

www.karfitsa.gr



«Τη δύναμη
ψυχής μας
την έδωσε η
οικογένεια»

Οι «χρυσοί» των Παραολυμπιακών του Ρίο μιλούν στην «KARFITSA»



«Οι γονείς
πρέπει να
ενθαρρύνουν τα παι-
διά τους να
μη μένουν
κλεισμένα
στο σπίτι»

«Πάτησαν στα πόδια τους» και σήκωσαν την Ελλάδα ψηλά. Η «χρυσή ομάδα» της Άρσης Βαρών σε πάγκο, επέστρεψε από τους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Ρίο με ένα χρυσό μετάλλιο, ένα χάλκινο και αρκετές διακρίσεις. Παρά τις δυσκολίες που έχουν να αντιμετωπίσουν σχεδόν σε καθημερινή βάση, οι Παύλος Μάμαλος, Γκρέμισλαβ Μωϋσιάδης, Κώστας Δήμου, Νίκος Γκουντάνης και Δημήτρης Μπακοχρήστος μιλούν στην εφημερίδα Karfitsa για το πώς κατάφεραν να ανεβούν στο βάθρο των νικητών αθλητά και από πού αντλούν τη δύναμή τους.

Της Έλενας Καραβασίλη

Μέντορας των «γιγάντων» της Άρσης Βαρών σε πάγκο, είναι ο καταξιωμένος Ομοσπονδιακός προπονητής, Δημήτρης Ιωαννίδης. Όπως λέει, για τους αθλητές με κινητικά προβλήματα: «η βασική δυσκολία είναι η προσβασιμότητα στο χώρο προπόνησής τους. Από εκεί και πέρα δεν υπάρχουν άλλες δυσκολίες, λειτουργούν όπως όλοι οι υπόλοιποι αθλητές. Ευτυχώς οι προπονήσεις για την Άρση Βαρών μπορούν να γίνουν σε οποιοδήποτε χώρο, ακόμη και μέσα σε σπίτι. Το βασικό ζήτημα είναι να υπάρχουν οι υποδομές για τη μετακίνηση των αθλητών. Οι προπονήσεις είναι καθημερινές και πολλές φορές είναι διπλές. Το πρόγραμμα είναι αρκετά σκληρό, ενώ υπάρχουν και κάποιες ώρες χαλάρωσης, όπου γίνονται τα απαραίτητα μασάζ και

η αποθεραπεία των αθλητών». Ο ίδιος τονίζει πως είναι σημαντικό οι νέοι άνθρωποι να γνωρίζουν πως υπάρχουν 19 παραολυμπιακά αθλήματα, «να μη φοβηθούν και να έρθουν κοντά μας για να πετύχουμε μαζί κάτι πολύ καλό. Υπάρχουν αθλητές που έχουν κινητικά προβλήματα εκ γενετής, υπάρχουν όμως και άλλοι που απέκτησαν αναπηρία σε μεγαλύτερη ηλικία, εξαιτίας κάποιου τροχαίου ατυχήματος. Για παράδειγμα ο Κώστας Δήμου μέχρι την ηλικία των 19, ήταν στην Εθνική ομάδα του πόλο. Όμως είχε κάποιο τροχαίο ατύχημα, έμεινε ανάπηρος, ασχολήθηκε για κάποιο διάστημα με τον στίβο, το μπάσκετ και τα τελευταία τρία χρόνια τον έχει κερδίσει η Άρση Βαρών. Ο Γκρέμισλαβ Μωϋσιάδης είχε και αυτός τροχαίο ατύχη-

μα, ενώ ο Παύλος Μάμαλος έπαθε πολιομυελίτιδα σε ηλικία πέντε χρονών. Ο κάθε ένας αντλεί δύναμη από τον ίδιο του τον εαυτό. Από εκεί και πέρα όμως οι αθλητές είναι πολύ δεμένοι μεταξύ τους και εγώ από την πλευρά μου προσπαθώ όσο μπορώ να τους εμπνεύσω και να τους λύνω τα προβλήματα».

«Χωρίς χορηγούς δε θα είχαμε μετάλλια»

«Η κοινωνία μας αυτή τη στιγμή αντιμετωπίζει μεγάλα οικονομικά προβλήματα, η πολιτεία προσπαθεί να βοηθήσει αλλά περιορισμένα. Έτσι οι χορηγοί είναι πλέον απαραίτητοι. Η παραολυμπιακή επιτροπή έχει κάποιους μεγάλους χορηγούς όπως είναι ο ΟΠΑΠ που προσπαθούν να βοηθήσουν όσο είναι δυνατόν, ώστε να συμμετέχουμε σε παγκόσμια πανευρωπαϊκά και διεθνείς διοργανώσεις για να πάρουμε την πρόκριση για το Ρίο. Προσωπικά είχα την τύχη να είμαι φίλος με τον Πύρρο Δήμα ο οποίος μέσω του διεθνούς ινστιτούτου «Πύρρος Δήμας» μας έφερε σε επαφή με την «Ελληνικός Χρυσός» οι οποίοι και ανταπο-



«Ευχαριστώ μέσα από την καρδιά μου όλη την Ελλάδα που ήταν δίπλα μας. Γι' αυτούς αγωνιστήκαμε και δώσαμε την ψυχή μας»

κρίθηκαν άμεσα. Το πιο σημαντικό για εμάς ήταν πως, χάρη σε αυτή τη χορηγία, πραγματοποιήσαμε τρεις προετοιμασίες στην Ουρανούπολη Χαλκιδικής, όπου μπόρεσα και συγκεντρώσα όλους τους αθλητές μου από όλες τις πόλεις της Ελλάδας», εξηγεί ο κ. Ιωαννίδης. Και συνεχίζει: «μεγάλη επίσημη ήταν η βοήθεια που μας παρείχε ο δήμος Πυλαίας- Χορτιάτη και ο δήμαρχος Ιγνάτιος Καϊτεζίδης που μας παραχώρησε το γυμναστήριο για να κάνουμε τις προπονήσεις μας. Οικογένεια χωρίς σπίτι καταλαβαίνεται πως είναι κάτι πολύ δύσκολο και εμείς πλέον έχουμε το δικό μας σπίτι με τη βοήθεια του δήμου».

Παύλος Μάμαλος

Ο «γίγαντας» της άρσης βαρών Παύλος Μάμαλος σήκωσε στα χέρια του την Ελλάδα και κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο στην κατηγορία 107κιλών της Άρσης Βαρών σε πάγκο. Όπως λέει, η αγάπη του για τα βάρη, η οικογένειά του, η σύντροφός του, ο προπονητής του αλλά και ολόκληρη η Ελλάδα που την έχει πάντα δίπλα του, του δίνουν δύναμη για να συνεχίσει και να φτάσει τελικά στην κορυφή. «Δεν υπάρχει το δε μπορώ. Αν ένας άνθρωπος έχει μέσα του την αγάπη για τον αθλητισμό είναι βέβαιο πως θα τα καταφέρει. Και οι ίδιοι οι γονείς πρέπει να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να μη μένουν κλεισμένα στο σπίτι τους». Ο κ. Μάμαλος τονίζει πως ένας αθλητής δε μπορεί να αντεπεξέλθει μόνος τους στις ανάγκες που προκύπτουν, έτσι είναι απαραίτητη η ύπαρξη

των χορηγών. «Ευχαριστώ μέσα από την καρδιά μου τους χορηγούς μας και όλη την Ελλάδα που ήταν δίπλα μας. Γι' αυτούς αγωνιστήκαμε και δώσαμε την ψυχή μας». Όσο για την καθημερινότητα ενός πρωταθλητή, ο κ. Μάμαλος περιγράφει πως: «οι προπονήσεις είναι καθημερινές από τις 9:00 το πρωί μέχρι τις 12:00 και το απόγευμα από τις 17:00 μέχρι τις 20:00, ενώ μέσα στη βδομάδα έχουμε δύο μέρες ξεκούρασης. Τις ημέρες που δεν έχω προπόνηση, θα πάω να πιω έναν καφέ με την παρέα μου ή σε κάποιο ταβερνάκι για κρασί».

Γκρέμισια Μωυσιάδης

Ασχολείται με την Άρση Βαρών εδώ και 16 χρόνια, με συμμετοχές σε τέσσερις ολυμπιάδες, τρία χρυσά μετάλλια σε πανευρωπαϊκά πρωταθλήματα με πανευρωπαϊκό ρεκόρ, στο παγκόσμιο κατέλαβε την 5η θέση, το 2004 στη ολυμπιάδα την 4η θέση, στο Πεκίνο και στο Λονδίνο την 5η θέση. Τα κινητικά του προβλήματα προκλήθηκαν μετά από τροχαίο ατύχημα. «Όταν ήμουν 17 ετών είχα ένα τροχαίο ατύχημα. Τον πρώτο καιρό δεν ήθελα να δω κανέναν και είχα απογοητευτεί. Όμως μετά από ένα μήνα που ξεκίνησα τις θεραπείες αποκατάστασης, άρχισα να παίζω μπάσκετ με το καρότσι. Μάλιστα θυμάμαι που προσπάθησα να πιάσω ριμπάουντ, έπεσα από το καρότσι με την πλάτη και μου κόπηκε η ανάσα. Δε τα παράτησα όμως. Ήρθα στη Θεσσαλονίκη και γράφτηκα στο σύλλογο «Μέγας Αλέξανδρος» όπου και πήραμε το πρωτάθλημα. Στη συνέχεια ασχολήθηκα με τον στίβο, αλλά τελικά με κέρδισε η Άρση Βαρών. Πλέον δε μπορώ να σκεφτώ τον εαυτό μου χωρίς τον αθλητισμό». Ο ίδιος τονίζει πως: «είναι σημαντικό η πολιτεία να "σπρώχνει" τους νέους στον αθλητισμό, ώστε να μη καταλήγουν στα ναρκωτικά. Σε κάποιον που μπορεί να βρέθηκε ή να βρεθεί στη δική μου θέση, θα του έλεγα να μην τα παρατήσει, να μην κλειστεί στον εαυτό του, να μην τον ενδιαφέρει τι θα πει ο κόσμος παρά να συνεχίσει τη ζωή του όπως παλιά. Να προσπαθεί για το καλύτερο, χωρίς να σκέφτεται πως κάποτε περπατούσε και τώρα είναι πάνω σε ένα καρότσι. Εγώ είμαι παντρεμένος, έχω ένα παιδί και πρώτα ο θεός θα κάνουμε και δεύτερο παιδί».

Κώστας Δήμου

Το 2009 και στην ηλικία των 28 είχε ένα τροχαίο ατύχημα που του προκάλεσε κινητικά προβλήματα. Μέχρι τότε έπαιζε πόλο στην ομάδα της Εθνικής. «Το 2007 έχασα τον αδερφό μου, έτσι μετά το δικό μου ατύχημα εκτίμησα διαφορετικά τη ζωή. Στην αρχή ένιωθα ανήμπορος, όμως από εκεί και πέρα έψα-

χνα να βρω τρόπους να κάνω καλύτερη τη ζωή μου. Ασχολήθηκα με το μπάσκετ σε καρότσι που με βοήθησε πολύ στο να μάθω να κινούμαι με αυτό. Γνώρισα ανθρώπους με αντίστοιχα προβλήματα κάτι που με βοήθησε πολύ ψυχολογικά, βλέποντας πως δεν είμαι μόνος. Το 2013 ξεκίνησα να ασχολούμαι με την Άρση Βαρών επειδή μου άρεζε και πίστευα πως μπορώ να φτάσω ψηλά. Το πρώτο πράγμα που δεν πρέπει να κάνει ένας άνθρωπος με κινητικά προβλήματα, είναι να κλειστεί στο σπίτι του. Εφόσον είσαι ζωντανός θα πρέπει να βάζει στόχους στη ζωή του, που να τον κάνουν να νιώθει ότι υπάρχει. Το να ασχοληθεί κάποιος με τον αθλητισμό είναι πάρα πολύ βοηθητικό, για να ξεφύγει από τις σκέψεις του αλλά και για να πάρει δύναμη από άλλους ανθρώπους που βρίσκονται στην ίδια κατάσταση».

Νίκος Γκουντάνης

Χρυσά μετάλλια σε ευρωπαϊκά πρωταθλήματα, 4η θέση σε παγκόσμιο πρωτάθλημα και 5η στην παραολυμπιάδα του Ρίο, είναι μερικές από τις διακρίσεις του. «Το κύριο επάγγελμά μου είναι αγρότης. Κάποια στιγμή άρχισα να πηγαίνω σε γυμναστήριο και σε μικρό χρονικό διάστημα ο ιδιοκτήτης Βασίλης Κοντογεωργόπουλος, μου είπε πως έχω δύναμη και θα έπρεπε να ασχοληθώ με την Άρση Βαρών. Έπαιξα σε έναν αγώνα στην Αθήνα και εκεί μου πρότειναν να ασχοληθώ με την Άρση Βαρών στο πάγκο. Από τότε αγάπησα το συγκεκριμένο άθλημα και προσπαθώ για το καλύτερο».

Δημήτρης Μπακοχρήστος

Από το 2010 ασχολείται με την Άρση Βαρών. Σήμερα στην ηλικία των 33 κατάφερε να χαρίσει στην Ελλάδα το χάλκινο στην κατηγορία των 54 κιλών. «Οι θυσιές που πρέπει να κάνει ένας αθλητής είναι πολλές. Πρέπει να γίνονται όλες οι προπονήσεις, να προσέχεις τη διατροφή σου και οι ώρες απασχόλησης είναι πολλές. Προσωπικά αφιερώνω πολλές ώρες στην Άρση Βαρών, ενώ παράλληλα ασχολούμαι και με τη δουλειά μου καθώς έχουμε τυροκομείο που είναι οικογενειακή επιχείρηση. Από την πρώτη στιγμή είχα μεγάλη στήριξη από την οικογένειά μου. Όμως για έναν αθλητή είναι πολύ δύσκολο να τα καταφέρει χωρίς χορηγούς. Ο επόμενος μου στόχος πέραν από τους αγώνες που έπονται -το παγκόσμιο και το πανευρωπαϊκό- είναι να πάω στο Τόκυο. Για μένα ο αθλητισμός είναι τρόπος ζωής και παρά τις θυσιές που πρέπει να κάνω, η ανταμοιβή είναι μεγάλη».

