

# Τάσος Νταλλαρής

## Σημασία έχει να ευχαριστιέσαι τον αγώνα

Ο Τάσος Νταλλαρής, είναι αθλητής του Στίβου, με διακρίσεις σε Πανελλήνιο επίπεδο. Είναι Δεκαθλητής και προπονείται εντατικά έχοντας στόχους για συμμετοχές σε σημαντικούς αγώνες, διακρίσεις και συνεχή βελτίωση των ατομικών του ρεκόρ.

Αναδείχθηκε στο Γυμναστικό Σύλλογο Νέων Λέρου με προπονητή τον αείμνηστο Μιλτιάδη Παπαντωνάκη και, τώρα, είναι προνητής των νεαρών αθλητών του Στίβου της Λέρου και ο ίδιος. Διδάσκει στα παιδιά τις τεχνικές αλλά και τις αξίες του αθλητισμού.

Κάθε χρόνο αρκετά από τα μεγάλα παιδιά του σχολείου μας είναι μαθητές του κύριου Τάσου και συχνά μάς μιλάνε για τις προπονήσεις και τους στόχους τους. Δύο μαθήτριες της Έκτης τάξης που προπονούνται υπό τις οδηγίες του κύριου Τάσου ετοίμασαν ερωτήσεις και με πολλή χαρά πήραν την παρακάτω συνέντευξη.

Με αλφαβητική σειρά:

**Σοφία Ασβεστά, Στ' 1**

**Ειρήνη Χονδρόγιαννου, Στ' 2**

Φεβρουάριος 2024

Επιμέλεια: Ουρανία Καραλή

**Παιδιά:** Κατ' αρχάς, ευχαριστούμε που μάς δεχτήκατε! Λοιπόν...

Σε ποια ηλικία ξεκινήσατε το Στίβο και ποιος ήταν ο πρώτος σας προπονητής;

**κύριος Τάσος:** Ξεκίνησα σε ηλικία οχτώ χρονών και ο πρώτος μου προπονητής ήταν ο Μιλτιάδης Παπαντωνάκης.

**Παιδιά:** *Τι διακρίσεις έχετε κατακτήσει στα χρόνια που είστε αθλητής;*

**κύριος Τάσος:** Έχω κατακτήσει το πρώτο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα στην κατηγορία Κ16 στο Έξαθλο, στο Λουτράκι το 2015. Την επόμενη χρονιά τρίτος στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παίδων-Κορασίδων, στα Τρίκαλα και, την ίδια χρονιά, τρίτος στο Πανελλήνιο Σχολικό Πρωτάθλημα στην Πάτρα.

**Παιδιά:** *Πώς αποφασίσατε να γίνετε προπονητής Στίβου;*

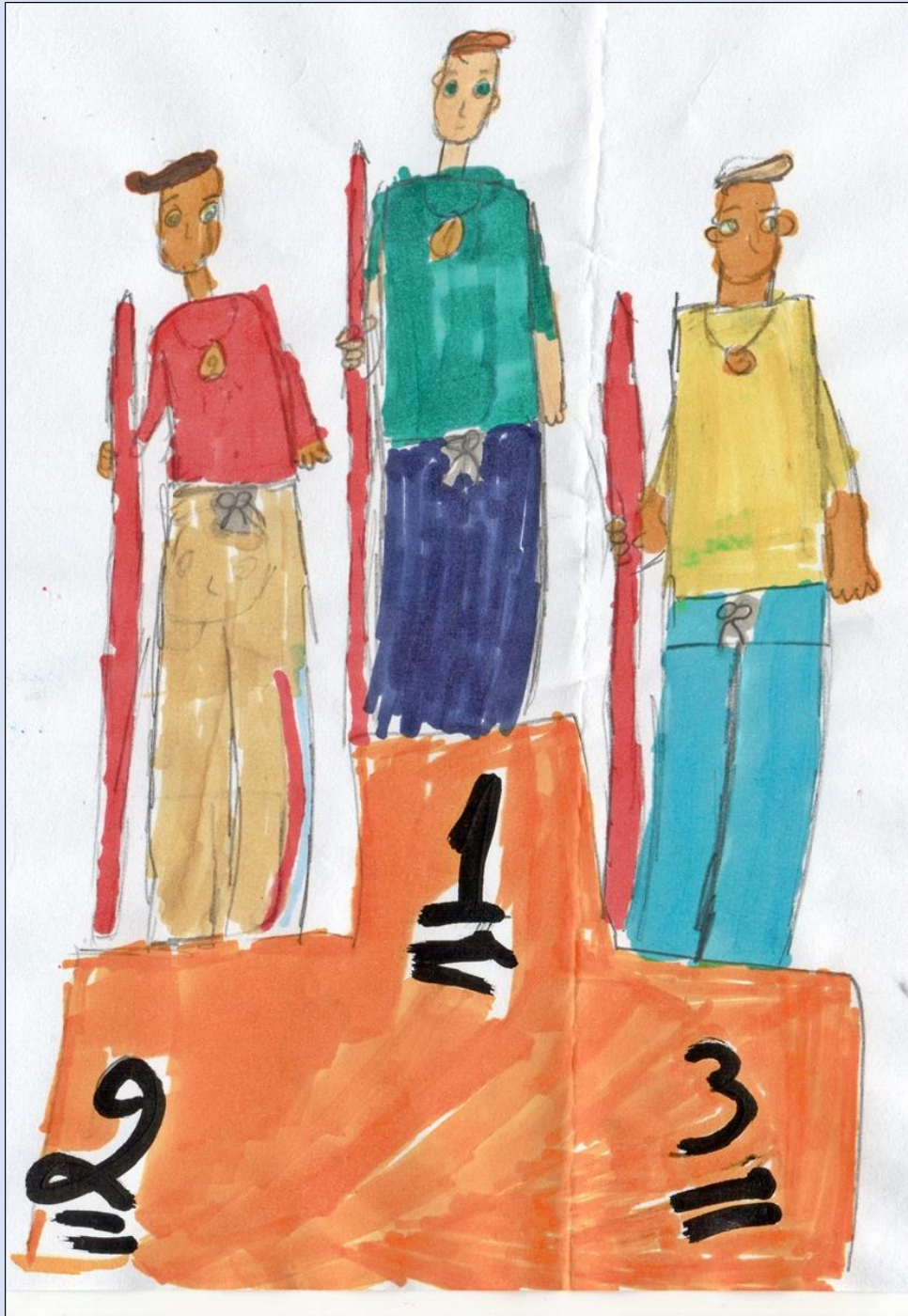
**κύριος Τάσος:** Το ήθελα από μικρός και μου αρέσει να συνεργάζομαι με τα παιδιά.

**Παιδιά:** *Πόσο αγαπάτε τον αθλητισμό, κυρίως το Στίβο, και γιατί;*

**κύριος Τάσος:** Τον αθλητισμό τον αγαπώ γιατί με επηρέασε και η μητέρα μου σ' αυτό. Τον αγάπησα, πρώτα και κύρια λόγω της συναναστροφής με τα παιδιά.

**Παιδιά:** *Ποιο απ' όλα τα αθλήματα του Στίβου προτιμάτε και γιατί;*

**κύριος Τάσος:** Αρχικά, κάνω το αγώνισμα των συνθέτων, το Δέκαθλο, οπότε μ' αρέσουν όλα αυτά που κάνω, αλλά αυτό που μου αρέσει περισσότερο είναι το Άλμα επί Κοντώ, διότι νιώθω ελευθερία στον αέρα.



Εικόνα: Στέλλα Παγώνη, Δ΄ 2

**Παιδιά:** Για εσάς, εκτός από τους βαθμούς, έχει σημασία και η νίκη σε κάθε αγώνισμα του Δεκάθλου;

**κύριος Τάσος:** Σημασία για εμένα έχει να περνάω καλά κατά τη

διάρκεια του αγώνα και να τον ευχαριστιέμαι.

**Παιδιά:** *Πώς νιώθετε όταν παίρνει μετάλλιο κάποιος μαθητής σας;*

**κύριος Τάσος:** Περήφανος νιώθω και είναι σα να βλέπω τον εαυτό μου στα πρώτα βήματά μου.

**Παιδιά:** *Ξέρουμε ότι το Δέκαθλο είναι πολύ κουραστικό. Εσείς το απολαμβάνετε ή σας επηρεάζει η κούραση;*

**κύριος Τάσος:** Η κούραση δεν με επηρεάζει. Ίσως κάποιες φορές να με επηρεάζει πιο πολύ η ζέστη. Ανάλογα με την εποχή που είναι [ο αγώνας].

**Παιδιά:** *Τα παιδιά πόση προπόνηση θα πρέπει να κάνουν σε κάποιο άθλημα και γιατί;*

**κύριος Τάσος:** Πρέπει όμως να διευκρινήσουμε σε ποια ηλικία.

**Παιδιά:** *Σε ηλικία 11,12, 13.*

**κύριος Τάσος:** 11,12,13... Μάλιστα. Δηλαδή κάπου στην Έκτη Δημοτικού ή στο Γυμνάσιο, κάπου εκεί;

**Παιδιά:** *Ναι.*

**κύριος Τάσος:** Μπορούν να κάνουν ως και πέντε φορές την εβδομάδα. Τώρα, η διάρκεια εξαρτάται από το πώς ορίζει ο προπονητής την κάθε δραστηριότητα.





**Εικόνα: 'Βασίλης Λάζαρος, Γ' 2**

**Παιδιά:** Αν δεν κάνατε Δέκαθλο, ποιο άλλο άθλημα θα επιλέγατε;

**κύριος Τάσος:** Θα έκανα Τρίαθλο, πάλι σύνθετο. Το τρίαθλο περιλαμβάνει τρέξιμο, κολύμπι και ποδήλατο.

**Παιδιά:** Ποιο είναι το μέρος που δεν πιστεύατε ποτέ ότι θα πηγαίνατε για αγώνες;

**κύριος Τάσος:** Δεν θα πω για αγώνες που συμμετείχα αλλά για αγώνες που πήγα να παρακολουθήσω: το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα το '22 στο Βελγράδι, στη Σερβία.

**Παιδιά:** Ποιος ήταν ο σοβαρότερος τραυματισμός σας και πόσο σάς στοίχισε σε σχέση με το άθλημά σας;

**κύριος Τάσος:** Έχω κάνει τέσσερα χειρουργεία, δύο στα πόδια και δύο στα χέρια. Και τα τέσσερα ήταν σημαντικά και μού στοίχισαν την αγωνιστική χρονιά. Το κυριότερο ήταν στο χέρι, γιατί δεν μπορούσα να κάνω αρκετά πράγματα.

**Παιδιά:** *Ποιοι είναι οι στόχοι σας για το 2024;*

**κύριος Τάσος:** Βασικά, να είμαι υγιής. Να ολοκληρώσω τη χρονιά χωρίς κανένα τραυματισμό ή μικροτραυματισμό. Ο στόχος είναι να προσπαθήσω στον Ανοιχτό Στίβο, στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα κυρίως ή -αν προκύψει κάποιος αγώνας πιο πριν- να κάνω νέο ατομικό ρεκόρ συνολικής βαθμολογίας στο Δέκαθλο.

**Παιδιά:** *Θα παρακολουθήσετε τους Ολυμπιακούς Αγώνες; Ποια αθλήματα σάς ενδιαφέρουν πιο πολύ;*

**κύριος Τάσος:** Εννοείται πως θα τούς παρακολουθήσω και αυτό που μ' ενδιαφέρει είναι τα σύνθετα [αγωνίσματα] Ανδρών και Γυναικών.

**Παιδιά:** *Τι διαφορές υπάρχουν ανάμεσα στους Ολυμπιακούς Αγώνες και στους άλλους διεθνείς Αγώνες;*

**κύριος Τάσος:** Το να βρεθεί στους Ολυμπιακούς Αγώνες είναι η ύψιστη τιμή για κάθε αθλητή. Είναι σαν ένα παράσημο όπως, ας πούμε, παίρνουν οι στρατιώτες στον πόλεμο. Το ίδιο ακριβώς, το έχουν για όλη τους τη ζωή. Οπότε, θεωρώ ότι οι Ολυμπιακοί Αγώνες ξεπερνούν κάθε άλλη διοργάνωση.

**Παιδιά:** Πώς πιστεύετε ότι θα τα πάει η ελληνική ομάδα Στίβου στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Παρισιού;

**κύριος Τάσος:** Είμαι αισιόδοξος, γιατί γνωρίζω τους περισσότερους από τους αθλητές που θα προσπαθήσουν να πιάσουν τα όρια των Ολυμπιακών Αγώνων, τα οποία είναι πάρα πολύ υψηλά, τα έχει ανεβάσει η Παγκόσμια Ομοσπονδία. Πιστεύω όμως ότι θα ξεπεράσουμε τον αριθμό των πέντε μεταλλίων φέτος.

**Παιδιά:** Ευχαριστούμε πολύ!

**κύριος Τάσος:** Παρακαλώ!



**Εικόνα:** Γιάννης Χονδρόγιαννος, Δ' 2