

## **Κώστας Κατσιγιάννης**

### **Στόχος μας να αγωνιζόμαστε στο 100% των δυνατοτήτων μας**

Ο Κώστας Κατσιγιάννης είναι προπονητής Tae Kwon Do στη Λέρο εδώ και πολλά χρόνια. Αθλητής και ο ίδιος υπηρετεί με αφοσίωση αυτή τη σημαντική πολεμική τέχνη και διδάσκει τους μαθητές του όχι μόνο τις τεχνικές αλλά και το ήθος που τη χαρακτηρίζει. Πολλά παιδιά μέσα σε αυτά τα χρόνια γυμνάστηκαν και έμαθαν τις σωστές αρχές του αθλητισμού μέσω της διδασκαλίας του κύριου Κώστα, πήραν μέρος σε Πανελλήνιους αγώνες, κατέκτησαν διακρίσεις και ένας από αυτούς (ο Αναστάσης Χατζηόγλου) κλήθηκε στην Εθνική Ελλάδος.

Τέσσερις μαθητές του σχολείου μας ετοίμασαν ορισμένες ερωτήσεις για τον κύριο Κώστα αλλά, λόγω διαφορετικών ωραρίων και άλλων εμποδίων δεν κατάφεραν να πάρουν συνέντευξη από τον αγαπημένο δάσκαλό τους όλοι μαζί. Ο κύριος Κώστας, λοιπόν, μάς έστειλε τις απαντήσεις του στις ερωτήσεις των παιδιών γραπτά!

Οι μαθητές και αθλητές του Tae Kwon Do που ετοίμασαν τις ερωτήσεις είναι (με αλφαβητική σειρά):

**Ηλίας Ζαραμπούκας, Γ' 1**

**Μαρία Ζαραμπούκα, Ε'**

**Μαριαλέτα Κορώνη, Β' 1**

**Ηλέκτρα Σταματίου, Α'**

**Ευχαριστούμε θερμά και τους γονείς των παιδιών για τη βοήθειά τους.**

**Μάρτιος – Απρίλιος 2024**

Επιμέλεια: Ουρανία Καραλή

**Παιδιά:** *Πόσο καιρό είστε δάσκαλος του Tae Kwon Do;*

**κύριος Κώστας:** Ξεκίνησα το 2007, δεκαεφτά χρόνια. Το 2011 τελείωσα τη Σχολή Προπονητών της Διεθνούς Ομοσπονδίας. Το 2015 τελείωσα τη Σχολή Προπονητών της Γ' κατηγορίας της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού και το 2022 τη Β' κατηγορία.

**Παιδιά:** *Πώς αποφασίσατε να γίνετε δάσκαλος Tae Kwon Do;*

**κύριος Κώστας:** Το 2007, όντας ο καλύτερος μαθητής της Σχολής μας, επειδή ο δάσκαλός μας έπρεπε να φύγει από τη Λέρο, μού ανέθεσε την καθοδήγηση των συμμαθητών μου.

**Παιδιά:** *Από ποια ηλικία μπορεί ένα παιδί να ξεκινήσει Tae Kwon Do; Εσείς πότε ξεκινήσατε;*



**Εικόνα:** Στέλιος Ευαγγέλου, Δ' 1

**κύριος Κώστας:** Μπορεί να ξεκινήσει από τα 5 έως τα 15. Το ερώτημα είναι τι θέλει να πετύχει και πόσο θα προσπαθήσει γι' αυτό. Εγώ στα 11 μου έκανα καράτε για 3 χρόνια αλλά χωρίς να με κερδίσει. Πρωταθλητισμό στο Tae Kwon Do ξεκίνησα το 1999, όταν ήμουν 23 χρονών.

**Παιδιά:** *Τι είναι πιο δύσκολο; Να προπονείτε παιδιά, εφήβους ή μεγάλους;*

**κύριος Κώστας:** Κάθε τμήμα έχει διαφορετικά χαρακτηριστικά και προσφέρει διαφορετική ευχαρίστηση. Επίσης, το καθένα απαιτεί διαφορετική τεχνική και ψυχολογική προσέγγιση.

**Παιδιά:** *Γιατί σάς αρέσει το άθλημά σας;*

**κύριος Κώστας:** **Πρώτον**, γιατί μπορείς να το κάνεις παντού και πάντα. Αν έχεις τη γνώση, δεν χρειάζεσαι ούτε αίθουσες ούτε εξοπλισμό. Μόνο χρόνο, αγάπη και θέληση.  
**Δεύτερον**, γιατί όσοι συμμετέχουν σε αγώνες μπορούν να αγωνισθούν ακόμα κι αν ξέρουν ότι δεν είναι αρκετά καλοί. Απλά, γιατί τούς αρέσει να αγωνίζονται.  
**Τρίτον**, γιατί αναλαμβάνεις την ευθύνη της νίκης ή της ήττας.

**Παιδιά:** *Έχετε κερδίσει πολλούς αγώνες;*

**κύριος Κώστας:** Το πιο σημαντικό είναι πόσες φορές έχω αγωνισθεί. Ωστόσο, έχω κερδίσει περίπου 15 αγώνες που με οδήγησαν 3 φορές στο βάθρο του νικητή των Πανελληνίων Αγώνων.



Εικόνα: Ηλίας Ζαχαρούκας, Γ' 1

**Παιδιά:** Πόσες φορές την εβδομάδα πρέπει να κάνει προπόνηση ένας μικρός αθλητής του Tae Kwon Do;

**κύριος Κώστας:** Για κάποιον που θέλει να εξασκείται, χρειάζονται τουλάχιστον 3 προπονήσεις την εβδομάδα. Αν θέλει περισσότερα, θα πρέπει να προπονείται 4, 5 ή και 6 φορές

την εβδομάδα. Το σημαντικό είναι να κάνουμε προπόνηση και να φεύγουμε ευχαριστημένοι.

**Παιδιά:** *Τι στόχους έχετε βάλει με τους αθλητές σας;*

**κύριος Κώστας:** Να προπονούμαστε καλά, με ασφάλεια, να φεύγουμε ευχαριστημένοι από κάθε προπόνηση, να μαθαίνουμε κάτι κάθε φορά. Να αγωνιζόμαστε στο 100% των δυνατοτήτων μας. Να διορθώνουμε τα λάθη, που θα κάνουμε αναπόφευκτα στον αγώνα. Μέσα από αυτό τον κύκλο θα πετύχουμε να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι και αθλητές.

**Παιδιά:** *Πώς τα πήγε η ομάδα του Tae Kwon Do Λέρου στους πρόσφατους αγώνες που πήρε μέρος; [Η ερώτηση αφορούσε στους αγώνες του Φεβρουαρίου 2024]*

**κύριος Κώστας:** Στους τελευταίους αγώνες, που ήταν Πανελλήνιο Πρωτάθλημα, συμμετείχαμε με 4 αθλητές και καταλάβαμε μια 3<sup>η</sup> θέση. Όπως οι αθλητές μας, έτσι κι εγώ πίστευα ότι θα τα πηγαίναμε καλύτερα αλλά έτσι είναι η ζωή και ο Αθλητισμός!

**Παιδιά:** *Τι γνώμη έχετε για το bullying ανάμεσα στα παιδιά; Τι ρόλο μπορεί να παίξει ο αθλητισμός στην αντιμετώπιση αυτού του φαινομένου;*

**κύριος Κώστας:** Ο αθλητισμός, σε ένα συγκροτημένο πλαίσιο που θέτει στόχους, θα μπορούσε να βοηθήσει τόσο τα παιδιά που υφίστανται εκφοβισμό όσο και τα παιδιά που εκφοβίζουν. Τα παιδιά «θύματα», μέσω της αθλητικής προσπάθειας, θα

ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους βλέποντας τους εαυτούς τους να γίνονται καλύτεροι πετυχαίνοντας μικρούς και μεγάλους στόχους. Θα κοινωνικοποιηθούν μέσα από μια δυναμική διαδικασία, η οποία, πέραν της σωματικής ενδυνάμωσης, θα ενδυναμώσει και το χαρακτήρα του κάθε παιδιού, λειτουργώντας αποτρεπτικά.

Ενώ, όσον αφορά στα παιδιά «θύτες», επίσης η ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό σε ένα συγκροτημένο πλαίσιο θα μπορούσε να αποτρέψει τη «δημιουργία» τους, καθώς, μέσα από τα στάδια της προπόνησης, μαθαίνουν να σέβονται τόσο αυτούς που νιώθεις δυνατότερους όσο και αυτούς που νιώθεις πιο αδύναμους, αφού στην αθλητική τους πορεία θα βιώσουν κατ' επανάληψη και τους δυο ρόλους.

