

Στα πλαίσια του καινοτόμου προγράμματος "Εργαστήρια Δεξιοτήτων", στην 4η θεματική ενότητα με τίτλο : "Δημιουργώ και καινοτομώ - Δημιουργική σκέψη και πρωτοβουλία" και με αφορμή την υποενότητα: "Επιχειρηματικότητα- Αγωγή Σταδιοδρομίας-Γνωριμία με τα επαγγέλματα" καλέσαμε, σήμερα, 13/6/2024, στην τάξη μας, τον Δραμινό Ολυμπιονίκη Κων/νο Δουβαλίδη!!!

Του ετοιμάσαμε μια υποδοχή έκπληξη: Τον περιμέναμε όλοι οι μαθητές στον δρόμο με κλαδιά ελιάς και όταν βγήκε από το αυτοκίνητό του, του δώσαμε ένα στεφάνι ελιάς, τον κότινο. Με αυτό στεφάνωναν τους Ολυμπιονίκες στην Αρχαία Ελλάδα. Ο κ. Δουβαλίδης συγκινήθηκε και χάρηκε πάρα πολύ!! Επίσης, τη συγκεκριμένη μέρα, πέρασε από το σχολείο μας εντελώς τυχαία, ο κ. Κων/νος Παυλίδης (αθλητής Μαραθώνιων και Υπερμαραθώνιων δρόμων, προσωπικός φίλος του κ. Δουβαλίδη), ο οποίος είχε ολοκληρώσει την προπόνησή του στο γήπεδο του Σχολείου μας και τον οποίο είχαμε καλέσει πριν λίγες ημέρες!! Ήρθε και ο κ. Παυλίδης στην τάξη μας , με μεγάλη χαρά , να παρακολουθήσει την ομιλία του κ. Δουβαλίδη.

Ο κ. Δουβαλίδης , μίλησε στα παιδιά για τη ζωή του, την καριέρα του , τα παιδικά του χρόνια, τις προπονήσεις κτλ. τόνισε την αξία της γυμναστικής, του αθλητισμού: πρώτα απ' όλα και πάνω απ' όλα είναι η υγεία, η καλή φυσική κατάσταση , η ευεξία και φυσικά η κοινωνικοποίηση, η ευγενής άμιλλα, η πειθαρχία , ο σεβασμός στους κανόνες, τα ταξίδια, η γνωριμία με άλλους πολιτισμούς, με διαφορετικά ήθη-έθιμα, οι φιλίες με άλλους αθλητές κτλ.

«Χρειάζεται συνεχής-επίμονος αγώνας και προσπάθεια και , φυσικά, θυσίες», τόνισε ο κ. Δουβαλίδης και έχει απόλυτο δίκιο. Στον πρωταθλητισμό, οι απαιτήσεις είναι πάρα πολλές . Τα

ξενύχτια, το ποτό , το τσιγάρο και η κακή διατροφή ΔΕΝ έχουν θέση στην καθημερινότητα ενός πρωταθλητή, αν θέλει να είναι πάντα σε φόρμα, γυμνασμένος και σε άριστη φυσική κατάσταση.

Ο κ. Δουβαλίδης έδωσε αρκετές πληροφορίες για το άθλημα στο οποίο ξεχώρισε και διακρίθηκε:

**ΓΕΝΙΚΑ:** Οι δρόμοι μετ' εμποδίων (ή δρόμοι με εμπόδια) είναι τα αγωνίσματα του στίβου, όπου ο αθλητής /αθλήτρια καλείται να υπερπηδήσει πάνω από ένα εμπόδιο με υψηλή ταχύτητα σε καθορισμένη μικρή απόσταση ανταγωνισμού. Στους αγώνες του δρόμου με εμπόδια, τα εμπόδια έχουν συνήθως ύψος 68-107 εκατοστά, ανάλογα με την ηλικία και το φύλο των αθλητών.

**ΠΙΟ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ:** Δέκα εμπόδια ύψους 1,07 μέτρου τοποθετούνται κατά μήκος των 110 μέτρων της διαδρομής, έχοντας ίση απόσταση μεταξύ τους. Στήνονται με τέτοιο τρόπο ώστε να πέφτουν όταν έρχονται σε επαφή με τους αθλητές, γεγονός όμως που μπορεί να τους καθυστερήσει. Οι αθλητές εκκινούν από βατήρες. Το πρώτο εμπόδιο βρίσκεται 13,72 μέτρα από την εκκίνηση, ενώ τα επόμενα εννέα εμπόδια έχουν απόσταση 9,14 μέτρων μεταξύ τους. Η απόσταση του τελευταίου εμποδίου μέχρι τον τερματισμό είναι 14,02 μέτρα.

Ο κ. Δουβαλίδης έκανε αναφορά στις ώρες προπόνησης κατά την προετοιμασία (ξεκινά με 8 ώρες περίπου την ημέρα, στην πορεία γίνονται 6 ώρες περίπου και προς το τέλος γίνονται περίπου 4 ώρες). Αναφέρθηκε στους τραυματισμούς , οι οποίοι είναι μέσα στο πρόγραμμα, είναι αναπόφευκτοι, καθώς επίσης και στο γεγονός ότι το συγκεκριμένο επάγγελμα , έχει ημερομηνία λήξης, όσο γυμνασμένος και γερός κι αν είσαι. Βέβαια , μπορείς να συνεχίσεις να είσαι στα γήπεδα, με αθλητές, αλλά , από τη θέση του Προπονητή.

Τέλος , κάτι που μας έκανε μεγάλη εντύπωση ήταν η δήλωση του κ. Δουβαλίδη ότι πρέπει να χαιρόμαστε όταν καταρρίπτον άλλοι αθλητές το ρεκόρ μας , διότι αυτό σημαίνει ότι υπάρχει εξέλιξη, πρόοδος, ενώ το μεγαλύτερο, το σημαντικότερο , το σπουδαιότερο και το καλύτερο ΔΩΡΟ της ζωής του είναι ο γιος του!!! Σε αυτό το σημείο , ο κ. Δουβαλίδης συγκινημένος , μας έδειξε την ανθρώπινη και την ευαίσθητη πλευρά του!!!

Ο κ. Δουβαλίδης, σε όλη τη διάρκεια της ενδιαφέρουσας και αξιόλογης παρουσίασης ήταν φιλικός, ευγενικός, χαμογελαστός και ευδιάθετος. Έγινε διάλογος με τους μαθητές, δόθηκαν απαντήσεις στις ερωτήσεις και στις απορίες τους και στο τέλος, τον αποχαιρετήσαμε με ένα δυνατό χειροκρότημα και με την καθιερωμένη αναμνηστική φωτογραφία.

Πριν φύγει , ο κ. Δουβαλίδης , έδωσε αυτόγραφο σε όσα παιδιά του ζήτησαν. Την εξαιρετική , ωραία, χρήσιμη, ουσιώδη και περιεκτική παρουσίαση , παρακολούθησαν οι μαθητές και των 3 τάξεων : Α΄, Γ΄ και Ε΄.

Τον ευχαριστούμε θερμά , εγκάρδια και ολόψυχα για την τιμή και τη χαρά που μας έδωσε.

## ΣΥΝΤΟΜΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ

Ο Κώστας Δουβαλίδης είναι γεννημένος (10-3-1987 )και μεγαλωμένος στη Δράμα, όπου ζει και προπονείται μέχρι και σήμερα. Ο πατέρας του είναι Αμερικανός (Σόνι Ρικς) και ο Κώστας Δουβαλίδης διαθέτει ελληνικό και αμερικανικό διαβατήριο.

Από πολύ νεαρή ηλικία ξεχώρισε για το ταλέντο του στο στίβο, καθώς κατείχε την καλύτερη επίδοση παγκοσμίως στα 110μ. με εμπόδια της κατηγορίας K18 με 13,22.

Έχει επιπλέον, συμμετάσχει σε πολλές μεγάλες διοργανώσεις, σε Ελλάδα και εξωτερικό , με μεγάλες επιτυχίες, διακρίσεις και κατακτήσεις μεταλλίων.

Ο Κώστας έχει καταφέρει να αγωνιστεί με επιτυχία σε τέσσερις Ολυμπιακούς Αγώνες (2008, 2012, 2016, 2021).

Στα μέσα της Άνοιξης του 2022, ο Κώστας απέκτησε το καλύτερο δώρο της ζωής, τον γιο του!!

#### Διακρίσεις

- 2017 5ος Σούπερ Λίγκα
- 2016 13ος Ολυμπιακοί Αγώνες Βραζιλίας
- 2012 26ος Ολυμπιακοί Αγώνες Λονδίνου
- 2012 8ος Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα (σκόνταψε σε εμπόδιο)
- 2011 3ος πρώτη κατηγορία Ευρωπαϊκό Εθνικών Ομάδων
- 2008 11ος Ολυμπιακούς Αγώνες Πεκίνου
- 2008 2ος Σούπερ Λίγκα

- 2007 1ος Πανερωπαϊκοί Αγώνες Νέων
- 2006 3ος Παγκόσμιο Εφήβων/Νεανίδων
- 2005 2ος Πανερωπαϊκοί Εφήβων/Νεανίδων
- 2003 8ος Παγκόσμιο Παίδων/Κορασίδων και 3ος στις Ευρωπαϊκές Ημέρες Νεότητας

















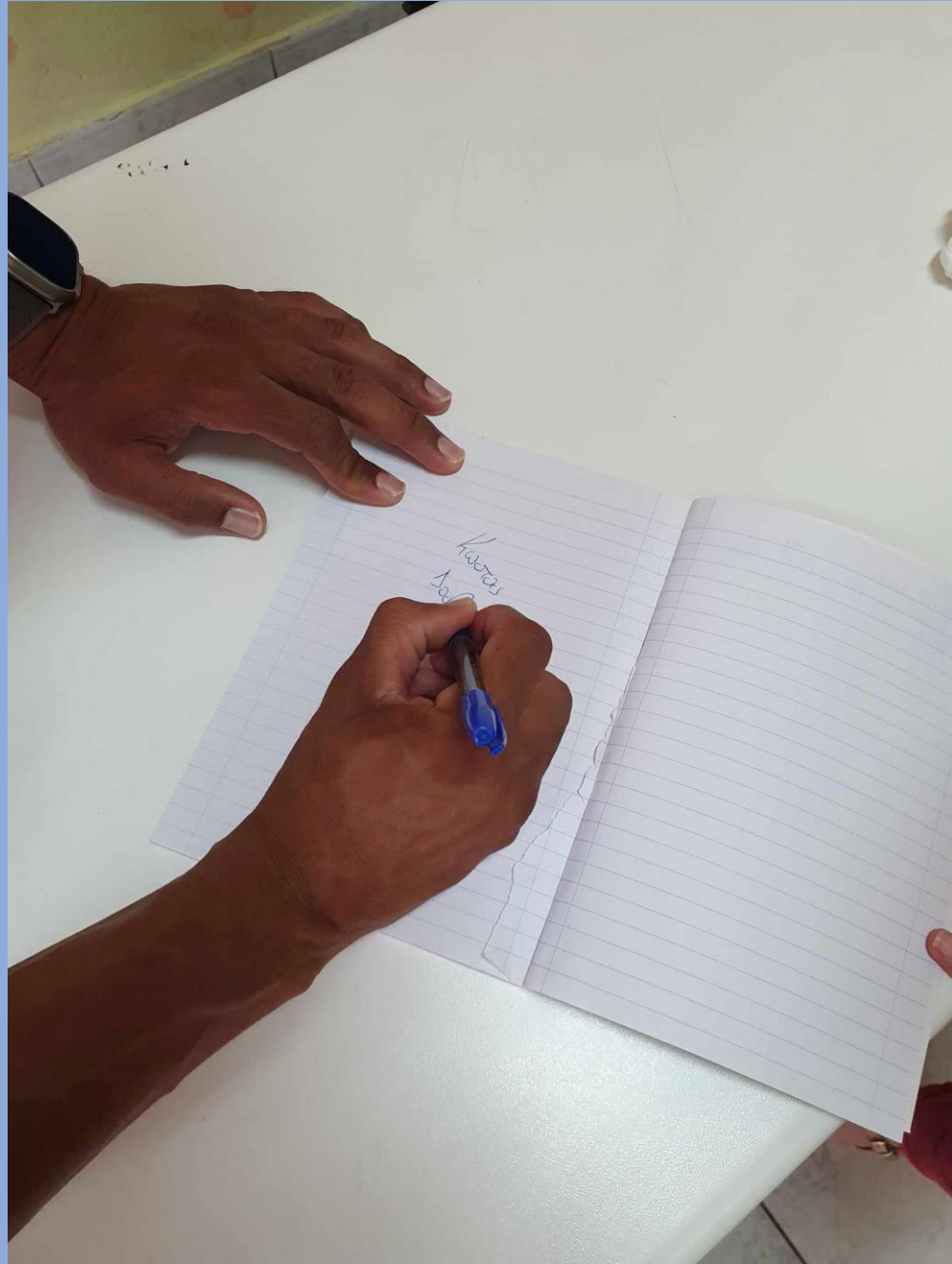












WUSTAS

Koolbaldus

~~Wustas~~



