

Εύη Κυρατσού

Ο αθλητισμός προσφέρει γερό σώμα και αξίες

Η Εύη Κυρατσού είναι η κύρια δασκάλα Φυσικής Αγωγής του σχολείου μας εδώ και πολλά χρόνια. Διδάσκει στα παιδιά τους κανόνες και τις τεχνικές διαφόρων ομαδικών, κυρίως, αθλημάτων αλλά και τους κανόνες της σωστής αθλητικής συμπεριφοράς, της κατάλληλης προθέρμανσης και διατροφής.

Εκτός από Γυμνάστρια στο σχολείο μας, έχει εργαστεί σε τμήματα γυμναστικής ενηλίκων ενώ για αρκετά χρόνια ήταν προπονήτρια ρυθμικής γυμναστικής για παιδιά 5-12 ετών. Στο τέλος κάθε σχολικής χρονιάς η σχολή ρυθμικής γυμναστικής παρουσίαζε την εντυπωσιακή δουλειά της στο κοινό του νησιού μας.

Η κυρία Εύη με κέφι και υπομονή στηρίζει τα παιδιά στην πρώτη τους επαφή με την άσκηση και τον αθλητισμό. Πολύ συχνά μάς λένε ότι η Γυμναστική είναι το αγαπημένο τους μάθημα.

Τη συνέντευξη με την κυρία Εύη ετοίμασαν τέσσερις μαθητές της Έκτης τάξης (του Στ' 1). Με αλφαβητική σειρά:

Γιώργος Αράπης

Λεωνίδας Ηλίας

Βάσω Κορώνη

Κατερίνα Κουμπάρου

Φεβρουάριος 2024

Επιμέλεια: Ουρανία Καραλή

Παιδιά: *Ευχαριστούμε που δεχτήκατε να σάς πάρουμε συνέντευξη!*

κυρία Εύη: Να είστε καλά, παιδιά!

Παιδιά: Πότε ξεκινήσατε να ασχολείστε με τη γυμναστική;

κυρία Εύη: Από πολύ μικρή ηλικία, από 6-7 ετών. Ξεκίνησα να παίζω μπάσκετ σε μία ομάδα της γειτονιάς μου [στη Θεσσαλονίκη] που ονομαζόταν Βυζαντινός Αθλητικός Όμιλος.

Παιδιά: Πώς αποφασίσατε να ασχοληθείτε με τη γυμναστική;

κυρία Εύη: Κίνητρο για μένα, εκείνη την περίοδο ήταν οι επιτυχίες της Εθνικής Ομάδας Μπάσκετ στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα. Βλέποντας, λοιπόν, τους αγώνες στην τηλεόραση, μού φάνηκε πολύ ενδιαφέρον άθλημα και ξεκίνησα ν' ασχολούμαι κι εγώ. Πέρα, όμως, από το μπάσκετ μού άρεσαν, γενικότερα, όλα τ' αθλήματα.

Παιδιά: Τι επηρέασε την απόφασή σας;

κυρία Εύη: Κυρίως, όπως σάς είπα, το ότι έβλεπα στην τηλεόραση την Εθνική Ομάδα να έχει πολλές επιτυχίες αλλά ίσως να έπαιξε ρόλο και το ότι οι γονείς μου επίσης ασχολούνταν με τον αθλητισμό από νέοι και καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Επηρέσαν, λοιπόν, κι εμένα στο να βλέπω πολύ θετικά την άθληση.

Παιδιά: Πόσα χρόνια διδάσκετε Γυμναστική στο σχολείο;

κυρία Εύη: Στο σχολείο μας είμαι περίπου... από το 2010- '11. Πιο πριν

ήμουν για τέσσερα χρόνια στο Δημοτικό Σχολείο των Αλίντων.



Εικόνα: Αντώνης Δράκος, Δ' 1

Παιδιά: Έχετε διδάξει Γυμναστική και σε άλλα σχολεία;

κυρία Εύη: Ναι. Στη Λέρο ήρθα το 2005 και από τότε διδάσκω εδώ. Πριν από τη Λέρο, όμως, ήμουν για τρία χρόνια σ' ένα χωριό της Χαλκιδικής που ονομάζεται Νέα Τρίγλια και για ένα χρόνο σε σχολεία στην Αθήνα.

Παιδιά: Έχετε πάρει ποτέ μέρος σε αγώνες;

κυρία Εύη: Έπαιρνα μέρος σε αγώνες μπάσκετ και σε ενδοσχολικούς

αγώνες. Δηλαδή, όταν ήμουν μαθήτρια Δημοτικού, έπαιρνα μέρος σε αγώνες Στίβου και μετά, ως μαθήτρια Γυμνασίου και Λυκείου, ήμουν στις ομάδες μπάσκετ.

Παιδιά: Πόσο καιρό σπουδάζει ένας Γυμναστής;

κυρία Εύη: Ένας Γυμναστής σπουδάζει τέσσερα χρόνια, όσο διαρκούν οι σπουδές στο Τ. Ε. Φ. Α. Α., το οποίο σημαίνει: Τμήμα **Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.**

Παιδιά: Ποια προσόντα χρειάζεται να έχει μια καλή Γυμνάστρια;

κυρία Εύη: Το πρώτο και βασικότερο είναι να τής αρέσει ο αθλητισμός! Γιατί, αν δεν τής αρέσει ο αθλητισμός, δεν θα τής αρέσει και η δουλειά της. Ακόμη, να είναι αθλητική, να έχει γνώσεις πάνω στο αντικείμενό της και να μη σταματά ποτέ να ενημερώνεται. Όλοι οι εκπαιδευτικοί, όχι μόνο εμείς οι Γυμναστές, περνώντας τα χρόνια, ενημερωνόμαστε για ό,τι καινούριο υπάρχει -ο καθένας στον κλάδο του. Επίσης, χρειάζεται να έχει πάρα πολλή θέληση, ν' αγαπάει τα παιδιά, να βρίσκει διάφορους τρόπους για να τούς προσελκύει το ενδιαφέρον... Όλα αυτά αποτελούν ένα σύνολο προσόντων που πρέπει να έχει κάποιος που θέλει να ασχοληθεί με τη Γυμναστική σε σχολείο.

Παιδιά: Ποια είναι η αγαπημένη σας άσκηση γυμναστικής;

κυρία Εύη: Χμ... Δύσκολη ερώτηση, γιατί είναι πολλές οι αγαπημένες μου

ασκήσεις... Αν έπρεπε, όμως, να διαλέξω κάτι, θα έλεγα ότι μου αρέσουν πάρα πολύ όλες οι ασκήσεις που έχουν να κάνουν με το Στίβο. Παιδιά, να ξέρετε -και νομίζω σάς το έχω πει- ο Στίβος, είναι η βάση όλων των αθλημάτων. Δηλαδή, αθλητές του μπάσκετ, του βόλεϊ, του τένις, οποιοδήποτε αθλήματος και να σκεφτούμε, πρέπει, ως βάση, να χτίσουν ένα γερό σώμα και το γερό σώμα χτίζεται με ασκήσεις που προέρχονται από το Στίβο. Οπότε, αν ήταν να επιλέξω κάτι, θα έλεγα: ασκήσεις του Στίβου.



Εικόνα: Ίρις Καρπαθάκη, Α' τάξη

Παιδιά: Ποια είναι, κατά τη γνώμη σας, η καλύτερη μορφή άσκησης;

κυρία Εύη: Η καλύτερη μορφή άσκησης θα έλεγα ότι είναι ένας συνδυασμός αερόβιας άσκησης, δηλαδή άσκησης που βοηθάει πολύ στο καρδιοαναπνευστικό -στο να έχουμε καλή, γερή καρδιά και καλούς πνεύμονες, για να έχουμε καλή αναπνοή- με ασκήσεις μυικής ενδυνάμωσης – είτε με το βάρος του σώματός μας είτε με τη χρήση κάποιων οργάνων- έτσι ώστε να χτίσουμε ένα δυνατό σώμα.

Παιδιά: *Πόσο σημαντική είναι στη Γυμναστική η προθέρμανση;*

κυρία Εύη: Είναι το Α και το Ω -και νομίζω ότι έχετε βαρεθεί να το ακούτε από μένα! Εάν δεν προετοιμάσουμε τον οργανισμό μας για την άσκηση, είναι πάρα πολύ εύκολο να τραυματιστούμε. Γι' αυτό, λοιπόν, πριν ξεκινήσουμε τη γυμναστική μας, πρέπει πάντοτε να κάνουμε προθέρμανση που περιλαμβάνει λίγο τρέξιμο και μετά κάποιες διατακτικές ασκήσεις ούτως ώστε το μυικό μας σύστημα να θερμανθεί, όπως λέμε, και να είμαστε έτοιμοι να δεχτούμε την επιβάρυνση που θ' ακολουθήσει.

Παιδιά: *έχει τύχει να τραυματιστείτε σοβαρά στη γυμναστική; Πώς το αντιμετωπίσατε;*

κυρία Εύη: Έχει τύχει να τραυματιστώ στο μπάσκετ, να πάθω διάστρεμμα στον αστράγαλο. Μετά από κάποιο άλμα που έκανα, για να πιάσω τη μπάλα, στην προσγείωση, δεν έβαλα σωστά το πόδι μου και μού γύρισε. Το έχω πάθει δυο-τρεις φορές αυτό στο μπάσκετ. Δεν ήταν ποτέ, όμως, κάτι σοβαρό και το

αντιμετώπισα με παγοθεραπεία, εκείνη τη στιγμή, και με ξεκούραση στο σπίτι.

Παιδιά: Θα παρακολουθήσετε το καλοκαίρι τους Ολυμπιακούς Αγώνες;

κυρία Εύη: Εννοείται! Το περιμένω πώς και πώς! Κάθε φορά που έχει Ολυμπιακούς Αγώνες μου αρέσει να τούς παρακολουθώ. Και τους Παραολυμπιακούς, βέβαια, που θα γίνουν μετά!

Παιδιά: Τι γνώμη έχετε για τον πρωταθλητισμό;

κυρία Εύη: Τι μπορώ να πω για τον πρωταθλητισμό... Κοιτάξτε... Είναι λίγο δίκκοπο μαχαίρι ο πρωταθλητισμός γιατί, ναι μεν σου προσφέρει πάρα πολλά και είναι καλό ένας αθλητής που έχει το ταλέντο να το συνεχίσει και να να το εξελίξει. Από την άλλη μεριά, βέβαια, χάνεις και πολλές προσωπικές στιγμές, πολλά από τον ελεύθερο χρόνο σου. Θεωρώ, πάντως, ότι αυτά που σου δίνει ο πρωταθλητισμός, όταν γίνεσαι πρωταθλητής, είναι πολύ περισσότερα από αυτά που χάνεις.

Παιδιά: Πιστεύετε ότι μπορεί το bullying να αντιμετωπιστεί με τη βοήθεια του αθλητισμού;

κυρία Εύη: Φυσικά και μπορεί να αντιμετωπιστεί, γιατί, μέσα από τον αθλητισμό, τα παιδιά μαθαίνουν να συνεργάζονται, μαθαίνουν την ομαδικότητα, τον αλληλοσεβασμό. Οπότε, όταν μαθαίνουν

αυτές τις αξίες, τις εφαρμόζουν και στην υπόλοιπη ζωή τους. Ένας αθλητής, λοιπόν, που μαθαίνει ότι σ' έναν αγώνα, είτε κερδίσω είτε χάσω, είμαι ίσος με τον αντίπαλό μου και πρέπει να τον συγχαρώ στο τέλος του αγώνα, αυτός ο αθλητής μαθαίνει και στην υπόλοιπη ζωή του να συμπεριφέρεται έτσι, με σεβασμό

Παιδιά: Σάς ευχαριστούμε!

κυρία Εύη: Αχ, εγώ σας ευχαριστώ! Ήταν πάρα πολύ όμορφα! Καλή συνέχεια!



Εικόνα: Εύα Γιαννουκά, Γ' 1