

«ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ ΕΝ ΣΩΜΑΤΙ ΥΓΙΕΙ» - <http://blogs.sch.gr/nikitpapa>



ΜΙΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

**ΝΙΚΟΣ ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΣ**

Εκπαιδευτικός Συγγραφέας Αθλητής

### « Αθλητισμός, Φυσική Αγωγή και Παιδεία »

**1. Ερώτηση:** Είστε γνωστός αθλητής κάντε μας περισσότερο γνωστό και το άθλημά σας. Γιατί ένα παιδί να επιλέξει το άθλημα σας;

✓ **ΑΠΑΝΤΗΣΗ:** Έχω την ευτυχία στη ζωή μου να υπηρετώ δύο αθλήματα και μάλιστα πολύ διαφορετικά μεταξύ τους, τον στίβο και τη σκοποβολή. Τον στίβο και συγκεκριμένα το ακόντιο από την ηλικία των 14 χρονών μέχρι και σήμερα, οπότε έχω περάσει από κάθε ηλικιακή κατηγορία, από τους παιδιάδες μέχρι τους masters και αυτό είναι μαγικό και τη σκοποβολή τα τελευταία 15 χρόνια, όμως και αυτή αγωνιστικά.

Ο στίβος είναι η βάση του αθλητισμού. Ό,τι και αν κάνεις θα πρέπει να τρέχεις τουλάχιστον. Είναι η απόλυτη αναμέτρηση με το χρονόμετρο και τη μεζούρα, που τελικά σε φέρνει στη τελική αναμέτρηση, που είναι ο ίδιος σου ο εαυτός και η συνεχής προσωπική βελτίωση, που είναι απόλυτα μετρήσιμη. Το ακόντιο είναι από τα πιο αρχαία αγωνίσματα που υπάρχουν. Ξεκίνησε ως τρόπος επιβίωσης, στη ζωή και τον πόλεμο και εξελίχθηκε σε αυτό που βλέπουμε σήμερα. Είναι η μοναδική ρίψη, που αντιπροσωπεύει τη φυσική ρυπτική ικανότητα του ανθρώπου. Αν προσπαθήσει ο οποιοσδήποτε να ρίξει μια πέτρα στη θάλασσα, θα χρησιμοποιήσει άθελά του την τεχνική του ακοντισμού. Είναι η μοναδική ρίψη που ο αθλητής παίρνει φόρα, τρέχει και ρίχνει, μετατρέποντας την κινητική ενέργεια σε δυναμική. Οι υπόλοιπες ρίψεις είναι περιστροφές και ωθήσεις. Ένας καλός ακοντιστής πρέπει

να είναι ένας δεκαθλητής. Χρειάζεται δύναμη, αντοχή, ταχύτητα, έκρηξη, αλτική ικανότητα, ρυθμό.

Η σκοποβολή από την άλλη είναι ένας άλλος κόσμος. Είναι η ήσυχη δύναμη. Κυνηγάς το τέλειο που είναι το κέντρο του στόχου και μάλιστα 60 φορές στη σειρά. Το αποτέλεσμα είναι αθροιστικό. Δεν είναι σαν το στίβο. Πέντε άκυρες βολές, μια καλή και κέρδισες. Εδώ δεν μπορείς να χαλαρώσεις ούτε για ένα λεπτό. Κάθε βολή είναι ένας ξεχωριστός αγώνας. Χρειάζεται απίστευτη συγκέντρωση και αυτοπεποίθηση. Είσαι εσύ και ο εαυτός σου. Δεν λυπάσαι και δεν χαίρεσαι. Παραμένεις ουδέτερος και ψύχραιμος μέχρι το τέλος του αγώνα, όπως θα πρέπει να είσαι και στη ζωή σου. Παρότι φαίνεται στατικό, χρειάζεται υψηλή φυσική κατάσταση, ώστε να διατηρείς του καρδιακούς παλμούς σου χαμηλούς, ακόμα και σε κατάσταση στρες, αλλά και να μπορείς να χειρίζεσαι ένα βαρύ αντικείμενο, όπως είναι το όπλο, χιλιάδες φορές σε άβολες στάσεις χωρίς να τραυματίζεσαι. Είναι μαγικό άθλημα, σπουδαίο για μικρά παιδιά, αναπτύσσοντας έλεγχο, προσοχή και υπευθυνότητα και δεν είναι καθόλου τυχαίο που είναι το μοναδικό άθλημα μαζί με τον στίβο, που δεν έχει λείψει ποτέ από το πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων από το 1896 μέχρι και σήμερα.

**2. Ερώτηση: Ο αθλητισμός για εσάς είναι πια τρόπος ζωής. Τι θετικά στοιχεία πήρατε από τον αθλητισμό;**

- ✓ **ΑΠΑΝΤΗΣΗ:** Μια αίσθηση πειθαρχίας, που με συνοδεύει σε ό,τι κάνω στη ζωή μου. Μια διάθεση και μια φιλοδοξία να θέλω να είμαι καλός ή ο καλύτερος σε αυτά με τα οποία καταπιάνομαι και πάνω απ' όλα μου έχει δώσει αυτή την αίσθηση του ονείρου. Βάζω τον στόχο μου, δουλεύω για αυτόν και περιμένω να συμβεί, ξέροντας πως νικητής είναι αυτός που πάντα στη ζωή του ξέρει να περιμένει. Στον αθλητισμό μαθαίνεις να βλέπεις τον εαυτό σου ως νικητή μέσα στο μυαλό σου και την καρδιά σου και αυτό είναι πολύ σημαντικό για κάθε έκφανση της ζωής σου. Δεν είναι τυχαίο που το μήνυμά μου και υπέρτιτλος στα βιβλία μου είναι το "Ονειρεύομαι Θέλω Μπορώ". Αν δεν είχα περάσει από τον αθλητισμό, νομίζω πως δεν θα μπορούσα να το είχα εκφράσει.

**3. Ερώτηση : Ποια ηλικία είναι κατάλληλη για να ξεκινήσει ένα παιδί να κάνει ένα άθλημα και πιο άθλημα θα προτείνατε εσείς ;**

- ✓ **ΑΠΑΝΤΗΣΗ:** Κάθε άθλημα έχει τις δικές του ανάγκες και ιδιαιτερότητες σε σχέση με την ηλικία. Στην ενόργανη γυμναστική ξεκινάς σε πολύ μικρή ηλικία και σταματάς σχεδόν τότε, που στα άλλα αθλήματα δεν θα είχες ξεκινήσει την καριέρα σου. Η άρση βαρών και ο στίβος, αλλά και άλλα πιο δυναμικά αθλήματα απαιτούν μια σωματική ωρίμανση, ώστε να μπορέσεις να ξεκινήσεις να ασχολείσαι με αυτά. Θεωρώ πως το καλύτερο άθλημα για ένα παιδί στα πρώτα χρόνια της ζωής του είναι αυτό της κολύμβησης. Η επαφή με ένα φυσικό στοιχείο, όπως είναι το νερό, είναι ευχάριστη, έχει την αίσθηση του παιχνιδιού, η αντίσταση που προσφέρει σε προστατεύει από τραυματισμούς και για μια θαλασσινή χώρα σαν τη δική μας δίνει μια επιπλέον απαραίτητη δεξιότητα και μια αίσθηση ασφάλειας.

**4. Ερώτηση : Πόσο σημασία δίνει η χώρα μας στο τρίπτυχο «αθλητισμός-εκπαίδευση- παιδί»;**

- ✓ **ΑΠΑΝΤΗΣΗ:** Δυστυχώς όχι την απαραίτητη. Και αυτό φαίνεται από την συνεχή μείωση των ωρών γυμναστικής στα σχολεία, από την έλλειψη γυμναστών σε πολλά σχολεία της χώρας, από την μέχρι σχετικά πρόσφατη διδασκαλία του μαθήματος της φυσικής αγωγής από τους ίδιους τους δασκάλους, από την έλλειψη ενός ολυμπιακού μουσείου, ακόμα και στην Αθήνα, από το γεγονός ότι οι περισσότεροι αθλητικοί χώροι, ειδικά εκείνοι των πρόσφατων Ολυμπιακών αγώνων της Αθήνας, ή είναι κλειστοί για το κοινό ή δεν υπάρχουν πια. Από το γεγονός πως η Αρχαία Ολυμπία όχι μόνο δεν είναι ένα διεθνές κέντρο αθλητικών σπουδών, αλλά δεν έχει πια ούτε ένα μικρό αθλητικό μουσείο.

**5. Ερώτηση: Αθλητισμός ή πρωταθλητισμός ;**

- ✓ **ΑΠΑΝΤΗΣΗ:** Ασφαλώς αθλητισμός χωρίς δεύτερη σκέψη κι ας έχω

περάσει ένα πολύ μεγάλο κομμάτι της ζωής μου μέσα στον πρωταθλητισμό. Ο πρωταθλητισμός είναι μια επαγγελματική απόφαση, που κάποιος πρέπει να πάρει σε μια πιο ώριμη φάση της ζωής του, αποφασισμένος και γνώστης των παραμέτρων του, ενώ ο αθλητισμός είναι παιχνίδι, είναι χαρά, είναι υγεία, είναι αρχές και αξίες σημαντικές για όλη μας τη ζωή, είναι ένα ολόκληρο κομμάτι του ανθρώπινου DNA, που συνδυάζει τη φυσική κίνηση, το συντονισμό, τη σκέψη, τη χρήση του μυαλού, τη γνώση τεχνικής και κανόνων, την κοινωνικοποίηση, τον σεβασμό στον αντίπαλο και τη διαφορετικότητα.

Ο πρωταθλητισμός δυστυχώς επειδή έχει συνδεθεί με προβολή και οικονομικά συμφέροντα έχει ανοίξει την πόρτα σε πολλές επικίνδυνες καταστάσεις, όπως είναι το ντόπινγκ και ο παραγοντισμός. Για μένα ο αθλητισμός πάνω απ' όλα είναι αξιοπρέπεια και περηφάνια και πρωταθλητές που, όσο μεγάλα ταλέντα και αν είναι και όσο μεγάλα ρεκόρ και νίκες και αν πετυχαίνουν, όταν αναγκάζονται να κρύβονται για να αποφύγουν τον οποιοδήποτε έλεγχο ή όταν χρησιμοποιούν το κάθε μέσο προκειμένου να φτάσουν στο στόχο τους, χάνουν όλα αυτά που είναι η βάση τους και το σημαντικότερο μέρος της αξίας τους, που είναι αυτή ακριβώς η αίσθηση αξιοπρέπειας, ειλικρίνειας, παλικαριάς και υπέρβασης.

**6. Ερώτημα : Κίνητρα στον αθλητισμό. Τι είδους κίνητρα θα προτεινάτε εσείς, ιδιαίτερα για τα μικρά παιδιά ;**

- ✓ **ΑΠΑΝΤΗΣΗ:** Αν εννοείτε κίνητρα από την πολιτεία για να τιμηθεί μια μεγάλη αθλητική επιτυχία, θα έλεγα κανένα. Ας κάνει αθλητισμό όποιος πραγματικά το θέλει και το αγαπά με μοναδικό γνώμονα το πάθος του και την αγάπη του για αυτό. Και αυτό θα είναι ίσως και μια πολύ καλή απάντηση σε κάθε μορφή ομορτισμού της λογικής του κάνω τα πάντα και με όποιο κόστος προκειμένου να φτάσω στο στόχο μου, ο οποίος θα με εξασφαλίσει οικονομικά και επαγγελματικά. Αν όμως μιλάμε για κίνητρα που έχουν να κάνουν με την δυνατότητα των παιδιών να έρθουν

κοντά στον αθλητισμό θα μπορούσα να σας πω πολλά: περισσότερα στάδια, περισσότεροι μικροί αθλητικοί χώροι σε κάθε γειτονιά, περισσότερες ώρες γυμναστικής στα δημοτικά σχολεία, πιο εξειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό, σύνδεση του αθλητισμού με τη μόρφωση των νέων παιδιών μέσω υποτροφιών σε σχολεία και πανεπιστήμια, χώροι αθλητισμού και πολιτισμού για όλη την οικογένεια, προβολή από τα μέσα του λαμπρού και όχι του λαμπερού, αθλητική παιδεία.

**7. Ερώτημα : Ο Ρόλος της οικογένειας σε σχέση με την αθλητική απασχόληση του παιδιού ;**

- ✓ **ΑΠΑΝΤΗΣΗ:** Σημαντικός. Επειδή προέρχομαι από μια οικογένεια που δεν αγαπούσε, δεν γνώριζε και δεν καταλάβαινε τον αθλητισμό και δεν στάθηκε δίπλα μου σε αυτό το ταξίδι, θεωρώ πως η οικογένεια είναι το πρώτο και πιο σημαντικό κύτταρο που θα φέρει ένα παιδί σε επαφή με τον αθλητισμό και τις αξίες του. Με τη ίδια τη χαρά του, φέρνοντας τα μέλη της ακόμα πιο κοντά μεταξύ τους είτε ως θεατές, είτε ως συναθλητές και συμπαίκτες και ιδιαίτερα για ένα παιδί, που αγαπά τον αθλητισμό, η στήριξη της οικογένειάς του του δίνει μια αίσθηση δύναμης, πίστης στον εαυτό του, αλλά και σε αυτό που κάνει, αφού οι πιο αγαπημένοι του άνθρωποι είναι δίπλα στο όνειρό του. Και αυτό είναι πολύτιμο για όλη την υπόλοιπη ζωή του.

**8. Ερώτημα: Σχολικός αθλητισμός. Πόσο σημαντικός είναι και σε ποιο επίπεδο βρίσκεται στη χώρα μας ;**

- ✓ **ΑΠΑΝΤΗΣΗ:** Νομίζω, είπα ήδη αρκετά και μάλλον όχι και τόσο ευχάριστα. Και δεν μιλάω για σχολεία με κλειστά γυμναστήρια, κολυμβητήρια και ειδικά όργανα γυμναστικής, αλλά για σχολεία με καθηγητές φυσικής αγωγής απλά στη θέση τους. Ο αθλητισμός για τον Έλληνα θα έπρεπε να είναι ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της εκπαίδευσής του, όπως υπήρξε και της ιστορίας του. Τί συνέβη με το μάθημα της Ολυμπιακής Παιδείας, που πριν λίγα χρόνια είχε ενταχθεί στο αναλυτικό πρόγραμμα των δημοτικών σχολείων; Γιατί σήμερα δεν υπάρχει; Γιατί τα σχολεία κάθε περιοχής να

μην μετατρέπονται σε γυμναστήρια για όλη την οικογένεια τα απογεύματα; Κάτι που στη δική σας περιοχή ξεκίνησε από το 10ο Δημοτικό Σχολείο Αλεξανδρούπολης και μπράβο σας! Με την υπόλοιπη όμως χώρα τί συμβαίνει;

**8. Ερώτημα : Ποιες θεωρείτε από τις βασικές παθογένειες του ελληνικού αθλητισμού;**

- ✓ **ΑΠΑΝΤΗΣΗ:** Τον παραγοντισμό, τον διαχωρισμό των αθλημάτων σε διαδεδομένα και μη διαδεδομένα, την προβολή από τα μέσα μόνο αθλημάτων που έχουν να κάνουν με το οικονομικό κέρδος και το χρήμα, καθώς και την προβολή ανθρώπων που περισσότερο ως παραδείγματα αποφυγής μπορούν να λειτουργήσουν, παρά μίμησης με μια εμμονή σε ένα δήθεν υψηλό, αλλά φτηνό life style και όχι στις πραγματικές αξίες του αθλητισμού. Και φυσικά όσο αυτό συμβαίνει, όσο δηλαδή ο αθλητισμός θα είναι σκαλοπάτι φήμης, επιτυχίας και οικονομικής αποκατάστασης με κάθε τρόπο, ο εφιάλτης του ντόπινγκ θα βρίσκεται πάντα ένα βήμα πιο μπροστά από τον έλεγχό του με ό,τι αυτό συνεπάγεται για τις κοινωνικές δομές και την υγεία των μελών της.

**9. Ερώτημα : Τι θα προτείνατε;**

- ✓ **ΑΠΑΝΤΗΣΗ:** Την επιστροφή στις αρχές που γέννησαν τον αθλητισμό στην αρχαιότητα, όταν οι αθλητές αγωνίζονταν για ένα κλαδί ελιάς, επιβάλλοντας την Ολυμπιακή εκεχειρία σε μια εποχή που μαστιζόταν από πολέμους. Η Ελλάδα θα έπρεπε να γίνει το μοναδικό διεθνές κέντρο στο κόσμο προάσπισης αυτών των αξιών με σειρά στοχευμένων δράσεων, από σημαντικά παγκόσμια συνεδρία στην Αρχαία Ολυμπία, τη δημιουργία πρότυπης πανεπιστημιακής έδρας αθλητικών σπουδών, μέχρι ίσως και τη διοργάνωση της νέας γενιάς εναλλακτικών Ολυμπιακών αγώνων μακριά από τα πρότυπα του σύγχρονου marketing. Η Ολυμπιακή φλόγα δεν μπορεί να είναι μόνο σύμβολο, αλλά και ουσία.

**10. Ερώτημα: Ένα μήνυμα που θα θέλατε να στείλετε στους εκπαιδευτικούς Φ.Α. ,**

## τους γονείς και τους μαθητές ;

- ✓ **ΑΠΑΝΤΗΣΗ:** Για τους γονείς και τους αγαπημένους συναδέλφους, να θέλουν και να μπορούν πάντα να ονειρεύονται και να θυμούνται πως είναι το σημαντικότερο παράδειγμα για τα παιδιά τους. Τα παιδιά μας παρατηρούν και μας αντιγράφουν, γιατί απλά μας αγαπούν. Αν λοιπόν θέλουμε να δούμε τον κόσμο μας να αλλάζει προς το καλύτερο, θα πρέπει αυτή η αλλαγή και η βελτίωση να ξεκινήσει από εμάς τους ίδιους. Το παράδειγμα δεν είναι μια από τις σημαντικότερες μεθόδους διδασκαλίας, είναι η μοναδική.

Για τα ίδια τα παιδιά, να φτιάξουν το όνειρό τους όσο πιο μεγάλο και σημαντικό για τα ίδια γίνεται και να μη διστάσουν να το κυνηγήσουν. Θα έρθουν σίγουρα δύσκολες στιγμές αποτυχίας και αμφισβήτησης, όμως νικητής βγαίνει πάντα αυτός που δουλεύει σκληρά, που πιστεύει στον εαυτό του και ξέρει να περιμένει. Η επιτυχία δεν είναι κάτι το μαγικό, είναι απλά αυτή η φυσιολογική εξέλιξη για όσους κατάφεραν να μείνουν κοντά στο όνειρό τους, είναι αυτό το δώρο, που πάντα έρχεται σε αυτούς που μπορούν να ονειρεύονται!!!

**Σας ευχαριστούμε!!!**

**Υ.Γ. Ο ΝΙΚΟΣ ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΣ** γεννήθηκε και μεγάλωσε στην Αθήνα.

Εκπαιδευτικός Συγγραφέας Αθλητής

### ❖ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Δάσκαλος σε σχολεία κοινωνικά ευαίσθητων ομάδων (τσιγγανόπαιδες-παλλινοστούντες).

Τα δύο τελευταία χρόνια απεσταλμένος του Υπουργείου Παιδείας πραγματοποιεί τα εκπαιδευτικά προγράμματα για σχολεία στο ΟΑΚΑ, έχοντας υποδεχτεί περισσότερα από 200 σχολεία και έχοντας μιλήσει για τις αξίες του αθλητισμού σε περισσότερα από 20.000 παιδιά.

### ❖ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ

Αθλητής για περισσότερα από 30 χρόνια.

Πρωταθλητής στον ακοντισμό με Πανελλήνιο ρεκόρ εφήβων το 1986

Χρυσό Μετάλλιο στους Βαλκανικούς Αγώνες Masters στη Θεσσαλονίκη το 2015.

Αργυρό Μετάλλιο στους Βαλκανικούς Αγώνες Masters στο Βουκουρέστι το 2014.

Χάλκινο Μετάλλιο στους Βαλκανικούς Αγώνες Masters στη Σμύρνη το 2013.

Finalist στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Masters στο Πόρτο Αλέγκρε-Βραζιλία το 2013.

### ❖ ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗ ΚΑΡΡΙΕΡΑ

Συγγραφέας 10 βιβλίων με μεταφράσεις στα Αγγλικά και με πωλήσεις πάνω από 100.000 αντίτυπα, τα περισσότερα εγκεκριμένα από τα Υπουργεία Παιδείας Ελλάδας και Κύπρου.

Τιμημένος με το βραβείο "ΟΙΚΟΠΟΛΙΣ" της Ευρωπαϊκής ένωσης, το "ΑΡΙΣΤΕΙΟ" του ΣΕΓΑΣ και με περισσότερες από 400 παρουσιάσεις στο ενεργητικό του σε Ελλάδα και Κύπρο.

❖ ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

Το 2010 μοναδικός Έλληνας αθλητής στην ομάδα της θρυλικής τενίστριας Μαρτίνας Ναβρατίλοβα κατέκτησε την κορυφή του Κιλιμάντζαρο στα 6.000μ. συγκεντρώνοντας περισσότερα από 100.000 ευρώ για τα παιδιά των παραγωγούπων του Ναϊρόμπι, παιδιά χωρίς οικογένεια και στο μεγαλύτερο ποσοστό γεννημένα με AIDS, προσφέροντάς τους αθλητικές υποτροφίες σε Ευρώπη και Αμερική.

**Νίκος Μιχαλόπουλος**

*"Ονειρεύομαι Θέλω Μπορώ"*

-----  
Web Site: [www.nikosmichalopoulos.gr](http://www.nikosmichalopoulos.gr)

Facebook: <https://www.facebook.com/nikomichalopoulos/>

Twitter: <https://twitter.com/AnnaNikos1>