

Βαλάντης Γιάνναρος

«Σημασία έχει να απολαμβάνεις τον αγώνα!»

Ο Βαλάντης Γιάνναρος είναι Γυμναστής, απόφοιτος ΤΕΦΑΑ, και προπονητής Στίβου στο Γυμναστικό Σύλλογο Νέων Λέρου, το Σύλλογο στον οποίο και ο ίδιος έκανε τα πρώτα του βήματα στον αθλητισμό. Εδώ και τέσσερα χρόνια προπονεί παιδιά ηλικίας 6-12 ετών ενώ από φέτος ξεκίνησε να διδάσκει αθλητισμό και σε ακόμη μικρότερες ηλικίες, 4-6 ετών.

Είναι εν ενεργεία δρομέας μεγάλων αποστάσεων και Μαραθωνοδρόμος με προσωπικούς στόχους όσον αφορά στην καριέρα και στις επιδόσεις του.

Με μεγάλη χαρά και περιέργεια, τέσσερις μικροί μαθητές μας -και αθλητές του- συνομίλησαν ένα απόγευμα με τον κύριο Βαλάντη, λίγο πριν ξεκινήσει η προπόνησή τους.

Οι μαθητές που πήραν τη συνέντευξη είναι (με αλφαβητική σειρά):

Χρυσή Ηλία, Δ΄ 1

Άννα Μακρή, Δ΄ 1

Ευγενία Παραπονιαρή, Δ΄ 2

Στέργιος Χοτζάι, Γ΄ 2

Φεβρουάριος 2024

Επιμέλεια: Ουρανία Καραλή

Παιδιά: Ευχαριστούμε πολύ για τη βοήθειά σας, κύριε Βαλάντη!

κύριος Βαλάντης: Ποιος θα ξεκινήσει τις ερωτήσεις; Πάμε!

Παιδιά: Ποιοι ήταν οι πρώτοι αγώνες που πήρατε μέρος; Ήταν ωραία;

κύριος Βαλάντης: Οι πρώτοι μου αγώνες ήταν στην Κομοτηνή, σε βουνό. Ήταν πολύ περίεργη εμπειρία, γιατί δεν είχα ξανατρέξει σε βουνό. Ήταν πολύ ευχάριστα αλλά ήταν και λίγο δύσκολα, γιατί δεν ήμουν πολύ καλά προετοιμασμένος.

Παιδιά: Σε πόσους αγώνες έχετε πάρει μέρος;

κύριος Βαλάντης: Έχω πάει σε πολλούς αγώνες, δεν μπορώ να τούς μετρήσω... Έχω γυρίσει σχεδόν όλη την Ελλάδα με τους αγώνες. Είναι πάρα πολλοί. Δεν μετράω αν πήγα σε 10 ή σε 20 αγώνες, απλά όποτε περιλαμβάνεται το άθλημά μου, πηγαίνω να συμμετάσχω.



Εικόνα: Βασίλης Λάζαρος, Γ΄ 2

Παιδιά: Έχετε πάρει μετάλλια;

κύριος Βαλάντης: Κοίτα... Σε πολλούς αγώνες έχω πάρει μετάλλια. Ούτε αυτό μπορώ να το απαντήσω... Δεν μπορώ να πω αν έχω 5, 10, 30, 40 μετάλλια...

Παιδιά: Πάνω από 5;

κύριος Βαλάντης: Ναι, είναι πάνω από 5. Αλλά δεν τα μετράω τα μετάλλιά μου. Αν το κερδίσω το μετάλλιο, καλώς. Αν δεν το κερδίσω, πάλι είμαι ευτυχισμένος που πήρα μέρος σε κάποιον αγώνα.

Παιδιά: Ποιος ήταν ο πρώτος σας προπονητής; Πώς σας επηρέασε;

κύριος Βαλάντης: Ο πρώτος μου προπονητής ήταν ο Μιλτιάδης Παπαντωνάκης, ο οποίος ήταν ένα από τα μεγαλύτερα ονόματα του Γυμναστικού Συλλόγου, ως προπονητής, Εκτός από μένα επηρέασε επίσης πάρα πολλά παιδιά του τόπου μας που πήραν μέρος σ' αυτό το Σύλλογο. Ένα μεγάλο ποσοστό των νέων του νησιού ασχολήθηκε τότε – και ακόμα ασχολείται- με το Στίβο. Μαζί με τον κύριο Τάσο [Νταλλαρή] ευελπιστούμε να καταφέρουμε το ίδιο, να τραβήξουμε όσα περισσότερα παιδιά γίνεται στον αθλητισμό.

Παιδιά: Ποιοι είναι οι στόχοι σας στον αθλητισμό;

κύριος Βαλάντης: Οι στόχοι μου είναι πολύ απλοί. Θέλω να δω πόσο μακριά μπορώ να φτάσω με τις δικές μου δυνάμεις. Να δω τι μπορώ να καταφέρω μόνος μου.

Παιδιά: Ποιες είναι οι καλύτερες επιδόσεις σας στο μήκος και στο τρέξιμο;

κύριος Βαλάντης: Λοιπόν... Μήκος έχω να κάνω πολλά χρόνια... δε θυμάμαι... Νομίζω ότι η καλύτερή μου επίδοση ήταν μόνο 5,40, κάπου εκεί... Δε θυμάμαι, γιατί το μήκος δεν ήταν το κύριό μου άθλημα. Στο τρέξιμο έχω καταφέρει να τρέξω τα **10 χλμ.** σε 42 λεπτά και τα **21 χλμ.** σε 1 ώρα και 30 λεπτά. Ακόμα βελτιώνομαι και προσπαθώ να βελτιώσω και τις επιδόσεις μου περισσότερο.

Παιδιά: Είναι σημαντικά τα βάρη στην προπόνηση;

κύριος Βαλάντης: Τα βάρη είναι πολύ σημαντικά στην προπόνηση! Βέβαια, τα παιδιά πρέπει να είναι στη σωστή ηλικία για να ξεκινήσουν τα βάρη, δεν πρέπει να ξεκινήσουν από πολύ νωρίς...

Παιδιά: Πάνω από 10 [ετών];

κύριος Βαλάντης: Πάνω από 14 – 15, για να είναι τα βάρη ασφαλή για τα παιδιά και για την ανάπτυξή τους. Απλά, παίζουν

πολύ σημαντικό ρόλο τα βάρη στην εξέλιξη του αθλητή.

Παιδιά: Σάς αρέσει η δουλειά του προπονητή; Είναι εύκολη δουλειά;

κύριος Βαλάντης: Θα το ξεκινήσω ανάποδα: δεν είναι εύκολη δουλειά.

Δεν είναι απλά «έρχομαι στο γήπεδο, κάνω στα παιδιά προπόνηση και μετά φεύγουμε και είμαστε όλοι χαρούμενοι». Όταν έρχεστε εσείς για προπόνηση, δε με νοιάζει μόνο να μάθουμε σωστά τις ασκήσεις και να σάς εξελίξω ως αθλητές. Με νοιάζει να έρθετε εδώ και να μάθετε πέντε πράγματα, να σέβεστε τους συναθλητές, σας, τους εαυτούς σας, τους κόπους σας. Το θέμα είναι να γίνετε και σωστοί άνθρωποι και σωστοί αθλητές. Οπότε, δεν είναι και τόσο εύκολη η δουλειά του προπονητή – γυμναστή.



Εικόνα: Ζαννής Διαμαντόπουλος, Δ' 1

Παιδιά: Ποιο πιστεύετε ότι είναι το δυσκολότερο άθλημα του Στίβου;

κύριος Βαλάντης: Πιστεύω ότι το δυσκολότερο άθλημα του Στίβου είναι το τρέξιμο, ειδικά οι μεγάλες αποστάσεις, τα **21 χλμ.**, τα **42 χλμ.**, γιατί πρέπει να έχεις πολύ μεγάλη θέληση για να καταφέρεις να τρέχεις συνεχόμενα 42 χλμ. Σκέψου ότι παλεύεις με τον εαυτό σου για να καταφέρεις κάτι καλό. Πιστεύω, λοιπόν, ότι είναι από τα δυσκολότερα αθλήματα.

Παιδιά: Ποιο είναι το αγαπημένο σας άθλημα και γιατί;

κύριος Βαλάντης: Το αγαπημένο μου άθλημα είναι το τρέξιμο! Μ' αρέσει να τρέχω μεγάλες αποστάσεις, δηλαδή από **10 χλμ.** και πάνω: **15χλμ.**, **21 χλμ.**, **42 χλμ.** Ο λόγος είναι αυτό που σας είπα και πριν: θέλω να δω πόσο μακριά μπορώ να φτάσω και πόσο μεγάλη θέληση έχω. [Προσπαθώ] να τα καταφέρω, να κάνω καλύτερους χρόνους, να πάω ακόμα πιο ψηλά. Και είναι ένα άθλημα πολύ δύσκολο, γιατί και οι προπονήσεις του είναι πολύ μεγάλες. Δεν αρκεί να κάνεις προπόνηση 40 λεπτά ή 1 ώρα. Μπορεί, κάποιες μέρες, να κάνεις και 2 ή 2,5 ώρες προπόνηση, οπότε δεν είναι εύκολο. Συνήθως δεν έχεις και παρέα για να τρέξεις τόσο πολύ...

Παιδιά: Θα θέλατε να πάρετε μέρος σε Ολυμπιακούς Αγώνες; Έχετε πάρει μέρος; Είναι δύσκολο;

κύριος Βαλάντης: Νομίζω ότι οποιοσδήποτε αθλητής θα ήθελε να πάρει

μέρος σε Ολυμπιακούς Αγώνες. Είναι δύσκολο, γι' αυτό δεν το έχουν καταφέρει πολλοί αθλητές. Είναι, πιστεύω, η μεγαλύτερη τιμή για έναν αθλητή. Εγώ δεν έχω πάρει μέρος.

Παιδιά: *Γιατί οι Ολυμπιακοί Αγώνες είναι τόσο σημαντικοί;*

κύριος Βαλάντης: Το πρώτο πράγμα που καθόρισε τον αθλητισμό, από την αρχαία Ελλάδα, ήταν οι Ολυμπιακοί Αγώνες. Αν σκεφτείτε ότι για τους Ολυμπιακούς Αγώνες σταματούσε ακόμα και ο πόλεμος και γινόταν εκεχειρία... Φανταστείτε πόσο σημαντικό γεγονός ήταν για να το πετύχει αυτό. Είναι πολύ σημαντικοί, γι' αυτό και διεξάγονται κάθε τέσσερα χρόνια: για να υπάρχει αυτή η αναμονή, η όμορφη αναμονή, για τους επόμενους Αγώνες.

Παιδιά: *Τι σκέφτεστε όταν βλέπετε παιδιά να κάνουν bullying;*

κύριος Βαλάντης: Είναι κάτι που δε μου αρέσει. Δε θα ήθελα ούτε να το κάνουν σ' εμένα ούτε να το κάνω εγώ σε άλλους. Προσπαθώ να μάθω στα παιδιά να σέβονται ο ένας τον άλλο. Αν καταφέρω να περάσω στα παιδιά το να σέβεται ο ένας τον άλλο, πιστεύω ότι είναι μεγαλύτερο κατόρθωμα από το να γίνει ένα από τα παιδιά μου μεγάλος αθλητής. Ο σεβασμός είναι κυρίαρχο μέλημα για το Σύλλογό μας και για μένα.

Παιδιά: *Τι συμβουλές δίνετε στους αθλητές σας πριν από τον αγώνα;*

κύριος Βαλάντης: Μία είναι η συμβουλή: να πάνε στον αγώνα, να

διασκεδάσουν και να τον απολαύσουν. Αν δεν πάρουμε μετάλλιο, δεν πήραμε. Σημασία έχει μόνο ένα πράγμα: να μπουν τα παιδιά μέσα στον αγωνιστικό χώρο και ν' απολαύσουν τον αγώνα. Αυτό είναι το κυριότερο!

Παιδιά: Σάς ευχαριστούμε για τη συνέντευξη!

κύριος Βαλάντης: Εγώ σάς ευχαριστώ που με τιμήσατε με τις ερωτήσεις σας!



Εικόνα: Γιάννης Χονδρόγιαννος, Δ' 2