

Ένα συγκλονιστικό κείμενο για τον

ΡΟΗ ΕΙΔΗΣΕΩΝ

ΑΡΧΙΚΗ

EDITORIAL

ΑΘΛΗΜΑΤΑ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

INSTASPORTS

OLYMPICS

ΤΡΕΙΣΙΜΟ

ΕΜΕΙΣ

ΕΠΙΚΟΙΝΩ

23 Σεπ, 2015 TOP, ΤΡΙΑΘΛΟ



Ο Χρήστος Γαρέφης είναι ένας από τους κορυφαίους αθλητές που έχουν εμφανιστεί στην Ελλάδα. Κολυμβητής, πολίστας, ιστιοπλόος, Ολυμπιονίκης και αίσίως παγκόσμιος πρωταθλητής στο τρίαθλο. Στην προσωπική του σελίδα ανέβασε ένα συγκλονιστικό κείμενο, το οποίο διδάσκει αθλητική παιδεία. Αξίζει να το διαβάσετε.

«Αφού είχα αφήσει το ποδήλατό μου στη θέση 2557 του αγώνα σπριντ απόστασης για το παγκόσμιο πρωτάθλημα τρίαθλου που διεξήχθη τη περασμένη Πέμπτη στο Σικάγο των ΗΠΑ, έριξα λίγο αργότερα μία τελευταία ματιά πίσω μου. Ατενίζοντας με δέος τα 4000 ποδήλατα ένιωσα πάλι εκείνο το δάγκωμα στην καρδιά για το αν είμαι έτοιμος να αντιμετωπίσω την πρόκληση. Είναι εκείνο το απαισιο συναίσθημα που όσο καλά και αν έχεις προπονηθεί λίγο πριν τον αγώνα νιώθεις άδειος και ότι δεν θα τα καταφέρεις τελικά. Και τότε κοιτώντας τα 4000 ποδήλατα έκανα την διαίρεση και το πηλίκο βγήκε 1. Αυτό μας ανήκει, γι' αυτό είμαστε όλοι πρώτοι όταν αγωνιζόμαστε, γι' αυτό η συμμετοχή και όχι η θέση έχει σημασία.

Εντελώς ξαφνικά πιστεύω πως εκείνη τη στιγμή ύστερα από 50 χρόνια προσπαθειών έλυσα το μυστήριο τουλάχιστον μέσα μου. Έδωσα το Happy End στο κινηματογραφικό έργο που το παρακολουθούσα πάντα με κομμένη την ανάσα εξαιτίας του προαγωνιστικού άγχους, έλυσα με μιας έστω και στον τελευταίο μου μεγάλο αγώνα το πρόβλημα και αύριο θα έμπαινα στο δοκιμασία για πρώτη φορά χωρίς να φοβάμαι.

Τα 4000 ποδήλατα περίμεναν εκεί τους 4000 αθλητές και αθλήτριες και όλοι τους με προσμονές και προσδοκίες ακριβώς όμοιες με τις δικές μου θα έδιναν την προσωπική τους αναμέτρηση.

Αν υπήρχε ένας τρόπος να διαιρούμε το εγώ και το άγχος με τον αριθμό των συναγωνιστών μας τότε μόνο θα βλέπουμε κάτω απ' το σωστό πρίσμα τις προσπάθειές μας και θα αποδίδουμε σίγουρα καλύτερα. Γιατί όλοι είναι ίσοι στην προσπάθεια και με αυτόν τον τρόπο θα δίνανε τεράστια σημασία στο ειδικό βάρος κάθε αγώνα και θα μας απασχολούσε λιγότερο το προσωπικό μας κίνητρο με αποτέλεσμα η αγωνία που σε αποδυναμώνει να εξαφανίζεται.

Με αυτόν τον τρόπο εξασφαλίζεις και σφραγίζεις τον θεμελιώδη κανόνα της

Έργα και ημέρες του Κοντονή

23:45 | ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

Κέρδισαν εμπειρίες στο Ρίτσμοντ

22:49 | ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Απίστευτο βίντεο Ολυμπιονίκη

22:18 | ΧΑΝΤΜΠΟΛ

Ο Διομήδης πήρε το ντέρμπι

21:28 | ΣΤΙΒΟΣ

Οι διακοπές του Μπολτ

21:11 | ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Συμπληρώνεται ο όμιλος του Ολυμπιακού

20:36 | ΣΤΙΒΟΣ

Τα όρια για το παγκόσμιο κλειστό

20:11 | ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Μεγάλες μάχες στο Χονγκ Κονγκ

18:46 | ΣΤΙΒΟΣ

Επανάληψε το ρεύμα στον Άγιο Κοσμά

18:25 | OLYMPICS

Ο Μπαχ στα Ηνωμένα Έθνη

17:49 | ΣΤΙΒΟΣ

Η αντιπροσωπεία του ΣΕΓΑΣ στη βαλκανική ένωση

17:29 | ΒΟΛΕΪ

Ο φοβερός αγώνας Ιταλία-Πολωνία (video)

17:21 | ΑμεΑ

Ξεκινά το πρωτάθλημα μπάσκετ

17:09 | ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Οι κορυφαίοι για το 2015 στη μεικτή

16:59 | ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

Η ώρα των Ελλήνων στο παγκόσμιο

16:53 | ΒΟΛΕΪ

Απίστευτη ανατροπή!

16:07 | ΣΤΙΒΟΣ

«Θέλω ρεκόρ και το όριο για Ρίο»

15:38 | ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ-ΓΓΑ

Είστε εκτός πραγματικότητας

15:19 | ΤΡΙΑΘΛΟ

Ένα συγκλονιστικό κείμενο για τον αθλητισμό

13:26 | ΣΤΙΒΟΣ

Οι κορυφαίες κορασίδες του 2015 (ρίψεις)

**Εύκολο
& καινοτόμο
διαχείριση
αρχείων & I
τόσο σε προ
όσο κι εταιρικ**



Αναζήτηση

Like us on Facebook

Like us on Facebook





ζωής που είναι ο απόλυτος σεβασμός προς όλους και προς όλα και με αυτόν τον τρόπο πολλαπλασιάζεις τις πιθανότητες σου για καλύτερες επιδόσεις και μαθαίνεις να συμπεριφέρεσαι ορθά που είναι το 1ο ζητούμενο.

Ο Νίτσε είπε ότι η ψυχή μέσα από τον πόνο εξαγνίζεται. Πιστεύω ακράδαντα πως και το σώμα μέσα από τον πόνο των αγώνων ξανανιώνει. Είναι η πληρέστερη μορφή εσωτερικής κάθαρσης. Γι' αυτό μας αρέσει να αγωνιζόμαστε. Οι αγώνες δίνουν την ευκαιρία σε χιλιάδες ανθρώπους κάθε φορά (αθλητές και θεατές) να βοηθούν ο ένας τον άλλον συνθέτοντας ένα ασυναγώνιστο αριστούργημα που κερδίζει όλα τα Όσκαρ όπως αυτό που έζησα στο Σικάγο στην τεράστια εκείνη στιγμή του παγκόσμιου αθλητισμού.

Στο κρίσιμο σταυροδρόμι της νεότερης ελληνικής ιστορίας θα δοκιμασθούμε σκληρά. Αν συμπεριφερθούμε όλοι όπως σε τέτοιου είδους αγώνες τότε θα πετύχουμε. Είμαστε η αγαπημένη χώρα. Κάθε φορά που ταξιδεύω στο εξωτερικό το νιώθω. Αυτό το γαλανόλευκο κομμάτι γης είναι μέσα στις καρδιές όλου του κόσμου. Στο χέρι μας είναι να συνεχίσουμε την ανεξάντλητη ιστορία μας. Όλοι οι λαοί έχουν τα καλά και τα λάθη τους. Όλα διορθώνονται αν δεχθείς ότι είσαι ένας μέσα σε όλους χωρίς καμία προτεραιότητα και "ανεχθείς" μέσα σε απόλυτο λογικό αξιοκρατικό πλαίσιο τις προσπάθειες όλων με απόλυτο σεβασμό όπως ακριβώς σέβεσαι και τις δικές σου.

Η 3χρονη τριαθλητική μου πορεία είχε πολλούς υποστηρικτές και μεγάλη αποδοχή. Καθολική θα τολμούσα να πω.

Όλοι ανεξαιρέτως στάθηκαν κοντά μου και με λόγια και με πράξεις. Αυτό που θα κάνω τώρα είναι να πείσω τον κόσμο πως η ζωή δεν είναι μικρή όσο το σώμα αντέχει. Είναι να διδάξουμε στα παιδιά την τέχνη των προπονήσεων και των αγώνων. Είναι να αυξήσουμε τον χαμηλό αριθμό αθλουμένων στην χώρα μας διότι μεγαλύτερα τέτοια ποσοστά σημαίνουν λιγότερα προβλήματα για ένα λαό και περισσότερα άδεια κρεβάτια στις κλινικές και τα νοσοκομεία.

Έξι χρόνων παιδάκι στην παραλία κοντά στον Λευκό Πύργο έκανα τον πρώτο μου αγώνα προσπαθώντας να συναγωνιστώ έναν έφηβο ο οποίος μόλις με είδε κοντά του να τρέχει ανέπτυξε ταχύτητα και με άφησε πολύ πίσω νικημένο και απογοητευμένο.

Πενηντατέσσερα χρόνια μετά χωρίς να έχει περάσει ούτε μια μέρα χωρίς προσπάθεια θέλω να αφιερώσω τα αποτελέσματα μου σε όλους τους Έλληνες. Ένας δημοσιογράφος με ρώτησε πιο μέταλλο είναι πιο σημαντικό του πρώτου παγκοσμίου στην ελίτ κατηγορία ή το δικό σου; Η ερώτηση δεν στέκει φίλε μου. Φυσικά του απάντησα του πρώτου στην elite χωρίς καμία απολύτως σύγκριση. Απλά το δικό μου δείχνει το βάθος του χαρακτήρα ενός λαού που μπορεί να βοηθήσει προς πολλές κατευθύνσεις ένα οργανωμένο κοινωνικό σύστημα. Προς αυτόν τον δρόμο θα δώσω την μάχη μου για την "παραγωγή" πρόληψης και υγείας και προς την διδαχή των νόμων που διέπουν τους αγώνες και την αθλητική παιδεία προς τα παιδιά μας. Απολύτως τίποτε δεν θα έχω πετύχει αν δεν καταφέρω να υλοποιήσω τους στόχους διότι από την αρχή αυτούς είχα θέσει σε προτεραιότητα και όχι τις επιδόσεις μου.

"Θα πρέπει να κάνετε πολύ καλή δουλειά εκεί στην Ελλάδα" μου είπε πριν την απονομή ο περυσινός παγκόσμιος πρωταθλητής Αμερικανός Πολ Κλαρκ.

"Είλικρινά κύριε Γαρέφη θέλω να σας εκφράσω τα θερμά μου συγχαρητήρια. Με τους προπονητές της εθνικής ομάδας μας και όλους τους αθλητές συζητούσαμε για εσάς και τους χρόνους που κάνατε. Θα πρέπει να αλλάξουμε πολλά στην προπόνηση μας για να σας συναγωνισθούμε του χρόνου".

"Σε ευχαριστούμε πολύ Clark" του απάντησα "τα λόγια σου μας τιμούν ιδιαίτερα". Ναι στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια όλοι προσπαθούμε πολύ σκληρά».

Κοινοποιήστε:

 [Tweet](#) 3

 [Share](#) 1

 [Pin it](#)

 [tumblr.](#)

 [Pocket](#) 0

 [submit](#)

 [Εκτύπωση](#)

 [Email](#)

Σχετικά

Ο τελευταίος του αγώνας	Μισό αιώνα αγώνες	Νέα πρωτιά για Γαρέφη
13 Σεπτεμβρίου 2015	22 Οκτωβρίου 2014	12 Ιουλίου 2015
σε "TOP"	σε "INTERVIEW"	σε "ΤΡΙΑΘΛΟ"

13:00 ΤΖΟΥΝΤΟ «Δεν έχουμε ανάλογη αντιμετώπιση από το κράτος»
12:23 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ Κολυμπώντας με επιληψία (video)
12:04 ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ-ΓΓΑ «Όπως τον Ιανουάριο»
11:53 ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ Στη Γερμανία για το ευρωπαϊκό
11:37 ΣΤΙΒΟΣ Οι κορυφαίοι αγώνες συνθέτων για το 2015
11:25 ΠΙΝΓΚ ΠΟΝΓΚ Ο φιλόναρθρος Γκιώνης
11:13 ΣΤΙΒΟΣ Οι κορυφαίοι παίδες του 2015 (ρίψεις)
8:10 ΣΤΙΒΟΣ «Μπορούσα κάτω από 19» στα 200μ.»
7:21 ΡΙΟ 2016 Low budget τελετές
1:04 EDITORIAL Να μας διαψεύσει ο Κοντονής

[διαβάστε περισσότερα...](#)

SportsfeedTV