πετοσφαίριση	Ναυτικός Όμιλος Καλαμάτας Ποσειδών
Ντορμούσογλου Μαρία-Γαρυφαλιά	Ρυθμική Γυμναστική	Ίκαρος
Οικονομέας Παναγιώτης	Ποδόσφαιρο	Δόξα Καλαμάτας
Παναγιωτακοπούλου Μαρία	Πετοσφαίριση	Καλαμάτα 80
Ρεμπάκου Ευσταθία	Ρυθμική Γυμναστική	Φιλογυμναστικός Όμιλος Καλαμάτας
Χαραλαμπόπουλος Δημοσθένης	Καλαθοσφαίριση	Καλαμάτα 80

### Τμήμα Β1

Όνοματεπώνυμο	Αθλητική δραστηριότητα	Αθλητικός Σύλλογος -Σωματείο
Αβράμης Παναγιώτης	Ποδόσφαιρο	Δόξα Καλαμάτας
Βεργή Αικατερίνη	Χορός	Ξενία και Mi Alegria



Όνοματεπώνυμο	Αθλητική δραστηριότητα	Αθλητικός Σύλλογος –Σωματείο
Βοϊδήλος Οδυσσεάς	Υδατοσφαίριση	Ναυτικός Όμιλος Καλαμάτας Ποσειδών
Γκούζος Ευστράτιος-Κωνσταντίνος	Σκοποβολή	Σκοπευτήριο Καλαμάτας
Ζαγάκος Γεώργιος-Παναγιώτης	Καλαθοσφαίριση	Ακάδημος
Ζούζουλας Ιωάννης	Καλαθοσφαίριση	Ακάδημος
Κάτσι Φράνκο	Ποδόσφαιρο	Ηρακλής Καλαμάτας
Κατσουλάκος Στέφανος	Καράτε	Shito Rio
Κουκούτσης Σωτήριος	Ποδόσφαιρο	Αίαντας Καλαμάτας
Ντε Λα Κρουζ Κάστρο Ορέστης	Καλαθοσφαίριση	Καλαμάτα 80
Πολίτης Παναγιώτης-Ζώης	Καλαθοσφαίριση	Ακάδημος

#### Τμήμα Β2

Όνοματεπώνυμο	Αθλητική δραστηριότητα	Αθλητικός Σύλλογος –Σωματείο
Κοσμά Θάλεια	Kick-Boxing	Βυζαντινός Σύλλογος
Κουμουνοδούρου Αικατερίνη	Πετοσφαίριση	Ακρίτας
Μανιμάνης Βασίλειος	Πετοσφαίριση Χορός	Καλαμάτα 80 Λεύκιππος
Μαστέλλου Παναγιώτα	Κολύμβηση	Ναυτικός Όμιλος Καλαμάτας Ποσειδών
Μπάκα Γεωργία	Χορός Πετοσφαίριση	Μορφωτικός Σύλλογος Καλαμάτας Ναυτικός Όμιλος Καλαμάτας Ποσειδών
Μπιρμπίλης Νικόλαος	Πετοσφαίριση Χορός	Καλαμάτα 80 Λεύκιππος
Μπιτσίνης Χρήστος	Ποδόσφαιρο Muay-Thai (πολεμικές τέχνες)	Δόξα Καλαμάτας Κέντρο Νέων
Νικολακόπουλος Σωτήριος	Ποδόσφαιρο	Αίαντας
Ξυπόλιτος Αλέξιος	Χορός	Μορφωτικός Σύλλογος Καλαμάτας
Σταυρόπουλος Παναγιώτης	Τένις	Όμιλος Αντισφαίρισης Καλαμάτας
Τσετσενέκου Ζωή-Ιωάννα	Πετοσφαίριση	Ναυτικός Όμιλος Καλαμάτας

#### Τμήμα Β3

Όνοματεπώνυμο	Αθλητική δραστηριότητα	Αθλητικός Σύλλογος –Σωματείο
Βαγιακάκος Ιωάννης	Ποδόσφαιρο	Ηρακλής Καλαμάτας
Κουμουνοδούρος Ηλίας	Χορός	Μορφωτικός Σύλλογος Καλαμάτας
Πανταζής Ιωάννης	Ποδόσφαιρο	Αίαντας Καλαμάτας
Σακκάς Αθανάσιος-Γεώργιος	Ποδόσφαιρο Χορός	Δόξα Καλαμάτας Ξενία
Σερπάνος Παναγιώτης	Ποδόσφαιρο	Δόξα Καλαμάτας
Τσακαλάκος Βασίλειος	Ποδόσφαιρο	Αίαντας Καλαμάτας
Χαλίλι Έλβιν	Ποδόσφαιρο	Δόξα Καλαμάτας

#### Τμήμα Γ1

Όνοματεπώνυμο	Αθλητική δραστηριότητα	Αθλητικός Σύλλογος –Σωματείο
Αδαλή Αθανασία	Χορός	Fame Academy
Ασημακόπουλος Αδάμ	Καλαθοσφαίριση	Καλαμάτα 80
Ασπρούλης Πέτρος	Χορός	Ξενία
Ζαφείρης Ευστάθιος	Ποδόσφαιρο	Αίαντας Καλαμάτας
Μάλαμας Στυλιανός	Ποδόσφαιρο	Ηρακλής Καλαμάτας

#### Τμήμα Γ2

Όνοματεπώνυμο	Αθλητική δραστηριότητα	Αθλητικός Σύλλογος –Σωματείο
Γκίζας Κωνσταντίνος	Κολύμβηση Καλαθοσφαίριση Χορός	Ναυτικός Όμιλος Καλαμάτας Ακάδημος Σύλλογος Κρητών
Δερτιμάνης Θεόδωρος	Στίβος	Μεσσηνιακός Γυμναστικός Σύλλογος
Δρακόπουλος Σταύρος	Μπάσκετ	Καλαμάτα ΠΣ
Θεοδωρακόπουλος Λεωνίδα	Muay-Thai	Colden Phoenix Muay-Thai
Ίβκοβιτς Αλέξανδρος	Καλαθοσφαίριση	Καλαμάτα ΠΣ
Κότση Γεωργία	Πετοσφαίριση	Μεσσηνιακός Γυμναστικός Σύλλογος

#### Τμήμα Γ3

Όνοματεπώνυμο	Αθλητική δραστηριότητα	Αθλητικός Σύλλογος –Σωματείο
Νικητέας Παναγιώτης	Ποδόσφαιρο	Ηρακλής Καλαμάτας
Ντορμούσογλου Ιωάννης-Δημήτριος	Υδατοσφαίριση	Ναυτικός Όμιλος Καλαμάτας
Ντυμένος Ραφαήλ	Καλαθοσφαίριση	Ακάδημος
Στάθη Μαρία	Πετοσφαίριση	Μεσσηνιακός Γυμναστικός Σύλλογος





## συνέντευξη

από τον κ. Γεωργιόπουλο Κωνσταντίνο, Καθηγητή Φυσικής Αγωγής του 3<sup>ου</sup> Γυμνασίου Καλαμάτας, Υπερμαραθωνοδρόμο

### Ποιο είναι το άθλημα που κάνετε και πόσο καιρό ασχολείστε με αυτό;

Το άθλημα που κάνω είναι τρέξιμο μικρών αλλά κυρίως μεγάλων αποστάσεων, από Μαραθώνιο (42.195m) μέχρι και εκατοντάδες χλμ. Τρέχω συνειδητά και προγραμματισμένα από 12 ετών, εδώ και 36 χρόνια.

### Πόσες ώρες προπονείστε;

Καθημερινά ασχολούμαι με το τρέξιμο, αφήνοντας και 1 ή 2 μέρες για ξεκούραση, αναλόγως σε ποια φάση προετοιμασίας βρίσκομαι. Τρέχω από μία ώρα μέχρι κάποιες ώρες την ημέρα.

### Τι είναι αυτό που σας «κέρδισε» στο συγκεκριμένο άθλημα;

Το άθλημα αυτό μου προσφέρει ελευθερία, ψυχική ανάταση και δεν χρειάζεται κανείς ειδικό εξοπλισμό, για να ασχοληθεί με αυτό.

### Υπάρχουν δυσκολίες που αντιμετωπίζετε; Αν ναι, ποιες;

Τρέχοντας κανείς δεν αντιμετωπίζει σοβαρές δυσκολίες. Ίσα ίσα, με το τρέξιμο ξεπερνάμε τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε στην καθημερινότητά μας. Κατά τη διάρκεια του τρεξίματος εκκρίνονται από τον οργανισμό κάποιες ορμόνες που φέρνουν μια ψυχική ευφορία και αισιοδοξία.

### Πώς ήταν η πρώτη φορά που αγωνιστήκατε σε αυτό το άθλημα; Ποια ήταν τα συναισθήματά σας;

Η πρώτη φορά ήταν αρκετά ανταγωνιστική και τραυματική, γιατί με έσπρωξαν και έπεσα, εγκαταλείποντας τον αγώνα. Είχα στεναχωρηθεί πάρα πολύ. Σιγά-σιγά με τα χρόνια, ωριμάζοντας, ο ανταγωνισμός μετατράπηκε σε συναγωνισμό. Έθετα όρια στον εαυτό μου, έτσι ώστε να βελτιώνομαι και να απολαμβάνω καλύτερα το τρέξιμο.

### Τι σας προσφέρει το συγκεκριμένο άθλημα;

Το τρέξιμο για μένα είναι μια έκφραση των συναισθημάτων μου, του χαρακτήρα μου, γενικά της προσωπικότητάς μου. Νιώθω ότι

γεννήθηκα, για να τρέχω. Είναι ένα μέσο κοινωνικοποίησης και μέσα από αυτό έχω γνωρίσει καταπληκτικούς ανθρώπους, που αποτελούν την οικογένειά μου. Σε όλες τις αθλητικές εκδηλώσεις συμμετέχει η γυναίκα μου και τα παιδιά μου, υποστηρίζοντάς με, τόσο στην προετοιμασία όσο και στους αγώνες. Αποτελεί μια καλή αφετηρία για τα παιδιά μου. Έχει γίνει πια από προσωπική, οικογενειακή υπόθεση.



### Έχετε σκεφτεί ποτέ να τα παρατήσετε λόγω κούρασης, έλλειψης ελεύθερου χρόνου ή προβλημάτων υγείας;

Το τρέξιμο μπορεί κάποιες φορές να με κουράσει σωματικά, αλλά είναι υπόθεση λίγων ωρών να ξεκουραστώ. Η ψυχική ξεκούραση όμως και η χαρά που μου προσφέρει είναι ασυγκρίτως μεγαλύτερες, γι' αυτό πάντα βρίσκω ελεύθερο χρόνο, ενώ τα προβλήματα υγείας που έχω αντιμετωπίσει, ήταν περαστικά και ποτέ σοβαρά. Πιστεύω ότι, όσο ζω, θα τρέχω.

### Θυμάστε μια ευχάριστη ή μια δυσάρεστη στιγμή στην πορεία σας;

Κατά τη διάρκεια των αγώνων νιώθω πολύ άσχημα, όταν κάποιοι προσπαθούν με δόλιο τρόπο να κερδίσουν τον αγώνα ή όταν δεν βοηθούν συναθλητές τους, που έχουν ανάγκη από βοήθεια. Όμορφες στιγμές και πολύ συγκινητικές είναι, όταν τερματίζω τους αγώνες με την οικογένειά μου, που με ακολουθεί πάντα. Ένα πολύ συγκινητικό γεγονός για μένα συνέβη στον τελευταίο αγώνα: Ένας φίλος μου έκανε 350 χιλιόμετρα με το αυτοκίνητό του, για να με συναντήσει σε ένα έρημο μέρος και σε νυχτερινή ώρα, για να μου προσφέρει ένα πιάτο σούπα, που τόσο πολύ είχα ανάγκη, γιατί ο αγώνας ήταν δύσκολος και πολυήμερος.

Αγγελική Λάγιου & Μπάκα Γεωργία

## ΟΙ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

### Τσετσενέκου Ζωή-Ιωάννα

#### Ποιο είναι το άθλημα που κάνεις και πόσο καιρό ασχολείσαι με αυτό;

Πηγαίνω χορό από την τετάρτη δημοτικού, δηλαδή περίπου 4,5 χρόνια. Ειδικότερα, ασχολούμαι με τον σύγχρονο χορό.

#### Πόσες ώρες προπονείσαι;

Πηγαίνω 2 φορές την εβδομάδα, από 2 ώρες κάθε φορά.

#### Τι είναι αυτό που σε «κέρδισε» στο συγκεκριμένο άθλημα;

Επειδή από μικρή μου άρεσε η μουσική, και η μουσική συνδέεται άμεσα με τον χορό, αποφάσισα να αρχίσω σύγχρονο χορό. Ο χορός για μένα είναι ένας τρόπος έκφρασης και εκτόνωσης.

#### Υπάρχουν δυσκολίες που αντιμετωπίζεις; Αν ναι, ποιες;

Δεν υπάρχει κάποια ιδιαίτερη δυσκολία, εκτός από το απαιτητικό ωράριο προπόνησης.

#### Πώς ήταν η πρώτη φορά που αγωνίστηκες σε αυτό το άθλημα; Ποια ήταν τα συναισθήματά σου;

Δεν έχω αγωνιστεί ακόμα αλλά έχω συμμετάσχει σε πολλές παραστάσεις.

**Τι σου προσφέρει το συγκεκριμένο άθλημα;** Το άθλημα αυτό μου δίνει την ευκαιρία να γνωρίσω καινούρια άτομα, να γυμναστώ, και να εκφράσω, μέσω του χορού, τα συναισθήματά μου. Ακόμα, είναι ένας τρόπος εκτόνωσης και ένας δημιουργικός τρόπος να περνάω την ώρα μου.

#### Έχεις σκεφτεί ποτέ να τα παρατήσεις λόγω κούρασης, έλλειψης ελεύθερου χρόνου ή προβλημάτων υγείας;

Ναι, γιατί από τότε που άρχισα το Γυμνάσιο ο ελεύθερος χρόνος μου έχει μειωθεί και οι ώρες των φροντιστηρίων έχουν αυξηθεί.

#### Θυμάσαι μια ευχάριστη ή μια δυσάρεστη στιγμή στην πορεία σου;

Δεν υπάρχουν δυσάρεστες στιγμές, αλλά αυτό που μου αρέσει περισσότερο είναι οι παραστάσεις γιατί αμείβονται οι κόποι μου.

### Νικολακόπουλος Σωτήριος

#### Ποιο είναι το άθλημα που κάνεις και πόσο καιρό ασχολείσαι με αυτό;

Το άθλημα με το οποίο ασχολούμαι εδώ και 8 χρόνια, είναι το ποδόσφαιρο.

#### Πόσες ώρες προπονείσαι;

Προπονούμε κάθε μέρα από 2 ώρες.

#### Τι είναι αυτό που σε «κέρδισε» στο συγκεκριμένο άθλημα;

Είναι ένα άθλημα πολύ δραστήριο και μου αρέσει πολύ γιατί αποκτάς όμορφες εμπειρίες.

#### Υπάρχουν δυσκολίες που αντιμετωπίζεις; Αν ναι, ποιες;

Ναι, οι τραυματισμοί αλλά με υπομονή και κόπο τους ξεπερνάω.

#### Πώς ήταν η πρώτη φορά που αγωνίστηκες σε αυτό το άθλημα; Ποια ήταν τα συναισθήματά σου;

Ήμουν 9 χρονών και ήταν ένας εκπληκτικός αγώνας. Σκόραρα κιόλας μία φορά.

#### Τι σου προσφέρει το συγκεκριμένο άθλημα;

Μου προσφέρει καινούριες φιλίες, γίνομαι πιο κοινωνικός, όπως επίσης γυμνάζομαι και παραμένω σωματικά και πνευματικά υγιής.

#### Έχεις σκεφτεί ποτέ να τα παρατήσεις λόγω κούρασης, έλλειψης ελεύθερου χρόνου ή προβλημάτων υγείας;

Το ωράριο μου είναι πολύ πεισμένο λόγω του σχολείου και των φροντιστηρίων, αλλά δεν έχω σκεφτεί ποτέ να τα παρατήσω γιατί αγαπώ αυτό που κάνω.

#### Θυμάσαι μια ευχάριστη ή μια δυσάρεστη στιγμή στην πορεία σου;

Μια φορά αγωνίστηκα σε ένα πρωτάθλημα στην Ζάκυνθο και παίξαμε εναντίον μιας πολύ καλής ολλανδικής ομάδας. Παρόλο που ηττηθήκαμε 2-1, ήταν μια εξαιρετική εμπειρία.

Λάγιου Αγγελική & Μπάκα Γεωργία