

3Η ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ – ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΗ ΣΠΥΡΟ ΓΙΑΝΝΙΩΤΗ

Την Τρίτη, 9 Μαΐου 2023, οι μαθητές του Δ₁ Τμήματος του 30^{ου} Δ.Σ. Θεσσαλονίκης συνέχισαν τη συμμετοχή τους στο εν λόγω εκπαιδευτικό πρόγραμμα, συνδεδεμένοι διαδικτυακά και συζητώντας με τον ολυμπιονίκη αθλητή της Μαραθώνιας Κολύμβησης, Σπύρο Γιαννιώτη.

Αθανάσιος Παπαδόπουλος Θεσσαλονίκη, 22 Ιουνίου 2023.



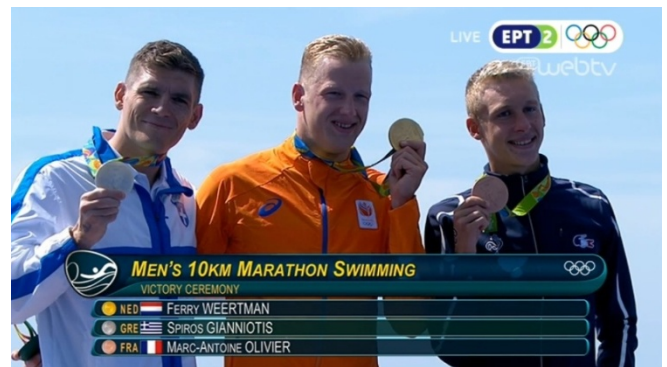
Η Μαραθώνια Κολύμβηση, ξεκίνησε ο Κος Γιαννιώτης, διεξάγεται σε θάλασσα, σε απόσταση 10χλμ. Οι αθλητές δε διανύουν την απόσταση σε ευθεία γραμμή αλλά καλύπτουν πέντε φορές, κολυμπώντας ένα νοητό τετράγωνο στη θάλασσα, με πλευρά 2,5χλμ. Κάθε μέρα προπονούνται 5 – 6 ώρες, κολυμπώντας στη θάλασσα, διανύοντας 20χλμ. Για τους Ολυμπιακούς Αγώνες όμως η προπόνησή μου γινόταν σε πισίνα. Πάντοτε κοιμόμουν νωρίς και πάντα απέφευγα λιπαρά & τηγανητά φαγητά.

Στη συνέχεια, ο Κος Γιαννιώτης έδωσε στους μαθητές πολύτιμες συμβουλές κολύμβησης:

- Δεν τρώμε και μετά κολυμπάμε.
- Δεν κάνουμε βουτιές σε βράχια.
- Δεν κολυμπάμε στα βαθιά χωρίς συνοδό.
- Προτιμάμε να κολυμπάμε κατά μήκος της ακτής.

Στο τέλος ο Κος Γιαννιώτης απάντησε σε ερωτήσεις, που του υπέβαλλαν μαθητές από τις 99 και πλέον σχολικές μονάδες, που παρακολουθούσαν τη συζήτηση, όπως: «Έχεις δύσκολη προπόνηση;», «Ποια είναι η διατροφή σου;», «Σε τι ηλικία άρχισες το κολύμπι;» (στην τελευταία απάντησε: «5 – 6 χρονών, που είναι

Έτσι, την Τρίτη, στην 3^η διδακτική ώρα της ημέρας, οι μαθητές συνδέθηκαν στο διαδίκτυο και, αφού παρακολούθησαν ένα σύντομο βίντεο από τους αγώνες που είχε δώσει ο Γιαννιώτης στους Ολυμπιακούς του Λονδίνου και του Ρίου Τζανέιρου, παρακολούθησαν και τον ίδιο να τους περιγράφει στοιχεία από την καθημερινή του προπόνηση, η οποία τον οδήγησε στις κορυφαίες του ολυμπιακές επιδόσεις: την 4^η θέση στο Λονδίνο και τη 2^η στο Ρίο, στο αγώνισμα της Μαραθώνιας Κολύμβησης.



Εικ.1 Ο Γιαννιώτης ανάμεσα στους νικητές του μαραθωνίου του Ρίου: 1^{ος} Ο Ολλανδός Weertman & 3^{ος} Ο Γάλλος Olivier.

και η ιδανική ηλικία να αρχίσει ένα παιδί, και 13 – 14 χρονών στην ανοιχτή θάλασσα».).

Πηγές ανάκτησης εικόνων & κειμένου

<https://cgs.gr/spyros-gianniotis>

<https://www.newmoney.gr/roh/palmos-oikonomias/breaking-news/xriso-metallio-o-spiros-gianniotis-sta-10-xlm-anoiktis-thalassias>