



08

LEGENDS

MJ

Ο Μάικλ Τζόρνταν θεωρείται από πολλούς ο μεγαλύτερος αθλητής όλων των εποχών. Μύθος ή αλήθεια;

56

INK CULTURE

Τα τατουάζ ως προέκταση της αθλητικής ταυτότητας.

60

SCIENCE

Τι λέει η επιστήμη για τις μυϊκές κράμπες στη ζέστη.

82

eSPORTS

Ο Μάκνς Τογανίδης δείχνει τις προκλήσεις και τη διαρκή προσπάθεια καθιέρωσης των eSports.



STOIXIMAN
AEGEANBALL
FESTIVAL

32 PAGES

INTERVIEW

ΓΙΩΡΓΟΣ
ΠΡΙΝΤΕΖΗΣ

Το όραμα για το Stoiximan AegeanBall Festival δεν περιορίζεται σε μια αθλητική διοργάνωση. Είναι μια προσπάθεια να ενισχυθεί η σύνδεση του αθλητισμού με την κοινωνία.

30

Η ΣΥΡΟΣ
ΠΑΙΖΕΙ ΜΠΑΣΚΕΤ

Με 193 ομάδες και 270 αγώνες το Stoiximan AegeanBall Festival κατέρριψε όλα τα ρεκόρ! Περισσότεροι από 3.000 θεατές κατέκλυζαν καθημερινά την Πλατεία Μιαούλη δίνοντας ζωντάνια και παλμό στο νησί όλο το τριήμερο!

44

Η PROGAME
ΕΠΕΝΔΥΕΙ

Οι Γιάννης Λάσκαρης και Φάνης Ξηναβελώνης μιλούν για το πώς η Progame επενδύει και συμβάλλει στην ανάπτυξη του sports management στην Ελλάδα.



80 years of
SEBAGO[®]
PORTLAND • MAINE • USA



sebago.gr

STAFF

THE GRID[®]

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ
ΘΟΔΩΡΗΣ ΜΠΙΤΣΑΞΑΚΗΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ
ΗΛΙΑΣ ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΞΙΑ
ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΓΑΒΑΛΑ

ESPORTS MANAGER
ΓΙΑΝΝΗΣ ΣΚΙΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

ΣΥΝΤΑΞΗ
ΜΑΡΙΑ ΛΥΜΠΕΡΟΠΟΥΛΟΥ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ
ΚΩΣΤΑΣ ΨΑΡΟΓΙΩΡΓΟΣ
- Ρ.Τ., D.O., DUMC Int Fellow, Dipl. Chirop.
- Επικεφαλής PhysiOsteoTeam by Toilos-Psarogiorgos
- Υπεύθυνος Τμήματος Φυσικοθεραπείας
και Οστεοπαθητικής METROPOLITAN GENERAL
- Υπεύθυνος Τμήματος Φυσικοθεραπείας ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ

MARKETING DIRECTOR
ΕΛΙΖΑ ΣΙΟΥΤΗ

PHOTO EDITOR
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗΣ

MEDIA DIGITAL SUPPORT
TUSKS MEDIA

ΔΙΟΡΘΩΣΗ
ΚΩΣΤΑΣ ΤΡΥΦΩΝΙΔΗΣ

ΕΚΔΟΣΗ
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2026



**DIGITAL EDITION
2026-2027
ISSUE / 01 /
LIMITED EDITION**

Μητροπόλεως 43,
Μαρούσι, Αθήνα / Ελλάδα
Τ.Κ. 151 24
e-mail: digital@adsn.gr

www.thegrid.gr

Κείμενα και φωτογραφίες που αποστέλλονται για δημοσίευση στο περιοδικό δεν επιστρέφονται και αποτελούν πνευματική ιδιοκτησία της AD, η οποία έχει νόμιμο δικαίωμα για κάθε είδους έντυπη ή ηλεκτρονική χρήση τους. Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή ή η μετάδοση με οποιοδήποτε οπτικοακουστικό μέσο όλου ή μέρους του περιοδικού χωρίς την έγγραφη άδεια του εκδότη. Η άποψη των συντακτών δεν είναι απαραίτητα άποψη της Διεύθυνσης του περιοδικού.

ΓΙΑ ΤΑ ΑΠΟΣΤΑΛΛΟΜΕΝΑ ΕΝΤΥΠΑ, ΚΕΙΜΕΝΑ ΚΑΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ, Ο ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΙΚΟΣ ΠΑΙΡΝΕΙ ΑΥΤΟΜΑΤΑ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗΣ.

**THE GRID is trademark / All right reserved.
Republishing in whole or part without
written permission is prohibited.**

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

EXCLUSIVE

ΓΙΩΡΓΟΣ
ΠΡΙΝΤΕΖΗΣ

Το όραμα του Γιώργου Πρίντεζη για το Stoiximan AegeanBall Festival δεν περιορίζεται σε μια αθλητική διοργάνωση και μιλάει στο "G" για το ότι είναι μια προσπάθεια να δημιουργηθούν εμπειρίες, να εμπνευστούν παιδιά και να ενισχυθεί η σύνδεση του αθλητισμού με την κοινωνία. Μέσα από τη μοναδική ταυτότητα της Σύρου, τη δύναμη του μπάσκετ και τη συμμετοχή σπουδαιών αθλητών.

24

“Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ
ΑΝΗΚΕΙ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ”

30

REPORT

ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΣΥΡΟΣ

Με 193 ομάδες και 270 αγώνες το Stoiximan AegeanBall Festival κατέρριψε όλα τα ρεκόρ στη Σύρο! Περισσότεροι από 3.000 θεατές κατέκλυζαν καθημερινά την Πλατεία Μιαούλη δίνοντας ζωντάνια και παλμό στο νησί όλο το τριήμερο!



08

COVER

ΜΑΙΚΛ ΤΖΟΡΝΤΑΝ

AIR

Περισσότερα από είκοσι χρόνια μετά την τελευταία του σεζόν στο NBA, ο Μάικλ Τζόρνταν εξακολουθεί να αποτελεί το μέτρο σύγκρισης για κάθε μεγάλο μπασκετμπολίστα, ενώ η εξήγηση της κυριαρχίας του μοιάζει απλή: είχε τεράστιο άλμα, ήταν εξαιρετικά γρήγορος και διέθετε ασύγκριτη νοοτροπία νικητή.



68 ESPORTS

ΠΑΙΧΝΙΔΙ Η' ΔΟΥΛΕΙΑ;

Η δημιουργία μίας βιώσιμης ανταγωνιστικής eSPORTS σκηνής εξαρτάται από ένα σύνθετο σύνολο παραγόντων.



56

INK
CULTURE

60 SCIENCE

44

ΓΙΑΝΝΗΣ ΛΑΣΚΑΡΗΣ

“ΟΙ ΜΕΓΑΛΕΣ
ΙΔΕΕΣ
ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ
ΣΥΝΕΠΕΙΑ”

Από μια ιδέα σε έναν θεσμό 3x3, με συνέπεια, ομαδικότητα και ουσιαστικό κοινωνικό αποτύπωμα μέσω του αθλητισμού.

50

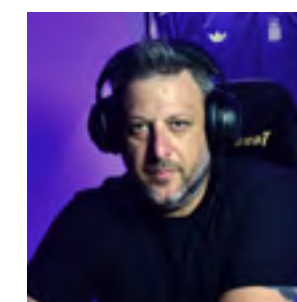
ΦΑΝΗΣ
ΞΗΝΤΑΒΕΛΩΝΗΣ“ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ
ΟΝΕΙΡΑ
ΠΡΙΝ ΓΙΝΟΥΝ
ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ”

Η δύναμη της ομάδας, η σημασία του συναισθήματος, η στήριξη των αθλητών και η ευθύνη απέναντι στη νέα γενιά.



#

82



ΜΑΚΗΣ ΤΟΓΑΝΙΔΗΣ

“ΑΠΟ ΤΟ ΟΡΑΜΑ
ΣΤΟΝ ΔΡΟΜΟ ΓΙΑ
ΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ”

Οι προκλήσεις και η διαρκής προσπάθεια καθιέρωσης των eSports.

88 ENDYS STORIES

66 ΙΣΤΟΡΙΚΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ
92 ΣΙΝΕΜΑ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
102 ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
108 ΖΩΔΙΑ: THE GRIDERS



ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΩΝ SPORTS & LIFESTYLE

THE GRID
NEWSROOM



ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΧΡΥΣΟ ΣΤΟ ΣΙΔΝΕΪ

Η Εθνική Ελλάδας έγραψε ιστορία στο Σίδνεϊ, κατακτώντας για πρώτη φορά το χρυσό μετάλλιο στο World Cup της υδατοσφαίρισης ανδρών. Η «γαλανόλευκη» λύγισε την Ουγγαρία με 15-14 σε έναν συγκλονιστικό τελικό, πετυχαίνοντας το νικητήριο γκολ μόλις 12 δευτερόλεπτα πριν από τη λήξη. Η σπουδαία επιτυχία της ελληνικής ομάδας δεν πέρασε απαρατήρητη από τη World Aquatics, η οποία στον πρόλογό της για τον τελικό ανέφερε: «Η Ελλάδα κατέκτησε το πρώτο της παγκόσμιο στέμμα με μία εντυπωσιακή νίκη επί της Ουγγαρίας, κάνοντας το βήμα από το ασημένιο μετάλλιο του 2025 στην κορυφή του κόσμου».



ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

TOUR DE FRANCE

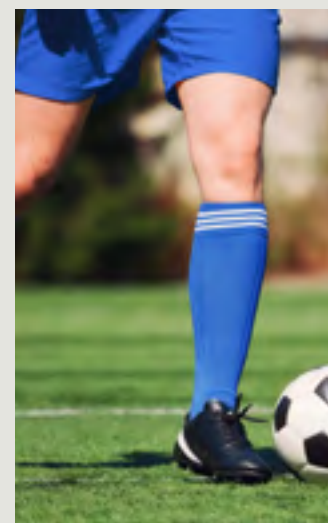
Ο Γύρος της Γαλλίας 2026 διεξήχθη με την 113η έκδοσή του να προσφέρει ακόμη μία συναρπαστική διαδρομή. Η εκκίνηση (Grand Départ) δόθηκε στη Βαρκελώνη της Ισπανίας, ενώ ο ιστορικός ποδηλατικός αγώνας ολοκληρώθηκε, όπως επιτάσσει η παράδοση, με τον τερματισμό στα Ηλύσια Πεδία του Παρισιού.



TENNIS

GRAND SLAM WIMBLEDON

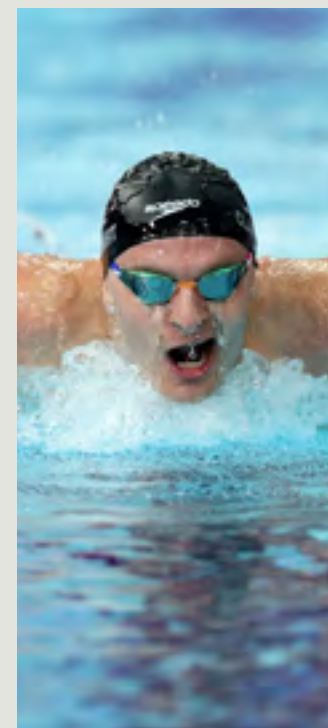
Ο Γιανίκ Σίνερ χρειάστηκε να ξεπεράσει την ισχυρή αντίσταση του ανεβασμένου Αλεξάντερ Ζβέρεφ, όμως τελικά επικράτησε με 3-1 σετ, διατηρώντας τον τίτλο του στο Wimbledon. Ο Ιταλός πρωταθλητής υπερασπίστηκε με επιτυχία τα σκήπτρα του στο λονδρέζικο Grand Slam και κατέκτησε τον πρώτο major τίτλο της χρονιάς, επιβεβαιώνοντας την κυριαρχία του στο παγκόσμιο τένις.



EVENT

FOOTBALL UNITY FESTIVAL

Για μια ολόκληρη ημέρα, το φεστιβάλ ποδοσφαίρου Football Unity Festival, που διοργανώνει ο Πανελλήνιος Σύνδεσμος Αμειβομένων Ποδοσφαιριστών & Ποδοσφαιριστών (ΠΣΑΠΠ), γιορτάζοντας τα 50 χρόνια ζωής και προσφοράς του, το Σάββατο 19 Σεπτεμβρίου 2026, στην Πλατεία Συντάγματος, η καρδιά της Αθήνας γίνεται η καρδιά του ελληνικού ποδοσφαίρου. Η Πλατεία μετατρέπεται σε ένα μεγάλο, ανοιχτό γήπεδο, όπου επαγγελματίες και ερασιτέχνες, θρύλοι και αρχάριοι, μικροί και μεγάλοι, αθλητές και φίλαθλοι μοιράζονται το ίδιο χορτάρι, κάτω από ένα σύνθημα που τα λέει όλα: «Το Παιχνίδι που μας ενώνει».



ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

ΚΥΡΙΑΡΧΟΣ ΣΤΑ 200Μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ

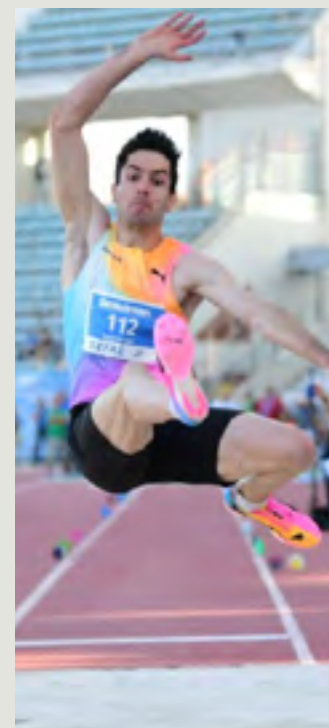
Ο Λιούις Κλέρμπερτ επιβεβαίωσε την κυριαρχία του στα 200 μέτρα πεταλούδα, διατηρώντας τον τίτλο του στους Αγώνες της Κοινοπολιτείας της Γλασκώβης 2026. Ο Νεοζηλανδός κολυμβητής πραγματοποίησε εντυπωσιακή αντεπίθεση στα τελευταία 50 μέτρα, τερματίζοντας πρώτος σε 1:55.05 και κατακτώντας το χρυσό μετάλλιο. Παράλληλα, χάρισε στη Νέα Ζηλανδία το πρώτο χρυσό μετάλλιο της στη φετινή διοργάνωση.



ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΚΥΠΕΛΛΟ 2026

Το Παγκόσμιο Κύπελλο του 2026 εξελίχθηκε στην πιο εμπορικά επιτυχημένη διοργάνωση στην ιστορία του ποδοσφαίρου, αποφέροντας στη FIFA έσοδα που υπολογίζονται σε περίπου 9 δισεκατομμύρια δολάρια μόνο από το Μουντιάλ. Η πρώτη διοργάνωση με τη συμμετοχή 48 εθνικών ομάδων ξεπέρασε κατά πολύ το αντίστοιχο οικονομικό αποτύπωμα του Κατάρ 2022, το οποίο είχε αποφέρει περίπου 7,6 δισεκατομμύρια δολάρια, επιβεβαιώνοντας ότι η διεύρυνση του θεσμού συνοδεύτηκε και από ιστορική εμπορική επιτυχία.



ΣΤΙΒΟΣ

ΣΤΟΙΧΙΜΑΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ 26

Η πολυετής προσπάθεια του Μίλτου Τεντόγλου (ΓΣ Κηφισιάς) να καταρρίψει το πανελλήνιο ρεκόρ στο μήκος ολοκληρώθηκε με τον ιδανικό τρόπο. Ο κορυφαίος Έλληνας άλτης σημείωσε άλμα στα 8,66 μ. στο Πανθεσσαλικό Στάδιο του Βόλου, κατά τη δεύτερη ημέρα του Στοιχίμαν Πανελληνίου Πρωταθλήματος Ανδρών/Γυναικών, καταρρίπτοντας το ιστορικό ρεκόρ Ελλάδας. Με αυτή την επίδοση, πρόσθεσε ακόμη ένα σπουδαίο επίτευγμα στην πλούσια καριέρα του, πραγματοποιώντας το τελευταίο μεγάλο όνειρο που είχε από τα παιδικά του χρόνια.

“ΠΕΤΩΝΤΑΣ” ΠΡΟΣ ΤΗ ΔΟΞΑ

AIR

STORY

ΤΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΣ ΓΑΒΑΛΑ

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΑΠΟ ΕΙΚΟΣΙ ΧΡΟΝΙΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΤΟΥ ΣΕΖΟΝ ΣΤΟ ΝΒΑ, Ο ΜΑΙΚΛ ΤΖΟΡΤΑΝ ΕΞΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΤΟ ΜΕΤΡΟ ΣΥΓΚΡΙΣΗΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΜΕΓΑΛΟ ΜΠΑΣΚΕΤΜΠΟΛΙΣΤΑ. ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΥΣ ΦΙΛΑΘΛΟΥΣ, Η ΕΞΗΓΗΣΗ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΡΧΙΑΣ ΤΟΥ ΜΟΙΑΖΕΙ ΑΠΛΗ: ΕΙΧΕ ΤΕΡΑΣΤΙΟ ΑΛΜΑ, ΗΤΑΝ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΓΡΗΓΟΡΟΣ ΚΑΙ ΔΙΕΘΕΤΕ ΑΣΥΓΚΡΙΤΗ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ ΝΙΚΗΤΗ.



ΟΙ ΕΞΙ ΤΙΤΛΟΙ ΜΕ ΤΟΥΣ CHICAGO BULLS, ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΒΡΑΒΕΙΑ MVP ΤΗΣ ΚΑΝΟΝΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ, ΤΑ ΕΞΙ ΒΡΑΒΕΙΑ MVP ΤΩΝ ΤΕΛΙΚΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΑΜΕΤΡΗΤΕΣ ΕΜΒΛΗΜΑΤΙΚΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΤΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΑΝ ΕΝΑΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΜΥΘΟ ΠΟΥ ΔΥΣΚΟΛΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΤΕΙ.

Aν ο Τζόρνταν αγωνιζόταν σήμερα, κάθε του κίνηση θα καταγραφόταν από δεκάδες κάμερες υψηλής ταχύτητας, αισθητήρες κίνησης, force plates και συστήματα τρισδιάστατης ανάλυσης. Οι επιστήμονες θα μπορούσαν να μετρήσουν με ακρίβεια τις δυνάμεις που παρήγαγε, την ταχύτητα ενεργοποίησης των μυών του, τον χρόνο επαφής του ποδιού με το παρκέ, ακόμη και τον τρόπο με τον οποίο το σώμα του ανακατανέμει τις δυνάμεις κατά την απογείωση και την προσγείωση. Το εντυπωσιακό είναι ότι, ακόμη και χωρίς όλα αυτά τα τεχνολογικά εργαλεία, ο Τζόρνταν παρουσίαζε χαρακτηριστικά που σήμερα θεωρούνται ιδανικά για έναν αθλητή υψηλού επιπέδου. Δεν ήταν απλώς πιο δυνατός ή πιο γρήγορος από τους αντιπάλους του. Ήταν ένας αθλητής που χρησιμοποιούσε κάθε μέρος του σώματός του με εξαιρετική οικονομία, ακρίβεια και αποτελεσματικότητα. Η κυριαρχία του δεν βασιζόταν σε μία μόνο φυσική ικανότητα. Ήταν το αποτέλεσμα της αρμονικής συνεργασίας δύναμης,



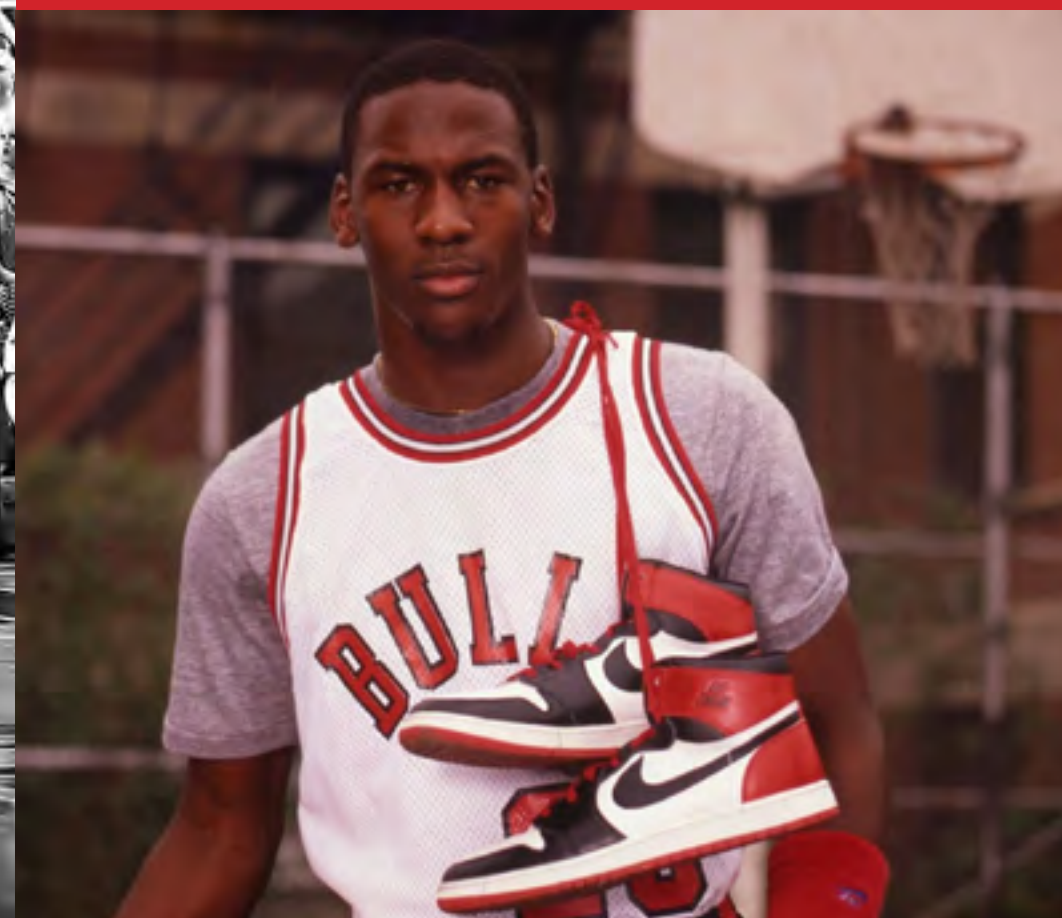
ταχύτητας, νευρομυϊκού συντονισμού, τεχνικής και αδιάκοπης προπόνησης. Στη σύγχρονη αθλητική επιστήμη αυτό ακριβώς ονομάζεται αποτελεσματικότητα κίνησης (movement efficiency) και θεωρείται ένας από τους σημαντικότερους δείκτες αθλητικής απόδοσης. Δεν είναι τυχαίο ότι ακόμη και σήμερα πολλοί ερευνητές χρησιμοποιούν στιγμιότυπα από τους αγώνες του για να αναλύσουν τεχνικές λεπτομέρειες όπως η επιβράδυνση, οι αλλαγές κατεύθυνσης, οι προσγειώσεις και η μεταφορά δυνάμεων. Αυτό που οι φίλαθλοι χαρακτήριζαν «μαγεία», οι επιστήμονες προσπαθούν πλέον να το εξηγήσουν με εξισώσεις, κινηματικά μοντέλα και νευρομυϊκές προσαρμογές.

ΤΟ ΑΛΜΑ ΤΟΥ ΔΕΝ ΗΤΑΝ ΑΠΛΩΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΜΕΓΑΛΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

Όταν γίνεται λόγος για τον Μάικλ Τζόρνταν, σχεδόν όλοι αναφέρονται πρώτα στο κατακόρυφο άλμα του. Για χρόνια κυκλοφορούσαν ιστορίες ότι μπορούσε να πηδήξει 48 ίντσες ή ακόμη

”

Ο Μάικλ Τζόρνταν δεν έγινε ο κορυφαίος επειδή μπορούσε να πηδήξει ψηλότερα ή να τρέξει γρηγορότερα από όλους. Έγινε ο κορυφαίος επειδή αξιοποίησε το ανθρώπινο σώμα με τρόπο σχεδόν ιδανικό.



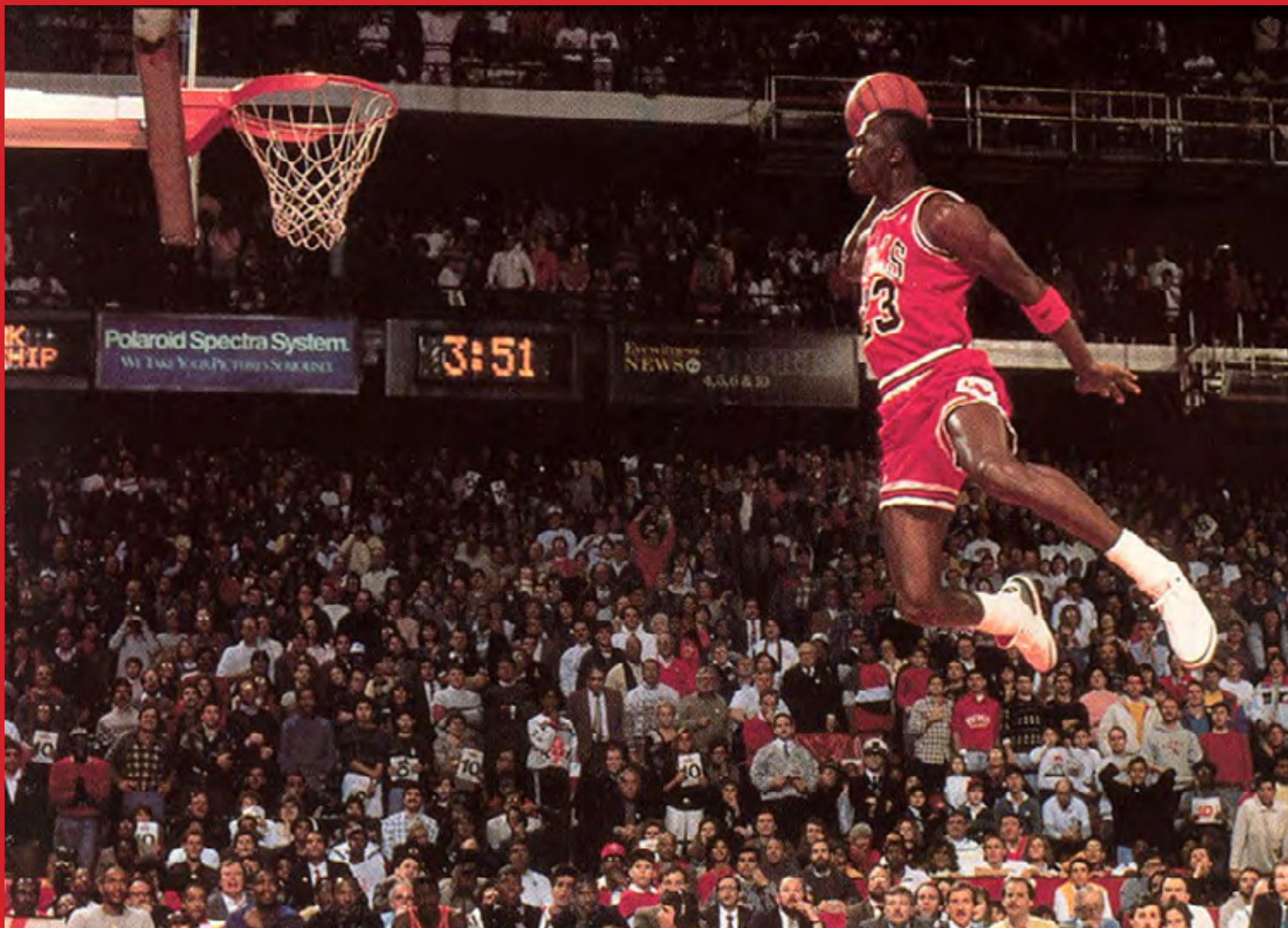
”

Ο MJ διέθετε εξαιρετική ικανότητα επιβράδυνσης. Πριν αλλάξει πορεία, χαμήλωνε το κέντρο βάρους, αύξανε την κάμψη του ισχίου περισσότερο από αυτή του γόνατος και διατηρούσε τον κορμό σταθερό.

περισσότερο. Παρότι οι περισσότερες αξιόπιστες εκτιμήσεις τοποθετούν το vertical jump του περίπου μεταξύ 42 και 46 ιντσών, η πραγματική του υπεροχή δεν βρισκόταν αποκλειστικά στο ύψος που έφτανε. Υπήρξαν αθλητές στο NBA με αντίστοιχες ή ακόμη μεγαλύτερες μετρήσεις. Ελάχιστοι όμως κατάφερναν να αξιοποιούν αυτό το προσόν μέσα στον αγώνα όπως ο Τζόρνταν. Η απάντηση βρίσκεται στη βιομηχανική. Στην αθλητική επιστήμη, η ισχύς (Power) ορίζεται ως το γινόμενο της δύναμης επί την ταχύτητα.

POWER = FORCE X VELOCITY.

Με απλά λόγια, δεν αρκεί να μπορεί κάποιος να παράγει μεγάλη δύναμη. Πρέπει να μπορεί να την παράγει πολύ γρήγορα. Ο Τζόρνταν διέθετε εξαιρετικά υψηλό Rate of Force Development (RFD), δηλαδή μπορούσε να ενεργοποιήσει τους μύς του και να παράγει μέγιστη δύναμη σε ελάχιστο χρόνο. Αυτός είναι ο λόγος που οι απογειώσεις του έμοιαζαν τόσο εκρηκτικές. Δεν χρειαζόταν μεγάλη προετοιμασία πριν από το άλμα. Το



σώμα του ανταποκρινόταν σχεδόν ακαριαία. Ακόμη σημαντικότερο ήταν το γεγονός ότι αξιοποιούσε ιδανικά το Stretch-Shortening Cycle (SSC), έναν από τους σημαντικότερους μηχανισμούς παραγωγής εκρηκτικής δύναμης. Κατά την έκκεντρη φάση της κίνησης, δηλαδή όταν λυγίζει ελαφρώς τα κάτω άκρα πριν από την απογείωση, οι μύες και οι τένοντες λειτουργούσαν σαν ελατήρια. Αποθήκευαν μηχανική ενέργεια, η οποία

στη συνέχεια απελευθερωνόταν σχεδόν στιγμιαία κατά την ομόκεντρη σύσπαση. Αυτό σημαίνει ότι κάθε άλμα του δεν βασιζόταν μόνο στη μυϊκή δύναμη. Βασιζόταν και στην αποτελεσματική αξιοποίηση της ελαστικής ενέργειας που είχε ήδη αποθηκευτεί στους τένοντες και στο μυοτενόντιο σύστημα. Οι αναλύσεις βίντεο δείχνουν επίσης ότι ο Τζόρνταν είχε εξαιρετικά μικρό χρόνο επαφής με το παρκέ πριν από την απογείωση.

Όσο μικρότερος είναι αυτός ο χρόνος, τόσο μεγαλύτερη είναι η αξιοποίηση του Stretch-Shortening Cycle. Πρόκειται για χαρακτηριστικό που συναντάται σε κορυφαίους σπρίντερ, άλτες και αθλητές υψηλής εκρηκτικότητας. Ένας ακόμη σημαντικός παράγοντας ήταν η ελαστική ακαμψία (stiffness) της ποδοκνημικής και του αχίλλειου τένοντα. Στη βιομηχανική, ο όρος αυτός δεν σημαίνει δυσκαμψία, αλλά την ικανότητα του μυοτενόντιου

συστήματος να αποθηκεύει και να επιστρέφει γρήγορα ενέργεια, όπως ένα καλορυθμισμένο ελατήριο. Όσο πιο αποτελεσματικός είναι αυτός ο μηχανισμός, τόσο λιγότερη ενέργεια χάνεται κατά την απογείωση. Αυτός είναι και ο λόγος που ο Τζόρνταν μπορούσε να εκτελεί συνεχόμενα άλματα μέσα στην ίδια φάση χωρίς να δείχνει ότι κουράζεται. Δεν καταναλώνει απλώς περισσότερη ενέργεια από τους

”

Υπήρξαν αθλητές στο NBA με αντίστοιχες ή ακόμη μεγαλύτερες μετρήσεις. Ελάχιστοι όμως κατάφερναν να αξιοποιούν αυτό το προσόν μέσα στον αγώνα όπως ο Τζόρνταν. Η απάντηση βρίσκεται στη βιομηχανική. Στην αθλητική επιστήμη, η ισχύς (Power) ορίζεται ως το γινόμενο της δύναμης επί την ταχύτητα.

υπόλοιπους. Την αξιοποιούσε καλύτερα.

ΤΟ ΠΕΡΙΦΗΜΟ «HANG TIME»: Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΨΕΥΔΑΙΣΘΗΣΗ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΜΠΑΣΚΕΤ

Από όλα τα στοιχεία που συνδέθηκαν με τον Μάικλ Τζόρνταν, ίσως κανένα δεν έγινε τόσο διάσημο όσο το περίφημο Hang Time. Οι φίλαθλοι είχαν την αίσθηση ότι ο Τζόρνταν έμενε στον αέρα περισσότερο από οποιονδήποτε

”

Ο Τζόρνταν διέθετε εξαιρετικά υψηλό Rate of Force Development (RFD), δηλαδή μπορούσε να ενεργοποιήσει τους μυς του και να παράγει μέγιστη δύναμη σε ελάχιστο χρόνο. Αυτός είναι ο λόγος που οι απογειώσεις του έμοιαζαν τόσο εκρηκτικές. Δεν χρειαζόταν μεγάλη προετοιμασία πριν από το άλμα. Το σώμα του ανταποκρινόταν σχεδόν ακαριαία.

άλλο παίκτη στην ιστορία του NBA. Στην πραγματικότητα, όμως, αυτό δεν μπορεί να συμβεί. Η φυσική είναι αμείλικτη. Μόλις ένας αθλητής απογειωθεί, η πορεία του καθορίζεται σχεδόν αποκλειστικά από την αρχική ταχύτητα απογείωσης και τη βαρύτητα. Εφόσον δύο αθλητές απογειωθούν με την ίδια κατακόρυφη ταχύτητα, θα παραμείνουν πρακτικά τον ίδιο χρόνο στον αέρα. Γιατί λοιπόν ο Τζόρνταν έδινε την εντύπωση ότι αιωρούνταν; Η απάντηση βρίσκεται στον εξαιρετικό έλεγχο του σώματός του κατά την



πήση. Ο Τζόρνταν διέθετε ασυνήθιστα υψηλή ιδιοδεκτικότητα, δηλαδή την ικανότητα του εγκεφάλου να γνωρίζει συνεχώς τη θέση κάθε μέλους του σώματος στον χώρο χωρίς οπτική επιβεβαίωση. Αυτό του επέτρεπε να αλλάζει τη στάση του σώματος, να μετακινεί τα άκρα, να περιστρέφει τον κορμό και να καθυστερεί την απελευθέρωση της μπάλας μέχρι το τελευταίο δυνατό κλάσμα του δευτερολέπτου. Έτσι, ενώ ο πραγματικός χρόνος πτήσης παρέμενε ο ίδιος, ο θεατής αντιλαμβανόταν ότι ο Τζόρνταν

«πάγωνε» στον αέρα. Η ψευδαίσθηση γινόταν ακόμη εντονότερη επειδή διατηρούσε το κεφάλι και τον κορμό του σταθερά, ενώ τα χέρια και τα πόδια του συνέχιζαν να κινούνται. Αυτή η ανεξαρτησία κινήσεων δημιουργούσε μια αίσθηση αργής κίνησης που δύσκολα συναντάται ακόμη και σήμερα. Σε πολλά lay-up, άλλαζε χέρι στον αέρα, περνούσε την μπάλα κάτω από το χέρι του αμυντικού ή καθυστερούσε την εκτέλεση μέχρι ο αντίπαλος να ολοκληρώσει το άλμα του. Αυτές οι κινήσεις δεν οφείλονταν μόνο στην

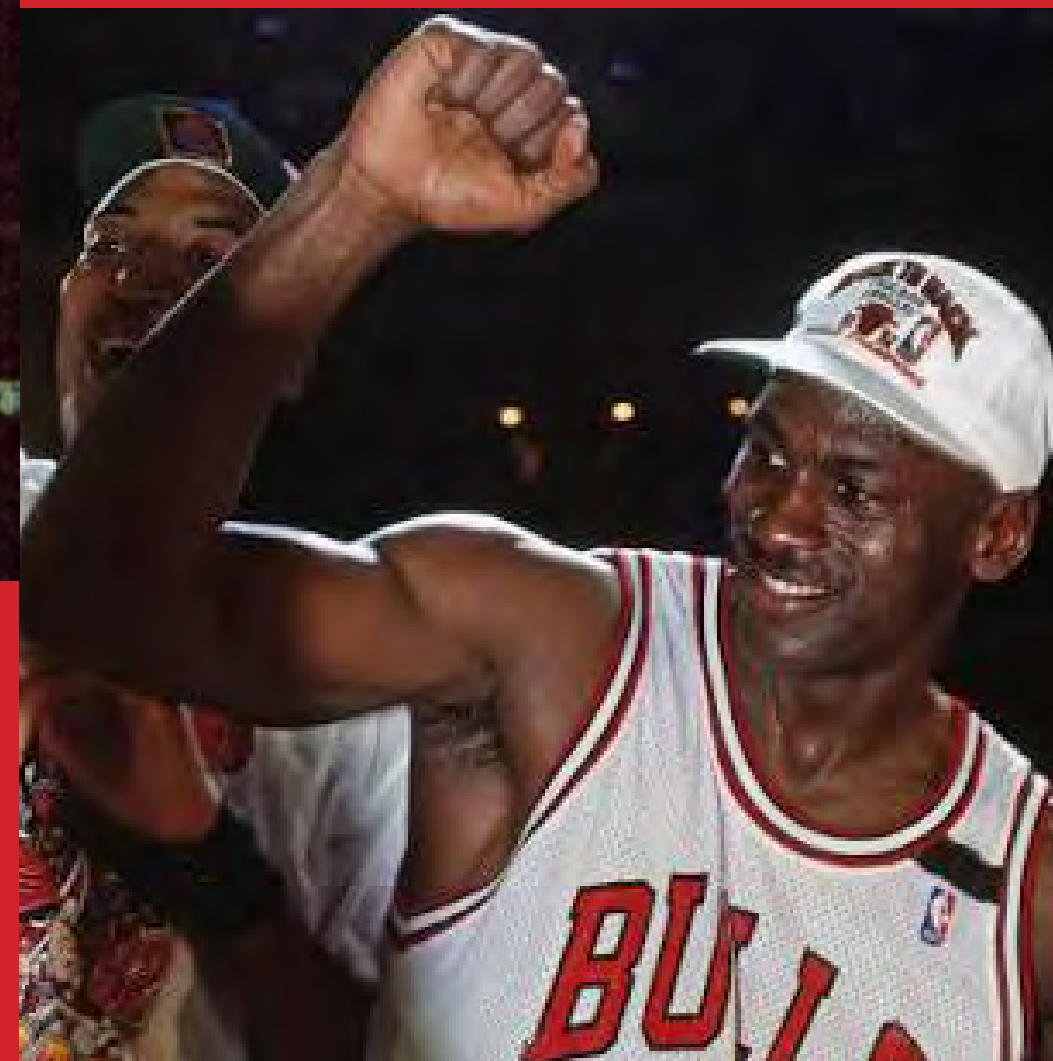
αθλητικότητα, αλλά κυρίως στον εξαιρετικό νευρομυϊκό συντονισμό και στον απόλυτο έλεγχο του σώματος. Το «Hang Time», λοιπόν, δεν ήταν μια υπερφυσική ικανότητα. Ήταν η ορατή έκφραση μιας εξαιρετικά αποτελεσματικής βιομηχανικής.

Η ΠΡΩΤΗ ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗ: ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΚΡΙΝΟΤΑΝ Η ΜΟΝΟΜΑΧΙΑ

Στο μπάσκετ, η μέγιστη ταχύτητα έχει μικρότερη σημασία από ό,τι

στον στίβο. Ένας παίκτης σπάνια θα διανύσει περισσότερα από 15 ή 20 μέτρα σε ευθεία γραμμή. Αντίθετα, το παιχνίδι αποτελείται από δεκάδες σύντομες εκρήξεις επιτάχυνσης, απότομα σταματήματα και συνεχείς αλλαγές κατεύθυνσης. Γι' αυτό και οι καλύτεροι αθλητές δεν είναι απαραίτητα εκείνοι που τρέχουν πιο γρήγορα, αλλά εκείνοι που φτάνουν πρώτοι στην επιθυμητή θέση. Ο Μάικλ Τζόρνταν αποτελούσε ίσως το ιδανικό παράδειγμα αυτής της αρχής. Παρακολουθώντας προσεκτικά τους αγώνες του, διαπιστώνει κανείς ότι το πρώτο του βήμα δεν ήταν ιδιαίτερα μεγάλο. Αντίθετα, ήταν εξαιρετικά σύντομο, δυναμικό και άμεσα εκρηκτικό. Αυτή η λεπτομέρεια έχει τεράστια σημασία από βιομηχανικής πλευράς. Ένα υπερβολικά μεγάλο πρώτο βήμα αυξάνει τον χρόνο επαφής με το έδαφος και συχνά μειώνει την αποτελεσματικότητα της ώθησης.

Ο Τζόρνταν προτιμούσε μικρότερο διασκελισμό με πολύ μεγαλύτερη παραγωγή οριζόντιας δύναμης. Αυτό του επέτρεπε να αποκτήσει πλεονέκτημα πριν ακόμη ο αμυντικός αντιληφθεί την κατεύθυνση της κίνησής του. Η στάση του σώματος έπαιζε καθοριστικό ρόλο. Έσκυβε ελαφρώς προς τα εμπρός, διατηρούσε το κέντρο μάζας χαμηλά και χρησιμοποιούσε κυρίως την έκταση του ισχίου για να δημιουργήσει ώθηση. Σήμερα γνωρίζουμε ότι η ισχυρή ενεργοποίηση των γλουτιαίων αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες στην επιτάχυνση. Ο Τζόρνταν το εφάρμοζε φυσικά, χωρίς να διαθέτει τις αναλύσεις και τα επιστημονικά δεδομένα που υπάρχουν σήμερα. Ένα ακόμη στοιχείο ήταν η θέση του πέλματος κατά την επαφή με το παρκέ. Η προσγείωση γινόταν κοντά στο κέντρο μάζας του σώματος, μειώνοντας τις δυνάμεις πέδησης και



επιτρέποντας γρηγορότερη μετάβαση στην επόμενη ώθηση. Αυτή η τεχνική χρησιμοποιείται σήμερα σε κορυφαία προγράμματα ανάπτυξης ταχύτητας και αποτελεί βασικό αντικείμενο εκπαίδευσης στους επαγγελματίες αθλητές. Η αποτελεσματικότητα της πρώτης επιτάχυνσης εξηγεί γιατί τόσοι πολλοί κορυφαίοι αμυντικοί της εποχής δυσκολεύονταν να τον περιορίσουν. Δεν προλάβαιναν να αντιδράσουν, όχι επειδή ο Τζόρνταν ήταν απλώς γρηγορότερος, αλλά επειδή ξεκινούσε να επιταχύνει πριν ακόμη ολοκληρωθεί η δική τους αντίδραση.

Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΣΗΣ

Η επιτάχυνση είναι εντυπωσιακή. Η επιβράδυνση, όμως, είναι αυτό που πραγματικά ξεχωρίζει τους κορυφαίους αθλητές. Τα τελευταία χρόνια, η αθλητική επιστήμη έχει στρέψει μεγάλο μέρος της προσοχής της στην ικανότητα επιβράδυνσης (deceleration ability). Οι ερευνητές έχουν διαπιστώσει ότι πολλοί τραυματισμοί, αλλά και πολλές χαμένες φάσεις, δεν οφείλονται στην αδυναμία επιτάχυνσης, αλλά στην ανεπαρκή ικανότητα ελέγχου της ταχύτητας πριν από μία αλλαγή κατεύθυνσης. Ο Μάικλ Τζόρνταν διέθετε εξαιρετική ικανότητα επιβράδυνσης. Πριν αλλάξει πορεία, χαμήλωνε το κέντρο βάρους, αύξανε την κάμψη του ισχίου περισσότερο από αυτή του γόνατος και διατηρούσε τον κορμό σταθερό. Με αυτόν τον τρόπο μπορούσε να απορροφήσει τις δυνάμεις που δημιουργούνταν κατά το φρενάρισμα χωρίς να χάνει ισορροπία. Στην πράξη, το σώμα του λειτουργούσε σαν ένα καλά ρυθμισμένο σύστημα ανάρτησης. Αντί να «κολλά» στο παρκέ ή να χάνει ενέργεια, απορροφούσε τις δυνάμεις και τις χρησιμοποιούσε αμέσως για τη νέα επιτάχυνση. Αυτό εξηγεί γιατί οι αμυντικοί συχνά έχαναν την ισορροπία τους απέναντί του. Ενώ εκείνοι προσπαθούσαν ακόμη να σταματήσουν, ο Τζόρνταν είχε ήδη ξεκινήσει προς την αντίθετη κατεύθυνση. Σήμερα, η αποτελεσματική επιβράδυνση θεωρείται εξίσου σημαντική με την επιτάχυνση σε αθλήματα όπως το μπάσκετ, το ποδόσφαιρο και το τένις. Ο Τζόρνταν αποτελούσε χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτής της αρχής πολλά χρόνια πριν αποκτήσει επιστημονική αναγνώριση.



”

Η πραγματική ιδιοφυΐα του Μάικλ Τζόρνταν δεν ήταν ότι διέθετε ένα μοναδικό φυσικό χάρισμα. Ήταν ότι κάθε στοιχείο του παιχνιδιού του λειτουργούσε συμπληρωματικά με όλα τα υπόλοιπα.

ΟΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ: Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ

Πολλοί παίκτες μπορούν να τρέξουν γρήγορα. Λίγοι μπορούν να αλλάξουν κατεύθυνση χωρίς να χάσουν ταχύτητα. Η αποτελεσματική αλλαγή κατεύθυνσης βασίζεται στη σωστή συνεργασία ολόκληρης της κινητικής αλυσίδας. Από την ποδοκνημική μέχρι τον κορμό, κάθε άρθρωση πρέπει να απορροφά και να μεταφέρει δυνάμεις με ακρίβεια. Ο Τζόρνταν είχε εξαιρετικό έλεγχο αυτής της διαδικασίας. Το πόδι στηρίχτηκε προσγειωνόταν σχεδόν κάτω από το κέντρο μάζας, περιορίζοντας τις περιττές μετατοπίσεις. Ο κορμός παρέμεινε σταθερός, ενώ το ισχίο αναλάμβανε το μεγαλύτερο μέρος της φόρτισης. Αυτή η στρατηγική μείωνε τις απώλειες ενέργειας και επέτρεπε την άμεση επανεπιτάχυνση. Είναι χαρακτηριστικό ότι πολλές από τις πιο εντυπωσιακές του φάσεις δεν ξεκινούσαν από ένα γρήγορο σπριντ, αλλά από μια ξαφνική αλλαγή κατεύθυνσης που δημιουργούσε



αμέσως χώρο απέναντι στον αμυντικό. Οι προπονητές σήμερα αφιερώνουν μεγάλο μέρος της προπόνησης σε ασκήσεις αλλαγής κατεύθυνσης, επειδή γνωρίζουν ότι η ικανότητα αυτή συνδέεται άμεσα με την αγωνιστική

αποτελεσματικότητα. Ο Τζόρνταν είχε μετατρέψει αυτή τη δεξιότητα σε τέχνη.

ΤΟ FOOTWORK ΠΟΥ ΔΙΔΑΞΕ ΜΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΗ ΓΕΝΙΑ

Αν υπάρχει ένα στοιχείο που

”

Ο θεατής αντιλαμβανόταν ότι ο Τζόρνταν «πάγωνε» στον αέρα. Η ψευδαίσθηση γινόταν ακόμη εντονότερη επειδή διατηρούσε το κεφάλι και τον κορμό του σταθερά, ενώ τα χέρια και τα πόδια του συνέχιζαν να κινούνται. Αυτή η ανεξαρτησία κινήσεων δημιουργούσε μια αίσθηση αργής κίνησης που δύσκολα συναντάται ακόμη και σήμερα.

ενώνει όλους τους σπουδαίους παίκτες, αυτό είναι το footwork. Το εντυπωσιακό με τον Τζόρνταν ήταν ότι δημιουργούσε πλεονέκτημα πριν ακόμη πιάσει την μπάλα ή πριν καν επιχειρήσει ντρίμπλα. Τα βήματά του ήταν τόσο καλά συγχρονισμένα ώστε η επίθεση ξεκινούσε ουσιαστικά πριν από την πρώτη κίνηση. Ένα από τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά του ήταν το penultimate step, το προτελευταίο βήμα πριν από την απογείωση. Το

συγκεκριμένο βήμα ήταν ελαφρώς μεγαλύτερο από τα υπόλοιπα. Έτσι απορροφούσε μέρος της οριζόντιας ταχύτητας και τη μετέτρεπε σε κατακόρυφη ώθηση. Η τεχνική αυτή χρησιμοποιείται σήμερα σε όλα σχεδόν τα προγράμματα εκπαίδευσης για lay-up, dunk και άλματα. Το ίδιο εντυπωσιακές ήταν και οι περιστροφές του. Τα ρίνοτς του χαρακτηρίζονταν από άριστο έλεγχο του ισχίου, σωστή ευθυγράμμιση των κάτω άκρων και σταθερό κορμό. Αυτό του επέτρεπε να εκτελεί spin moves, up-and-under κινήσεις και fadeaway χωρίς να χάνει την ισορροπία του. Στην πραγματικότητα, μεγάλο μέρος της επιτυχίας του δεν βασιζόταν στην εκρηκτικότητα αλλά στην ακρίβεια των βημάτων του.

Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Ένα από τα πιο εντυπωσιακά χαρακτηριστικά του Τζόρνταν ήταν η δυνατότητα να τροποποιεί τις κινήσεις του ενώ είχε ήδη απογειωθεί. Στη σύγχρονη αθλητική επιστήμη, αυτό συνδέεται άμεσα με την ιδιοδεκτικότητα και τον νευρομυϊκό συντονισμό. Η ιδιοδεκτικότητα είναι η ικανότητα του οργανισμού να γνωρίζει συνεχώς τη θέση και την κίνηση κάθε μέλους του σώματος χωρίς να απαιτείται οπτική επιβεβαίωση. Ο Τζόρνταν μπορούσε να αισθάνεται ακριβώς πού βρισκονταν τα χέρια, τα πόδια και ο κορμός του ακόμη και μέσα σε συνθήκες έντονης επαφής. Αυτό εξηγεί γιατί άλλαζε χέρι στον αέρα, απέφευγε τα μπλοκ την τελευταία στιγμή ή ολοκλήρωνε εξαιρετικά δύσκολα lay-up από απίθανες γωνίες. Η σταθερότητα του κορμού αποτελούσε τον κεντρικό άξονα όλων αυτών των κινήσεων. Σήμερα γνωρίζουμε ότι ένας ισχυρός κορμός δεν χρησιμεύει μόνο στην πρόληψη τραυματισμών, αλλά και στη βελτίωση της μεταφοράς δύναμης μεταξύ κάτω και άνω άκρων. Ο Τζόρνταν χρησιμοποιούσε τον κορμό του σαν μια γέφυρα που ένωσε ολόκληρο το σώμα. Έτσι μπορούσε να διατηρεί τον έλεγχο ακόμη και όταν δεχόταν ισχυρές επαφές στον αέρα.

Η ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΗΣ: Η ΥΠΟΤΙΜΗΜΕΝΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ

Οι περισσότεροι φιλάθλοι θυμούνται τις απογειώσεις του Τζόρνταν. Ελάχιστοι

”

Μετά τις συνεχείς σκληρές μονομαχίες απέναντι στους Detroit Pistons στα τέλη της δεκαετίας του 1980, συνειδητοποίησε ότι το ταλέντο από μόνο του δεν αρκούσε.



όμως παρατηρούσαν τον τρόπο με τον οποίο προσγειωνόταν. Κι όμως, εκεί κρυβόταν ένα ακόμη σημαντικό μυστικό της καριέρας του. Η σωστή προσγγείωση μειώνει σημαντικά τα φορτία που δέχονται οι αρθρώσεις και επιτρέπει στον αθλητή να συνεχίσει άμεσα την επόμενη κίνηση. Ο Τζόρνταν απορροφούσε τις δυνάμεις πρόσκρουσης μέσω του ισχίου, των γονάτων και της ποδοκνημικής με εξαιρετικό συγχρονισμό. Η ευθυγράμμιση των κάτω άκρων παρέμενε σταθερή, περιορίζοντας ανεπιθύμητες κινήσεις που αυξάνουν τον κίνδυνο τραυματισμού. Αυτό του επέτρεπε όχι μόνο να αντέχει τη μεγάλη επιβάρυνση μιας ολόκληρης σεζόν, αλλά και να είναι έτοιμος για δεύτερο άλμα μέσα στην ίδια φάση, κάτι που αποτελούσε τεράστιο πλεονέκτημα στα επιθετικά ριμπάουντ και στις διεκδικήσεις της μπάλας. Σήμερα, η μηχανική της προσγγείωσης αποτελεί βασικό αντικείμενο αξιολόγησης σε όλα σχεδόν τα επαγγελματικά προγράμματα πρόληψης τραυματισμών. Ο Τζόρνταν, χωρίς να το γνωρίζει, εφάρμοζε ήδη πολλές από τις αρχές που διδάσκονται

”

Ο Τζόρνταν προτιμούσε μικρότερο διασκελισμό με πολύ μεγαλύτερη παραγωγή οριζόντιας δύναμης. Αυτό του επέτρεπε να αποκτά πλεονέκτημα πριν ακόμη ο αμυντικός αντιληφθεί την κατεύθυνση της κίνησής του.

πλέον στους κορυφαίους αθλητές.

Η ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΤΙΜ ΓΚΡΟΒΕΡ: ΟΤΑΝ Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΛΛΑΞΕ ΤΟ ΝΒΑ

Στα τέλη της δεκαετίας του 1980, η έννοια της προπόνησης δύναμης στο ΝΒΑ διέφερε σημαντικά από αυτή που γνωρίζουμε σήμερα. Πολλοί παίκτες απέφευγαν τα βάρη, πιστεύοντας ότι η αύξηση της μυϊκής μάζας θα μείωνε την ταχύτητα, την ευκίνησία και την αίσθηση του σουτ. Η εικόνα ενός μπασκετμπολίστα που περνούσε ώρες στο γυμναστήριο δεν ήταν ακόμη καθιερωμένη. Ο Μάικλ Τζόρνταν σκέφτηκε διαφορετικά. Μετά τις συνεχείς σκληρές μονομαχίες απέναντι στους Detroit Pistons στα τέλη της δεκαετίας του 1980, συνειδητοποίησε ότι το ταλέντο από μόνο του δεν αρκούσε. Χρειάζονταν ένα σώμα που να μπορεί να αντέχει τη σωματική επαφή, να ανακάμπτει γρήγορα και να διατηρεί υψηλή απόδοση σε μια αγωνιστική περίοδο που ξεπερνούσε τους ογδόντα αγώνες. Εκεί εμφανίστηκε ο Τιμ Γκρόβερ. Η συνεργασία τους δεν επικεντρώθηκε στην οικοδόμηση

”

Αφιέρωσε αμέτρητες ώρες στην τελειοποίηση του jump shot, μέχρι το σημείο που το mid-range έγινε ίσως το πιο αποτελεσματικό όπλο της γενιάς του. Η εξέλιξη του αυτή αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα της έννοιας της νευρομυϊκής προσαρμογής. Η συνεχής επανάληψη της ίδιας κίνησης οδηγεί στη δημιουργία εξαιρετικά σταθερών κινητικών προτύπων.

ενός πιο ογκώδους σώματος, αλλά στη δημιουργία ενός πιο λειτουργικού αθλητή. Η ενδυνάμωση στόχευε στη βελτίωση της σταθερότητας, της παραγωγής δύναμης, της ανθεκτικότητας των αρθρώσεων και της πρόληψης τραυματισμών. Κάθε άσκηση είχε άμεση σχέση με τις απαιτήσεις του παιχνιδιού.



Οι προπονήσεις περιλάμβαναν πολυαρθρικές κινήσεις, ασκήσεις ισορροπίας, σταθεροποίησης του κορμού, εκρηκτικές μεταφορές δύναμης και ασκήσεις που προσομοιάζαν πραγματικές αγωνιστικές καταστάσεις. Σήμερα αυτή η φιλοσοφία θεωρείται αυτονόητη. Τότε, όμως, αποτελούσε πραγματική καινοτομία. Ο ίδιος ο Τζόρνταν έχει αναφέρει αρκετές φορές ότι μετά από αυτή την περίοδο ένιωθε πιο δυνατός χωρίς να αισθάνεται πιο «βαρύς». Είχε αυξήσει τη λειτουργική του δύναμη, διατηρώντας παράλληλα την ταχύτητα, την ευκινησία και την εκρηκτικότητα που χαρακτήριζαν το παιχνίδι του.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΦΟΡΤΙΟΥ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ

Σήμερα σχεδόν κάθε ομάδα του NBA χρησιμοποιεί GPS, force plates, αισθητήρες επιτάχυνσης, συστήματα παρακολούθησης καρδιακής συχνότητας και λογισμικά τεχνητής νοημοσύνης για να υπολογίζει την κόπωση των αθλητών. Τη δεκαετία του 1990

τίποτα από αυτά δεν υπήρχε. Παρόλα αυτά, ο Tim Grover προσπαθούσε να εφαρμόσει την ίδια φιλοσοφία με τα μέσα της εποχής. Παρακολουθούσε εξαντλητικά τους αγώνες, ανέλυε βίντεο, αξιολογούσε την ένταση των προσπάθειών και προσαρμοζε ανάλογα τις προπονήσεις και την αποκατάσταση του Τζόρνταν. Με απλά λόγια, εφάρμοζε μια πρώιμη μορφή αυτού που σήμερα ονομάζουμε load monitoring. Η λογική ήταν απλή αλλά εξαιρετικά σύγχρονη: δεν χρειάζεται να προπονείσαι περισσότερο από όλους. Χρειάζεται να προπονείσαι όσο χρειάζεται, ώστε να αποδίδεις περισσότερο από όλους. Η ίδια αυτή φιλοσοφία χρησιμοποιείται πλέον σχεδόν από όλες τις κορυφαίες επαγγελματικές ομάδες στον κόσμο.

Η ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ ΣΟΥΤ

Στα πρώτα χρόνια της καριέρας του, οι αντίπαλες άμυνες είχαν εντοπίσει μία σχετική αδυναμία. Προσπαθούσαν να τον οδηγήσουν σε σουτ μέσης απόστασης αντί να του επιτρέψουν να επιτεθεί στο καλάθι. Οι περισσότεροι



αθλητές θα προσπαθούσαν να αποφύγουν αυτή την κατάσταση. Ο Τζόρνταν έκανε το ακριβώς αντίθετο. Αφιέρωσε αμέτρητες ώρες στην τελειοποίηση του jump shot, μέχρι το σημείο που το mid-range έγινε ίσως το πιο αποτελεσματικό όπλο της γενιάς του. Η εξέλιξη του αυτή αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα της έννοιας της νευρομυϊκής προσαρμογής. Η συνεχής επανάληψη της ίδιας κίνησης οδηγεί στη δημιουργία εξαιρετικά σταθερών κινητικών προτύπων. Με τον χρόνο, ο εγκέφαλος χρειάζεται όλο και λιγότερη συνειδητή προσπάθεια για να εκτελέσει σωστά την κίνηση. Με άλλα λόγια, το σουτ του Τζόρνταν έγινε σχεδόν αυτοματοποιημένο. Ακόμη πιο εντυπωσιακό ήταν το fadeaway. Βιομηχανικά, το fadeaway θεωρείται μία από τις δυσκολότερες τεχνικές εκτέλεσης στο μπάσκετ. Ο αθλητής απομακρύνεται από το καλάθι, μετατοπίζει προς τα πίσω το κέντρο μάζας και ταυτόχρονα πρέπει να διατηρήσει σταθερή τη μηχανική του σουτ. Οι περισσότεροι παίκτες χάνουν ακρίβεια. Ο Τζόρνταν όχι μόνο διατηρούσε την ακρίβειά του, αλλά εκτελούσε το fadeaway με αξιοσημείωτη

”

Ο Τζόρνταν όχι μόνο διατηρούσε την ακρίβειά του, αλλά εκτελούσε το fadeaway με αξιοσημείωτη συνέπεια. Ο συγχρονισμός κορμού, ώμων, αγκώνα και καρπού παρέμενε σχεδόν αμετάβλητος.

”

Το εντυπωσιακό είναι ότι, ακόμη και χωρίς όλα αυτά τα τεχνολογικά εργαλεία, ο Τζόρνταν παρού-
σίαζε χαρακτηριστικά που σήμερα θεωρούνται ιδανικά για έναν αθλητή υψηλού επιπέδου. Δεν ήταν απλώς πιο δυνατός ή πιο γρήγορος από τους αντιπάλους του. Ήταν ένας αθλητής που χρησιμοποιούσε κάθε μέρος του σώματός του με εξαιρετική οικονομία, ακρίβεια και αποτελεσματικότητα.

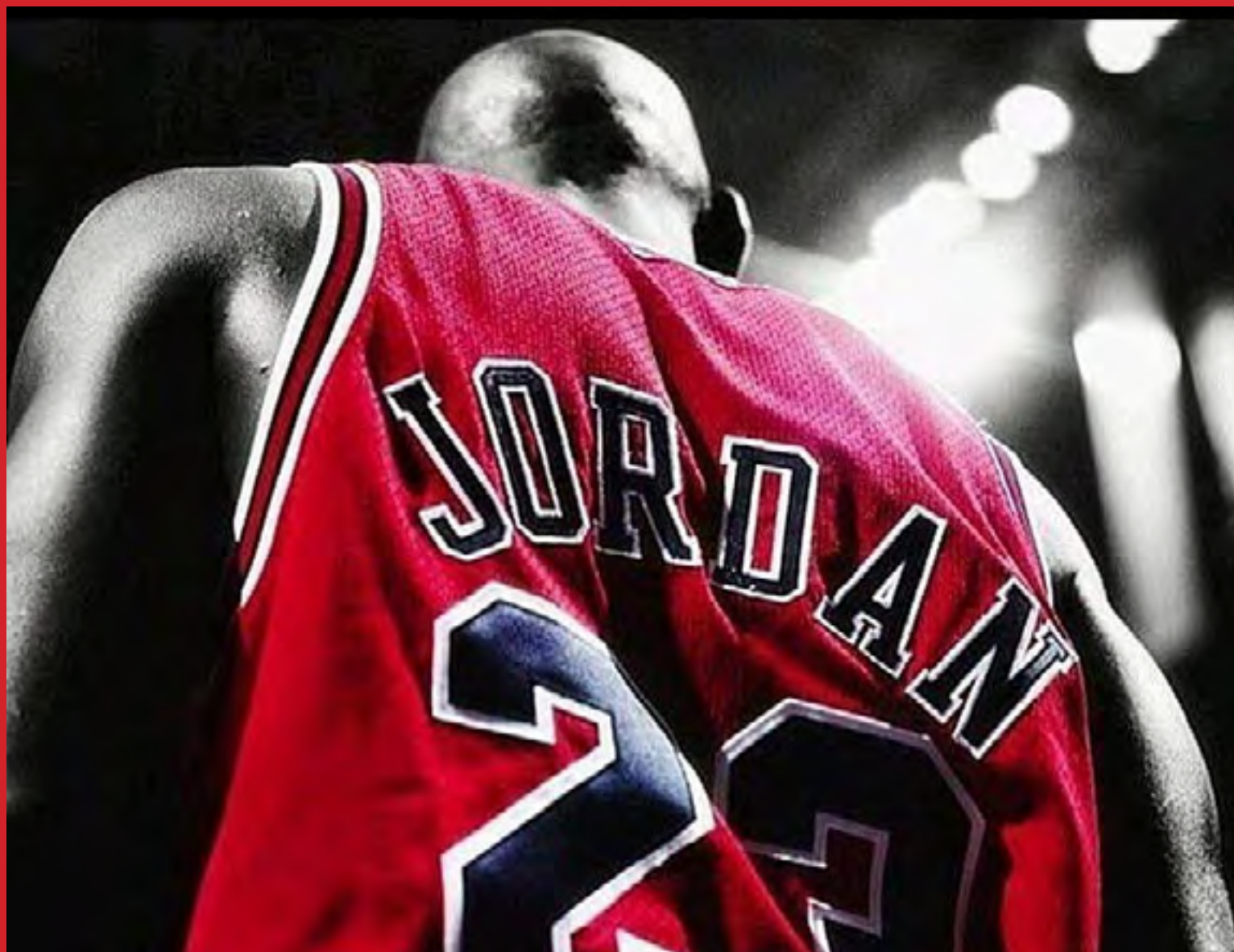
συνέπεια. Ο συγχρονισμός κορμού, ώμων, αγκώνα και καρπού παρέμενε σχεδόν αμετάβλητος, ανεξάρτητα από την πίεση που δεχόταν από τον αμυντικό. Αυτός είναι και ο λόγος που το fadeaway του θεωρείται μέχρι σήμερα μία από τις πιο ασταμάτητες κινήσεις στην ιστορία του αθλήματος.

ΟΙ ΜΥΘΟΙ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΤΖΟΡΝΤΑΝ

Η ιστορία του Μάικλ Τζόρνταν συννοδεύεται από δεκάδες θρύλους. Ορισμένοι είναι αληθινοί, άλλοι όμως έχουν διογκωθεί με την πάροδο των χρόνων. Ένας από τους πιο διαδεδομένους μύθους είναι ότι «κόπηκε από την ομάδα του σχολείου». Στην πραγματικότητα, δεν απορρίφθηκε από το μπάσκετ. Ως μαθητής της δεύτερης τάξης του λυκείου δεν επιλέχθηκε στην ομάδα, επειδή οι προπονητές θεώρησαν ότι χρειαζόταν ακόμη χρόνο για να αναπτυχθεί σωματικά. Αγωνίστηκε στην μικρότερη και χρησιμοποίησε εκείνη την απογοήτευση ως κίνητρο για να εξελιχθεί. Εξίσου γνωστή είναι η ιστορία του μπίτζμπολ. Μετά τον πρώτο κύκλο επιτυχιών του στο NBA, αποφάσισε να δοκιμάσει την τύχη του σε ένα εντελώς διαφορετικό άθλημα. Παρότι δεν έφτασε ποτέ στο επίπεδο που είχε στο μπάσκετ, η εμπειρία αυτή ενίσχυσε την πειθαρχία, την υπομονή και την ψυχική του ανθεκτικότητα. Όταν επέστρεψε στους Bulls, ήταν ένας πιο ώριμος και ολοκληρωμένος αθλητής.

Η ΕΜΜΟΝΗ ΣΤΗ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΑ

Αν υπάρχει ένα χαρακτηριστικό που επαναλαμβάνουν σχεδόν όλοι οι πρώην συμπαίκτες και προπονητές του Τζόρνταν, αυτό είναι η εμμονή του στη



λεπτομέρεια. Δεν αρκούσαν στο να ολοκληρώνει μια προπόνηση. Ήθελε κάθε επανάληψη να είναι καλύτερη από την προηγούμενη. Ασχολούνταν με λεπτομέρειες που οι περισσότεροι αθλητές θεωρούσαν ασήμαντες. Τη θέση του πέλματος στην απογείωση. Τη γωνία του αγκώνα κατά την απελευθέρωση της μπάλας. Τον συγχρονισμό της αναπνοής πριν από τις ελεύθερες βολές. Την ισορροπία του κορμού μετά από επαφή. Παράλληλα χρησιμοποιούσε τεχνικές νοερής απεικόνισης (visualization). Πριν ακόμη εκτελέσει μια κίνηση στο γήπεδο, την είχε «εκτελέσει» αμέτρητες φορές στο μυαλό του. Η αθλητική ψυχολογία έχει πλέον αποδείξει ότι η νοερή εξάσκηση ενεργοποιεί πολλά από τα ίδια

νευρωνικά δίκτυα που ενεργοποιούνται και κατά την πραγματική εκτέλεση μιας κίνησης. Ο Τζόρνταν αξιοποιούσε αυτή την τεχνική πολλά χρόνια πριν γίνει ευρέως γνωστή.

ΓΙΑΤΙ ΕΞΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΠΡΟΤΥΠΟ

Σήμερα βλέπουμε πιο γρήγορους παίκτες. Βλέπουμε ψηλότερους αθλητές. Βλέπουμε ακόμη και μεγαλύτερα κατακόρυφα άλματα. Παρόλα αυτά, ελάχιστοι καταφέρνουν να συνδυάσουν όλα αυτά τα στοιχεία με την ίδια αποτελεσματικότητα. Η πραγματική ιδιοφυΐα του Μάικλ Τζόρνταν δεν ήταν ότι διέθετε ένα μοναδικό φυσικό χάρισμα. Ήταν ότι κάθε στοιχείο του παιχνιδιού του λειτουργούσε

συμπληρωματικά με όλα τα υπόλοιπα. Η επιτάχυνση συνδεόταν με την επιβράδυνση. Το footwork υποστήριζε το άλμα. Η σταθερότητα του κορμού βελτίωνε το σουτ. Η ιδιοδεκτικότητα έκανε αποτελεσματικότερες τις αλλαγές κατεύθυνσης. Η προπόνηση δύναμης προστάτευε τις αρθρώσεις. Η νοητική προετοιμασία ενίσχυε τη λήψη αποφάσεων. Όλα λειτουργούσαν σαν ένα ενιαίο σύστημα. Αυτό ακριβώς είναι το στοιχείο που εξακολουθεί να εντυπωσιάζει τους επιστήμονες της ανθρωπίνης κίνησης.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Αναλύοντας σήμερα την καριέρα του Μάικλ Τζόρνταν μέσα από το πρίσμα της βιομηχανικής, γίνεται σαφές ότι η επιτυχία του δεν μπορεί να αποδοθεί αποκλειστικά στο φυσικό του ταλέντο. Η κυριαρχία του ήταν αποτέλεσμα μιας εξαιρετικά πολύπλοκης αλληλεπίδρασης φυσικών ικανοτήτων, νευρομυϊκού συντονισμού, τεχνικής αρτιότητας, ψυχολογικής ανθεκτικότητας και αδιάκοπης προσπάθειας για βελτίωση. Πολύ πριν εμφανιστούν τα σύγχρονα εργαστήρια ανάλυσης κίνησης, οι αισθητήρες, οι force plates και τα προηγμένα συστήματα αξιολόγησης, ο Τζόρνταν εφάρμοζε στην πράξη αρχές που σήμερα θεωρούνται θεμελιώδεις στην αθλητική επιστήμη. Κάθε επιτάχυνση, κάθε αλλαγή κατεύθυνσης, κάθε προσγείωση και κάθε σουτ αποτελούσαν παραδείγματα αποτελεσματικής βιομηχανικής. Ίσως αυτό να είναι και το σημαντικότερο συμπέρασμα. Ο Μάικλ Τζόρνταν δεν έγινε ο κορυφαίος επειδή μπορούσε να πηδήξει ψηλότερα ή να τρέξει γρηγορότερα από όλους. Έγινε ο κορυφαίος επειδή αξιοποίησε το ανθρώπινο σώμα με τρόπο σχεδόν ιδανικό. Συνδύασε την αθλητική ευφυΐα με την τεχνική τελειότητα, τη φυσική ικανότητα με την επιστημονική λογική και το ταλέντο με μια αδιάκοπη επιδίωξη εξέλιξης. Αυτός είναι ο λόγος που, περισσότερο από τριάντα χρόνια μετά την κορύφωση της καριέρας του, εξακολουθεί να αποτελεί όχι μόνο σημείο αναφοράς για τους φίλους του μπάσκετ, αλλά και αντικείμενο μελέτης για προπονητές, ερευνητές και επιστήμονες της ανθρωπίνης απόδοσης σε ολόκληρο τον κόσμο. 

STOIXIMAN AEGEANBALL FESTIVAL PART I

“Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΝΙΚΗ ΑΝΗΚΕΙ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ”

EXCLUSIVE

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ
ΣΤΟΝ ΘΟΔΩΡΗ ΜΠΙΤΣΑΞΑΚΗ

ΤΟ ΟΡΑΜΑ ΤΟΥ ΓΙΩΡΓΟΥ ΠΡΙΝΤΕΖΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΟΙΧΙΜΑΝ ΑΕΓΕΑΝΒΑΛΛ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΔΕΝ ΠΕΡΙΟΡΙΖΕΤΑΙ ΣΕ ΜΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΜΙΛΑΕΙ ΣΤΟ GRID ΓΙΑ ΤΟ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΟΥΝ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ, ΝΑ ΕΜΠΝΕΥΣΤΟΥΝ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΘΕΙ Η ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ, ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΣΥΡΟΥ, ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΜΠΑΣΚΕΤ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΠΟΥΔΑΙΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ.



99

Για μένα, η μεγαλύτερη επιτυχία θα είναι, μετά το τέλος ενός τέτοιου φεστιβάλ, ένα παιδί να επιστρέφει στο σπίτι και να λέει στους γονείς του: «Μαμά, μπαμπά, αυτό που είδα μου άρεσε πολύ. Θέλω να ξεκινήσω μπάσκετ».

ΤΟ ΟΡΑΜΑ

Το 2015, ο τότε Αντιδήμαρχος Σύρου-Ερμούπολης, με τον οποίο διατηρούσε φιλική σχέση ο Γιώργιος Πρίντεζης, του ζήτησε να του προτείνει μια ιδέα για ένα αθλητικό ή πολιτιστικό γεγονός που θα μπορούσε να δώσει νέα δυναμική στο νησί και να συμβάλει στην περαιτέρω προβολή του. Εκείνη την περίοδο η Σύρος βρισκόταν σε μια εντελώς διαφορετική φάση ανάπτυξης σε σχέση με σήμερα. Η εικόνα που παρουσιάζει το 2026 δεν έχει καμία σχέση με εκείνη πριν από έντεκα χρόνια και, προφανώς, αυτή η εξέλιξη δεν οφείλεται αποκλειστικά στο Stoiximan AegeanBall Festival. Η ιδέα του Γιώργου Πρίντεζη, ήταν η διοργάνωση ενός τουρνουά 3x3 μπάσκετ. Το 3x3 αποτελούσε ήδη ένα ιδιαίτερα αναγνωρίσιμο άθλημα, το οποίο λίγο αργότερα εντάχθηκε και στο Ολυμπιακό πρόγραμμα. Παράλληλα, σε αντίθεση με ένα κλασικό All Star Game, το 3x3 θα διατηρεί τον έντονο ανταγωνιστικό χαρακτήρα του, καθώς οι αθλητές θα



PHOTOS: / STOIXIMAN AEGEANBALL FESTIVAL

99

Από τη στιγμή που δεν βρίσκομαι πλέον ενεργά σε κάποια ομάδα, θεωρώ ότι ο καλύτερος τρόπος να ανταποδώσω είναι μέσα από πρωτοβουλίες όπως το Stoiximan AegeanBall Festival.

επιτυχία της διοργάνωσης είναι ότι δίνει την ευκαιρία σε εκατοντάδες παιδιά να βρεθούν μέσα στο γήπεδο, να παίξουν, να διαγωνιστούν, να γνωρίσουν από κοντά τα πρότυπά τους και να αγαπήσουν ακόμη περισσότερο το μπάσκετ. Για εμένα, αυτό είναι το μεγαλύτερο κέρδος και η πιο ουσιαστική ανταπόδοση σε έναν χώρο που μου έχει χαρίσει τόσο πολλά.

• ΚΑΘΕ ΧΡΟΝΟ ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΣΠΟΥΔΑΙΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ. ΠΟΣΟ ΔΥΣΚΟΛΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΤΟΥΣ ΠΕΙΣΕΙΣ ΝΑ ΑΦΙΕΡΩΣΟΥΝ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΕΝΑ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΣΤΙΣ ΚΥΚΛΑΔΕΣ ΚΑΙ ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΤΟΥΣ ΚΑΝΕΙ ΤΕΛΙΚΑ ΝΑ ΛΕΝΕ «ΝΑΙ»;

Η αλήθεια είναι ότι δεν είναι εύκολο να πείσεις κορυφαίους αθλητές να συμμετάσχουν σε μια διοργάνωση αυτού του χαρακτήρα. Ωστόσο, θεωρώ πως πλέον το Stoiximan AegeanBall Festival έχει ξεπεράσει το σημείο όπου στηρίζεται αποκλειστικά στην παρουσία των μεγάλων ονομάτων. Οι σπουδαίοι αθλητές εξακολουθούν να αποτελούν ένα πολύ σημαντικό κομμάτι του event, όμως χρόνο με τον χρόνο βλέπουμε ότι η διοργάνωση αποκτά τη δική της δυναμική. Κάθε χρόνο συμμετέχουν ολοένα και περισσότεροι αθλητές

Ο ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΡΙΝΤΕΖΗΣ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ ΠΟΥ ΤΟΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΕ, «ΤΟ ΠΕΤΑΧΤΑΡΙ!».

αγωνίζονται κανονικά, προσφέροντας ένα ελκυστικό θέαμα για το κοινό. Καθοριστικό ρόλο στην ιδέα έπαιξε και η επιλογή της ιστορικής Πλατείας Μιαούλη. Η έμπνευση προήλθε από το τηλεοπτικό σόου «Μπράβο» της Ρούλας Κορομηλά, που είχε πραγματοποιηθεί εκεί το 1995, αποδεικνύοντας ότι η πλατεία μπορεί να φιλοξενήσει μεγάλες παραγωγές. Η μοναδική αρχιτεκτονική της, η ατμόσφαιρα, η δυνατότητα συγκέντρωσης χιλιάδων θεατών και η αγάπη των κατοίκων της Σύρου για ποιοτικές αθλητικές και πολιτιστικές διοργανώσεις δημιούργησαν το ιδανικό περιβάλλον για να υλοποιηθεί το όραμα του Γιώργου Πρίντεζη.

• ΓΙΑΤΙ ΕΠΕΛΕΞΕΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΙΣ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΤΗ ΣΥΡΟ ΚΑΙ ΟΧΙ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟ ΑΛΛΟ ΜΕΡΟΣ ΜΕ ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΣΥΝΔΕΘΗΚΕΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΡΙΕΡΑ ΣΟΥ;

Ο βασικός λόγος που επέλεξα τη Σύρο ήταν η μοναδική τοποθεσία της. Κατά καιρούς έχουμε δεχθεί πολλές προτάσεις να μεταφερθεί το event σε άλλες πόλεις ή νησιά, όμως θεωρούμε ότι είναι ελάχιστα τα μέρη που μπορούν να προσφέρουν το σκηνικό που απαιτεί μια διοργάνωση αυτού του επιπέδου. Η Πλατεία Μιαούλη αποτελεί, κατά τη γνώμη μου, το ιδανικό σκηνικό για το Stoiximan AegeanBall Festival. Το εμβληματικό Δημαρχείο, οι

φρόνικες, ο φωτισμός, η αρχιτεκτονική της Ερμούπολης και η συνολική αισθητική του χώρου δημιουργούν μια μοναδική ατμόσφαιρα, η οποία αναδεικνύει τόσο το άθλημα όσο και την εμπειρία που βιώνουν αθλητές και θεατές. Για εμένα, το Stoiximan AegeanBall Festival είναι συνδεδεμένο με το συγκεκριμένο περιβάλλον. Ακόμη κι αν στο μέλλον υπάρξουν αντίστοιχες διοργανώσεις σε άλλες περιοχές, θα ήθελα να πραγματοποιούνται πάντα σε τοποθεσίες με ανάλογη αισθητική, χαρακτήρα και ταυτότητα, γιατί πιστεύω ότι η τοποθεσία αποτελεί πολύ σημαντικό κομμάτι της συνολικής εμπειρίας του event.

• ΠΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΉΤΑΝ ΓΙΑ ΣΕΝΑ ΝΑ «ΕΠΙΣΤΡΕΨΕΙΣ» ΚΑΤΙ ΣΤΟΝ ΤΟΠΟ ΠΟΥ ΜΕΓΑΛΩΣΕΣ

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΠΑΣΚΕΤ;

Έχω λάβει πάρα πολλά από τον χώρο του μπάσκετ. Πάνω απ' όλα από τους ανθρώπους του. Έχω νιώσει αγάπη, έχω ζήσει έντονες αντιπαλότητες, έχω αποκτήσει μοναδικές εμπειρίες και έχω εξελιχθεί τόσο ως άνθρωπος όσο και ως επαγγελματίας. Για αυτό αισθάνομαι ότι έχω ένα χρέος απέναντι στο άθλημα που μου έχει προσφέρει τόσα πολλά. Από τη στιγμή που δεν βρίσκομαι πλέον ενεργά σε κάποια ομάδα, θεωρώ ότι ο καλύτερος τρόπος να ανταποδώσω είναι μέσα από πρωτοβουλίες όπως το Stoiximan AegeanBall Festival. Ο περισσότερος κόσμος γνωρίζει το event για το τηλεοπτικό του κομμάτι, τους επώνυμους αθλητές και τη VIP League. Ωστόσο, η πραγματική του αξία βρίσκεται αλλού. Η μεγαλύτερη

99

Το εμβληματικό Δημαρχείο της Ερμούπολης και η συνολική αισθητική του χώρου δημιουργούν μια μοναδική ατμόσφαιρα. Η Πλατεία Μιαούλη αποτελεί, κατά τη γνώμη μου, το ιδανικό σκηνικό για το Stoiximan AegeanBall Festival.

από κάθε γωνιά της Ελλάδας, ενώ εκατοντάδες παιδιά και οικογένειες ταξιδεύουν στη Σύρο για να ζήσουν αυτή την εμπειρία. Για εμένα, αυτό είναι το σημαντικότερο στοιχείο της διοργάνωσης. Φυσικά, η δυνατότητα να γνωρίσουν από κοντά αθλητές που μέχρι τότε έβλεπαν μόνο στην τηλεόραση ή στα γήπεδα αποτελεί μια μοναδική εμπειρία και ένα ισχυρό κίνητρο για τα παιδιά. Εφόσον ολοκληρωθεί το νέο κλειστό γυμναστήριο, φιλοδοξούμε να μεταφέρουμε εκεί μέρος των αγωνιστικών κατηγοριών, προσφέροντας ακόμη καλύτερες συνθήκες. Νιώθω ιδιαίτερα ευγνώμων προς όλους τους σπουδαίους αθλητές που με την παρουσία τους δεν τιμούν μόνο εμένα προσωπικά, αλλά κυρίως το ίδιο το Stoiximan AegeanBall Festival, τη Σύρο, τους ανθρώπους της και τη μοναδική φιλοξενία που προσφέρει το νησί.



"Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΤΗΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΕΙΝΑΙ ΟΤΙ ΔΙΝΕΙ ΤΗΝ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΣΕ ΕΚΑΤΟΝΤΑΔΕΣ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΒΡΕΘΟΥΝ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ".

• **ΠΟΣΟ ΕΧΕΙ ΑΛΛΑΞΕΙ Η ΖΩΗ ΤΗΣ ΣΥΡΟΥ ΤΙΣ ΗΜΕΡΕΣ ΤΗΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ; ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΤΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΕΧΕΙ ΣΥΜΒΑΛΕΙ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΒΟΛΗ ΤΟΥ ΝΗΣΙΟΥ;**
 Ναι, πρόκειται για ένα τετράημερο κατά τη διάρκεια του οποίου το νησί γεμίζει από κόσμο. Η επισκεψιμότητα είναι πραγματικά πολύ μεγάλη, καθώς έρχονται οικογένειες με τα παιδιά τους, αλλά και φίλοι του μπάσκετ από κάθε γωνιά της Ελλάδας, για να περάσουν ένα όμορφο τριήμερο και να ζήσουν την εμπειρία του φεστιβάλ. Το σημαντικότερο, όμως, είναι ότι αυτή η ανάπτυξη συνδέεται με κάτι πραγματικά δημιουργικό: με τον αθλητισμό, το μπάσκετ και τη δυνατότητα να φέρουμε ολοένα και περισσότερους ανθρώπους κοντά στις αξίες του. Φυσικά, σε αυτή την επιτυχία συμβάλλουν πολλοί άνθρωποι και φορείς και δεν θα ήθελα να ξεχωρίσω κάποιον συγκεκριμένα. Ωστόσο, θεωρώ ότι η Cosmote TV έχει διαδραματίσει έναν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο. Μέσα από την εξαιρετική τηλεοπτική κάλυψη και τα εντυπωσιακά πλάνα που προβάλλει από τη Σύρο, αναδεικνύει μοναδικά τόσο την ομορφιά του νησιού όσο και τη μοναδική ατμόσφαιρα του φεστιβάλ.

• **ΟΤΑΝ ΒΛΕΠΕΙΣ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΠΑΙΡΝΟΥΝ ΑΥΤΟΓΡΑΦΑ Η ΝΑ ΠΑΙΖΟΥΝ ΔΙΠΛΑ ΣΤΑ ΕΙΔΩΛΑ ΤΟΥΣ, ΤΙ ΣΚΕΦΤΕΣΑΙ; ΒΛΕΠΕΙΣ ΣΕ**

ΑΥΤΑ ΤΟΝ ΜΙΚΡΟ ΓΙΩΡΓΟ ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΟΥΣΕ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΡΟ;
 Είναι πραγματικά μια πολύ όμορφη στιγμή. Ωστόσο, από ένα σημείο και μετά διαπίστωσα ότι δεν μπορούσα να τη χαρώ όσο θα ήθελα. Κάθε καλοκαίρι βλέπουμε εκατοντάδες παιδιά να αποκτούν μοναδικές εικόνες και εμπειρίες, ερχόμενα σε επαφή με σπουδαίους αθλητές, τους οποίους υπό άλλες συνθήκες δύσκολα θα είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά. Το πρόβλημα είναι ότι, επιστρέφοντας στην καθημερινότητά τους, δεν έχουν πάντα τη δυνατότητα να μετατρέψουν αυτή την έμπνευση σε πράξη, εξαιτίας της έλλειψης κλειστών αθλητικών εγκαταστάσεων. Ελπίζουμε όλοι ότι το κλειστό γυμναστήριο θα ολοκληρωθεί το συντομότερο δυνατό. Είναι κρίμα παιδιά από 7 έως και 18 ή 19 ετών να εμπνέονται από μια τόσο σημαντική διοργάνωση, αλλά να μην έχουν στη συνέχεια τον κατάλληλο χώρο για να ασχοληθούν συστηματικά με το μπάσκετ. Για μένα, η μεγαλύτερη επιτυχία θα είναι, μετά το τέλος ενός τέτοιου φεστιβάλ, ένα παιδί να επιστρέφει στο σπίτι και να λέει στους γονείς του: «Μαμά, μπαμπά, αυτό που είδα μου άρεσε πολύ. Θέλω να ξεκινήσω μπάσκετ». Εκεί θα νιώσω ότι έχουμε πραγματικά πετύχει τον στόχο μας. Για να γίνει όμως αυτό πραγματικότητα, είναι απαραίτητο η Σύρος να αποκτήσει επιτέλους το κλειστό γυμναστήριο που έχει ανάγκη. 📍

ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΡΙΝΤΕΖΗΣ

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΜΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ, ΤΟ ΣΤΟΙΧΙΜΑΝ ΑΕΓΕΑΝBALL FESTIVAL ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΤΗΝ ΕΜΠΡΑΚΤΗ ΕΚΦΡΑΣΗ ΤΗΣ ΙΔΕΑΣ ΤΟΥ ΓΙΩΡΓΟΥ ΠΡΙΝΤΕΖΗ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΠΟΥ ΕΜΠΝΕΕΙ, ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΚΑΙ ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ. ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ 24 ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ, ΑΠΟΤΥΠΩΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΑΡΧΕΣ, ΟΙ ΑΞΙΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΤΟΝ ΠΥΡΗΝΑ ΤΟΥ ΘΕΣΜΟΥ, Ο ΟΠΟΙΟΣ ΕΧΕΙ ΕΞΕΛΙΧΘΕΙ ΣΕ ΣΗΜΕΙΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΠΑΣΚΕΤ ΚΑΙ ΤΗ ΝΕΑ ΓΕΝΙΑ.

Α	Β	Γ	Δ	Ε	Ζ
Τα μεγάλα όνειρα ξεκινούν από μια ιδέα.	Η τοποθεσία είναι μέρος της εμπειρίας.	Η Σύρος δίνει ψυχή στο φεστιβάλ.	Το μπάσκετ μπορεί να αλλάξει έναν τόπο.	Η αισθητική δημιουργεί αναμνήσεις.	Ανταποδίδουμε όσα μας χάρισε ο αθλητισμός.
Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ
Η μεγαλύτερη νίκη ανήκει στα παιδιά.	Τα πρότυπα εμπνέουν τις νέες γενιές.	Η πραγματική αξία βρίσκεται μέσα στο γήπεδο.	Η έμπνευση χρειάζεται συνέχεια και πράξη.	Ένα φεστιβάλ μπορεί να γεννήσει όνειρα.	Οι εμπειρίες μένουν περισσότερο από τα αποτελέσματα.
Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ
Η φιλοξενία είναι δύναμη της Σύρου.	Ο αθλητισμός ενώνει ανθρώπους και κοινότητες.	Η επιτυχία χτίζεται χρόνο με τον χρόνο.	Οι αθλητές δίνουν λάμψη, τα παιδιά ουσία.	Η αγάπη για το μπάσκετ πολλαπλασιάζεται.	Κάθε παιδί αξίζει μια ευκαιρία.
Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Η έμπνευση χρειάζεται χώρο για να ανθίσει.	Οι εικόνες γίνονται κίνητρο για το μέλλον.	Ένα αυτόγραφο μπορεί να αλλάξει μια ζωή.	Το όραμα γίνεται πραγματικότητα με συνεργασίες.	Η μεγαλύτερη ανταμοιβή είναι ένα παιδικό όνειρο.	Το μέλλον ξεκινά από ένα γεμάτο γήπεδο.



THE
MAGAZINE
FOR ALL
SPORTS

STOIXIMAN AEGEANBALL FESTIVAL

ΜΕ ΤΟ ΒΛΕΜΑ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

LET'S *play* 3X3

REPORT

ΑΠΟΣΤΟΛΗ: ΣΥΡΟΣ
ΤΟΥ ΘΟΔΩΡΗ ΜΠΙΤΣΑΞΑΚΗ

ΜΕ 193 ΟΜΑΔΕΣ ΚΑΙ 270 ΑΓΩΝΕΣ
ΤΟ ΣΤΟΙΧΙΜΑΝ ΑΕΓΕΑΝΒΑΛΛ FESTIVAL ΚΑΤΕΡΡΙΨΕ
ΟΛΑ ΤΑ ΡΕΚΟΡ ΣΤΗ ΣΥΡΟ! ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ ΑΠΟ 3.000
ΘΕΑΤΕΣ ΚΑΤΕΚΛΥΖΑΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΤΗΝ ΠΛΑΤΕΙΑ
ΜΙΑΟΥΛΗ ΔΙΝΟΝΤΑΣ ΖΩΝΤΑΝΙΑ ΚΑΙ ΠΑΛΜΟ
ΣΤΟΝΗΣΙ ΟΛΟ ΤΟ ΤΡΙΗΜΕΡΟ!

STOIXIMAN AEGEANBALL FESTIVAL

THE
MAGAZINE
FOR ALL
SPORTS



Η ΣΥΡΟΣ ΦΙΛΟΞΕΝΗΣΕ ΓΙΑ 8Η ΧΡΟΝΙΑ ΤΟ FIBA 3X3 STOIXIMAN AEGEANBALL FESTIVAL, ΜΕ ΤΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ 2026 ΝΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΝΕΤΑΙ ΕΠΕΙΤΑ ΑΠΟ ΤΡΕΙΣ ΗΜΕΡΕΣ ΓΕΜΑΤΕΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ, ΑΠΟ ΤΙΣ 26 ΕΩΣ ΤΙΣ 28 ΙΟΥΝΙΟΥ.

Η ιστορική Πλατεία Μιαούλη μετατράπηκε ξανά σε ένα ανοιχτό γήπεδο 3x3, πιστοποιημένο από τη FIBA,

συγκεντρώνοντας κορυφαίους αθλητές, επαγγελματίες και ερασιτέχνες, καθώς και χιλιάδες φίλους του μπάσκετ από την Ελλάδα και το εξωτερικό. Ο δις πρωταθλητής Ευρώπης Γιώργος Πρίντζης βρέθηκε και φέτος στον ρόλο του οικοδεσπότη, υποδεχόμενος συμμετέχοντες και επισκέπτες στη μεγαλύτερη διοργάνωση 3x3 της χώρας. Το φεστιβάλ αποτέλεσε για άλλη μία χρονιά έναν δυναμικό πυρήνα αθλητισμού, διασκέδασης και έμπνευσης, προσφέροντας στους επισκέπτες μοναδικές στιγμές και συμβάλλοντας στην προώθηση της αξίας του αθλητισμού και της συμμετοχής. Το μπάσκετ επέστρεψε στις γειτονιές, στα ανοιχτά γήπεδα και στις μπασκέτες των παιδικών χρόνων, εκεί όπου η αγάπη για το παιχνίδι γεννιέται. Παράλληλες δράσεις και εκπλήξεις ηλαιώσαν τους αγώνες, ενισχύοντας την εμπειρία για μικρούς και μεγάλους, θυμίζοντας σε όλους τη μαγεία του να παίζεις έξω, με πάθος, αυθορμητισμό και χαμόγελο.

ΕΣΠΑΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΡΕΚΟΡ

Η ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

Η εμβληματική Πλατεία Μιαούλη μεταμορφώθηκε ξανά στο κέντρο του ελληνικού 3X3, φιλοξενώντας το μεγαλύτερο μπασκετικό event της χρονιάς. Με συνεχή ροή αγώνων στα 4 ανοιχτά γήπεδα, το Stoiximan AegeanBall Festival σημείωσε νέο ρεκόρ συμμετοχών, με 730 αθλητές και αθλήτριες και 193 ομάδες να παίρνουν μέρος, αριθμοί που ξεπερνούν κάθε προηγούμενο για αντίστοιχη διοργάνωση στην Ελλάδα. Μέσα σε 3 ημέρες διεξήχθησαν 270 αγώνες, σε διαφορετικές κατηγορίες, από τις παιδικές κατηγορίες (όπως η U11 Βικέλας) έως κατηγορίες ενήλικων και Veterans 35+, προσφέροντας ασταμάτητο θέαμα και δυνατές συγκινήσεις σε μικρούς και μεγάλους. Καθημερινά, περισσότεροι από 3.000 θεατές κατέκλυζαν την πλατεία, ενώ επαγγελματίες και ερασιτέχνες αθλητές, ηλικίας από 8 έως 48 ετών, έδωσαν τον καλύτερό τους εαυτό γεμίζοντας τη Σύρο με μπασκετική ενέργεια. Πέρα από την Ελλάδα, οι συμμετοχές προήλθαν από 5 ακόμη χώρες Αμερική, Αγγλία, Λίβανο, Αλβανία και Κύπρο επιβεβαιώνοντας τον διεθνή χαρακτήρα του φεστιβάλ.

Η ΑΓΑΠΗ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

Παράλληλα, εκατοντάδες παιδιά ήρθαν σε επαφή με το άθλημα μέσα σε ένα γιορτινό και οικογενειακό κλίμα, που προωθεί τον ερασιτεχνικό αθλητισμό. Η διοργάνωση διατήρησε και φέτος την κατηγορία U11 Βικέλας, αποδίδοντας φόρο τιμής στον Συριανό λογοτέχνη Δημήτριο Βικέλα, ο οποίος διαδραμάτισε καθοριστικό ρόλο στην αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων στην Αθήνα το 1896, φέρνοντας τα μικρά παιδιά πιο κοντά στις αξίες του αθλητισμού και της παιδείας, μέσα από πρότυπα που εμπνέουν. Τη διοργάνωση τίμησαν με την παρουσία τους ο υπουργός Ναυτιλίας και Νησιωτικής Πολιτικής Βασίλης Κικίλιας και ο αναπληρωτής υπουργός Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, Ιωάννης Βρούτσης.

200 ΧΡΟΝΙΑ ΕΡΜΟΥΠΟΛΗΣ ΚΑΙ Η ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ ΜΙΑΟΥΛΗ

Η φετινή διοργάνωση απέκτησε



Η ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕ ΚΑΙ ΦΕΤΟΣ ΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ U11 ΒΙΚΕΛΑΣ, ΑΠΟΔΙΔΟΝΤΑΣ ΦΟΡΟ ΤΙΜΗΣ ΣΤΟΝ ΣΥΡΙΑΝΟ ΛΟΓΟΤΕΧΝΗ ΔΗΜΗΤΡΙΟ ΒΙΚΕΛΑ, Ο ΟΠΟΙΟΣ ΔΙΑΔΡΑΜΑΤΙΣΕ ΚΑΘΟΡΙΣΤΙΚΟ ΡΟΛΟ ΣΤΗΝ ΑΝΑΒΙΩΣΗ ΤΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ ΤΟ 1896, ΦΕΡΝΟΝΤΑΣ ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΙΟ ΚΟΝΤΑ ΣΤΙΣ ΑΞΙΕΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΠΡΟΤΥΠΑ ΠΟΥ ΕΜΠΝΕΟΥΝ.



ΟΙ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΕΣ ΦΑΝΗΣ ΛΑΜΠΡΟΠΟΥΛΟΣ ΚΑΙ ΜΙΚΕ ΦΟΥΝΤΕΔΑΚΗΣ ΜΕΤΕΔΩΣΑΝ ΜΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΤΟΥΣ ΞΕΧΩΡΙΣΤΟ ΥΦΟΣ. ΑΡΙΣΤΕΡΑ: ΣΤΙΓΜΙΟΤΥΠΟ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ.

”

Η εμβληματική Πλατεία Μιαούλη μεταμορφώθηκε ξανά στο κέντρο του ελληνικού 3X3, φιλοξενώντας το μεγαλύτερο μπασκετικό event της χρονιάς και σημείωσε νέο ρεκόρ συμμετοχών, με 730 αθλητές και αθλήτριες και 93 ομάδες.

Ιδιαίτερη συμβολική αξία, καθώς συνδέθηκε με τις εορταστικές δράσεις για τα 200 χρόνια του Δήμου Σύρου-Ερμούπολης. Η Ερμούπολη, η «Αρχόντισσα των Κυκλάδων» και πρώτο λιμάνι του νεοσύστατου ελληνικού κράτους τον 19ο αιώνα, γιόρτασε δύο αιώνες ιστορίας, πολιτισμού και ακμής και το Stoiximan AegeanBall Festival στάθηκε υπερήφανο κομμάτι αυτής της επετείου. Καρδιά της γιορτής ήταν η Πλατεία Μιαούλη, ένα από τα ωραιότερα νεοκλασικά σύνολα της Ελλάδας, με φόντο το επιβλητικό Δημαρχείο της Ερμούπολης, έργο του Ερνέστου Τσίλλερ. Στο μαρμάρινο αυτό σκηνικό, που αποπνέει την αρχοντιά και την ιστορία του τόπου, στήθηκαν τα γήπεδα προδιαγραφών FIBA, μετατρέποντας έναν εμβληματικό χώρο της πόλης σε παγκόσμιο μπασκετικό προορισμό. Σημαντική ήταν και η ανταπόκριση στις παράλληλες κοινωνικές και εκπαιδευτικές δράσεις της διοργάνωσης, στις οποίες συμμετείχαν συνολικά

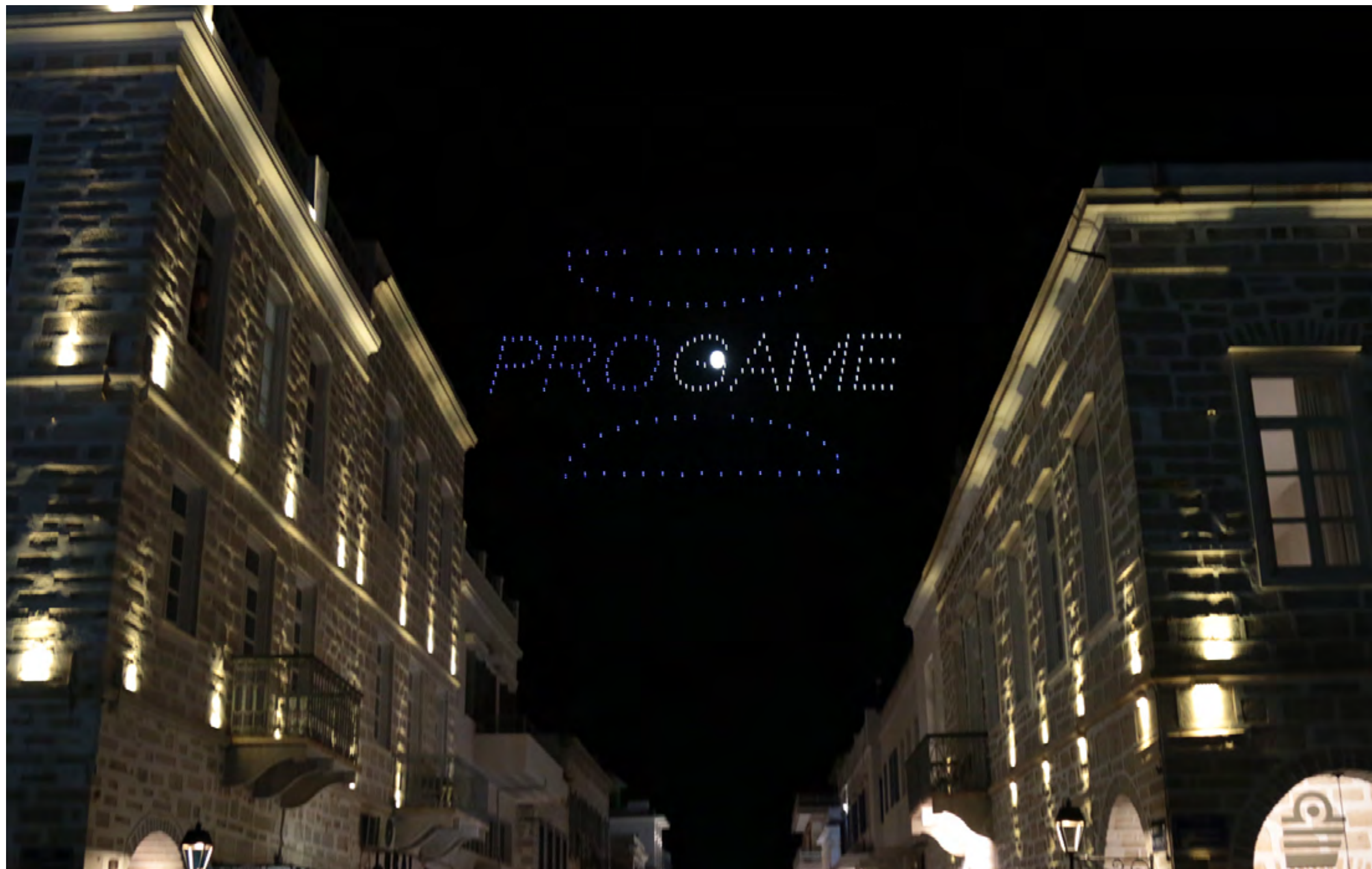


THE
MAGAZINE
FOR ALL
SPORTS

STOIXIMAN AEGEANBALL FESTIVAL

STOIXIMAN AEGEANBALL FESTIVAL

THE
MAGAZINE
FOR ALL
SPORTS





PHOTOS: / STOIXIMAN AEGEANBALL FESTIVAL

”
Στο φετινό Stoiximan AegeanBall Festival, κορυφαίες ομάδες «ανέβασαν τη θερμοκρασία» του μπασκετικού θεάματος, με ρόστερ που περιελάμβαναν μερικά από τα μεγαλύτερα ονόματα του ευρωπαϊκού και ελληνικού μπάσκετ.

πάνω από 100 άτομα κάθε ηλικίας. Την Πέμπτη 25 Ιουνίου η διοργάνωση ξεκίνησε με το Τζάμπολ Αγάπης, μια ξεχωριστή πρωτοβουλία αφιερωμένη στην ισότητα, τη συμπερίληψη και τη δύναμη του αθλητισμού να ενώνει, μέσα από βιωματικές δραστηριότητες που ανέδειξαν το μπάσκετ ως μέσο συνεργασίας και αποδοχής. Ακολούθησε το Basketball Clinic με τον θρύλο της EuroLeague και πρωταθλητή Ευρώπης με τη Ρεάλ Μαδρίτης Joe Arlauckas και την πρώτη Ελληνίδα αθλήτρια που αγωνίστηκε στο WNBA Αναστασία Κωστάκη, όπου νεαροί αθλητές των τοπικών συλλόγων Άρη Σύρου και ΑΟ Ερμούπολης είχαν την ευκαιρία να προπονηθούν, να λάβουν πολύτιμες συμβουλές και να εμπνευστούν από δύο προσωπικότητες που έχουν αφήσει το δικό τους αποτύπωμα στο ευρωπαϊκό μπάσκετ. Οι δράσεις της ημέρας ολοκληρώθηκαν με την παρουσίαση του Walking Basketball 60+. Το καινοτόμο αυτό πρόγραμμα αναπτύχθηκε από την COMM'ON σε συνεργασία με τον Σύνδεσμο Ελλήνων Προπονητών Καλαθοσφαίρισης (ΣΕΠΚ), εφαρμόστηκε πιλοτικά στον Δήμο Κερατσινίου - Δραπετσώνας και παρουσιάστηκε στο κοινό σε



Ο ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΡΙΝΤΕΖΗΣ ΥΠΟΓΡΑΦΕΙ ΑΥΤΟΓΡΑΦΑ.

συνεργασία με το πρόγραμμα IROES της Stoiximan. Οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν μια εναλλακτική μορφή άθλησης που προάγει την ενεργό γήρανση, την ασφαλή σωματική δραστηριότητα και την κοινωνική αλληλεπίδραση. Περισσότεροι από 20 συνάνθρωποί μας μίληκαν στο γήπεδο και, ως πραγματικοί «60+ IROES», απέδειξαν έμπρακτα ότι ο αθλητισμός δεν γνωρίζει ηλικιακούς περιορισμούς, αλλά αποτελεί μέσο ευεξίας και

ΟΙ ΘΟΔΩΡΗΣ ΠΑΠΑΛΟΥΚΑΣ, ΓΙΩΡΓΟΣ ΛΕΝΤΖΑΣ, ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΡΙΝΤΕΖΗΣ ΚΑΙ ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΔΙΑΜΑΝΤΙΔΗΣ ΚΑΘΙΣΑΝ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΑΥΤΙΚΕΣ ΠΟΛΥΘΡΟΝΕΣ ΤΟΥ ΣΤΟΙΧΙΜΑΝ ΑEGEANBALL FESTIVAL, ΔΙΝΟΝΤΑΣ ΕΝΑΝ ΞΕΧΩΡΙΣΤΟ ΤΟΝΟ ΣΤΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ. ΜΕ ΧΙΟΥΜΟΡ, ΑΥΘΟΡΜΗΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΟΠΕΙΡΑΓΜΑΤΑ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ, ΕΝΩ ΧΑΡΙΣΑΝ ΤΟ ΚΟΙΝΟ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ.

συμμετοχής για όλους.

ΤΟ ΜΠΑΣΚΕΤ ΕΝΩΝΕΙ, Η ΣΥΡΟΣ ΕΝΩΝΕΙ

Στο φετινό Stoiximan AegeanBall Festival, κορυφαίες ομάδες «ανέβασαν τη θερμοκρασία» του μπασκετικού θεάματος, με ρόστερ που περιελάμβαναν μερικά από τα μεγαλύτερα ονόματα του ευρωπαϊκού και ελληνικού μπάσκετ. Ανάμεσά τους βρέθηκαν οι: Γιώργος Πρίντεζης, Δημήτρης Διαμαντίδης, Θοδωρής Παπαλουκάς, Ιωάννης Μπουρούσης, Φραγκίσκος Αλβέρτης, Κώστας Τσαρτσάρης, Ιωάννης Παπαπέτρου, Nemanja Nedovic, Moses Wright, Joe Arlauckas, Ben Bentil, Βλάντο Γιάνκοβιτς, Βαγγέλης Μάντζαρης, Νίκος Γκίκας, Brent Petway, Δημήτρης Μαυροειδής, Breen Tyree, Βασίλης Καββαδάς, Γιώργος Μπόγρης και Ιωάννης Αγραβάνης. Η γυναικεία

παρουσία ήταν και φέτος δυναμική, με κορυφαίες αθλήτριες να συμμετέχουν και να αποδεικνύουν πως το άθλημα δεν έχει φύλο. Πιο συγκεκριμένα συμμετείχαν οι: Αναστασία Κωστάκη, Άρτεμις Σπανού, Ελεάννα Χριστινάκη, Έλενα Μποσγανά, Ivana Raca, Ιωάννα Κριμίλη, Ivana Jakubcova, Γεωργία Βελούδου και Χρύσα Κιλαζίδου.

ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΠΡΟΣΩΠΑ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΕΥΟΥΣΑ ΤΩΝ ΚΥΚΛΑΔΩΝ

Το Stoiximan AegeanBall Festival στη Σύρο υποδέχτηκε και φέτος λαμπερά και αγαπημένα πρόσωπα από τον χώρο του αθλητισμού και της ψυχαγωγίας, που έδωσαν ξεχωριστό χρώμα στη διοργάνωση, μεταφέροντας στο κοινό παλμό, θετική ενέργεια και γνήσια αγάπη για τον αθλητισμό. Την παρουσίαση των VIP 4on4 αγώνων ανέλαβε η αγαπημένη δημοσιογράφος και παρουσιάστρια Μαρία Μπεκατώρου με τον Mike Φουντεδάκη. Αντίστοιχα, την παρουσίαση της VIP League 3X3 ανέλαβε ο χαρισματικός παρουσιαστής και ραδιοφωνικός παραγωγός Φάνης Λαμπρόπουλος. Στο πλαίσιο του Stoiximan AegeanBall Festival, την Παρασκευή 26 Ιουνίου,

πραγματοποιήθηκε με την υποστήριξη της Stoiximan, και της Programme μια ξεχωριστή μπασκετική εκπομπή, με παρουσιαστή τον Γιώργο Λέντζα και καλεσμένους τρεις από τις σημαντικότερες μορφές του ελληνικού μπάσκετ: τον Γιώργο Πρίντεζη, τον Δημήτρη Διαμαντίδη, και τον Θοδωρή Παπαλουκά. Η ενέργεια αυτή πραγματοποιήθηκε για πρώτη φορά ζωντανά από την Πλατεία Μισούλη της Σύρου, μπροστά από το εμβληματικό Δημαρχιακό Μέγαρο, και μεταδόθηκε live από το επίσημο YouTube κανάλι της διοργάνωσης, μεταφέροντας το κλίμα του φεστιβάλ σε φίλους του μπάσκετ σε όλη την Ελλάδα και το εξωτερικό. Παράλληλα, το γήπεδο γέμισε από εκατοντάδες φιλάθλους που παρακολούθησαν από κοντά τη συζήτηση με τους τρεις θρύλους του ελληνικού μπάσκετ, σε μια μοναδική εμπειρία που ανέδειξε τον ξεχωριστό χαρακτήρα του Stoiximan AegeanBall Festival, συνδυάζοντας τον αθλητισμό, την ψυχαγωγία και την άμεση επαφή του κοινού με κορυφαίες προσωπικότητες του αθλήματος.

ΖΩΝΤΑΝΗ ΤΗΛΕΟΠΤΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ ΑΠΟ ΤΗΝ COSMOTE TV



Stoiximan

AEGEANBALL
FESTIVAL

ΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ 3Χ3 EVENT ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ! ΓΙΑ 8Η ΧΡΟΝΙΑ ΣΤΗ ΣΥΡΟ!



Η ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



730

ΑΘΛΗΤΕΣ
& ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ

193

ΟΜΑΔΕΣ

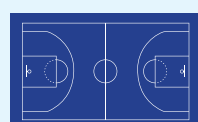


270

ΑΓΩΝΕΣ



3

ΗΜΕΡΕΣ ΓΕΜΑΤΕΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

4

ΑΝΟΙΧΤΑ
ΓΗΠΕΔΑ

8η

ΧΡΟΝΙΑ



ΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΟΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

ΠΑΙΔΙΚΕΣ
ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ
U11, U13, U15, U17

OPEN 18+

VETERANS
+35ΓΥΝΑΙΚΕΙΕΣ
ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Η ΑΓΑΠΗ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

3.000+

ΘΕΑΤΕΣ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

9.000+

ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΕΠΙΣΚΕΦΕΙΣ (ΕΚΤΙΜΗΣΗ)



ΗΛΙΚΙΕΣ

ΑΠΟ 8 ΕΩΣ 48 ΕΤΩΝ



ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ & ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ



100

ΑΤΟΜΑ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ
ΣΕ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ &
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

60+

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ
ΣΤΟ IROES - WALKING
BASKETBALL 60+

ΔΙΕΘΝΗΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ

6

ΧΩΡΕΣ
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

ΕΛΛΑΔΑ



ΗΠΑ



ΑΓΓΛΙΑ



ΛΙΒΑΝΟΣ



ΑΛΒΑΝΙΑ



ΚΥΠΡΟΣ



ΠΑΡΑΛΛΗΛΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ



ΤΖΑΜΠΟΛ ΑΓΑΠΗΣ

BASKETBALL CLINIC



LEGENDS TALK - LIVE STREAMING



200 ΧΡΟΝΙΑ

ΔΗΜΟΥ ΣΥΡΟΥ-ΕΡΜΟΥΠΟΛΗΣ
Η ΕΡΜΟΥΠΟΛΗ ΓΙΟΡΤΑΖΕΙ, ΤΟ
STOIXIMAN AEGEANBALL FESTIVAL ΕΝΩΝΕΙ!

ΤΟ ΜΠΑΣΚΕΤ ΕΝΩΝΕΙ - Η ΣΥΡΟΣ ΕΝΩΝΕΙ

1

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

2

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

3

ΕΜΠΝΕΥΣΗ

4

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

5

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ



ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ

2 ΜΟΝΟΚΛΙΝΑ ΔΩΜΑΤΙΑ ΘΑ
ΑΝΑΚΑΙΝΙΣΤΟΥΝ ΑΠΟ ΤΗ
STOIXIMAN ΣΤΟ ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ
“ΑΓ. ΠΑΝΤΕΛΕΗΜΩΝ”

”

Για πρώτη φορά,
η διοργάνωση
παρουσίασε
την πιο
πλούσια
και διαδραστική
Fan Zone που έχει
φιλοξενήσει ποτέ.

Τα παιχνίδια του VIP 4on4 που διεξήχθη το Σάββατο και της VIP 3x3 League την Κυριακή είχαν ζωντανή τηλεοπτική κάλυψη από την COSMOTE TV, ενώ το σήμα μεταδόθηκε και σε ΗΠΑ, Καναδά και Αυστραλία, προσφέροντας σε εκατομμύρια τηλεθεατές την ευκαιρία να παρακολουθήσουν από κοντά την ένταση και τον παλμό των συναρπαστικών αναμετρήσεων. Στο VIP 4on4 τηλεοπτικό του Σαββάτου συμμετείχαν οι ομάδες: STOIXIMAN Dragons, SENECA Fighters, TRIDENT Vibers, BLUE STAR Sharks, MISKO Mavericks και JBL Jaguars. Αντίστοιχα στο VIP 3x3 League τηλεοπτικό της Κυριακής έλαβαν μέρος οι: STOIXIMAN Knights, TRIDENT Vibers, SENECA Ninjas, ADIDAS Aces, ΖΑΓΟΠΙ Sparks και ZEEKR Wizards.

ΟΙ ΜΕΓΑΛΕΣ ΝΙΚΕΣ ΣΤΟΥΣ VIP ΑΓΩΝΕΣ

Στο VIP 4on4 του Stoiximan AegeanBall Festival 2026, πρωταθλήτρια αναδείχθηκε η ομάδα Trident Vibers των Μπουρούση, Μάντζαρη, Ράτζα, Κωστάκη, Παπαλουκά Κ., Χαλκιά και Παπακανελλού. Στη VIP 3x3 League, την κούπα σήκωσε η ομάδα Stoiximan Knights των Arlauckas, Παπαπέτρου, Καββαδά, Tyree, Μπουσανά και Κίλαζιδου που επικράτησε σε έναν συγκλονιστικό τελικό με 14-13.

ΠΛΟΥΣΙΟΙ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΜΟΝΑΔΙΚΑ ΔΩΡΑ

Στο πλαίσιο της διοργάνωσης

#40



ΤΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΙΜΗΣΕ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΤΟΥ Ο ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΥΠΟΥΡΓΟΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΙΩΑΝΝΗΣ ΒΡΟΥΤΣΗΣ (ΜΕΣΗ). ΔΕΞΙΑ: Η ΜΑΡΙΑ ΜΠΕΚΑΤΟΡΟΥ ΣΕ ΡΟΛΟ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΡΙΑΣ.

πραγματοποιήθηκαν θεαματικοί διαγωνισμοί που ανέδειξαν το ταλέντο, την ακρίβεια και τη φαντασία των συμμετεχόντων. Το Σάββατο, στο ΖΑΓΟΠΙ Shoot All Around νικήτρια αναδείχθηκε η Αναστασία Κωστάκη με 9 εύστοχα σουτ, ενώ στο adidas 3 Point Contest ξεχώρισε η Ιωάννα Κριμίλη με 6 εύστοχα σουτ. Στο Snappi Hangman τη νίκη πήρε ο Μπάμπης Κωστούλας, στον τελικό απέναντι στον Γιάννη Αγραβάνη. Στο ZEEKR Knock Out επικράτησε ο Δημήτρης Μαυροειδής, ενώ στο KOIS Long Shoot νικήτης ήταν ο Brent Petway, μετά από εντυπωσιακό show με το μικρόφωνο. Τέλος, στο Stoiximan Shooting Stars ξεχώρισε ο Βαγγέλης Μάντζαρης με 18 πόντους.

LAST BUT NOT LEAST

Την Κυριακή, στο COSMOTE TV Slalom & Shoot νικήτης αναδείχθηκε ο Breein Tyree. Στο BLUE STAR Free Throw Contest νικήτης ήταν ο Κώστας Τσαρτσάρης με 8 εύστοχες βολές στον τελικό, απέναντι στους Joe Arlauckas και Φραγκίσκο Αλβέρτη, που ισοβάθμισαν στις 5 βολές στην πρώτη φάση. Στο Stoiximan Shooting Stars ξεχώρισε ο Νίκος Γκίκας με 10 πόντους, ενώ στο SENECA 3 Point Contest επικράτησε ο Ben Bentil με 6 εύστοχα σουτ. Στο TRIDENT Skill Challenge κορυφαίος ήταν και πάλι ο Breein Tyree, με 10 βαθμούς σε 27 δευτερόλεπτα. Τέλος, στο JBL Shoot All Around νικήτης αναδείχθηκε

ο Βασίλης Καββαδάς με 6 πόντους. Οι νικητές κέρδισαν πλούσια δώρα από τις χορηγούς εταιρείες των διαγωνισμών.

Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ FAN ZONE ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

Η εμπειρία του Stoiximan AegeanBall Festival 2026 δεν περιορίστηκε μόνο στο αγωνιστικό πρόγραμμα. Για πρώτη φορά, η διοργάνωση παρουσίασε την πιο πλούσια και διαδραστική Fan Zone που έχει φιλοξενήσει ποτέ, προσφέροντας καθημερινά ψυχαγωγικές δράσεις, παιχνίδια, διαγωνισμούς, δώρα και μοναδικές εμπειρίες για μικρούς και μεγάλους στην Πλατεία Μισούλη στα περίπτερα των Stoiximan, Seneca, Trident, adidas, JBL, Zeekr, Misko, La Roche Posay και Snappi. Ξεχωριστή θέση στη φετινή Fan Zone είχε το ειδικά διαμορφωμένο περίπτερο της διοργάνωσης σε συνεργασία με την Adidas, όπου οι επισκέπτες είχαν για πρώτη φορά τη δυνατότητα να προμηθευτούν το νέο και επίσημο merchandise του Stoiximan AegeanBall Festival. Μέσα από μια αποκλειστική συλλογή προϊόντων της διοργάνωσης, το κοινό απόκτησε συλλεκτικά και limited - edition είδη, σχεδιασμένα ειδικά για τη φετινή διοργάνωση.

ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΚΟ SHOW ME DRONES ΣΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΛΗΞΗ

Το φετινό Stoiximan AegeanBall Festival έκλεισε με τον πιο εντυπωσιακό

τρόπο: ένα μαγευτικό show με drones φωτίσε τον ουρανό πάνω από την Πλατεία Μισούλη και το Δημαρχείο της Ερμούπολης, χαρίζοντας στο πλήθος μια αξέχαστη εικόνα. Δεκάδες φωτεινά drones σχημάτισαν στον νυχτερινό ουρανό σύμβολα της διοργάνωσης και του νησιού, σε ένα θέαμα που καταχειροκροτήθηκε και σφράγισε με τον πιο λαμπερό τρόπο τη μεγάλη γιορτή του 3X3.

Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΗΣ STOIXIMAN

Η Stoiximan, διαχρονικός υποστηρικτής του ελληνικού αθλητισμού, συνεχίζει να επενδύει σε πρωτοβουλίες με ουσιαστικό κοινωνικό αποτύπωμα, αξιοποιώντας τη δυναμική του αθλητισμού ως μέσο προσφοράς και θετικής αλλαγής στις τοπικές κοινωνίες. Στο πλαίσιο αυτό, η φετινή της δράση επικεντρώνεται στη στήριξη της τρίτης ηλικίας και της τοπικής κοινωνίας της Σύρου. Συγκεκριμένα, η Stoiximan ανέλαβε τη χρηματοδότηση για την πλήρη ανακαίνιση και τον εκσυγχρονισμό δύο μονόκλινων δωματίων στο Γηροκομείο «Άγιος Παντελεήμων» της Φιλοπτώχου Εταιρείας Ερμούπολεως. Στόχος του έργου είναι η αισθητική και λειτουργική αναβάθμιση των χώρων, ώστε να δημιουργηθεί ένα σύγχρονο, ασφαλές και ποιοτικό περιβάλλον διαβίωσης υψηλών προδιαγραφών. Με αυτή την ενέργεια, η Stoiximan ενισχύει για ακόμα μια φορά τις δομές του νησιού, προσφέροντας στους ηλικιωμένους φιλοξενούμενους την καθημερινή φροντίδα και την αξιοπρέπεια που τους αξίζει.

ΕΝΑ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΠΟΥ ΑΦΗΣΕ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ ΣΤΗ ΣΥΡΟ

Το Stoiximan AegeanBall Festival 2026 δεν αποτέλεσε μόνο ένα κορυφαίο αθλητικό γεγονός, αλλά ανέδειξε για ακόμη μία φορά τον σημαντικό κοινωνικό του ρόλο για το νησί της Σύρου. Η διοργάνωση ενίσχυσε έμμεσα τον αθλητικό τουρισμό, συμβάλλοντας στην πληρότητα των καταλυμάτων και δίνοντας την ευκαιρία στους επισκέπτες να γνωρίσουν τις ομορφιές και τη φιλοξενία της Σύρου, μέσα από το πρίσμα ενός σύγχρονου αθλητικού θεσμού. Για 8η χρονιά, το όραμα του Γιώργου Πρίντεζη απέδειξε πως ο αθλητισμός μπορεί να λειτουργήσει ως μοχλός κοινωνικής προσφοράς, επιστρέφοντας ξανά στις πλατείες και στα γήπεδα της γειτονιάς.

ΧΟΡΗΓΟΙ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Η διοργάνωση του 8ου Stoiximan AegeanBall Festival δεν θα ήταν εφικτή χωρίς την πολύτιμη υποστήριξη των ακόλουθων χορηγών και συνεργατών:

- **Ονομαστικός Χορηγός:** STOIXIMAN
- **Μεγάλοι Χορηγοί:** SENECA, TRIDENT
- **Official Broadcaster:** COSMOTE TV
- **Χορηγοί:** ADIDAS, BLUE STAR FERRIES, JBL, ΖΑΓΟΠΙ
- **Υποστηρικτές:** LA ROCHE POSAY, MISKO, SNAPPI, TRACE 'n CHASE, VARVARESOS, ZEEKR, ISLAND PACKAGING, WINDOOR
- **Συνεργάτες:** HUMAN TECAR, LEDit, PMS SECURITY, RIVIERA YACHTING, SPALDING, TESLA, TRIPO.GR, TUSKS DIGITAL MEDIA, ΟΜΙΛΟΣ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
- **Τοπικοί Συνεργάτες:** CTB RENTALS, DR. DRAKOTOS, EAT IT, GAVIOTIS TRAVEL, GOLDEN ODYSSEY, KOIS OPTICS, LIAKO, ONO, ORA BARESTO, SAINT, SYROS CONCEPT, THEO TRANS CARGO SERVICES, ARMENAKI, ΓΝΗΣΙΟΝ ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΕΝ ΕΡΜΟΥΠΟΛΕΙ, ΛΑΔΙ & ΘΥΜΑΡΙ, ΠΑΓΙΔΑΣ, ΠΙΤΟΓΥΡΟΣ, ΤΟ ΑΡΧΟΝΤΑΡΙΚΙ
- **Στρατηγικοί Χορηγοί Επικοινωνίας:** EUROHOOPS, SPORT24
- **Χορηγοί Επικοινωνίας:** ΣΚΑΙ, COSMOTE TV, ΣΠΟΡ FM, ALL STAR BASKET, ΑΘΗΝΑΪΚΟ-ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ ΕΙΔΗΣΕΩΝ,

ΑΘΗΝΟΡΑΜΑ, ΑΘΛΗΤΙΚΟ, CAPITAL, CITYKIDSGUIDE, ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΤΥΠΟΣ, ΘΗΤΟΣ, TORNOSNEWS

• **Τοπικοί Χορηγοί Επικοινωνίας:** SYROSTV1, ΑΙΓΑΙΟ TV, VOLCANO TV, AEGEAN VOICE, FM1, ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΑ ΚΥΚΛΑΔΩΝ, SANTORINI FM, AIGAIONNEWS, CYCLADES24, CYCLADESLIVE, ΚΟΙΝΗ ΓΝΩΜΗ, ΚΥΚΛΑΔΙΚΗ, LA FAMIGLIA, NAXOSPRESS, NAXOSTIMES, NEA SANTORINIS, ONE-NEWS, PARIANOSTYPOS, SANTORINISPORT, SPORTCYCLADES, SYROS, SYROSPRESS, SYROSTODAY

• **Διοργανωτές του Stoiximan AegeanBall Festival ήταν η Progame, ο Δήμος Σύρου – Ερμούπολης και η Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου.**

Η διοργάνωση πραγματοποιήθηκε υπό την αιγίδα και τη συνεργασία του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού και της Εθνικής Επιτροπής Αθλητικής Παιδείας και Αξιών «Δημήτριος Βικέλας», της Ένωσης Σωματείων Καλαθοσφαίρισης Κυκλάδων και του Συνδέσμου Ερασιτεχνών Διαιτητών Καλαθοσφαίρισης Κυκλάδων, καθώς και υπό την ευγενική υποστήριξη του Ελληνικού Οργανισμού Τουρισμού.

”

Για 8η χρονιά,
το όραμα του
Γιώργου Πρίντεζη
απέδειξε πως
ο αθλητισμός
μπορεί να
λειτουργήσει
ως μοχλός
κοινωνικής
προσφοράς.



STOIXIMAN AEGEANBALL FESTIVAL PART II

“ΟΙ ΜΕΓΑΛΕΣ ΙΔΕΕΣ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΣΥΝΕΠΕΙΑ”

EXCLUSIVE

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

ΣΤΟΝ ΘΟΔΩΡΗ ΜΠΙΤΣΑΞΑΚΗ

ΤΟ ΣΤΟΙΧΙΜΑΝ ΑΕΓΕΑΝΒΑΛΛ FESTIVAL ΞΕΚΙΝΗΣΕ ΑΠΟ ΜΙΑ ΙΔΕΑ. ΣΗΜΕΡΑ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ 3Χ3 ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ. Ο ΓΙΑΝΝΗΣ ΛΑΣΚΑΡΗΣ, ΣΥΝΙΔΡΥΤΗΣ ΤΗΣ PROGAME, ΜΙΛΑ ΣΤΟ THE GRID ΓΙΑ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΣΥΝΕΠΕΙΑΣ, ΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΤΟ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΦΗΣΕΙ Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΕ ΜΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΑ. «ΔΕΝ ΧΤΙΖΕΙΣ ΕΝΑΝ ΘΕΣΜΟ ΣΕ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΗΜΕΡΕΣ. ΤΟΝ ΧΤΙΖΕΙΣ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ.»

”

Το Stoiximan AegeanBall Festival δεν γεννήθηκε ως ένα ακόμη αθλητικό γεγονός. Γεννήθηκε από την επιθυμία μιας μικρής ομάδας ανθρώπων να δημιουργήσει κάτι που θα άφηνε πραγματικό αποτύπωμα στον τόπο της Σύρου.



99

Θέλαμε να κάνουμε κάτι όμορφο για τη Σύρο. Να στηρίξουμε το όραμα του Γιώργου Πρίντεζη. Να δώσουμε στον κόσμο έναν ακόμη λόγο να αγαπήσουν το μπάσκετ. Και να δημιουργήσουμε.

ΟΤΑΝ ΜΙΑ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΑΠΟΚΤΑ ΨΥΧΗ

Οι μεγάλες διοργανώσεις δεν ξεχωρίζουν επειδή συγκεντρώνουν τους καλύτερους αθλητές. Ούτε επειδή γεμίζουν τις εξέδρες. Ούτε επειδή γίνονται θέμα συζήτησης για λίγες ημέρες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ξεχωρίζουν όταν αποκτούν κάτι που δεν μπορεί να μετρηθεί. Ψυχή. Το Stoiximan AegeanBall Festival δεν γεννήθηκε ως ένα ακόμη αθλητικό γεγονός. Γεννήθηκε από την επιθυμία μιας μικρής ομάδας ανθρώπων να δημιουργήσει κάτι που θα άφηνε πραγματικό αποτύπωμα στον τόπο όπου πραγματοποιείται. Υπήρχε μόνο μια ιδέα. Να μετατραπεί η καρδιά της Σύρου σε ένα ανοιχτό γήπεδο. Να γεμίσει η πλατεία με παιδιά που παίζουν μπάσκετ, με οικογένειες που περνούν μαζί τον χρόνο τους και με ανθρώπους που θα θυμούνται αυτή την εμπειρία πολύ μετά το τελευταίο σφύριγμα. Δέκα χρόνια αργότερα, η ιδέα αυτή έχει αποκτήσει δική της ταυτότητα. Κάθε καλοκαίρι η Σύρος αλλάζει ρυθμό. Οι δρόμοι γεμίζουν αθλητές. Τα γήπεδα γεμίζουν παιδιά. Οι πλατείες γεμίζουν κόσμο. Και για λίγες ημέρες το νησί



ΑΡΙΣΤΕΡΑ: Ο ΓΙΑΝΝΗΣ ΛΑΣΚΑΡΔΙΣ ΜΕ ΤΟΝ TYREE_ / ΔΕΞΙΑ: ΜΕ ΤΟΝ ΝΙΚΗΤΗ ΤΟΥ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ UNDER 17.

μετατρέπεται σε μια μεγάλη γιορτή του αθλητισμού. Πίσω από αυτή την εικόνα, όμως, υπάρχει κάτι που δεν βλέπει ποτέ ο επισκέπτης. Ο Γιάννης Λάσκαρης δεν μιλά ποτέ για αυτή τη διαδικασία σαν να είναι προσωπικό του επίτευγμα. Σε όλη τη διάρκεια της συζήτησης επιστρέφει συνεχώς στην ίδια λέξη. «Εμείς». Οι συνεργάτες. Οι εθελοντές. Οι άνθρωποι της Progame. Ο Γιώργος Πρίντεζης. Η τοπική κοινωνία. Οι χορηγοί. Οι άνθρωποι που εργάζονται μακριά από τα φώτα. Ίσως γιατί γνωρίζει πως ένας θεσμός δεν χτίζεται από εκείνον που δίνει τις συνεντεύξεις. Χτίζεται από εκείνους που δεν θα βγουν ποτέ μπροστά από

την κάμερα. «Δεν ξεκινήσαμε για να δημιουργήσουμε έναν θεσμό»

• ΟΤΑΝ ΚΟΙΤΑΖΕΤΕ ΠΙΣΩ, ΤΙ ΣΚΕΦΤΕΣΤΕ ΓΙΑ ΕΚΕΙΝΗ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ;

Θυμάμαι περισσότερο τον ενθουσιασμό παρά το μέγεθος της πρόκλησης. Δεν ξεκινήσαμε με τη σκέψη ότι θα δημιουργήσουμε έναν θεσμό. Θέλαμε να κάνουμε κάτι όμορφο για τη Σύρο. Να στηρίξουμε το όραμα του Γιώργου Πρίντεζη. Να δώσουμε στα παιδιά έναν ακόμη λόγο να αγαπήσουν το μπάσκετ. Και να δημιουργήσουμε μια διοργάνωση που θα έκανε τον κόσμο να θέλει να

επιστρέψει. Δεν υπήρχαν εγγυήσεις. Δεν υπήρχε συνταγή επιτυχίας. Υπήρχε μόνο διάθεση για δουλειά. Και ίσως αυτό να ήταν το μεγαλύτερο πλεονέκτημά μας. Δεν προσπαθούσαμε να εντυπωσιάσουμε. Προσπαθούσαμε να είμαστε συνεπείς απέναντι στην ιδέα με την οποία ξεκινήσαμε. Αν κάτι με κάνει σήμερα να αισθάνομαι περήφανος, δεν είναι ότι η διοργάνωση μεγάλωσε. Είναι ότι δεν έχασε ποτέ τον λόγο για τον οποίο δημιουργήθηκε.

• ΠΟΤΕ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΑΤΕ ΟΤΙ ΤΟ ΣΤΟΙΧΙΜΑΝ AEGEANBALL FESTIVAL ΕΙΧΕ ΠΑΨΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΩΣ ΕΝΑ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΜΠΑΣΚΕΤ;

Δεν υπάρχει μια συγκεκριμένη στιγμή που μπορείς να πεις «από σήμερα γίναμε θεσμός». Αυτό χτίζεται πολύ

αργά. Χτίζεται όταν ο κόσμος αρχίζει να σε εμπιστεύεται. Όταν βλέπεις οικογένειες να επιστρέφουν κάθε χρόνο. Όταν συναντάς παιδιά που είχαν έρθει στις πρώτες διοργανώσεις ως μαθητές και σήμερα συμμετέχουν ως εθελοντές ή συνεχίζουν να παίζουν μπάσκετ επειδή κάποτε εμπνεύστηκαν από αυτή τη διοργάνωση. Αυτές είναι οι στιγμές που σε κάνουν να καταλάβεις ότι έχεις πλέον μια ευθύνη.

• ΑΝΑΦΕΡΕΣΤΕ ΣΥΧΝΑ ΣΤΗ ΛΕΞΗ "ΣΥΝΕΠΕΙΑ". ΕΙΝΑΙ ΤΕΛΙΚΑ ΤΟ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ;

Για μένα ναι. Είναι εύκολο να κάνεις κάτι εντυπωσιακό μία φορά. Το δύσκολο είναι να το επαναλαμβάνεις κάθε χρόνο, κρατώντας την ίδια ποιότητα και την

99

Όταν συναντάς παιδιά που είχαν έρθει στις πρώτες διοργανώσεις ως μαθητές και σήμερα συμμετέχουν ως εθελοντές ή συνεχίζουν να παίζουν μπάσκετ επειδή κάποτε εμπνεύστηκαν από αυτή τη διοργάνωση. Αυτές είναι οι στιγμές που σε κάνουν να καταλάβεις ότι έχεις πλέον μια ευθύνη.

ίδια προσήλωση. Η συνέπεια δεν φαίνεται σε μία μεγάλη απόφαση. Οι μεγάλες διοργανώσεις δεν χτίζονται από μία μεγάλη ιδέα. Χτίζονται από χιλιάδες μικρές σωστές αποφάσεις.

• Ο ΚΟΣΜΟΣ ΒΛΕΠΕΙ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΗΜΕΡΕΣ ΓΕΜΑΤΕΣ ΔΡΑΣΗ. ΠΟΣΟ ΑΠΕΧΕΙ ΑΥΤΗ Η ΕΙΚΟΝΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ;

Πάρα πολύ. Για τον επισκέπτη το φεστιβάλ αρχίζει όταν φτάνει στη Σύρο. Για εμάς, όμως, αρχίζει σχεδόν μόλις ολοκληρωθεί η προηγούμενη διοργάνωση. Υπάρχει μια ολόκληρη χρονιά σχεδιασμού. Συναντήσεις.

99

Αν με ρωτήσεις τι θυμάμαι περισσότερο, δεν θα σου απαντήσω έναν αριθμό. Θα θυμηθώ ένα παιδί που περίμενε υπομονετικά για μια φωτογραφία με τον αγαπημένο του αθλητή.

Επαφές με αθλητές. Συνεργασίες. Χορηγοί. Παραγωγή. Επικοινωνία. Τηλεοπτική κάλυψη. Λειτουργικά ζητήματα. Θέλουμε ο κόσμος να μη χρειάζεται να σκεφτεί τίποτα. Να απολαύσει απλώς τη στιγμή.

• ΚΑΙ ΟΜΩΣ, ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΟ "ΕΓΩ".

Γιατί θα ήταν άδικο. Δεν μπορώ να μιλήσω για μια διοργάνωση σαν αυτή και να χρησιμοποιώ πρώτο ενικό. Φυσικά χωρίς τον Γιώργο Πρίντζη δεν θα υπήρχε Stoiximan AegeanBall Festival. Χωρίς τους ανθρώπους της Progame. Χωρίς τους συνεργάτες μας. Χωρίς τους εθελοντές. Χωρίς τον Δήμο Σύρου-Ερμούπολης, την Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου και όλους όσοι πίστεψαν από την πρώτη στιγμή σε αυτή την προσπάθεια.

Η ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΜΙΑΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΣΥΝΗΘΩΣ ΜΕΤΡΙΕΤΑΙ ΜΕ ΑΡΙΘΜΟΥΣ. ΓΙΑ ΕΣΑΣ ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ;

Οι αριθμοί είναι σημαντικοί. Δείχνουν ότι μια προσπάθεια μεγαλώνει.

#48



"ΥΠΗΡΧΕ ΜΟΝΟ ΜΙΑ ΙΔΕΑ. ΝΑ ΜΕΤΑΤΡΑΠΕΙ Η ΚΑΡΔΙΑ ΤΗΣ ΣΥΡΟΥ ΣΕ ΕΝΑ ΑΝΟΙΧΤΟ ΓΗΠΕΔΟ. "ΑΡΙΣΤΕΡΑ: ΓΙΑΝΝΗΣ ΛΑΣΚΑΡΗΣ_ / ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΡΙΝΤΖΗΣ_ / ΦΑΝΗΣ ΞΗΝΤΑΒΕΛΟΝΗΣ.

Αλλά, αν με ρωτήσεις τι θυμάμαι περισσότερο, δεν θα σου απαντήσω έναν αριθμό. Θα θυμηθώ ένα παιδί που περίμενε υπομονετικά για μια φωτογραφία με τον αγαπημένο του αθλητή. Θα θυμηθώ έναν πατέρα που μου είπε ότι το παιδί του περίμενε όλο τον χρόνο για να έρθει ξανά στη Σύρο. Θα θυμηθώ έναν εθελοντή που, ενώ είχε κουραστεί, χαμογελούσε μέχρι το τελευταίο λεπτό. Αυτές είναι οι εικόνες που μένουν.

• ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΕΧΕΙ ΑΛΛΑΞΕΙ ΜΕΣΑ ΣΤΑ ΧΡΟΝΙΑ;

Πάρα πολύ. Και αυτό είναι ίσως το πιο αισιόδοξο μήνυμα. Τα παιδιά σήμερα έχουν περισσότερες παραστάσεις, καλύτερη εκπαίδευση και μεγαλύτερη εξοικείωση με το παιχνίδι. Το 3x3 έχει εξελιχθεί σημαντικά, ιδιαίτερα μετά την είσοδό του στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων. Βλέπεις παιδιά που γνωρίζουν το άθλημα, παρακολουθούν διεθνείς διοργανώσεις και έχουν στόχους. Αυτό δεν συνέβαινε πριν από δέκα χρόνια. Παράλληλα, όμως, βλέπω και κάτι ακόμη πιο σημαντικό. Βλέπω παιδιά που χαμογελούν όταν παίζουν. Και αυτό δεν πρέπει να χαθεί ποτέ.

• ΤΟ ΣΤΟΙΧΙΜΑΝ ΑΕΓΕΑΝΒΑΛΛ FESTIVAL ΑΠΕΚΤΗΣΕ ΠΛΕΟΝ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ, ΣΤΗΝ ΚΑΣΤΟΡΙΑ. ΗΤΑΝ ΜΙΑ ΦΥΣΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ;

Ήταν μια εξέλιξη που ήρθε όταν αισθανθήκαμε ότι είμαστε πραγματικά έτοιμοι. Δεν θέλαμε να επεκταθούμε απλώς επειδή υπήρχε ενδιαφέρον. Θέλαμε να είμαστε βέβαιοι ότι μπορούμε να μεταφέρουμε την ίδια φιλοσοφία, την ίδια ποιότητα και την ίδια προσοχή στη λεπτομέρεια. Η Καστοριά μάς αγκάλιασε από την πρώτη στιγμή. Αν κάποια στιγμή το Stoiximan AegeanBall Festival ταξιδέψει και σε άλλες πόλεις, θα το κάνει μόνο όταν είμαστε βέβαιοι ότι μπορούμε να προσφέρουμε την ίδια εμπειρία που προσφέρουμε σήμερα στη Σύρο.

• ΚΑΙ ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΣΑΣ ΕΧΕΙ ΔΙΔΑΞΕΙ ΑΥΤΗ Η ΔΙΑΔΡΟΜΗ;

Ότι τίποτα δεν αντικαθιστά τη συνέπεια. Ζούμε σε μια εποχή όπου όλοι ψάχνουν τη γρήγορη επιτυχία. Εγώ πιστεύω περισσότερο στη μικρή καθημερινή πρόοδο. Στο να κάνεις σήμερα κάτι λίγο καλύτερα από χτες. Αυτό είναι που, μετά από χρόνια, δημιουργεί έναν θεσμό.

PHOTOS_ / STOIXIMAN AEGEANBALL FESTIVAL

ΓΙΑΝΝΗΣ ΛΑΣΚΑΡΗΣ

ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΣΠΟΥΔΑΙΑ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΡΥΒΕΤΑΙ ΜΙΑ ΙΔΕΑ. ΣΤΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΛΑΣΚΑΡΗ ΞΕΧΩΡΙΖΕΙ ΟΤΙ Η ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΔΕΝ ΜΕΤΡΙΕΤΑΙ ΜΟΝΟ ΜΕ ΑΡΙΘΜΟΥΣ, ΑΛΛΑ ΜΕ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ, ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΜΕΝΟΥΝ ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΟ. 24 ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΑΠΟΤΥΠΩΝΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΜΙΑΣ ΙΔΕΑΣ, Η ΟΠΟΙΑ ΕΞΕΛΙΧΘΗΚΕ ΣΕ ΕΝΑΝ ΘΕΣΜΟ ΜΕ ΨΥΧΗ.

Α Ένας θεσμός χτίζεται κάθε μέρα.	Β Οι μεγάλες ιδέες χρειάζονται συνέπεια.	Γ Η ψυχή κάνει τη διαφορά.	Δ Η ομάδα προηγείται πάντα του «εγώ».	Ε Η εμπιστοσύνη κερδίζεται με τον χρόνο.	Ζ Οι μικρές αποφάσεις χτίζουν μεγάλα αποτελέσματα.
Η Η επιτυχία ξεκινά από μια απλή ιδέα.	Θ Δεν υπάρχει συνταγή επιτυχίας.	Ι Η δουλειά προηγείται της αναγνώρισης.	Κ Το αποτύπωμα αξίζει περισσότερο από τη δημοσιότητα.	Λ Οι εθελοντές είναι η δύναμη κάθε διοργάνωσης.	Μ Η ποιότητα επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο.
Ν Η συνέπεια είναι καθημερινή επιλογή.	Ξ Η πρόοδος έρχεται βήμα-βήμα.	Ο Οι αριθμοί δεν λένε όλη την αλήθεια.	Π Οι αναμνήσεις μετρούν περισσότερο από τα στατιστικά.	Ρ Τα παιδιά είναι το μεγαλύτερο κέρδος.	Σ Ο αθλητισμός ενώνει ανθρώπους και κοινωνίες.
Τ Κάθε εμπειρία αφήνει το δικό της αποτύπωμα.	Υ Η λεπτομέρεια δημιουργεί ποιότητα.	Φ Η επιτυχία είναι συλλογική υπόθεση.	Χ Τίποτα δεν αντικαθιστά τη συνέπεια.	Ψ Χαμογέλα όταν παίζεις.	Ω Η καθημερινή πρόοδος δημιουργεί έναν θεσμό.

STOIXIMAN AEGEANBALL FESTIVAL PART III

“ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ ΟΝΕΙΡΑ ΠΡΙΝ ΓΙΝΟΥΝ ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ”

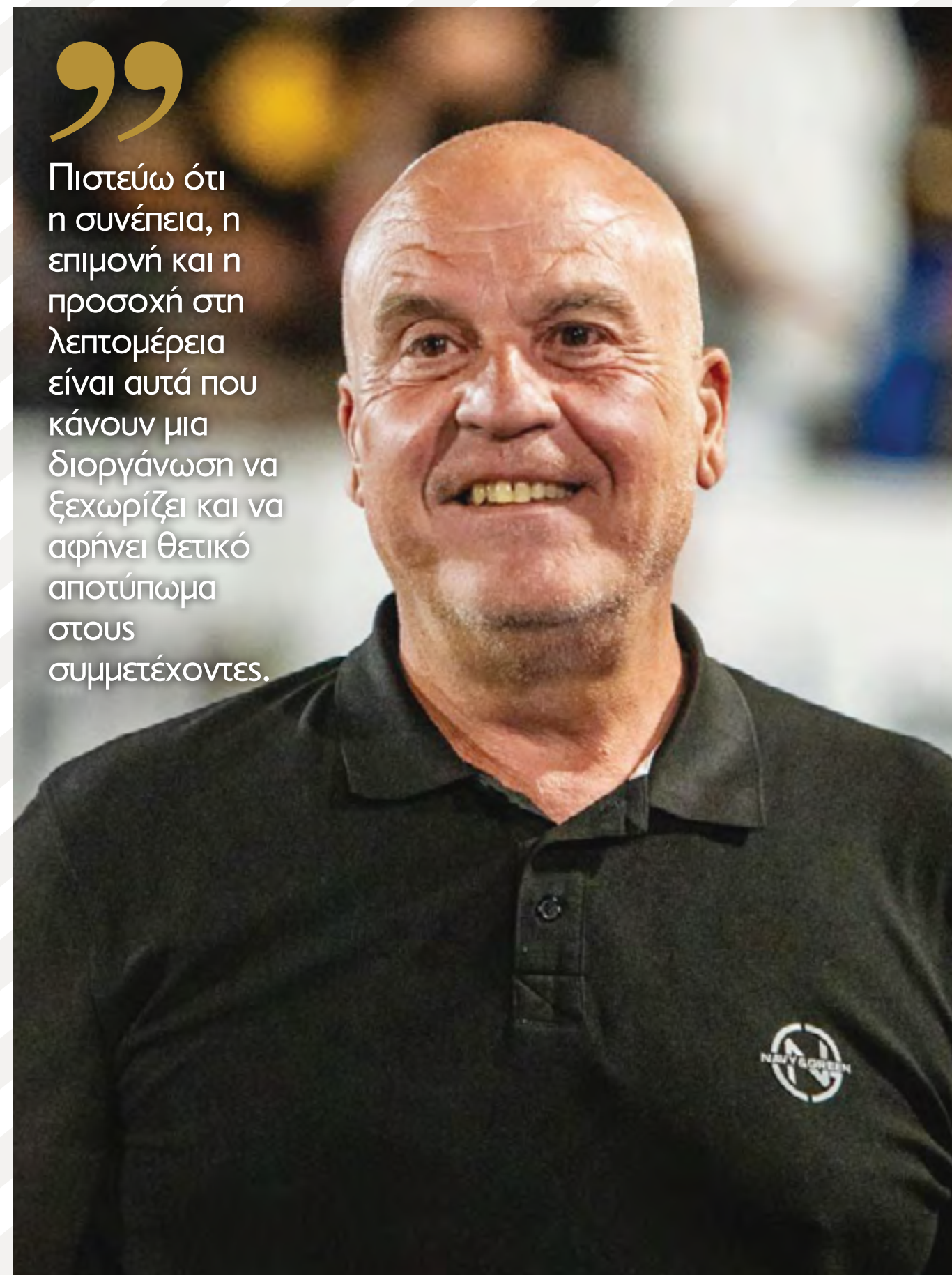
EXCLUSIVE

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ
ΣΤΟΝ ΘΟΔΩΡΗ ΜΠΙΤΣΑΞΑΚΗ

«ΟΤΑΝ ΔΟΥΛΕΥΕΙΣ ΜΕ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ, ΔΕΝ ΔΙΟΡΓΑΝΩΝΕΙΣ ΑΠΛΩΣ ΕΝΑ EVENT. ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ.» Ο CO-FOUNDER ΤΗΣ PROGAME, ΦΑΝΗΣ ΞΗΝΤΑΒΕΛΩΝΗΣ ΜΑΣ ΜΙΛΑ ΓΙΑ ΤΟ STOIXIMAN AEGEANBALL FESTIVAL, ΜΙΛΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ, ΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ, ΤΗ ΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΥΘΥΝΗ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗ ΝΕΑ ΓΕΝΙΑ.

”

Πιστεύω ότι η συνέπεια, η επιμονή και η προσοχή στη λεπτομέρεια είναι αυτά που κάνουν μια διοργάνωση να ξεχωρίζει και να αφήνει θετικό αποτύπωμα στους συμμετέχοντες.



99

Είναι εύκολο να σταθείς δίπλα σε έναν πρωταθλητή. Η πραγματική αξία βρίσκεται στο να πιστέψεις σε κάποιον πριν τον πιστέψουν όλοι οι υπόλοιποι.

ΟΤΑΝ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΧΕΔΙΟ

Υπάρχουν άνθρωποι που οργανώνουν εκδηλώσεις και άνθρωποι που επενδύουν ένα κομμάτι του εαυτού τους σε κάθε διοργάνωση. Ο Φάνης Ξηναβελώνης ανήκει στη δεύτερη κατηγορία. Η λέξη που επανέρχεται συνεχώς στη συζήτησή μας είναι το «συναίσθημα». Για τον ίδιο, αυτό είναι το στοιχείο που ξεχωρίζει το Stoiximan AegeanBall Festival και κάθε πρωτοβουλία της Progame. Κάθε χρόνο ο στόχος είναι ένας: να γίνουν καλύτεροι από την προηγούμενη χρονιά και να προσφέρουν μια εμπειρία που θα μείνει στους ανθρώπους.

• ΤΟ ΣΤΟΙΧΙΜΑΝ ΑΕΓΕΑΝΒΑΛ FESTIVAL ΕΧΕΙ ΠΛΕΟΝ ΕΞΕΛΙΧΘΕΙ ΣΕ ΘΕΣΜΟ. ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΚΟΜΗ ΑΓΧΟΣ; ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΠΟΤΕ. Όσο μεγαλώνει μια διοργάνωση, τόσο αυξάνεται και η ευθύνη απέναντι στον κόσμο που την εμπιστεύεται. Δεν αισθανόμαστε πίεση επειδή πρέπει να διατηρήσουμε έναν τίτλο ή μια εικόνα, αλλά επειδή θέλουμε κάθε χρονιά να προσφέρει κάτι διαφορετικό και ουσιαστικό. Συγκρινόμαστε μόνο με τον περσινό

• **ΤΟ ΣΤΟΙΧΙΜΑΝ ΑΕΓΕΑΝΒΑΛ FESTIVAL ΕΧΕΙ ΠΛΕΟΝ ΕΞΕΛΙΧΘΕΙ ΣΕ ΘΕΣΜΟ. ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΚΟΜΗ ΑΓΧΟΣ;** Περισσότερο από ποτέ. Όσο μεγαλώνει μια διοργάνωση, τόσο αυξάνεται και η ευθύνη απέναντι στον κόσμο που την εμπιστεύεται. Δεν αισθανόμαστε πίεση επειδή πρέπει να διατηρήσουμε έναν τίτλο ή μια εικόνα, αλλά επειδή θέλουμε κάθε χρονιά να προσφέρει κάτι διαφορετικό και ουσιαστικό. Συγκρινόμαστε μόνο με τον περσινό

#52



PHOTOS: / STOIXIMAN AEGEANBALL FESTIVAL

99

Οι γονείς είναι οι μεγαλύτεροι υποστηρικτές των παιδιών τους και αυτό δεν πρέπει να το ξεχνούν. Ο ρόλος τους είναι να ενθαρρύνουν, όχι να πιέζουν. Τα παιδιά έχουν ανάγκη να νιώσουν ότι ο αθλητισμός είναι χαρά και όχι μια διαδικασία γεμάτη άγχος και προσδοκίες. Η καλύτερη βοήθεια είναι να τα στηρίζουν με εμπιστοσύνη και υπομονή.

αυτή τη φιλοσοφία. Το πιο όμορφο είναι ότι σήμερα συνεργαζόμαστε με ανθρώπους που πιστεύουν στις ίδιες αξίες.

• ΤΙ ΔΕΝ ΒΛΕΠΕΙ Ο ΚΟΣΜΟΣ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΕΝΑ ΜΕΤΑΛΛΙΟ;

Δεν βλέπει τις καθημερινές θυσίες, τις στιγμές αμφιβολίας και την επιμονή που χρειάζεται για να συνεχίσεις όταν τα πράγματα δεν πηγαίνουν όπως θέλεις. Πίσω από κάθε επιτυχία υπάρχουν οικογένειες, προπονητές και άνθρωποι

"Ο ΓΙΩΡΓΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΠΟΥ ΕΔΩΣΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΚΑΙ ΟΥΣΙΑ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ. ΔΕΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙ ΑΠΛΩΣ ΜΕ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ."

μας εαυτό και αυτό μας κρατά δημιουργικούς.

• ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΓΙΑ ΕΣΑΣ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ;

Είναι αυτό που δίνει ψυχή σε κάθε διοργάνωση. Η σωστή οργάνωση είναι

προϋπόθεση, όμως δεν αρκεί. Όταν οι άνθρωποι φεύγουν έχοντας ζήσει στιγμές που θα θυμούνται για χρόνια, τότε ξέρεις ότι πέτυxes τον στόχο σου. Το συναίσθημα είναι αυτό που μετατρέπει ένα άρτια οργανωμένο event σε πραγματική εμπειρία.

• ΠΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΡΙΝΤΕΖΗΣ;

Ο Γιώργος είναι ο άνθρωπος που έδωσε από την πρώτη στιγμή αξιοπιστία και ουσία σε αυτή την προσπάθεια. Δεν συμμετέχει απλώς με το όνομά του· είναι παρών, νοιάζεται και στηρίζει ενεργά κάθε πρωτοβουλία. Ο σεβασμός που έχει κερδίσει μέσα από τη διαδρομή του λειτουργεί ως

σημείο αναφοράς για όλους όσους συμμετέχουν στο φεστιβάλ.

• ΔΕΚΑ ΧΡΟΝΙΑ PROGAME. ΤΙ ΚΡΑΤΑΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ;

Κρατάω τη συνέπεια και τις σχέσεις που χτίσαμε όλα αυτά τα χρόνια. Ξεκινήσαμε με ένα όραμα να προσφέρουμε στον ερασιτεχνικό αθλητισμό και, παρά τις δυσκολίες, δεν παρεκκλίναμε ποτέ από

99

Όσο μεγαλώνει μια διοργάνωση, τόσο αυξάνεται και η ευθύνη απέναντι στον κόσμο που την εμπιστεύεται. Δεν αισθανόμαστε πίεση επειδή πρέπει να διατηρήσουμε έναν τίτλο ή μια εικόνα, αλλά επειδή θέλουμε κάθε χρονιά να προσφέρει κάτι διαφορετικό και ουσιαστικό.

που στηρίζουν διακριτικά τον αθλητή σε όλη τη διαδρομή.

• ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΣΤΗΡΙΖΟΝΤΑΙ ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΡΙΝ ΔΙΑΚΡΙΘΟΥΝ;

Γιατί τότε χτίζεται πραγματικά η πορεία τους. Στην αρχή υπάρχουν περισσότερα εμπόδια παρά επιτυχίες και η ψυχολογική αλλά και πρακτική στήριξη μπορεί να κάνει τη διαφορά. Είναι εύκολο να σταθείς δίπλα σε έναν πρωταθλητή. Η πραγματική αξία βρίσκεται στο να πιστέψεις σε κάποιον πριν τον πιστέψουν όλοι οι υπόλοιποι.

• ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΤΟΧΟΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ;

Θέλουμε να αγαπήσουν τον αθλητισμό και όσα τους προσφέρει



PHOTOS_ / STOIXIMAN AEGEANBALL FESTIVAL

"ΘΑ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΘΥΜΟΥΝΤΑΙ ΤΗΝ PROGAME ΩΣ ΜΙΑ ΟΜΑΔΑ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΠΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΚΕ ΜΕ ΣΥΝΕΠΕΙΑ, ΣΕΒΑΣΜΟ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΑΓΑΠΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ."

πέρα από τις διακρίσεις. Να μάθουν να συνεργάζονται, να σέβονται τον αντίπαλο, να διαχειρίζονται τη νίκη αλλά και την ήττα. Αν ένα παιδί φύγει από μια διοργάνωσή μας με περισσότερη αυτοπεποίθηση και μεγαλύτερη αγάπη για την άθληση, τότε έχουμε πετύχει κάτι πραγματικά σημαντικό.

• ΤΙ ΘΑ ΛΕΓΑΤΕ ΣΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ;

Οι γονείς είναι οι μεγαλύτεροι υποστηρικτές των παιδιών τους και αυτό δεν πρέπει να το ξεχνούν. Ο ρόλος τους είναι να ενθαρρύνουν, όχι να πιέζουν. Τα παιδιά έχουν ανάγκη να νιώσουν ότι ο αθλητισμός είναι χαρά και όχι μια διαδικασία γεμάτη άγχος και προσδοκίες. Η καλύτερη βοήθεια είναι να τα στηρίζουν με εμπιστοσύνη και υπομονή.

• ΠΩΣ ΠΡΟΕΚΥΨΕ Η ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΣΤΟΡΙΑ;

Ήταν μια φυσική συνέχεια της πορείας μας. Διαπιστώσαμε ότι υπάρχουν πολλές πόλεις με ανθρώπους που αγαπούν τον αθλητισμό και αξίζουν να ζήσουν διοργανώσεις υψηλού επιπέδου. Στόχος μας είναι να μεταφέρουμε την ίδια φιλοσοφία, την ίδια ποιότητα και την ίδια προσοχή στη λεπτομέρεια, όπου κι αν βρισκόμαστε.

• ΠΩΣ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΘΥΜΟΥΝΤΑΙ ΤΗΝ PROGAME;

Θα ήθελα να θυμούνται την Progame ως μια ομάδα ανθρώπων που εργάστηκε με συνέπεια, σεβασμό και πραγματική αγάπη για τον αθλητισμό. Αν καταφέραμε να βοηθήσουμε παιδιά να συνεχίσουν να ονειρεύονται, να στηρίξουμε αθλητές στα πρώτα τους βήματα και να αφήσουμε θετικό αποτύπωμα στις τοπικές κοινωνίες, τότε θα έχουμε πετύχει τον σκοπό μας.

ΦΑΝΗΣ ΞΗΝΤΑΒΕΛΩΝΗΣ

ΚΑΠΟΙΕΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΔΕΝ ΜΕΝΟΥΝ ΣΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΑΛΛΑ ΑΦΗΝΟΥΝ ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΕΜΠΝΕΟΥΝ ΚΑΙ ΑΞΙΕΣ ΠΟΥ ΔΙΑΡΚΟΥΝ. ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΦΑΝΗ ΞΗΝΤΑΒΕΛΩΝΗ ΒΡΗΚΑΜΕ 24 ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΑΠΟΤΥΠΩΝΟΥΝ ΤΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΜΙΑΣ ΟΜΑΔΑΣ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΝΑ ΕΜΠΝΕΕΙ, ΝΑ ΕΝΩΝΕΙ ΚΑΙ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΜΕ ΟΥΣΙΑ.

Α Η συνέπεια κάνει κάθε διοργάνωση να ξεχωρίζει.	Β Η επιμονή χτίζει εμπειρίες με διάρκεια.	Γ Η λεπτομέρεια αφήνει θετικό αποτύπωμα.	Δ Δουλεύουμε με συναίσθημα, όχι μόνο με πρόγραμμα.	Ε Δημιουργούμε εμπειρίες, όχι απλώς events.	Ζ Συγκρινόμαστε μόνο με τον περσινό μας εαυτό.
Η Το συναίσθημα δίνει ψυχή σε κάθε διοργάνωση.	Θ Η οργάνωση μόνη της δεν αρκεί.	Ι Ο Γιώργος έδωσε αξιοπιστία και ουσία στην προσπάθεια.	Κ Οι σχέσεις είναι η μεγαλύτερη επιτυχία.	Λ Δεν παρεκκλίναμε ποτέ από τη φιλοσοφία μας.	Μ Πίσω από κάθε μετάλλιο υπάρχουν θυσίες.
Ν Η επιμονή ξεπερνά κάθε δυσκολία.	Ξ Η στήριξη στην αρχή κάνει τη διαφορά.	Ο Πίστεψε κάποιον πριν τον πιστέψουν όλοι.	Π Ο αθλητισμός είναι χαρά, όχι άγχος.	Ρ Οι γονείς ενθαρρύνουν, δεν πιέζουν.	Σ Εμπιστοσύνη και υπομονή μεγαλώνουν τους αθλητές.
Τ Η ποιότητα ακολουθεί όπου κι αν βρισκόμαστε.	Υ Ο σεβασμός είναι κομμάτι κάθε προσπάθειας.	Φ Η αγάπη για τον αθλητισμό οδηγεί τα πάντα.	Χ Η εμπειρία μένει περισσότερο από το αποτέλεσμα.	Ψ Στηρίζουμε όνειρα πριν γίνουν επιτυχίες.	Ω Κάθε χρονιά θέλουμε να γινόμαστε καλύτεροι.



THE
MAGAZINE
FOR ALL
SPORTS

INK CULTURE

INK CULTURE

THE
MAGAZINE
FOR ALL
SPORTS



ΤΑ ΤΑΤΟΥΑΖ ΩΣ ΠΡΟΕΚΤΑΣΗ
ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ

ΟΤΑΝ ΤΟ “ΜΕΛΑΝΙ” ΑΦΗΓΕΙΤΑΙ ΜΙΑ ΚΑΡΙΕΡΑ



ΤΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΣ ΓΑΒΑΛΑ

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΥΧΑΙΟ ΟΤΙ ΜΕΡΙΚΟΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟΥΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΕΠΟΧΩΝ ΕΧΟΥΝ ΕΠΙΛΕΞΕΙ ΝΑ «ΓΡΑΨΟΥΝ» ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΤΟΥΣ ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΤΟΥΣ. ΓΙΑ ΠΟΛΛΟΥΣ, ΤΑ ΤΑΤΟΥΑΖ ΔΕΝ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΣΜΟΥ, ΑΛΛΑ ΕΝΑΝ ΔΙΑΡΚΗ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΤΗ ΤΩΝ ΑΞΙΩΝ ΠΟΥ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΝ ΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ ΤΟΥΣ.

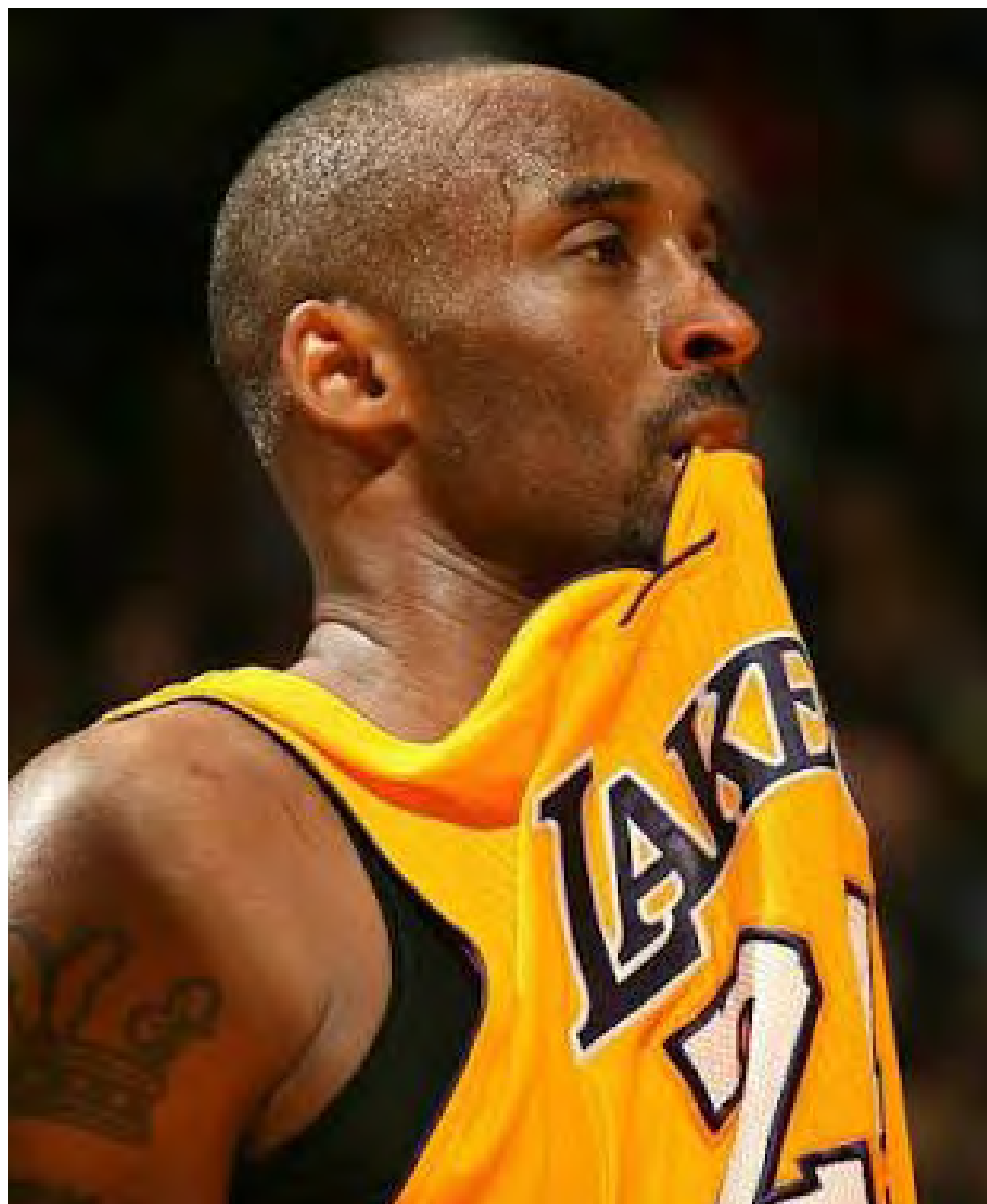
ΤΑ ΤΑΤΟΥΑΖ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΠΛΕΟΝ ΑΝΑΠΟΣΠΑΣΤΟ ΚΟΜΜΑΤΙ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ ΠΟΛΛΩΝ ΚΟΡΥΦΑΙΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ. ΠΙΣΩ ΟΜΩΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ ΤΟΥΣ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΚΡΥΒΟΝΤΑΙ ΣΥΧΝΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ, ΑΞΙΕΣ ΚΑΙ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΠΟΥ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΑΝ ΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ ΤΟΥΣ.

Αν και η επιστήμη δεν αποδίδει στα τατουάζ κάποια άμεση εργογόνο επίδραση, αναγνωρίζει ότι μπορούν να λειτουργήσουν ως ισχυρά σύμβολα ταυτότητας, αυτοπεποίθησης και εσωτερικής παρακίνησης. Μέσα από τα παραδείγματα ορισμένων από τους σημαντικότερους αθλητές, γίνεται φανερό ότι το πραγματικό τους νόημα βρίσκεται όχι στο μελάνι, αλλά σε όσα αυτό συμβολίζει.

LEBRON JAMES

Χρησιμοποιεί τα τατουάζ του ως έκφραση της οικογένειας, της πίστης, της ευθύνης και της προσωπικής του αποστολής. Επιγραφές όπως «Chosen 1», «Witness» και τα αφιερώματα στα παιδιά και στη μητέρα του αντικατοπτρίζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του, όχι μόνο ως αθλητή αλλά και ως ηγέτη και πρότυπο. Η ισχυρή αυτή αυτοαντίληψη συμβαδίζει με τη θεωρία της Athletic Identity, σύμφωνα με την οποία η σαφής αίσθηση του ποιος είναι ένας αθλητής ενισχύει την ψυχολογική σταθερότητα, τη δέσμευση στην προπόνηση και την ανθεκτικότητα στις προκλήσεις (Brewer et al., 1993).

#58



KOBE BRYAN

Υπήρξε ίσως το χαρακτηριστικότερο παράδειγμα αθλητή που μετέτρεψε τη φιλοσοφία ζωής του σε τρόπο προπόνησης. Τα τατουάζ του ήταν περιορισμένα αλλά βαθιά συμβολικά, αφιερωμένα κυρίως στην οικογένειά του και στις προσωπικές του αξίες. Η περίφημη Mamba Mentality δεν ήταν ένα σύνθημα, ήταν μια καθημερινή στάση ζωής που βασιζόταν στην πειθαρχία, στη συνεχή μάθηση και στη διαρκή αναζήτηση της βελτίωσης. Η επιστήμη της αθλητικής ψυχολογίας έχει δείξει ότι η ύπαρξη ενός ξεκάθολου προσωπικού σκοπού σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα εσωτερικής παρακίνησης και

μεγαλύτερη επιμονή απέναντι στις δυσκολίες (Deci & Ryan, 2000).

ALLEN IVERSON

Αν κάποιος άλλαξε την κουλτούρα του NBA, αυτός ήταν ο Allen Iverson. Σε μια εποχή όπου τα τατουάζ αντιμετωπιζόνταν ακόμη με επιφυλακτικότητα, ο Iverson τα μετέτρεψε σε στοιχείο αυθεντικότητας. Μέσα από αυτά εξέφραζε την προσωπική του ιστορία, τις δυσκολίες της ζωής του και την ταυτότητά του. Η επιρροή του ξεπέρασε το αγωνιστικό κομμάτι και επηρέασε ολόκληρη τη σύγχρονη κουλτούρα του μπάσκετ, αποδεικνύοντας ότι ο αθλητής μπορεί να



”
Για πολλούς, τα τατουάζ δεν αποτελούν στοιχείο εντυπωσιασμού, αλλά έναν διαρκή υπενθυμιστή των αξιών που καθοδηγούν την πορεία τους.

παραμένει αυθεντικός χωρίς να απομακρύνεται από την αριστεία.

JAYSON TATUM

Η νεότερη γενιά εκπροσωπείται ιδανικά από τον Jayson Tatum. Τα περισσότερα τατουάζ του σχετίζονται με την οικογένεια, τον γιο του, την πίστη και σημαντικές στιγμές της ζωής του. Η επιλογή αυτή αντικατοπτρίζει μια σύγχρονη προσέγγιση του επαγγελματία αθλητή, όπου η προσωπική ισορροπία, η συναισθηματική σταθερότητα και οι ανθρώπινες αξίες θεωρούνται εξίσου σημαντικές με τη φυσική κατάσταση και την τεχνική κατάρτιση.

ΤΟ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

Παρά τη δημοφιλία τους, τα τατουάζ δεν αποτελούν παράγοντα εργογόνου βελτίωσης. Δεν αυξάνουν τη μυϊκή δύναμη, την εκρηκτικότητα, το κατακόρυφο άλμα ή την αερόβια

ικανότητα. Η επίδρασή τους είναι κυρίως ψυχολογική και συμβολική. Όταν όμως ένα σύμβολο συνδέεται με ισχυρά προσωπικά βιώματα, μπορεί να λειτουργήσει ως ένας καθημερινός μηχανισμός ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης, της αυτορρύθμισης και της εσωτερικής παρακίνησης. Οι παράγοντες αυτοί αποτελούν βασικούς πυλώνες της υψηλής αθλητικής απόδοσης και της διατήρησης της απόδοσης υπό πίεση (Weinberg & Gould, 2023).

Ίσως, λοιπόν, το πραγματικό ερώτημα να μην είναι «Γιατί οι καλαθοσφαιριστές κάνουν τατουάζ;», αλλά «Τι σημαίνει για τον καθένα τους το τατουάζ που επέλεξε να κουβαλά για μια ζωή;» Γιατί στο τέλος της ημέρας, οι πρωταθλητές δεν καθορίζονται από το μελάνι που υπάρχει στο σώμα τους, αλλά από τις αξίες που είναι χαραγμένες στον χαρακτήρα τους. Και πολλές φορές, το τατουάζ είναι απλώς η ορατή υπενθύμιση αυτών των αξιών. 



THE
MAGAZINE
FOR ALL
SPORTS

SCIENCE

SCIENCE

THE
MAGAZINE
FOR ALL
SPORTS



ΚΡΑΜΠΕΣ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

ΤΙ ΛΕΕΙ Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΜΥΪΚΕΣ ΚΡΑΜΠΕΣ ΣΤΗ ΖΕΣΤΗ



ΤΟΥ ΚΩΣΤΑ ΨΑΡΟΓΙΩΡΓΟΥ

P.T., D.O., DUMC Int Fellow, Dipl. Chiropr.

Επικεφαλής PhysiOsteoTeam by Toilos-Psarogiorgos

Υπεύθυνος Τμήματος Φυσικοθεραπείας και Οστεοπαθητικής METROPOLITAN GENERAL

Υπεύθυνος Τμήματος Φυσικοθεραπείας ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ

ΟΙ ΚΡΑΜΠΕΣ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟ ΤΑ ΠΙΟ ΚΟΙΝΑ - ΚΑΙ ΠΙΟ
ΕΝΟΧΛΗΤΙΚΑ - ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ «ΣΟΥΒΕΝΙΡ», ΚΑΙ ΚΑΘΕ
ΧΡΟΝΟ ΓΕΜΙΖΟΥΝ ΤΑ ΙΑΤΡΕΙΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΜΕ
ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΕΡΩΤΗΣΗ: «ΓΙΑΤΙ ΜΟΥ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΑΥΤΟ, ΚΑΙ
ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΟ ΑΠΟΦΥΓΩ;»

ΕΙΝΑΙ ΒΡΑΔΥ ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ. ΜΟΛΙΣ ΓΥΡΙΣΑΤΕ ΑΠΟ ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ Ή ΑΠΟ ΜΙΑ ΒΟΛΤΑ ΜΕ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΣΤΗ ΖΕΣΤΗ, ΚΑΙ ΞΑΦΝΙΚΑ, ΜΕΣΑ ΣΤΟΝ ΥΠΝΟ, ΜΙΑ ΔΥΝΑΤΗ, ΕΠΩΔΥΝΗ ΣΥΣΠΑΣΗ «ΚΛΕΙΔΩΝΕΙ» ΤΗ ΓΑΜΠΑ ΣΑΣ. Η ΒΡΙΣΚΕΣΤΕ ΣΤΗ ΜΕΣΗ ΜΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ, ΤΡΕΧΟΝΤΑΣ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟ ΗΛΙΟ, ΚΑΙ Ο ΜΗΡΟΣ ΣΑΣ «ΠΙΑΝΕΙ» ΑΠΟΤΟΜΑ.

Η καλή είδηση είναι ότι η επιστήμη έχει αρκετά να πει για το θέμα - αν και, όπως θα δούμε, όχι πάντα αυτά που πιστεύουμε.

Σε αυτό το άρθρο θα διαβάσετε με απλά λόγια τι πραγματικά προκαλεί τις κράμπες το καλοκαίρι, ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο, και ποιες συνήθειες βοηθούν πραγματικά να τις αποφύγουμε - μακριά από μύθους και μισές αλήθειες.

ΓΙΑΤΙ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΟΙ ΚΡΑΜΠΕΣ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Η κράμπα είναι μια ακούσια, επώδυνη σύσπαση ενός μυός, που συνήθως διαρκεί από λίγα δευτερόλεπτα έως μερικά λεπτά. Το καλοκαίρι, το φαινόμενο γίνεται πιο συχνό εξαιτίας της ζέστης, της έντονης εφίδρωσης και -συχνά- της αυξημένης σωματικής δραστηριότητας (κολύμπι, ποδήλατο, τρέξιμο, δουλειές στον κήπο). Οι ειδικοί τις ονομάζουν «θερμικές

#62



κράμπες» ή, όταν σχετίζονται με την άσκηση, «κράμπες που σχετίζονται με την άσκηση».

ΔΥΟ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ

Για δεκαετίες, η επικρατούσα άποψη ήταν ότι οι κράμπες οφείλονται αποκλειστικά στην αφυδάτωση και στην απώλεια ηλεκτρολυτών -νατρίου, καλίου, μαγνησίου, ασβεστίου- μέσω του ιδρώτα. Είναι λογικό: όταν ιδρώνουμε πολύ, χάνουμε νερό και άλατα, και αυτό μπορεί να επηρεάσει

τη λειτουργία των μυών. Ωστόσο, η σύγχρονη έρευνα δείχνει μια πιο σύνθετη εικόνα. Η θεωρία της αφυδάτωσης και των ηλεκτρολυτών υποστηρίζει ότι η μείωση του όγκου υγρών γύρω από τους μύες, σε συνδυασμό με τις μεταβολές στα άλατα του αίματος, διαταράσσει τη φυσιολογική λειτουργία της μυϊκής σύσπασης. Η θεωρία του «μεταβαλλόμενου νευρομυϊκού ελέγχου»: μια ευρέως αναγνωρισμένη επιστημονική ανασκόπηση,

δημοσιευμένη στο περιοδικό British Journal of Sports Medicine, έδειξε ότι τα ισχυρότερα δεδομένα υποστηρίζουν πως η κόπωση του μυός διαταράσσει τα νευρικά σήματα που ελέγχουν τη σύσπασή του, οδηγώντας σε ακούσιους, παρατεταμένους σπασμούς - ανεξάρτητα από το πόσο καλά ενυδατωμένοι είμαστε. Στην πράξη, οι δύο μηχανισμοί πιθανότατα συνυπάρχουν: η ζέστη και η αφυδάτωση επιβαρύνουν έναν μυ που είναι ήδη κουρασμένος, κάνοντάς

τον πιο ευάλωτο σε ακούσιους σπασμούς. Αυτός είναι και ο λόγος που η ενυδάτωση από μόνη της δεν αρκεί πάντα για να αποτρέψει μια κράμπα - αν και παραμένει απολύτως απαραίτητη.

ΠΟΙΟΙ ΚΙΝΔΥΝΕΥΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

Όσοι κάνουν έντονη σωματική δραστηριότητα στη ζέστη -τρέξιμο, ποδήλατο, τένις, εργασία σε εξωτερικό χώρο - ιδίως αν δεν έχουν συνηθίσει ακόμη τις υψηλές θερμοκρασίες.

”

Αν, μαζί με τις κράμπες, παρατηρήσετε ζάλη, ναυτία, έντονη κόπωση, γρήγορο ή αδύναμο σφυγμό ή κρύο, υγρό δέρμα, μπορεί να πρόκειται για θερμική εξάντληση - σταματήστε αμέσως, δροσιστείτε και αναζητήστε βοήθεια αν τα συμπτώματα δεν βελτιωθούν μέσα σε μία ώρα.

Ηλικιωμένοι, καθώς ο μηχανισμός της δίψας και η ικανότητα ρύθμισης της θερμοκρασίας του σώματος εξασθενούν με την ηλικία. Άτομα με καρδιαγγειακά ή νεφρικά νοσήματα, ή όσοι λαμβάνουν διουρητικά φάρμακα, που επηρεάζουν την ισορροπία υγρών και αλάτων. Όσοι καταναλώνουν αλκοόλ ή υπερβολική καφεΐνη τις ζεστές μέρες - ουσίες που επιταχύνουν την αφυδάτωση. Η άσκηση στη ζέστη κουράζει τους μύες πιο γρήγορα - και ένας κουρασμένος μυς είναι πιο επιρρεπής σε ακούσιους σπασμούς. Το συμπέρασμα είναι απλό: η ζέστη λειτουργεί σαν επιταχυντής - αυξάνει ταυτόχρονα την κόπωση, την εφίδρωση και τον κίνδυνο κράμπας. Η καλή είδηση είναι ότι, γνωρίζοντας τους μηχανισμούς, μπορούμε να δράσουμε προληπτικά.



ΠΩΣ ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΤΙΣ ΚΡΑΜΠΕΣ

Η πρόληψη δεν είναι μονοδιάστατη - απαιτεί συνδυασμό σωστής ενυδάτωσης, διατροφής και προσεκτικής διαχείρισης της άσκησης στη ζέστη. Ας δούμε τι πραγματικά βοηθά, με βάση τα επιστημονικά δεδομένα.

- Σωστή ενυδάτωση
- Πίνετε νερό σταδιακά όλη την ημέρα, όχι μόνο όταν διψάτε - η δίψα είναι ήδη σημάδι ήπιας αφυδάτωσης.
- Παρακολουθήστε το χρώμα των ούρων σας: το ανοικτό κίτρινο δείχνει καλή ενυδάτωση, το σκούρο υποδηλώνει ότι χρειάζεστε περισσότερα υγρά.
- Σε παρατεταμένη άσκηση άνω της μίας ώρας στη ζέστη, τα ισοτονικά ροφήματα με ηλεκτρολύτες έχουν δείξει σε έρευνες ότι καθυστερούν την εμφάνιση κραμπών.
- Περιορίστε το αλκοόλ και την

”

Λίγη προσοχή στην ενυδάτωση, τη διατροφή και τη σταδιακή προσαρμογή στη ζέστη μπορεί να κάνει τη διαφορά ανάμεσα σε ένα ευχάριστο καλοκαίρι και σε μερικές δυσάρεστες νύχτες.

υπερβολική καφεΐνη τις ζεστές μέρες, καθώς επιταχύνουν την απώλεια υγρών.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΛΥΤΕΣ

- Καταναλώστε τροφές πλούσιες σε κάλιο, όπως μπανάνες, πορτοκάλια, ντομάτες και πατάτες.
- Μην φοβάστε το αλάτι στα γεύματά σας τις μέρες με έντονη εφίδρωση — το νάτριο είναι απαραίτητος ηλεκτρολύτης, ιδίως για όσους ασκούνται πολλές ώρες στη ζέστη.
- Εντάξτε τροφές πλούσιες σε μαγνήσιο, όπως ξηρούς καρπούς, όσπρια και πράσινα φυλλώδη λαχανικά, ως μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής. Μια σημαντική διευκρίνιση: μεγάλες επιστημονικές ανασκοπήσεις δεν έχουν βρει πειστικά στοιχεία ότι τα συμπληρώματα μαγνησίου σε μορφή χαπιού προλαμβάνουν τις κράμπες στους περισσότερους ενήλικες - οπότε πριν στραφείτε σε χάπια, εστιάστε πρώτα στη διατροφή, την ενυδάτωση

και τη σωστή προπόνηση. Το κάλιο, που βρίσκεται σε τροφές όπως η μπανάνα, παίζει σημαντικό ρόλο στη φυσιολογική λειτουργία των μυών.

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΣΤΑΔΙΑΚΗ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗ ΖΕΣΤΗ

- Κάντε προθέρμανση πριν από κάθε έντονη δραστηριότητα, ακόμα κι αν είναι ζεστή μέρα.
- Αν δεν έχετε συνηθίσει τις υψηλές θερμοκρασίες, αυξήστε σταδιακά την ένταση και τη διάρκεια της άσκησής σας μέσα σε 1-2 εβδομάδες, ώστε το σώμα σας να προσαρμοστεί.
- Προτιμήστε τις πρωινές ή τις απογευματινές ώρες για έντονη σωματική δραστηριότητα, αποφεύγοντας το διάστημα 12:00-17:00.
- Φορέστε ελαφριά, αναπνεύσιμα ρούχα και αναζητήστε σκιά όποτε είναι δυνατόν.

ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ΑΝ ΜΑΣ ΠΙΑΣΕΙ ΚΡΑΜΠΑ

- Σταματήστε αμέσως τη δραστηριότητα και μετακινηθείτε σε δροσερό, σκιερό μέρος.
- Τεντώστε απαλά τον μυ που έχει πιάσει και κάντε ήπιο μασάζ, χωρίς

απότομες κινήσεις.

- Πιείτε νερό ή ένα ισοτονικό ρόφημα με ηλεκτρολύτες. Ενδιαφέρον εύρημα από την επιστήμη: μια μικρή γουλιά ξιδάτου υγρού τουρσιού φαίνεται να ανακουφίζει την κράμπα μέσα σε λίγα λεπτά - πιθανότατα μέσω ενός αντανάκλαστικού που ενεργοποιείται από το στόμα και τον φάρυγγα, και όχι επειδή προλαβαίνει να αναπληρώσει ηλεκτρολύτες. Αν η κράμπα επιμένει, είναι πολύ έντονη ή επαναλαμβάνεται συχνά, αναζητήστε ιατρική συμβουλή. Καμία από αυτές τις συνήθειες δεν είναι περίπλοκη - το μυστικό είναι η συνέπεια. Λίγη προσοχή στην ενυδάτωση, τη διατροφή και τη σταδιακή προσαρμογή στη ζέστη μπορεί να κάνει τη διαφορά ανάμεσα σε ένα ευχάριστο καλοκαίρι και σε μερικές δυσάρεστες νύχτες με κράμπες.

ΠΟΤΕ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΓΙΑΤΡΟΣ

Οι περισσότερες καλοκαιρινές κράμπες είναι αθώες και υποχωρούν μόνες τους. Μπορεί όμως να αποτελούν και το πρώτο σημάδι μιας σοβαρότερης θερμικής κατάστασης. Αν, μαζί με τις κράμπες, παρατηρήσετε ζάλη, ναυτία, έντονη κόπωση, γρήγορο ή αδύναμο

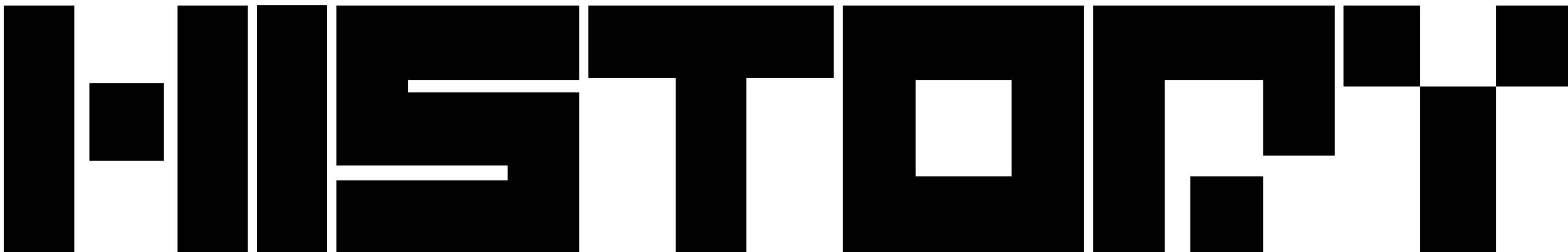
”

Η κράμπα είναι μια ακούσια, επώδυνη σύσπαση ενός μυός, που συνήθως διαρκεί από λίγα δευτερόλεπτα έως μερικά λεπτά. Το καλοκαίρι, το φαινόμενο γίνεται πιο συχνό εξαιτίας της ζέστης, της έντονης εφίδρωσης και της αυξημένης σωματικής δραστηριότητας.

σφυγμό ή κρύο, υγρό δέρμα, μπορεί να πρόκειται για θερμική εξάντληση - σταματήστε αμέσως, δροσιστείτε και αναζητήστε βοήθεια αν τα συμπτώματα δεν βελτιωθούν μέσα σε μία ώρα. Αν υπάρξει σύγχυση, πολύ υψηλή θερμοκρασία σώματος ή απώλεια συνείδησης, πρόκειται για θερμοπληξία - μια επείγουσα ιατρική κατάσταση που απαιτεί άμεση κλήση στο ΕΚΑΒ.

Η ΟΥΣΙΑ ΣΕ ΛΙΓΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ

Οι κράμπες το καλοκαίρι δεν είναι απλώς θέμα «λίγου νερού». Είναι το αποτέλεσμα της ζέστης, της κόπωσης των μυών και, σε ορισμένες περιπτώσεις, της απώλειας αλάτων. Η καλύτερη άμυνα είναι η πρόληψη: σταδιακή ενυδάτωση, ισορροπημένη διατροφή, προθέρμανση και σεβασμός στα όρια του σώματός σας. Κι αν η κράμπα σας βρει, τώρα ξέρετε τι πραγματικά βοηθά. 



THE GRID NEWSROOM

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΝΟΥΝ ΑΠΟ ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΚΑΙ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΕΚΕΙΝΕΣ ΠΟΥ ΓΡΑΦΟΥΝ ΤΗ ΔΙΚΗ ΤΟΥΣ ΙΣΤΟΡΙΑ. ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΦΗΣΑΝ ΤΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ ΤΟΥΣ ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΟ, ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΑΝ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΧΑΡΙΣΑΝ ΣΤΙΓΜΕΣ ΠΟΥ ΕΞΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΝΑ ΕΜΠΝΕΟΥΝ ΑΘΛΗΤΕΣ, ΦΙΛΑΘΛΟΥΣ ΚΑΙ ΟΛΟΚΛΗΡΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΕΣ. ΜΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΜΑΣ ΧΡΟΝΟΜΗΧΑΝΗ, ΕΠΙΣΤΡΕΦΟΥΜΕ ΣΕ ΕΚΕΙΝΕΣ ΤΙΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΠΟΥ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΑΝ ΤΟ ΣΗΜΕΡΑ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΝ ΝΑ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΣΗΜΕΙΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΥΡΙΟ.



99

17/8/2008

ΜΑΪΚΛ ΦΕΛΠΣ

Ο Αμερικανός κολυμβητής χάραξε το όνομά του με χρυσά γράμματα στην ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων του Πεκίνου, κατακτώντας το όγδοο χρυσό μετάλλιο του στη διοργάνωση. Με αυτό το ανεπανάληπτο επίτευγμα ξεπέρασε το ιστορικό ρεκόρ του θρυλικού Μαρκ Σπιτς, ο οποίος είχε πανηγυρίσει επτά χρυσά μετάλλια στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Μονάχου το 1972. Η επίδοση αυτή αποτέλεσε ένα από τα σπουδαιότερα επιτεύγματα στην ιστορία της παγκόσμιας κολύμβησης και εδραίωσε τον Αμερικανό ως έναν από τους κορυφαίους αθλητές όλων των εποχών, γράφοντας ένα νέο κεφάλαιο στον ολυμπιακό αθλητισμό.



99

03/8/1914

ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΛΑΦΑΤΗΣ

Ο ιδρυτής του Παναθηναϊκού συνέδεσε το όνομά του όχι μόνο με την ιστορία του ελληνικού αθλητισμού, αλλά και με την απαρχή της πυγμαχίας στη χώρα. Συμμετείχε στον πρώτο επίσημο αγώνα πυγμαχίας της σύγχρονης ελληνικής ιστορίας, αντιμετωπίζοντας τον Ελβετό ποιητή, καλλιτέχνη και πυγμάχο Άρθουρ Κραβάν. Η ιστορική αυτή αναμέτρηση αποτέλεσε σημείο αναφοράς για την ανάπτυξη του αθλήματος στην Ελλάδα και ανέδειξε το πρωτοποριακό πνεύμα του ανθρώπου που έμελλε να ιδρύσει έναν από τους μεγαλύτερους αθλητικούς συλλόγους της χώρας.



99

21/8/2004

ΠΥΡΡΟΣ ΔΗΜΑΣ

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας το 2004, ο Πύρρος Δήμας ολοκλήρωσε με τον πιο συγκινητικό τρόπο μια θρυλική πορεία. Κατακτώντας το χάλκινο μετάλλιο στην κατηγορία του, ανέβηκε για τέταρτη φορά σε ολυμπιακό βάθρο, προσθέτοντας ακόμη μία σπουδαία διάκριση στη συλλογή του. Η πιο εμβληματική στιγμή ήρθε αμέσως μετά την τελευταία του προσπάθεια, όταν άφησε τα παπούτσια του πάνω στο πλατό της άρσης βαρών. Υπό το θερμό χειροκρότημα και την αποθέωση των χιλιάδων Ελλήνων φιλάθλων, ο κορυφαίος αρσιβαρίστας έκλεισε μια μυθική καριέρα με τέσσερα ολυμπιακά μετάλλια (τρία χρυσά και ένα χάλκινο), αφήνοντας ανεξίτηλο το αποτύπωμά του στην ιστορία του ελληνικού και παγκόσμιου αθλητισμού.



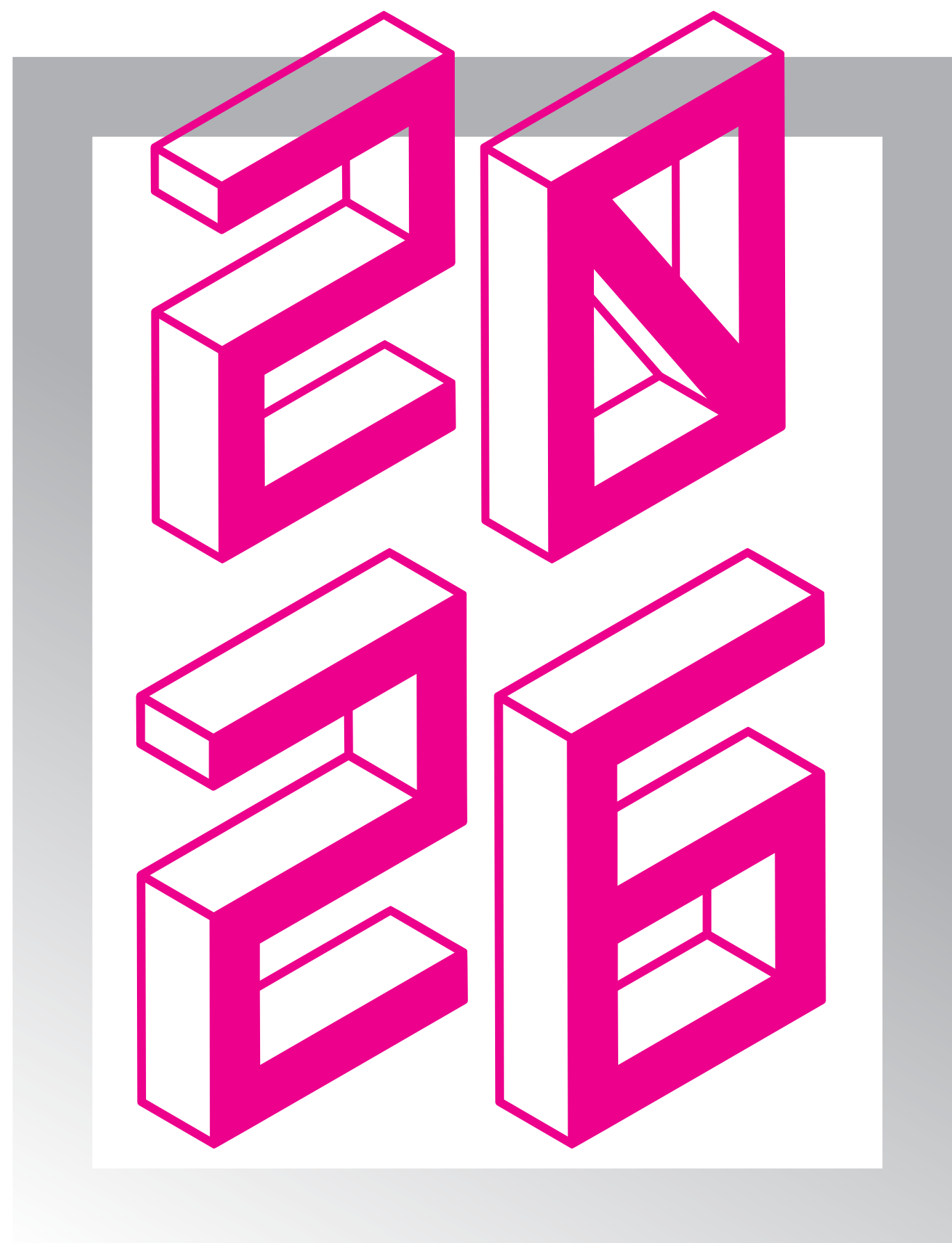
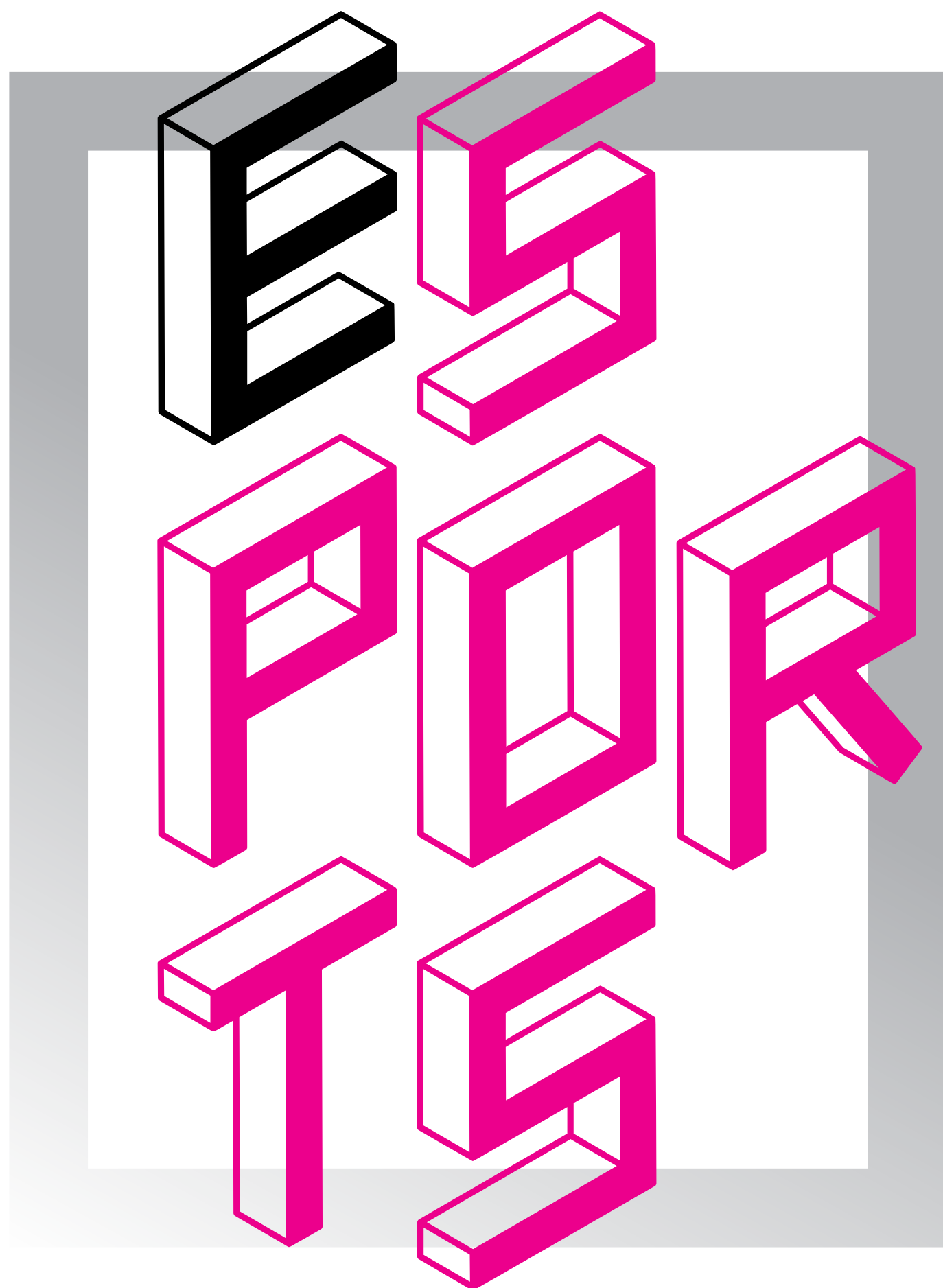
99

1/8/1996

ΜΑΪΚΛ ΤΖΟΝΣΟΝ

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Ατλάντα έγραψε ιστορία, καθώς έγινε ο πρώτος άνδρας αθλητής που κατάφερε να κατακτήσει τα χρυσά μετάλλια τόσο στα 200 όσο και στα 400 μέτρα στην ίδια διοργάνωση. Με το ιστορικό αυτό «νταμπλ» πέτυχε ένα επίτευγμα που μέχρι τότε θεωρούνταν ακατόρθωτο, χαρίζοντας μία από τις πιο εμβληματικές στιγμές στην ιστορία του στίβου και εδραιώνοντας τη θέση του ανάμεσα στους κορυφαίους Ολυμπιονίκες όλων των εποχών.







THE
MAGAZINE
FOR ALL
SPORTS

RESEARCH

THE
MAGAZINE
FOR ALL
SPORTS



ΣΤΟΝ «ΠΥΡΕΤΟ ΤΗΣ ΝΙΚΗΣ»

ΤΑ ESPORTS ΕΙΝΑΙ ΕΔΩ ΚΑΙ ΚΑΝΟΥΝ “ΘΟΡΥΒΟ”



THE GRID NEWSROOM

Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΜΙΑΣ ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ
ESPORTS ΣΚΗΝΗΣ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ ΑΠΟ ΕΝΑ
ΣΥΝΘΕΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ, ΟΠΩΣ
Η ΕΝΕΡΓΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΠΑΙΚΤΩΝ, Η ΣΥΝΕΧΗΣ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΣ, Η
ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ, Η ΕΜΠΟΡΙΚΗ
ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ, Η ΠΡΟΒΟΛΗ ΜΕΣΩ ΤΩΝ
ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΠΛΑΤΦΟΡΜΩΝ ΚΑΙ Η ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ
ΠΡΟΣΕΛΚΥΣΗΣ ΧΟΡΗΓΩΝ ΚΑΙ ΕΠΕΝΔΥΤΩΝ.

Η ΠΟΡΕΙΑ ΤΩΝ ESPORTS ΑΠΟ ΜΙΑ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΣΕ ΜΙΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΛΕΟΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΜΕ ΤΟΝ ΟΠΟΙΟ Η ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΖΕΙ ΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ.

Η ανάπτυξη της βιομηχανίας των ηλεκτρονικών παιχνιδιών και, κατ' επέκταση, του οικοσυστήματος των eSports, εξακολουθεί να αποτελεί ένα από τα πιο χαρακτηριστικά παραδείγματα μετασχηματισμού της παγκόσμιας βιομηχανίας ψυχαγωγίας. Αν κατά την προηγούμενη δεκαετία οι αναλυτές προηγοίαν την πορεία του κλάδου με την απογείωση ενός αεροσκάφους, το 2026 η εικόνα αυτή δεν επαρκεί πλέον για να περιγράψει τη δυναμική του. Η συνεχής αύξηση της παγκόσμιας κοινότητας των παικτών, η ενσωμάτωση νέων τεχνολογιών, όπως η τεχνητή νοημοσύνη και οι υπηρεσίες cloud gaming, καθώς και η είσοδος θεσμικών επενδυτών και διεθνών

#72



οργανισμών, έχουν μετατρέψει τα eSports σε μία ώριμη πλέον βιομηχανία ψηφιακού αθλητισμού και ψυχαγωγίας. Παρά τη θεαματική ανάπτυξη, η πορεία του κλάδου εξακολουθεί να συνοδεύεται από σημαντικές προκλήσεις. Η οικονομική βιωσιμότητα πολλών οργανισμών, η ανάγκη διαμόρφωσης σταθερών επιχειρηματικών μοντέλων, η προστασία των επαγγελματιών αθλητών, η διαφάνεια στη διοργάνωση των πρωταθλημάτων και η θεσμική αναγνώριση των eSports παραμένουν ζητήματα που απασχολούν τόσο την ακαδημαϊκή κοινότητα όσο και τη βιομηχανία. Η περίοδος της ανεξέλεγκτης ανάπτυξης έχει πλέον δώσει τη θέση της σε μία φάση αναδιοργάνωσης, κατά την οποία η έμφαση μετατοπίζεται από την ταχεία μεγέθυνση στη μακροχρόνια βιωσιμότητα του οικοσυστήματος.

Το 2026 αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτής της μετάβασης. Το Esports World Cup εξελίχθηκε στη μεγαλύτερη διεθνή διοργάνωση στην ιστορία των eSports, συγκεντρώνοντας περισσότερους από 2.000 επαγγελματίες αθλητές, εκατοντάδες οργανισμούς από δεκάδες χώρες και συνολικά χρηματικά έπαθλα που αγγίζουν τα 75 εκατομμύρια δολάρια. Παράλληλα, η αυξανόμενη εμπλοκή επενδυτικών κεφαλαίων και διεθνών αθλητικών οργανισμών καταδεικνύει ότι τα eSports δεν αποτελούν πλέον μία εξειδικευμένη δραστηριότητα της gaming κοινότητας, αλλά έναν ανεξάρτητο κλάδο με σημαντική οικονομική, τεχνολογική και πολιτισμική επίδραση.

ΣΕ ΥΨΗΛΕΣ ΠΤΗΣΕΙΣ

Στον πυρήνα του οικοσυστήματος εξακολουθούν να βρίσκονται τα ίδια τα βιντεοπαιχνίδια. Ωστόσο, μόνο ένας

”

Η ραγδαία ανάπτυξη της βιομηχανίας των eSports κατά την τελευταία δεκαετία έχει οδηγήσει σε σημαντική διεύρυνση του επιστημονικού ενδιαφέροντος γύρω από το φαινόμενο.

μικρός αριθμός τίτλων κατορθώνει να εξελιχθεί σε επιτυχημένα eSports. Η δημιουργία μίας βιώσιμης ανταγωνιστικής σκηνής εξαρτάται από ένα σύνθετο σύνολο παραγόντων, όπως η ενεργή κοινότητα παικτών, η συνεχής υποστήριξη από τους δημιουργούς, η ισορροπία του παιχνιδιού, η εμπορική αξιοποίηση, η προβολή μέσω των ψηφιακών πλατφορμών και η δυνατότητα προσέλκυσης χορηγών και επενδυτών.



Τίτλοι όπως τα League of Legends, Counter-Strike 2, VALORANT, Dota 2, Mobile Legends: Bang Bang και EA Sports FC συνεχίζουν να αποτελούν τους βασικούς πυλώνες της παγκόσμιας επαγγελματικής σκηνής, προσελκύοντας εκατομμύρια θεατές και δημιουργώντας ένα ολοένα πιο πολύπλοκο οικονομικό οικοσύστημα γύρω από αυτούς. Υπό αυτό το πρίσμα, η βασική πρόκληση για τα eSports δεν είναι πλέον η αναζήτηση αναγνωρισιμότητας ή η απόδειξη της αναπτυξιακής τους δυναμικής. Το ζητούμενο του 2026 είναι η οικοδόμηση ενός σταθερού και θεσμικά ώριμου οικοσυστήματος, ικανού να υποστηρίξει τη διαρκή ανάπτυξη της βιομηχανίας, να προστατεύσει όλους τους εμπλεκόμενους φορείς και να

διασφαλίσει ότι η εντυπωσιακή πορεία των τελευταίων ετών θα μετατραπεί σε μακροχρόνια και βιώσιμη εξέλιξη.

ΟΡΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΟΡΟΛΟΓΙΕΣ

Η ραγδαία ανάπτυξη της βιομηχανίας των eSports κατά την τελευταία δεκαετία έχει οδηγήσει σε σημαντική διεύρυνση του επιστημονικού ενδιαφέροντος γύρω από το φαινόμενο. Ενώ οι πρώτες μελέτες επικεντρώνονταν κυρίως στην οικονομική δυναμική και στην κοινωνική διάσταση του ανταγωνιστικού gaming, η σύγχρονη βιβλιογραφία προσεγγίζει τα eSports ως ένα πολυσύνθετο οικοσύστημα που συνδυάζει τεχνολογία, αθλητισμό, ψυχαγωγία, επιχειρηματικότητα και ψηφιακά μέσα επικοινωνίας. Ως αποτέλεσμα, η προσπάθεια

διαμόρφωσης ενός καθολικά αποδεκτού ορισμού παραμένει ενεργή, καθώς το ίδιο το αντικείμενο εξελίσσεται με ιδιαίτερα γρήγορους ρυθμούς.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ESPORTS

Ο όρος eSports (electronic sports) χρησιμοποιείται για να περιγράψει την οργανωμένη, ανταγωνιστική ενασχόληση με τα βιντεοπαιχνίδια σε επαγγελματικό ή ημιεπαγγελματικό επίπεδο, όπου οι συμμετέχοντες αγωνίζονται ατομικά ή ομαδικά, ακολουθώντας προκαθορισμένους κανονισμούς και συμμετέχοντας σε επίσημες διοργανώσεις. Σε αντίθεση με το απλό ή περιστασιακό gaming, τα eSports χαρακτηρίζονται από δομημένα πρωταθλήματα, οργανωμένες ομάδες, επαγγελματίες αθλητές, προπονητικά επιτελεία, αναλυτές, διαιτητές, χορηγούς, εμπορικές συνεργασίες και



εκατομμύρια θεατές μέσω φυσικής παρουσίας ή διαδικτυακής μετάδοσης. Η διεθνής βιβλιογραφία επισημαίνει ότι τα eSports δεν αποτελούν απλώς μία μορφή ψηφιακής ψυχαγωγίας, αλλά ένα ολοκληρωμένο οικοσύστημα στο οποίο αλληλεπιδρούν πολλοί διαφορετικοί φορείς. Εκτός από τους παίκτες και τις ομάδες, σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν οι εταιρείες ανάπτυξης παιχνιδιών (game publishers), οι διοργανωτές πρωταθλημάτων, οι πλατφόρμες μετάδοσης, οι χορηγοί, οι διαφημιζόμενοι, οι επενδυτές, οι δημιουργοί ψηφιακού περιεχομένου, καθώς και οι ίδιες οι κοινότητες των θεατών. Η συνεχής αλληλεπίδραση όλων αυτών των παραγόντων διαμορφώνει μία ιδιαίτερα πολύπλοκη ψηφιακή οικονομία, η οποία διαφοροποιείται σημαντικά από τα παραδοσιακά μοντέλα του αθλητισμού. Ιδιαίτερη σημασία έχει και η διάκριση μεταξύ των όρων gaming, competitive gaming και eSports. Το gaming αναφέρεται στη γενικότερη ενασχόληση με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, ανεξάρτητα από τον σκοπό ή το επίπεδο συμμετοχής. Το competitive gaming αφορά τον ανταγωνιστικό τρόπο παιχνιδιού, είτε μέσω διαδικτυακών αγώνων είτε

”

Το 2026 αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτής της μετάβασης. Το Esports World Cup εξελίχθηκε στη μεγαλύτερη διεθνή διοργάνωση στην ιστορία των eSports, συγκεντρώνοντας περισσότερους από 2.000 επαγγελματίες αθλητές, εκατοντάδες οργανισμούς από δεκάδες χώρες και συνολικά χρηματικά έπαθλα που αγγίζουν τα 75 εκατομμύρια δολάρια.

μέσω τοπικών διοργανώσεων, χωρίς απαραίτητα να υπάρχει επαγγελματική δομή. Αντίθετα, τα eSports αποτελούν την πλέον οργανωμένη μορφή ανταγωνιστικού gaming, όπου οι αθλητές συμμετέχουν σε επαγγελματικά πρωταθλήματα με συγκεκριμένους κανονισμούς, οικονομικά κίνητρα



και θεσμική οργάνωση. Η εξέλιξη της τεχνολογίας έχει επηρεάσει καθοριστικά και την ορολογία του χώρου. Έννοιες όπως live streaming, cloud gaming, cross-platform competition, live service games, creator economy και artificial intelligence έχουν πλέον ενσωματωθεί στη λειτουργία των eSports. Παράλληλα, η αυξανόμενη χρήση εργαλείων τεχνητής νοημοσύνης για την ανάλυση αγώνων, την αξιολόγηση απόδοσης των αθλητών, την παραγωγή στατιστικών δεδομένων και την υποστήριξη των προπονητικών επιτελείων δημιουργεί νέα επιστημονικά πεδία έρευνας και επεκτείνει ακόμη περισσότερο τα όρια του κλάδου. Κατά συνέπεια, ο όρος «eSports» το 2026 δεν περιγράφει αποκλειστικά την ανταγωνιστική συμμετοχή σε ηλεκτρονικά παιχνίδια. Αντιπροσωπεύει μία ολοκληρωμένη ψηφιακή βιομηχανία, η οποία συνδυάζει στοιχεία αθλητισμού, τεχνολογίας, επιχειρηματικότητας, επικοινωνίας και πολιτισμού, αποτελώντας έναν από τους ταχύτερα αναπτυσσόμενους κλάδους της παγκόσμιας οικονομίας της ψυχαγωγίας.

DEBATE: SPORTS AND ESPORTS

Η συζήτηση σχετικά με το κατά πόσο τα eSports μπορούν να χαρακτηριστούν «αθλητισμός» εξακολουθεί να

αποτελεί ένα από τα πλέον σύνθετα επιστημονικά ζητήματα του κλάδου. Παρότι η αμφισβήτηση ήταν ιδιαίτερα έντονη κατά την προηγούμενη δεκαετία, η συνεχής επαγγελματικοποίηση του χώρου έχει μετατοπίσει τον δημόσιο και ακαδημαϊκό διάλογο από το ερώτημα «αν» τα eSports είναι αθλητισμός στο «με ποιες προϋποθέσεις» μπορούν να ενταχθούν στο ευρύτερο αθλητικό οικοσύστημα. Η βασική διαφοροποίηση των eSports από τα παραδοσιακά αθλήματα εξακολουθεί να εντοπίζεται στον περιορισμένο βαθμό έντονης σωματικής δραστηριότητας. Ωστόσο, οι σύγχρονες επιστημονικές μελέτες καταδεικνύουν ότι οι επαγγελματίες αθλητές των eSports αναπτύσσουν και αξιοποιούν ένα ιδιαίτερα απαιτητικό σύνολο γνωστικών, κινητικών και ψυχολογικών δεξιοτήτων. Η ταχύτητα λήψης αποφάσεων, ο οπτικοκινητικός συντονισμός, η διαχείριση της πίεσης, η διατήρηση υψηλού επιπέδου συγκέντρωσης για πολλές ώρες, η στρατηγική σκέψη και η ομαδική συνεργασία αποτελούν βασικά στοιχεία της καθημερινής προπόνησης των επαγγελματιών παικτών. Παράλληλα, ολοένα περισσότεροι οργανισμοί ενσωματώνουν φυσική άσκηση, εργοφυσιολογική παρακολούθηση, αθλητική ψυχολογία και διατροφική υποστήριξη στα προπονητικά τους

”

Η συντριπτική πλειοψηφία αφορά σε έρευνες εταιρειών συλλογής και ανάλυσης οικονομικών (και άλλων) δεδομένων, ενώ ένα αισθητά μικρότερο κομμάτι αφορά σε έρευνα ακαδημαϊκού επιπέδου.

προγράμματα, προσεγγίζοντας τα πρότυπα των παραδοσιακών επαγγελματικών αθλημάτων. Παρά τις ομοιότητες αυτές, εξακολουθούν να υφίστανται ουσιώδεις διαφορές. Σε αντίθεση με τα περισσότερα παραδοσιακά αθλήματα, όπου οι κανονισμοί και η διοίκηση καθορίζονται από ανεξάρτητες διεθνείς ομοσπονδίες, στα eSports η κυριότητα κάθε αγωνιστικού τίτλου ανήκει στις εταιρείες ανάπτυξης των παιχνιδιών (game publishers). Οι εταιρείες αυτές διαμορφώνουν τους κανονισμούς, τροποποιούν το gameplay μέσω συνεχών ενημερώσεων, αποφασίζουν για την επαγγελματική αξιοποίηση του τίτλου και, σε πολλές περιπτώσεις, διατηρούν τον άμεσο έλεγχο των διοργανώσεων. Η ιδιαιτερότητα αυτή διαφοροποιεί σημαντικά το μοντέλο διακυβέρνησης των eSports από εκείνο των παραδοσιακών αθλημάτων. Το ενδιαφέρον της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής (IOC) για τα eSports έχει ενταθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια. Μετά την Olympic Virtual Series (2021) και την Olympic



Esports Week στη Σιγκαπούρη (2023), η IOC ανακοίνωσε τη δημιουργία των Olympic Esports Games ως ξεχωριστής διοργάνωσης, αναγνωρίζοντας τη σημασία των ηλεκτρονικών αθλημάτων για την προσέγγιση των νεότερων ηλικιακών ομάδων. Παράλληλα, εξακολουθεί να υπογραμμίζει ότι οι τίτλοι που θα εντάσσονται σε μία ολυμπιακή διοργάνωση θα πρέπει να συμβαδίζουν με τις αρχές και τις αξίες του Ολυμπισμού, γεγονός που εξακολουθεί να αποκλείει αρκετά δημοφιλή παιχνίδια που βασίζονται στη στρατιωτική ή ιδιαίτερα βίαιη

θεματολογία. Την ίδια στιγμή, η διεθνής παρουσία των eSports σε πολυαθλητικές διοργανώσεις ενισχύεται διαρκώς. Μετά την επιτυχημένη ένταξή τους ως επίσημου αγωνίσματος στους Ασιατικούς Αγώνες του 2022, η διοργάνωση του 2026 διατηρεί και επεκτείνει την παρουσία τους με περισσότερους αγωνιστικούς τίτλους, επιβεβαιώνοντας ότι τα eSports αποκτούν σταδιακά θεσμική θέση στο διεθνές αθλητικό περιβάλλον. Παράλληλα, η οικονομική και οργανωτική ωρίμανση του κλάδου έχει περιορίσει σημαντικά την

παλαιότερη αντίληψη ότι τα eSports αποτελούν αποκλειστικά μία μορφή ψυχαγωγίας. Οι μεγαλύτεροι οργανισμοί λειτουργούν πλέον με δομές αντίστοιχες των επαγγελματικών αθλητικών συλλόγων, διαθέτοντας διοικητικά στελέχη, προπονητικά επιτελεία, αναλυτές δεδομένων, ψυχολόγους, φυσικοθεραπευτές, εμπορικά τμήματα και εξειδικευμένες ομάδες επικοινωνίας. Η εξέλιξη αυτή έχει συμβάλει καθοριστικά στην αύξηση της αξιοπιστίας του κλάδου απέναντι σε επενδυτές, θεσμικούς φορείς και χορηγούς. Συνεπώς, η σύγχρονη συζήτηση δεν αφορά πλέον αποκλειστικά το κατά πόσο τα eSports αποτελούν «πραγματικό» άθλημα. Αντιθέτως, εστιάζει στη διαμόρφωση ενός ολοκληρωμένου θεσμικού πλαισίου, το οποίο θα εξασφαλίζει διαφάνεια, βιώσιμη ανάπτυξη, προστασία των επαγγελματιών αθλητών και αποτελεσματική συνεργασία μεταξύ

των αθλητικών οργανισμών και των εταιρειών ανάπτυξης των παιχνιδιών. Υπό αυτό το πρίσμα, τα eSports του 2026 βρίσκονται πλέον σε μία φάση θεσμικής ωρίμανσης, κατά την οποία η αναγνώριση συνοδεύεται από αυξημένες απαιτήσεις ως προς τη διακυβέρνηση, την αξιοπιστία και τη μακροχρόνια βιωσιμότητα του οικοσυστήματος.

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περνώντας από το θεωρητικό πλαίσιο στην οικονομική πραγματικότητα, γίνεται φανερό ότι η βιομηχανία των ηλεκτρονικών παιχνιδιών εξακολουθεί να αποτελεί έναν από τους ταχύτερα αναπτυσσόμενους κλάδους της παγκόσμιας οικονομίας της ψυχαγωγίας. Παρά τις αναταράξεις που προκάλεσαν η πανδημία, οι μαζικές αναδιαρθρώσεις μεγάλων εταιρειών τεχνολογίας και οι σημαντικές απολύσεις στον χώρο της ανάπτυξης παιχνιδιών κατά την περίοδο 2023–

”

Η αλματώδης ανάπτυξη - και επέκταση - των δραστηριοτήτων του κλάδου έχει κεντρίσει το ενδιαφέρον ενός μεγάλου τμήματος της ερευνητικής κοινότητας.



2025, η αγορά όχι μόνο διατήρησε τη δυναμική της, αλλά κατέγραψε ιστορικά υψηλά επίπεδα εσόδων. Σύμφωνα με τα νεότερα στοιχεία της Newzoo, η παγκόσμια αγορά των βιντεοπαιχνιδιών ξεπέρασε για πρώτη φορά το φράγμα των 200 δισεκατομμυρίων δολαρίων, φτάνοντας τα 201,6 δισεκατομμύρια δολάρια κατά το 2025, σημειώνοντας ετήσια αύξηση περίπου 9,1%. Η εξέλιξη αυτή επιβεβαιώνει ότι η βιομηχανία εισέρχεται πλέον σε μία περίοδο σταθερής και βιώσιμης ανάπτυξης, έπειτα από την έντονη μεταβλητότητα που χαρακτήρισε τα πρώτα μεταπονημικά χρόνια. Παράλληλα, ο συνολικός αριθμός των παικτών παγκοσμίως υπερβαίνει πλέον τα 3,6 δισεκατομμύρια άτομα, γεγονός που σημαίνει ότι σχεδόν ένας στους δύο κατοίκους του πλανήτη συμμετέχει, σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό, στην αγορά των ψηφιακών παιχνιδιών. Η κατανομή των εσόδων μεταξύ



των διαφορετικών πλατφορμών παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Το mobile gaming εξακολουθεί να αποτελεί τη μεγαλύτερη κατηγορία της αγοράς, με έσοδα που ξεπερνούν τα 113 δισεκατομμύρια δολάρια, αντιπροσωπεύοντας περισσότερο από το ήμισυ της συνολικής αγοράς. Παράλληλα, η αγορά των προσωπικών υπολογιστών (PC) κατέγραψε τη μεγαλύτερη ποσοστιαία ανάπτυξη των τελευταίων ετών, ενισχυόμενη από την επιτυχία νέων τίτλων, την περαιτέρω ανάπτυξη των ψηφιακών καταστημάτων και τη σημαντική αύξηση των μικροσυναλλαγών. Οι κονσόλες διατηρούν υψηλά επίπεδα εσόδων, ωστόσο ο ρυθμός ανάπτυξής τους εμφανίζεται πιο συγκρατημένος σε σχέση με τις υπόλοιπες κατηγορίες. Αξιοσημείωτη είναι και η συνεχής ενίσχυση των υπηρεσιών cloud gaming, οι οποίες επιτρέπουν

στους χρήστες να αποκτούν πρόσβαση σε απαιτητικούς τίτλους χωρίς την ανάγκη ισχυρού τοπικού εξοπλισμού. Παρά το γεγονός ότι το cloud gaming εξακολουθεί να αντιπροσωπεύει μικρό ποσοστό της συνολικής αγοράς, η διαρκής βελτίωση των τηλεπικοινωνιακών υποδομών, η ανάπτυξη των δικτύων 5G και η ευρύτερη διάδοση των υπηρεσιών συνδρομητικού παιχνιδιού δημιουργούν ιδιαίτερα θετικές προοπτικές για τα επόμενα χρόνια. Παράλληλα, η ενσωμάτωση τεχνολογιών τεχνητής νοημοσύνης στην ανάπτυξη παιχνιδιών, στην εξατομίκευση της εμπειρίας των χρηστών και στην παραγωγή ψηφιακού περιεχομένου αναμένεται να αποτελέσει έναν από τους βασικούς μοχλούς ανάπτυξης της βιομηχανίας. Αντίστοιχα θετική είναι και η εικόνα του κλάδου των eSports. Παρά τη σημαντική

”

Προοδευτικές φωνές έθεταν επί τάπητος τη διαμόρφωση ενός προγράμματος Ολυμπιακών Αγώνων, που θα συμπεριλάμβανε και ορισμένα eSports.

αναδιάρθρωση που σημειώθηκε σε αρκετούς επαγγελματικούς οργανισμούς κατά την περίοδο 2023–2025, η παγκόσμια ανταγωνιστική σκηνή εξακολουθεί να διευρύνεται.

EVENTS

Οι μεγαλύτερες διοργανώσεις συγκεντρώνουν εκατομμύρια θεατές μέσω ψηφιακών πλατφορμών, ενώ η φυσική παρουσία φιλάθλων σε μεγάλες αρένες επανέρχεται στα προ πανδημίας επίπεδα. Ταυτόχρονα, η αύξηση της παραγωγής περιεχομένου, η ενσωμάτωση νέων μορφών διαδραστικής μετάδοσης και η ανάπτυξη πολυγλωσσικών μεταδόσεων διευρύνουν συνεχώς το διεθνές κοινό. Ιδιαίτερη θέση στο σύγχρονο οικοσύστημα κατέχει το Esports World Cup, το οποίο το 2026 εξελίχθηκε στη μεγαλύτερη διοργάνωση στην ιστορία των ηλεκτρονικών αθλημάτων.

Περισσότεροι από 2.000 επαγγελματίες αθλητές, περίπου 200 οργανισμοί από περισσότερες από 100 χώρες και συνολικά χρηματικά έπαθλα ύψους 75 εκατομμυρίων δολαρίων καταδεικνύουν τη μετάβαση των eSports σε ένα νέο επίπεδο επαγγελματισμού και διεθνούς προβολής. Η διοργάνωση αυτή αποτελεί πλέον σημείο αναφοράς για ολόκληρη τη βιομηχανία, προσελκύοντας επενδυτές, πολυεθνικές εταιρείες, τηλεοπτικά δίκτυα και κυβερνητικούς φορείς. Παρά τη συνεχή ανάπτυξη, η βιομηχανία εξακολουθεί να αντιμετωπίζει σημαντικές προκλήσεις. Η εξάρτηση πολλών οργανισμών από τις χορηγίες, η ανάγκη δημιουργίας σταθερών πηγών εσόδων, οι αυξημένες λειτουργικές δαπάνες και οι οικονομικές πιέσεις που οδήγησαν σε συγχωνεύσεις ή αναδιοργανώσεις αρκετών ομάδων καταδεικνύουν ότι η περίοδος της ανεξέλεγκτης ανάπτυξης έχει ολοκληρωθεί. Η σύγχρονη πρόκληση δεν αφορά πλέον την αύξηση του αριθμού των θεατών, αλλά τη διαμόρφωση ενός οικονομικά βιώσιμου επιχειρηματικού μοντέλου που θα διασφαλίζει τη μακροχρόνια σταθερότητα του οικοσυστήματος. Συνολικά, τα δεδομένα του 2026 επιβεβαιώνουν ότι τόσο η βιομηχανία των βιντεοπαιχνιδιών όσο και τα eSports έχουν εισέλθει σε μία νέα περίοδο ωριμότητας. Η ανάπτυξη συνεχίζεται, αλλά πλέον συνοδεύεται από μεγαλύτερη έμφαση στη βιωσιμότητα, στη θεσμική οργάνωση, στην τεχνολογική καινοτομία και στη δημιουργία σταθερών επιχειρηματικών μοντέλων, τα οποία θα καθορίσουν την πορεία του κλάδου κατά την επόμενη δεκαετία.

Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η ανάπτυξη των eSports στην Ελλάδα εξακολουθεί να ακολουθεί διαφορετική πορεία σε σχέση με τις μεγάλες αγορές της Ευρώπης, της Βόρειας Αμερικής και της Ασίας. Αν και τα τελευταία χρόνια παρατηρείται σταδιακή πρόοδος ως προς την αποδοχή του ανταγωνιστικού gaming από το ευρύ κοινό, η ελληνική αγορά παραμένει σχετικά μικρή και παρουσιάζει περιορισμένες δυνατότητες σε σύγκριση με χώρες που διαθέτουν ισχυρή επενδυτική δραστηριότητα και



πολυετή παράδοση στον χώρο. Το μεγαλύτερο πλεονέκτημα της ελληνικής σκηνής εξακολουθεί να είναι το ανθρώπινο δυναμικό της. Έλληνες αθλητές, προπονητές, αναλυτές και δημιουργοί ψηφιακού περιεχομένου συμμετέχουν πλέον ενεργά σε διεθνείς διοργανώσεις, ενώ αρκετοί επαγγελματίες εργάζονται για οργανισμούς του εξωτερικού, αξιοποιώντας την εμπειρία και τις γνώσεις που απέκτησαν μέσα από την ελληνική κοινότητα. Η εξέλιξη αυτή αποδεικνύει ότι το διαθέσιμο ταλέντο δεν αποτελεί περιοριστικό παράγοντα για την ανάπτυξη του κλάδου. Παράλληλα, η εξάπλωση των υπηρεσιών υψηλών ταχυτήτων διαδικτύου, η ευρύτερη διάδοση των δικτύων οπτικών ινών και 5G, καθώς και η αυξημένη χρήση ψηφιακών πλατφορμών μετάδοσης έχουν βελτιώσει σημαντικά τις συνθήκες συμμετοχής των Ελλήνων παικτών σε διεθνείς διοργανώσεις. Το κόστος πρόσβασης σε σύγχρονο εξοπλισμό παραμένει υψηλό για μεγάλο μέρος των νέων αθλητών, ωστόσο οι τεχνολογικές υποδομές δεν αποτελούν πλέον το σημαντικότερο εμπόδιο που ήταν πριν από μία δεκαετία. Παρόλα αυτά, εξακολουθούν να υπάρχουν διαρθρωτικές αδυναμίες που περιορίζουν την περαιτέρω ανάπτυξη της ελληνικής αγοράς. Ο μικρός αριθμός επαγγελματικών οργανισμών, η περιορισμένη παρουσία μεγάλων χορηγών, η έλλειψη σταθερών εθνικών πρωταθλημάτων με μακροχρόνιο σχεδιασμό και η απουσία

”
Το mobile gaming εξακολουθεί να αποτελεί τη μεγαλύτερη κατηγορία της αγοράς, με έσοδα που ξεπερνούν τα 113 δισ. δολάρια.

ολοκληρωμένου θεσμικού πλαισίου δυσχεραίνουν τη δημιουργία ενός βιώσιμου οικοσυστήματος. Επιπλέον, αρκετές διοργανώσεις εξακολουθούν να βασίζονται κυρίως στην ιδιωτική πρωτοβουλία, γεγονός που επηρεάζει τη συνέχειά τους και περιορίζει τη δυνατότητα μακροπρόθεσμου προγραμματισμού. Ιδιαίτερη πρόκληση αποτελεί και η επαγγελματική αποκατάσταση των αθλητών. Σε αντίθεση με μεγαλύτερες αγορές, όπου οι επαγγελματίες μπορούν να εξασφαλίσουν σταθερά εισοδήματα μέσω συμβολαίων, χορηγιών, δημιουργίας περιεχομένου και εμπορικών συνεργασιών, στην Ελλάδα οι περισσότεροι παίκτες εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν τα

eSports ως παράλληλη δραστηριότητα. Η περιορισμένη οικονομική βάση της εγχώριας αγοράς καθιστά δύσκολη τη διατήρηση οργανισμών αποκλειστικά μέσω των εσόδων που παράγονται εντός της χώρας. Από την άλλη πλευρά, παρατηρούνται θετικές εξελίξεις. Πανεπιστήμια, εκπαιδευτικοί οργανισμοί και ιδιωτικοί φορείς αρχίζουν να εντάσσουν τα eSports σε ερευνητικά και εκπαιδευτικά προγράμματα, ενώ αυξάνεται σταδιακά το ενδιαφέρον για αντικείμενα όπως η διοίκηση οργανισμών eSports, η αθλητική ψυχολογία, η ανάλυση δεδομένων αγώνων και η παραγωγή ψηφιακού περιεχομένου. Η διασύνδεση του χώρου με την ανώτατη εκπαίδευση μπορεί να αποτελέσει σημαντικό παράγοντα ανάπτυξης κατά τα επόμενα χρόνια. Παράλληλα, η διεθνής προβολή των eSports μέσω διοργανώσεων όπως το Esports World Cup και η αυξανόμενη εμπλοκή της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής δημιουργούν ένα ευνοϊκότερο περιβάλλον και για μικρότερες αγορές όπως η ελληνική. Η ενίσχυση της αξιοπιστίας του κλάδου διευκολύνει την προσέλκυση χορηγών, επενδύσεων και συνεργασιών, στοιχεία απαραίτητα για τη βιώσιμη ανάπτυξη της εγχώριας σκηνής.

NEXT DAY

Συνοψίζοντας, η Ελλάδα διαθέτει όλες τις βασικές προϋποθέσεις για να ενισχύσει τη θέση της στον ευρωπαϊκό χάρτη των eSports. Η ύπαρξη εξειδικευμένου ανθρώπινου δυναμικού, η βελτίωση των τεχνολογικών υποδομών και η αυξανόμενη κοινωνική αποδοχή του ανταγωνιστικού gaming αποτελούν σημαντικά πλεονεκτήματα. Ωστόσο, η πλήρης αξιοποίησή τους προϋποθέτει τη δημιουργία ενός σταθερού θεσμικού πλαισίου, την ανάπτυξη βιώσιμων επιχειρηματικών μοντέλων, την ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ δημόσιου και ιδιωτικού τομέα και τη συστηματική επένδυση στην εκπαίδευση και στην καινοτομία. Εφόσον οι προϋποθέσεις αυτές ικανοποιηθούν, η ελληνική σκηνή μπορεί να αποκτήσει περισσότερο ενεργό ρόλο στο ευρωπαϊκό και διεθνές οικοσύστημα των eSports κατά τα επόμενα χρόνια. 



Σύγχρονες διεθνείς διοργανώσεις eSports συγκεντρώνουν δεκάδες χιλιάδες θεατές στις αρένες και εκατομμύρια διαδικτυακούς θεατές αφού οι επαγγελματίες αθλητές των eSports αγωνίζονται σε διεθνή πρωταθλήματα υπό συνθήκες αντίστοιχες των παραδοσιακών αθλημάτων.

Tip

ΕΚΘΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΗΜΕΣ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ

- International Olympic Committee. (2024). Olympic Esports Games.
- International Olympic Committee. (2023). Olympic Esports Week Report.
- Newzoo. (2025). Global Games Market Report 2025.
- Newzoo. (2026). Global Games Market Update 2026.
- PwC. (2025). Global Entertainment & Media Outlook 2025–2029.
- Statista. (2025). Video Games & eSports Market Statistics.
- Esports World Cup Foundation. (2026). Esports World Cup 2026 Official Media Guide.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

- International Olympic Committee. <https://olympics.com>
- Newzoo. <https://newzoo.com>
- Esports World Cup Foundation. <https://esportsworldcup.com>
- Statista. <https://www.statista.com>
- PwC Global. <https://www.pwc.co>

ΠΗΓΕΣ

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗ VGL ESPORTS

“Η ΕΠΟ ΜΑΣ ΕΔΩΣΕ ΠΡΟΒΟΛΗ ΣΕ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΚΛΙΜΑΚΑ ΚΑΙ ΜΙΑ ΕΠΙΣΗΜΟΠΟΙΗΣΗ”

EXCLUSIVE

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ
ΣΤΟΝ ΘΟΔΩΡΗ ΜΠΙΤΣΑΞΑΚΗ

ΤΑ ESPORTS ΔΕΝ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΠΛΕΟΝ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΑΛΛΑ ΕΝΑ ΔΙΑΡΚΩΣ ΕΞΕΛΙΣΣΟΜΕΝΟ ΚΟΜΜΑΤΙ ΤΟΥ ΠΑΡΟΝΤΟΣ. ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΤΗΣ VGL ESPORTS, Ο ΜΑΚΗΣ ΤΟΓΑΝΙΔΗΣ ΜΙΛΑ ΓΙΑ ΤΟ ΟΡΑΜΑ, ΤΙΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΗ ΣΤΑΘΕΡΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΣΤΗΚΕ ΩΣΤΕ Ο ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΙ ΘΕΣΗ ΣΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΧΑΡΤΗ.



”

Θα ήθελα να αλλάξω τη νοοτροπία γύρω από τα esports σε επίπεδο επιχειρήσεων και χορηγών, να τα αντιμετωπίζουν ως μακροπρόθεσμη επένδυση και όχι ως πειραματική καμπάνια μιας σεζόν. Χρειαζόμαστε σταθερότητα, όχι ενθουσιασμό μιας χρονιάς.

99

Η εξέλιξη είναι τεράστια. Από κάτι περιθωριακό, σήμερα μιλάμε για επίσημα αναγνωρισμένο άθλημα από το κράτος, με θεσμικούς φορείς και οργανισμούς να ασχολούνται ενεργά με τον ηλεκτρονικό αθλητισμό.

ΜΕ ΤΟ ΒΛΕΜΜΑ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Από τις πρώτες συνεργασίες με ιστορικά σωματεία μέχρι τη δημιουργία θεσμών και την ανάπτυξη νέων ευκαιριών για τους παίκτες, η πορεία της VGL αποδεικνύει ότι η επιτυχία χτίζεται με συνέπεια, καινοτομία και πίστη σε έναν κοινό στόχο. Οι σκέψεις που ακολουθούν αποτυπώνουν τη φιλοσοφία ενός οργανισμού που συνεχίζει να ανοίγει δρόμους.

• ΑΠΟ ΤΟ 2015 ΜΕΧΡΙ ΣΗΜΕΡΑ, ΠΟΙΑ ΘΕΩΡΕΙΣ ΟΤΙ ΗΤΑΝ Η ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΗ ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ ΑΛΛΑΞΕ ΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ VGL ESPORTS;

Θα έλεγα ότι δεν ήταν μία, ήταν δύο στιγμές. Η πρώτη ήταν το 2017, όταν μπήκε στα πρωταθλήματα μας το πρώτο επίσημο αθλητικό σωματείο, η ΑΕΚ. Έγινε μετά από παρότρυνση του φίλου μου Βαγγέλη Σεφτελή, και εκεί έγινε η αρχή. Ακολούθησαν, με δική μας



PHOTOS_ / ΤΖΙΝΑ ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΥ

"Η VGL ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΣΗΜΕΡΑ ΜΕ ΑΙ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ, ΑΠΟ ΑΥΤΟΜΑΤΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΜΕΧΡΙ CONTENT. ΠΙΣΤΕΥΩ ΟΤΙ ΤΟ ΙΔΙΟ ΘΑ ΣΥΜΒΕΙ ΣΕ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΛΑΔΟ."

επιμονή και υπομονή, αρκετά ακόμα σωματεία από Ελλάδα και Κύπρο που μας έδειξαν εμπιστοσύνη, και αυτό βοήθησε τόσο τη VGL όσο και τα esports γενικότερα να αποκτήσουν μεγαλύτερη αναγνωρισιμότητα σε Ελλάδα και Κύπρο. Η δεύτερη ήταν το 2021, με την έναρξη συνεργασίας

με την ΕΠΟ και τη διοργάνωση του πρώτου επίσημου τουρνουά eΚύπελλο Ελλάδας, με τη συμμετοχή των ίδιων ποδοσφαιρικών σωματείων που συμμετέχουν και στο κανονικό Κύπελλο. Ακολούθησε η στελέχωση της εθνικής ομάδας, που έδωσε σε Έλληνες παίκτες τη δυνατότητα

να αναδείξουν το ταλέντο τους σε παγκόσμιο επίπεδο.

• ΠΩΣ ΒΛΕΠΕΙΣ ΝΑ ΕΧΕΙ ΕΞΕΛΙΧΘΕΙ Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΚΗΝΗ ΤΩΝ ESPORTS ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΔΕΚΑ ΧΡΟΝΙΑ ΚΑΙ ΤΙ ΕΞΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΝΑ ΤΗΣ ΛΕΙΠΕΙ;

Η εξέλιξη είναι τεράστια. Από κάτι περιθωριακό, σήμερα μιλάμε για επίσημα αναγνωρισμένο άθλημα από το κράτος, με θεσμικούς φορείς και οργανισμούς να ασχολούνται ενεργά με τον ηλεκτρονικό αθλητισμό. Βοηθάει και το γεγονός ότι φορείς από το εξωτερικό έχουν θέσει ως στόχο να αναπτύξουν τα esports και να καθοδηγήσουν χώρες σαν την Ελλάδα στην οργάνωση και την ανάπτυξη τους. Αυτό που λείπει ακόμα είναι σταθερή χορηγική βάση, επαγγελματική υποδομή σε τοπικό επίπεδο, και αναγνώριση από τον ευρύτερο αθλητικό κλάδο ως ισότιμο κομμάτι. Δεν είναι θέμα ταλέντου, είναι θέμα υποδομής και συνέχειας.

• Η ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΘΕΣΜΙΚΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΟΥΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ ΕΧΕΙ ΑΛΛΑΞΕΙ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ ΤΩΝ ESPORTS ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ; ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ;

Σίγουρα. Η ΕΠΟ, με το eΚύπελλο αλλά και τη συμμετοχή μας σε διοργανώσεις της FIFA και της UEFA, μας έδωσε προβολή σε παγκόσμια κλίμακα και μια επισήμοποίηση. Παράλληλα, μέσα από την Allwyn Unileague στηρίζουμε φοιτητές σε όλη την Ελλάδα, δίνοντάς τους ένα οργανωμένο περιβάλλον να διακριθούν. Αυτές είναι μερικές σημαντικές αλλαγές για τον ηλεκτρονικό αθλητισμό στην Ελλάδα. Με τη δημιουργία της ομοσπονδίας ηλεκτρονικού αθλητισμού αναμένουμε να δέσει όλο το οικοσύστημα στη χώρα μας, και να μιλάμε πλέον για επαγγελματίες eΑθλητές.

• ΑΝ ΕΝΑΣ ΓΟΝΙΟΣ ΣΕ ΡΩΤΟΥΣΕ ΣΗΜΕΡΑ "ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΑΣΧΟΛΗΘΕΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΜΕ ΤΑ ESPORTS;", ΤΙ ΘΑ ΤΟΥ ΑΠΑΝΤΟΥΣΣΕΣ;

Σε κάθε γονιό που το παιδί του ήδη ασχολείται με τα games θα έλεγα να βρει ένα οργανωμένο, σταθερό και σοβαρό περιβάλλον, όχι απλά

99

Η ΕΠΟ, με το eΚύπελλο αλλά και τη συμμετοχή μας σε διοργανώσεις της FIFA και της UEFA, μας έδωσε προβολή σε παγκόσμια κλίμακα και μια επισήμοποίηση. Παράλληλα, μέσα από την Allwyn Unileague στηρίζουμε φοιτητές σε όλη την Ελλάδα, δίνοντάς τους ένα οργανωμένο περιβάλλον να διακριθούν.

να "ασχοληθεί με τα esports". Αυτό είναι κάτι που δουλεύουμε κι εμείς ως εταιρεία, με Ακαδημίες και τουρνουά. Η VGL διοργανώνει κυρίως τουρνουά και πρωταθλήματα με αθλητικούς τίτλους, χωρίς κόστος συμμετοχής και με έπαθλα, ώστε κάθε παιδί να έχει πρόσβαση χωρίς οικονομικό εμπόδιο. Λέω πάντα ένα παράδειγμα: αν το παιδί σου παίζει ποδόσφαιρο, έχεις δύο επιλογές, ή να παίζει στην πλατεία, ή να το πας σε μια οργανωμένη ακαδημία. Το ίδιο ισχύει και με τα games. Ή θα παίζει μόνο του και θα μαλώνετε για τις ώρες, ή θα είναι σε ένα οργανωμένο περιβάλλον που βοηθάει σε αυτό. Και μην ξεχνάμε ότι τα esports διδάσκουν, ότι κι ένα άθλημα, πειθαρχία, ομαδικότητα, διαχείριση πίεσης, μέσα

σε ένα περιβάλλον που το παιδί ήδη αγαπάει. Δεν μιλάμε για ώρες μπροστά σε μια οθόνη χωρίς νόημα, μιλάμε για δομημένους αγώνες, κανόνες, στόχους.

• ΠΟΙΟ ΗΤΑΝ ΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟ ΡΙΣΚΟ ΠΟΥ ΠΗΡΕΣ ΩΣ ΙΔΡΥΤΗΣ ΤΗΣ VGL ΚΑΙ ΤΕΛΙΚΑ ΑΞΙΖΕ;

Θα έλεγα ότι η ανάπτυξη της αρχικής ιδέας ήταν το μεγαλύτερο ρίσκο. Το να ξεκινήσεις μόνος, να αφιερώσεις τόσο χρόνο σε μια ιδέα χωρίς καμία εξωτερική βοήθεια, και μάλιστα σε έναν τομέα εντελώς άγνωστο για την Ελλάδα, χωρίς καμία σιγουριά ότι θα αποδώσει, αυτό είναι σίγουρα μεγάλο ρίσκο. Σήμερα, με την VGL και τους συνεργάτες που στηρίζουν το έργο της να πρωταγωνιστούν στην Ελλάδα, και με τρία συνεχόμενα Sports Marketing Awards, ξέρω ότι αξίζει.

• ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ Η ΕΛΛΑΔΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΞΕΛΙΧΘΕΙ ΣΕ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΚΟΜΒΟ ΓΙΑ ΤΑ ESPORTS ΣΤΑ ΒΑΛΚΑΝΙΑ Η ΑΠΕΧΟΥΜΕ ΑΚΟΜΗ ΑΠΟ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΣΤΟΧΟ;

Έχουμε τα βασικά συστατικά, θεσμική στήριξη, ταλέντο, κοινό. Αυτό που μας χωρίζει από τον τίτλο του "κόμβου" είναι η κλίμακα: χρειαζόμαστε περισσότερα σταθερά events, και μια αγορά χορηγιών ανάλογη με αυτή που έχουν ήδη αναπτύξει άλλες χώρες. Δεν απέχουμε πολύ, μας λείπουν λίγα, αλλά σταθερά και συνεπή βήματα.

• Η ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΑΛΛΑΞΕΙ ΗΔΗ ΤΟ GAMING. ΠΩΣ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΘΑ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ ΤΟΥΣ ΠΑΙΚΤΕΣ, ΤΙΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟ ΘΕΑΜΑ ΜΕΣΑ ΣΤΑ ΕΠΟΜΕΝΑ ΠΕΝΤΕ ΧΡΟΝΙΑ;

Ήδη το βλέπω μέσα από τη δική μου δουλειά. Η VGL λειτουργεί σήμερα με AI νοοτροπία, από αυτοματοποιημένη διαχείριση τουρνουά μέχρι content. Πιστεύω ότι το ίδιο θα συμβεί σε όλο τον κλάδο: πιο έξυπνη ανάλυση παικτών, πιο προσωποποιημένο θέαμα για τον θεατή, και διοργανώσεις που θα τρέχουν με πολύ λιγότερο ανθρώπινο overhead. Αυτό δεν μειώνει την αξία του παίκτη, αντίθετα, ελευθερώνει τους διοργανωτές να επενδύσουν στο ίδιο το θέαμα.

99

Σε κάθε γονιό που το παιδί του ήδη ασχολείται με τα games θα έλεγα να βρει ένα οργανωμένο, σταθερό και σοβαρό περιβάλλον, όχι απλά να “ασχοληθεί με τα esports”.

• ΠΟΙΟ ΛΑΘΟΣ ΒΛΕΠΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ ΟΙ ΝΕΟΙ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΝ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΟΥΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΑΡΙΕΡΑ ΣΤΑ ESPORTS;

Στο αγωνιστικό κομμάτι, αρκετοί παίκτες όταν δεν πετυχαίνουν τους στόχους τους ρίχνουν την ευθύνη στο gameplay του παιχνιδιού. Κατά τη γνώμη μου, θα έπρεπε να διαβάζουν τα “λάθη” του gameplay και να τα εκμεταλλεύονται, αντί να τα κατηγορούν για μια αποτυχία. Ένα ακόμα λάθος που βλέπω συχνά είναι ότι δεν προωθούν τον εαυτό τους στα social media/Livestreams όπως κάνουν οι παίκτες στο εξωτερικό. Η παρουσία και το προσωπικό brand είναι σήμερα εξίσου σημαντικά με το ίδιο το gameplay. Στο γενικότερο πλαίσιο των esports, θέλω να τους πω να μη νομίζουν ότι ο μόνος δρόμος είναι να γίνουν pro player. Ο κλάδος έχει ανάγκη από διοργανωτές, casters, analysts, content creators, coaches, δεκάδες ρόλους. Όποιος κολλήσει μόνο στο “θα γίνω επαγγελματίας παίκτης” χάνει ευκαιρίες που είναι πιο ρεαλιστικές και εξίσου ουσιαστικές.

• ΑΝ ΕΙΧΕΣ ΤΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙΣ ΕΝΑ ΜΟΝΟ ΠΡΑΓΜΑ

#86



PHOTOS_ / ITZINA ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΥ

" Η VGL ΔΙΟΡΓΑΝΩΝΕΙ ΚΥΡΙΩΣ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΚΑΙ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΤΙΤΛΟΥΣ, ΧΩΡΙΣ ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΜΕ ΕΠΑΘΛΑ."

ΣΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΟΙΚΟΣΥΣΤΗΜΑ ΤΩΝ ESPORTS ΑΠΟ ΑΥΡΙΟ ΚΙΟΛΑΣ, ΠΟΙΟ ΘΑ ΗΤΑΝ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ;

Θα ήθελα να αλλάξω τη νοοτροπία γύρω από τα esports σε επίπεδο επιχειρήσεων και χορηγών, να τα αντιμετωπίζουν ως μακροπρόθεσμη επένδυση και όχι ως πειραματική καμπάνια μιας σεζόν. Χρειαζόμαστε σταθερότητα, όχι ενθουσιασμό μιας χρονιάς. Παράλληλα, θα ήθελα και το εκπαιδευτικό σύστημα, αλλά και οι ίδιοι οι γονείς, να δουν τα esports όχι ως απειλή, αλλά ως ευκαιρία, μια ευκαιρία να πλησιάσουν τα παιδιά τους μέσα από κάτι που ήδη αγαπούν, και να στηρίξουν έμπρακτα αυτή την αγαπημένη τους ασχολία.

• ΠΟΥ ΦΑΝΤΑΖΕΣΑΙ ΤΗ VGL ESPORTS ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΑΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ESPORTS ΤΟ 2030;

ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΟΥ ΟΡΑΜΑ;

Φαντάζομαι μια VGL με σταθερή χορηγική βάση και περισσότερα τουρνουά. Αλλά πέρα από τη VGL, φαντάζομαι μια ελληνική σκηνή esports πιο ώριμη συνολικά, με την ομοσπονδία να έχει εδραιωθεί, με περισσότερα αθλητικά σωματεία και φορείς να συμμετέχουν ενεργά, με σταθερές χορηγίες σε όλο τον κλάδο, και με τον κόσμο να αντιμετωπίζει τα esports σαν κανονικό άθλημα και όχι σαν κάτι εναλλακτικό. Μια σκηνή που δεν χρειάζεται πια να εξηγή τον εαυτό της. Προσωπικά, θέλω η VGL να παραμείνει το σημείο αναφοράς, ο οργανισμός που έβαλε τις βάσεις και άνοιξε τον δρόμο για να συνδεθεί ο παραδοσιακός αθλητισμός με τον ηλεκτρονικό. Στόχος μας θα είναι πάντα η ποιότητα, η οργάνωση και ο υγιής ανταγωνισμός.

ΜΑΚΗΣ ΤΟΓΑΝΙΔΗΣ

ΤΑ ESPORTS ΕΧΟΥΝ ΔΙΑΝΥΣΕΙ ΜΙΑ ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΚΗ ΠΟΡΕΙΑ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΧΡΟΝΙΑ. ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΤΟΥ, Ο ΜΑΚΗΣ ΤΟΓΑΝΙΔΗΣ ΜΟΙΡΑΖΕΤΑΙ ΤΙΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΞΙΕΣ ΠΟΥ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΑΝ ΤΗ VGL ESPORTS. ΕΝΤΟΠΙΣΑΜΕ 24 ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΦΡΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΠΟΤΥΠΩΝΟΥΝ ΤΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΕΝΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΠΟΥ ΣΥΝΕΒΑΛΕ ΚΑΘΟΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΟΙΚΟΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ESPORTS.

Α Το όραμα γίνεται πραγματικότητα με επιμονή.	Β Η συνέπεια χτίζει θεσμούς.	Γ Τα esports είναι κανονικός αθλητισμός.	Δ Το ταλέντο χρειάζεται υποδομές.	Ε Η αναγνώριση έρχεται με δουλειά.	Ζ Οι συνεργασίες ανοίγουν νέους δρόμους.
Η Κάθε πρωτοπόρος αναλαμβάνει ένα ρίσκο.	Θ Η επιτυχία δεν έρχεται τυχαία.	Ι Οι ευκαιρίες δημιουργούνται, δεν χαρίζονται.	Κ Η οργάνωση κάνει τη διαφορά.	Λ Τα esports διδάσκουν πειθαρχία.	Μ Η ομαδικότητα είναι δύναμη.
Ν Η πίεση χτίζει καλύτερους παίκτες.	Ξ Τα λάθη είναι εργαλεία εξέλιξης.	Ο Το προσωπικό brand έχει αξία.	Π Δεν υπάρχει μόνο ο δρόμος του παίκτη.	Ρ Το οικοσύστημα χρειάζεται όλους.	Σ Η τεχνολογία ενισχύει το θέαμα.
Τ Η καινοτομία δημιουργεί νέες δυνατότητες.	Υ Οι χορηγίες χρειάζονται μακροπρόθεσμο όραμα.	Φ Η σταθερότητα φέρνει ανάπτυξη.	Χ Οι νέες γενιές αξίζουν ευκαιρίες.	Ψ Η ποιότητα παραμένει ο μεγαλύτερος στόχος.	Ω Το μέλλον ανήκει σε όσους το χτίζουν.



THE
MAGAZINE
FOR ALL
SPORTS

ENDYS STORIES

ENDYS STORIES

THE
MAGAZINE
FOR ALL
SPORTS



ΣΤΗΝ ΤΕΛΙΚΗ ΕΥΘΕΙΑ Η ΕΛΛΑΔΑ

ΕΝΑ ΒΗΜΑ ΜΑΚΡΙΑ, ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΒΗΜΑ

STORY

ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ "ENDYS" ΣΚΙΑΔΟΠΟΥΛΟΥ

Η ΣΕΖΟΝ ΤΟΥ ΕΑ FC 26 ΦΤΑΝΕΙ ΣΙΓΑ-ΣΙΓΑ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ. ΤΟ ΔΙΑΣΗΜΟΤΕΡΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟ ΒΙΝΤΕΟΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΛΕΙΝΕΙ ΤΟΝ ΚΥΚΛΟ ΤΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΕΑ SPORTS ΝΑ ΕΧΕΙ ΗΔΗ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙ ΝΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΖΕΙ ΤΟ ΕΔΑΦΟΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΠΕΡΧΟΜΕΝΟ ΤΙΤΛΟ ΤΗΣ, ΕΑ FC 27, ΠΟΥ ΘΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΥΝΤΟΜΑ ΣΤΙΣ ΟΘΟΝΕΣ ΜΑΣ ΣΕ ΚΑΤΙ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΔΥΟ ΜΗΝΕΣ.

ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ, ΟΜΩΣ, ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΠΑΙΚΤΕΣ ΣΤΗΝ ΣΚΗΝΗ ΤΟΥ EA FC ΓΙΑ ΤΗΝ ΦΕΤΙΝΗ ΣΕΖΟΝ ΕΧΟΥΝ ΚΑΘΕ ΠΑΡΑ ΑΛΛΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΕΙ. ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΠΕΡΙΠΟΥ ΔΥΟ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΟΙ ΦΙΛΑΘΛΟΙ ΤΗΣ COMPETITIVE ESPORTS ΣΚΗΝΗΣ ΕΙΔΑΝ ΤΟΝ ΡΟΥΜΑΝΟ RAZVAN “RVPLEGEND” RUIU ΝΑ ΚΑΤΑΚΤΑ ΤΟΝ ΤΙΤΛΟ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗ ΤΗΣ ΦΕΤΙΝΗΣ ΣΕΖΟΝ ΚΑΙ ΤΟ ΕΠΑΘΛΟ ΤΩΝ 250.000\$.

Ενα αποτέλεσμα το οποίο, αν πρώταγε κάνεις τους πιο θερμούς υποστηρικτές της esports σκηνής, τους κορυφαίους αναλυτές και σχολιαστές του παιχνιδιού και τους μεγαλύτερους προπονητές και παίκτες του κόσμου δεν θα μπορούσε κανένας να προβλέψει. Είναι ίσως η τρίτη σερί χρόνια που ένα κατά κοινή ομολογία αουτσάιντερ, καταφέρνει να στεφθεί παγκόσμιος πρωταθλητής. Άλλη μια πορεία που δίνει ελπίδα και αισιοδοξία σε επίδοξους και ανερχόμενους παίκτες να κυνηγήσουν το όνειρο τους και να αρπάξουν



την επόμενη ευκαιρία που θα τους παρουσιαστεί. Αυτή η επόμενη ευκαιρία δεν άργησε καθόλου να έρθει καθώς οι επαγγελματίες ήδη προσπαθούν να διεκδικήσουν ένα από τα εισιτήρια που θα τους δώσει την πρόκριση και την ευκαιρία να εκπροσωπήσουν την χώρα τους στο Esports Nations Cup (ENC) στο Riyadh της Σαουδικής Αραβίας τον Νοέμβριο αυτής της χρονιάς. Ένα από τα μεγαλύτερα event της χρονιάς, με 128 χώρες και τους 2 καλύτερους παίκτες από την κάθε χώρα να αναμετριοούνται για ένα από τα μεγαλύτερα χρηματικά έπαθλα της χρονιάς· της τάξεως των 600.000\$. Όλα τα μάτια είναι στραμμένα στα 64 τελευταία εισιτήρια τα οποία θα δοθούν στις χώρες με τους καλύτερους παίκτες. Ιδιαίτερη έμφαση όμως δίνεται στα 14 μόλις εισιτήρια που θα δοθούν αποκλειστικά σε χώρες τις ανατολικής Ευρώπης, καθώς ένα από αυτά μπορεί να αντιστοιχούν στην Ελλάδα.

Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Ποτέ κανένας Έλληνας δεν έχει καταφέρει μέχρι σήμερα να προκριθεί σε τελική φάση διοργάνωσης στο EA FC. Η χώρα μας, ενώ έχει «φλερτάρει» στο παρελθόν με τέτοιες προκρίσεις δεν έχει καταφέρει ακόμα να κάνει αυτό το μεγάλο βήμα. Πριν από μόλις δύο καλοκαίρια, για το eEuro 2024 η εθνική μας αποκλείστηκε από τους τότε μάλιστα φιναλίστ Ισπανούς μια φάση πριν την πρώτη συμμετοχή της σε LAN Event. Ενώ το φθινόπωρο, για το eEuro 26, απείχε μόλις μία νίκη μακριά με τους Ιταλούς και μετέπειτα τους Ισραηλινούς να βάζουν τέλος στο όνειρο. Τώρα, σχεδόν έναν χρόνο μετά, υπάρχουν νέα δεδομένα και μια πολύ μεγάλη ευκαιρία για τους Έλληνες να κάνουν επιτέλους σεφτέ σε ένα επίσημο LAN Event. Πάνω από περίπου 10.000 παίκτες, μόνο από την ανατολική Ευρώπη, συμμετείχαν στον προκριματικό γύρο του ENC. Ο προκριματικός



”

Όλα τα μάτια είναι στραμμένα στα 64 τελευταία εισιτήρια τα οποία θα δοθούν στις χώρες με τους καλύτερους παίκτες. Ιδιαίτερη έμφαση όμως δίνεται στα 14 μόλις εισιτήρια που θα δοθούν αποκλειστικά σε χώρες τις ανατολικής Ευρώπης».

έγινε με την μορφή Ladder, με τους επαγγελματίες να αναμετριοούνται μεταξύ τους για 5 συνεχόμενες μέρες κάνοντας συγκομιδή βαθμών για κάθε τους νίκη, προσπαθώντας να τερματίσουν στους καλύτερους 256. Η Ελλάδα αυτή τη στιγμή που μιλάμε, έχει έξι υποψηφίους στην ελίτ της Ανατολικής Ευρώπης. Έξι Έλληνες ενάντια σε 250

από τους καλύτερους παίκτες που έχει να προσφέρει το ανατολικό τμήμα της ηπείρου μας. Έξι Έλληνες που πρέπει όχι μόνο να αποκλείσουν τις χώρες που στέκονται εμπόδιο στον δρόμο τους, αλλά και τους ίδιους τους συμπατριώτες καθώς μόνο 2 από αυτούς θα καταφέρουν να φορέσουν τελικά τα γαλανόλευκα. Δεν θα ήταν υπερβολή να πούμε πως η ελληνική παρουσία στην esports σκηνή, ειδικά στο EA FC δεν είναι τόσο πηχρή όσο θα θα περίμενε κανείς. Οι e-αθλητές δεν βρίσκουν πάντα τις ιδανικές συνθήκες για να μπορέσουν να ανταγωνιστούν στο υψηλότερο επίπεδο. Τις περισσότερες φορές κόντρα σε όλα τα προγνωστικά και κόντρα σε αυτά που πιστεύει ο κόσμος που παρακολουθεί το παιχνίδι από το μικροσκόπιο, μόνο χάρη στο ταλέντο και την αποφασιστικότητα, την αφέρεια και την αλαζονεία γίνονται κάποιες πορείες που σε κάνουν να νομίζεις ότι είναι γραφτό κάτι, κάποιος, να πετύχει. Και αυτό ίσως είναι το κοινό χαρακτηριστικό αυτών των έξι Ελλήνων. Ενώ όλοι μεταξύ τους είναι διαφορετικοί, στον χαρακτήρα, στον τρόπο παιχνιδιού, στον τρόπο ζωής και στις προτεραιότητες τους, μοιράζονται αυτή την κοινή πορεία που μπορεί να ανοίξει τις πύλες σε μια νέα εποχή για την ελληνική esports σκηνή στο EA FC. Θα μπορούσαμε να μιλήσουμε με τις ώρες για κάθε ένα από αυτά τα παιδιά και την παρακαταθήκη που έχουν αφήσει την τελευταία 8ετία περίπου που εμφανίζονται τα πρώτα επίσημα δείγματα esports στην χώρα μας στο EA FC (πρώην FIFA). Αυτή η «ελίτ» του

ελληνικού community απαρτίζεται από παίκτες θρύλους που έχουν αφήσει το στίγμα τους στα πρώτα πανελλήνια τουρνουά της χώρας, από παίκτες φαινόμενα που έχουν κατακτήσει όλες τις διοργανώσεις που έχουν συμμετέχει, από παίκτες μηχανές που σταθερά ανεβαίνουν τα σκαλιά του βάθρου για πάνω από μια 5ετία, από παίκτες ταλέντα που παίρνουν αποτελέσματα απέναντι στα μεγαλύτερα ονόματα της esports σκηνής, χωρίς ακόμα καλά-καλά να έχουν δικαίωμα ψήφου λόγω του νεαρού της ηλικίας τους.

Η ΕΠΟΜΕΝΗ ΜΕΡΑ

Δεν μπορεί κανείς να προβλέψει τι μας επιφυλάσσει το κοντινό μέλλον για αυτούς τους 6 Έλληνες υποψηφίους. Είτε αυτό αφορά αυτήν την διοργάνωση είτε τις επόμενες. Το παιχνίδι, ο ανταγωνισμός, τα esports δεν είναι αποτέλεσμα λογικής, προγνωστικών και φαβορί. Δεν βασίζεται μόνο σε συστήματα, στην τύχη και στην προετοιμασία. Βασίζεται σε στιγμές, στην αυτοπεποίθηση και την ψυχολογία. Αν μπορεί ο παίκτης εκείνη την μέρα που δοκιμάζεται να αποδώσει, να αρπάξει τις ευκαιρίες που εμφανίζονται μπροστά του, να δώσει τον καλύτερο του εαυτό, μπορεί να καταφέρει το αδιανόητο. Αυτό που θα κάνει την προσπάθειά του να μείνει στην ιστορία. Το έναυσμα για μια νέα εποχή για τα ελληνικά esports. 

ΠΗΓΗΣ: FC Pro, EsportsNationCup



ΤΑΙΝΙΕΣ, ANIME Ή ΚΟΜΙΚΣ
ΚΑΙ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΟΥ
ΕΜΝΕΥΣΤΗΚΑΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
ΚΑΙ ΚΑΤΕΧΟΥΝ ΜΙΑ ΞΕΧΩΡΙΣΤΗ ΘΕΣΗ_



THE
MAGAZINE
FOR ALL
SPORTS

BIG SCREEN

BIG SCREEN

THE
MAGAZINE
FOR ALL
SPORTS



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ

Lights CAMERA. ACTION. GAME ON.

REPORT

ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ ΛΥΜΠΕΡΟΠΟΥΛΟΥ

Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ Ο ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ
ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΔΥΟ ΚΟΣΜΟΥΣ ΠΟΥ
ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΕΔΩ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΕΝΑΝ
ΑΙΩΝΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΑΦΗΓΗΣΗΣ
ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ. Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥΣ
ΞΕΚΙΝΗΣΕ ΣΧΕΔΟΝ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ ΜΕ ΤΗ
ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΗΣ ΤΕΧΝΗΣ.

ΟΙ ΠΡΩΤΟΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΙ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΑΝ ΟΤΙ ΟΙ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΔΙΑΘΕΤΟΥΝ ΟΛΑ ΕΚΕΙΝΑ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΣΥΓΚΙΝΟΥΝ ΤΟ ΚΟΙΝΟ: ΠΑΘΟΣ, ΑΓΩΝΙΑ, ΘΥΣΙΕΣ, ΑΝΑΤΡΟΠΕΣ, ΠΙΣΤΗ ΣΤΟΝ ΣΤΟΧΟ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΡΚΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΤΑ ΟΡΙΑ ΤΟΥ.

Είτε βασίζονται σε πραγματικά γεγονότα είτε αποτελούν έργα μυθοπλασίας, οι αθλητικές ταινίες δεν μιλούν μόνο για τη νίκη ή την ήττα.

Μιλούν για τη δύναμη της ανθρώπινης θέλησης, για την αξία της επιμονής, της ομαδικότητας και της αυτοθυσίας, αλλά και για τη λύτρωση που έρχεται όταν η προσπάθεια δικαιώνεται. Δεν είναι τυχαίο ότι πολλές από αυτές έχουν εξελιχθεί σε διαχρονικά κινηματογραφικά αριστουργήματα, εμπνέοντας γενιές θεατών και αποδεικνύοντας πως οι μεγαλύτερες ιστορίες δεν εκτυλίσσονται μόνο στα γήπεδα, αλλά και στη μεγάλη οθόνη. Η εξέλιξη αυτής της σχέσης χωρίζεται σε τέσσερις μεγάλες ιστορικές περιόδους:

• Η ΓΕΝΝΗΣΗ ΚΑΙ Ο ΒΩΒΟΣ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ (1890–1920)

Το πρώτο φιλμ: Στις 14 Ιουνίου 1894 στα εργαστήρια του Τόμας Έντισον, οι πυγμάχοι Μάικ Λέοναρντ και Τζακ Κάσινγκ αναμετρήθηκαν μπροστά από το Κιντοσκόπιο. Η πυγμαχία έγινε το πρώτο άθλημα που καταγράφηκε ποτέ σε φιλμ.

#96



”

Στην πρόσφατη κινηματογραφική παραγωγή (2023–2026), οι αθλητικές ταινίες σημειώνουν τεράστια εμπορική επιτυχία και αποσπούν πολύ καλές κριτικές, αλλάζοντας το τοπίο.

• ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ: ΗΔΗ ΑΠΟ ΤΟ 1900, ΟΙ ΚΑΜΕΡΕΣ ΑΡΧΙΣΑΝ ΝΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΟΥΝ ΤΑ ΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ.

Κωμωδία και δράμα: Σταρ του βωβού σινεμά, όπως ο Τσάρλι Τσάπλιν (The Champion, 1915) και ο Μπάστερ Κίτον (College, 1927), χρησιμοποίησαν τα σπορ για να δημιουργήσουν σωματική κωμωδία και να αναδείξουν τον χαρακτήρα του «αουτσάιντερ».

Η ΕΛΕΥΣΗ ΤΟΥ ΗΧΟΥ ΚΑΙ Η ΠΡΟΠΑΓΑΝΔΑ (1930–1950)

Αθλητές-Ηθοποιοί: Κορυφαίοι αθλητές μεταπήδησαν με επιτυχία στη μεγάλη οθόνη. Χαρακτηριστικό παράδειγμα ο πεντάκις χρυσός Ολυμπιακός μεταλλευτής της κολύμβησης, Τζόνι Βαϊσμίλερ, ο οποίος έγινε ο απόλυτος «Ταρζάν» της δεκαετίας του 1930.

Πολιτική εργαλειοποίηση: Το πολυβραβευμένο ντοκιμαντέρ Olym-



πια (1938) της Λένι Ρίφενσταλ για τους Ολυμπιακούς του Βερολίνου εισήγαγε πρωτοποριακές τεχνικές λήψης (υποβρύχιες κάμερες, ράγες), αλλά ταυτόχρονα λειτούργησε ως όργανο ναζιστικής προπαγάνδας.

• Η ΧΡΥΣΗ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΔΡΑΜΑΤΟΣ (1970–1990)

Η καθιέρωση του είδους: Η



Rocky (1976)

βιομπαχάνια του Χόλιγουντ συνειδητοποίησε ότι οι αθλητικές ιστορίες αποτελούν ασφαλή και εξαιρετικά κερδοφόρα επένδυση.

Ολυμπιακά Όσκαρ: Το είδος ωριμάζει κοινωνικά. Το Rocky (1976) κερδίζει το Όσκαρ Καλύτερης Ταινίας, ενώ το Chariots of Fire («Οι Δρόμοι της Φωτιάς», 1981) αποθεώνει την προσπάθεια δύο Βρετανών δρομέων στους Ολυμπιακούς του 1924, κερδίζοντας επίσης 4 Όσκαρ.

Ανθρώπινες ιστορίες: Ταινίες όπως το Raging Bull (1980) του Μάρτιν Σκορσέζε εστιάζουν πλέον στην ψυχολογία και την αυτοκαταστροφή του αθλητή εκτός αγωνιστικού χώρου.

• ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ & STREAMING (2000–ΣΗΜΕΡΑ)

#98

Κοινωνικά μηνύματα: Ο αθλητισμός χρησιμοποιείται ως όχημα για να θιχτούν ζητήματα ρατσισμού (Remember the Titans, 2000), ισότητας των φύλων (Battle of the Sexes, 2017) και κοινωνικών ανισοτήτων (The Blind Side, 2009).

Στατιστική και τεχνολογία: Ταινίες όπως το Moneyball (2011) αλλάζουν την οπτική γωνία, δείχνοντας τα παρασκήνια, τα δεδομένα και τη διοίκηση των ομάδων.

Η κυριαρχία των Ντοκιμαντέρ: Στις πλατφόρμες streaming τα αθλητικά ντοκιμαντέρ γνωρίζουν τεράστια άνθιση, με παραγωγές όπως το The Last Dance (2020) για τον Μάικλ Τζόρνταν ή το Senna (2010) να αντιμετωπίζονται ως κινηματογραφικά αριστουργήματα.

Ξεχωρίσαμε κάποιες αθλητικές ταινίες που έγραψαν ιστορία είτε επειδή κέρδισαν κορυφαία βραβεία Όσκαρ, είτε επειδή έσπασαν τα ταμεία του box office, επηρεάζοντας βαθιά τους θεατές. Οι παρακάτω ταινίες θεωρούνται οι πιο εμβληματικές όλων των εποχών, χωρισμένες με βάση το άθλημα:

• ΠΥΓΜΑΧΙΑ (ΤΟ ΠΙΟ ΒΡΑΒΕΥΜΕΝΟ ΕΙΔΟΣ)

Rocky (1976): Έχει μείνει στην ιστορία σαν μια από τις πιο σημαντικές αθλητικές ταινίες όπου ο αδύναμος, με πολύ δουλειά, κερδίζει τον δυνατό. Ο Ρόκι Μπαλμπόα ακόμα και σήμερα αποτελεί ένα πρότυπο αθλητικής

μάχης και υπέρβασης κάθε εμποδίου που μπορεί να παρουσιαστεί. Η απόλυτη ιστορία του σουτσαίντερ. Έγραψε ιστορία κερδίζοντας 3 Όσκαρ (συμπεριλαμβανομένου της Καλύτερης Ταινίας) και γέννησε ένα από τα πιο κερδοφόρα franchise του κινηματογράφου.

Raging Bull (1980): Μια ταινία βασισμένη στην βιογραφία του πυγμάχου της δεκαετίας του '40 Τζέικ Λα Μότα, που κατάφερε να βγει από την βία και δύσκολη ζωή του. Το ασπρόμαυρο αριστούργημα του Μάρτιν Σκορσέζε με τον Ρόμπερτ Ντε Νίρο. Θεωρείται από πολλούς κριτικούς ως η κορυφαία αθλητική ταινία όλων των εποχών.

Hurricane (1999): Μια αληθινή ιστορία που μας δείχνει την πορεία του μαύρου πυγμάχου Ρούμπιν Χαρίκνιν Κάρτερ, που το 1966 καταδικάστηκε άδικα για έναν τριπλό φόνο, έμεινε στην φυλακή, επειδή προκαλούσε την αστυνομία και τους λευκούς, για 19 χρόνια, και κατάφερε να αθωωθεί χάρη στα στοιχεία που συγκέντρωσαν 3 Καναδοί κοινωνικοί ακτιβιστές.

Ali (2001): Η ζωή του πυγμάχου Κάσιους Κλέι, που ασπαστηκε τον ισλαμισμό και άλλαξε το όνομα του σε

Μοχάμεντ Άλι. Η ταινία επικεντρώνεται στην δεκαετία του 1964-1974 και μας δείχνει όλες τις πτυχές του τεράστιου αυτού πυγμάχου. Οι νίκες του στο ρινγκ, η άρνηση του να πολεμήσει στον πόλεμο του Βιετνάμ, η ταραχώδης ερωτική του ζωή αλλά και η φιλία του με τον Μάλκομ Χ. είναι τα θέματα που ενσαρκώνει με επιτυχία ο Γουίλ Σμιθ.

Million Dollar Baby (2004): Σε σκηνοθεσία Κλιντ Ίσγουντ, συγκλόνισε κοινό και κριτικούς. Απέσπασε 4 Όσκαρ, μεταξύ των οποίων Καλύτερης Ταινίας και Α' Γυναικείου Ρόλου για τη Χίλاري Σουάνκ.

• ΜΠΑΣΚΕΤ

Hoop Dreams (1994): Ένα συγκλονιστικό ντοκιμαντέρ που κατέγραψε τη ζωή δύο αγοριών από το Σικάγο. Η ταινία πραγματεύεται διάφορα θέματα όπως φυλετικά, κοινωνικά, οικονομικά, εκπαίδευσης και αξιών που απασχολούν μέχρι και σήμερα έντονα τις Η.Π.Α. Εν γένει άλλαξε τον τρόπο που το Χόλιγουντ αντιμετωπίζει τα αθλητικά ντοκιμαντέρ.

Blue Chips (1994): Η ταινία στην οποία παίρνει μέρος και ο Σακίλ μας δείχνει πως ένα προπονητής μιας πανεπιστημιακής ομάδας αναγκάζεται

”

Οι αθλητικές ταινίες δεν μιλούν μόνο για τη νίκη ή την ήττα αφού συνδυάζοντας την παραδοσιακή δράση των γηπέδων με τη βαθιά ψυχολογική μελέτη χαρακτήρων, αποκτούν ένα πιο βαθύ νόημα ως δημιουργία.

να αποκτήσει με αθέμιτα μέσα 3 ταλαντούχους παίκτες και παλεύει με την συνείδηση του.

Space Jam (1996): Ο απόλυτος εμπορικός σταθμός της δεκαετίας του '90, που ένωσε τον Μάικλ Τζόρνταν με τα Looney Tunes και ξεπέρασε τα 250 εκατομμύρια δολάρια σε εισπράξεις.

He Got Game (1998): Ο πατέρας ενός υπερταλαντούχου παίκτη μπάσκετ βγαίνει από την φυλακή και προσπαθεί να πείσει τον γιο του να παίξει σε συγκεκριμένη ομάδα σε αντάλλαγμα την μειωμένη ποινή του.

Coach Carter (2005): Η αληθινή ιστορία του προπονητή Κεν Κάρτερ (Σάμιουελ Τζάκσον), ο οποίος επέβαλε στους αθλητές του να είναι καλοί μαθητές για να μπορούν να αγωνιστούν.

• ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Remember the Titans (2000): Με τον Ντένζελ Ουάσιγκτον, βασισμένο στην αληθινή ιστορία μιας ομάδας που ένωσε μια διχασμένη ρατσιστικά κοινωνία.

The Blind Side (2009): Η ταινία



The Blind Side (2009)

”

Κάποιες αθλητικές ταινίες που έγραψαν ιστορία είτε επειδή κέρδισαν κορυφαία βραβεία Όσκαρ, είτε επειδή έσπασαν τα ταμεία του box office, επηρέασαν βαθιά τους θεατές.

που χάρισε το Όσκαρ στη Σάντρα Μπούλοκ. Αποτελεί μία από τις πιο επιτυχημένες αθλητικές ταινίες όλων των εποχών στο box office με εισπράξεις άνω των 300 εκατομμυρίων δολαρίων.

• ΜΗΧΑΝΟΚΙΝΗΤΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΑΛΛΑ ΣΠΟΡ

Chariots of Fire (1981): Η ιστορία δύο Βρετανών δρομέων στους Ολυμπιακούς του 1924, η οποία κέρδισε 4 Όσκαρ και έμεινε στην ιστορία για το θρυλικό μουσικό θέμα του Βαγγέλη Παπαθανασίου.

Ford v Ferrari (2019): Η επική μάχη της Ford να εκθρονίσει τη Ferrari στο Le Mans το 1966, με τους Ματ Ντέιμον και Κρίστιαν Μπέιλ, που κέρδισε 2 Όσκαρ.

Field of Dreams (1989): Η κορυφαία ταινία για το μπέιζμπολ με τον Κέβιν Κόσνερ, η οποία έχει επιλεγεί για διατήρηση στο Εθνικό Μητρώο Κινηματογράφου των ΗΠΑ.

Στην πρόσφατη κινηματογραφική παραγωγή (2023–2026), οι αθλητικές ταινίες σημειώνουν τεράστια εμπορική

100



επιτυχία και αποσπούν πολύ καλές κριτικές, συνδυάζοντας την παραδοσιακή δράση των γηπέδων με τη βαθιά ψυχολογική μελέτη χαρακτήρων. Οι πιο επιτυχημένες και πολυσυζητημένες αθλητικές ταινίες των τελευταίων ετών περιλαμβάνουν:

• ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ & BOX OFFICE

Pegasus 3 (2026): Η κινεζική κωμωδία δράσης για το ράλι αυτοκινήτων έγραψε ιστορία ως η πιο κερδοφόρα αθλητική ταινία όλων των εποχών, συγκεντρώνοντας το αστρονομικό ποσό των 648,7 εκατομμυρίων δολαρίων στο παγκόσμιο box office.

YOLO (2024): Μια συγκλονιστική

δραματική κοινή παραγωγή για μια γυναίκα που αλλάζει ριζικά τη ζωή της μέσω της πυγμαχίας. Η ταινία έγινε τεράστιο εισπρακτικό hit με 484,5 εκατομμύρια δολάρια παγκοσμίως.

• ΜΠΑΣΚΕΤ & ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

Air (2023): Σε σκηνοθεσία Μπεν Άφλεκ, η ταινία καταγράφει το παρασκήνιο της ιστορικής συμφωνίας της Nike με τον πρωτοεμφανιζόμενο τότε Μάικλ Τζόρνταν για τη δημιουργία της σειράς Air Jordan. Έλαβε εξαιρετικές κριτικές για το σενάριο και τις ερμηνείες των Ματ Ντέιμον και Βαϊόλα Ντέιβις.

• ΔΡΑΜΑ & ΜΑΧΗΤΙΚΑ ΣΠΟΡ

The Iron Claw (2023): Η αληθινή,



Moneyball (2011)

”

Η δράση παραμένει εντυπωσιακή, που είναι χαρακτηριστικό των ταινιών της Marvel, και δεν λείπουν οι σκηνές με αρκετό ξύλο, τολμηρές μάχες σώμα με σώμα, εκρήξεις και κυνηγητά.

γεμάτη συγκινήσεις και τραγικότητα ιστορία της δυναστείας των αδελφών Von Erich, οι οποίοι μεσουράνησαν στον κόσμο της επαγγελματικής πάλης (wrestling) τη δεκαετία του '80. Η ερμηνεία του Ζακ Έφρον θεωρήθηκε μία από τις κορυφαίες της καριέρας του.

The Fire Inside (2024): Το σκηνοθετικό ντεμπούτο της Ρέιτσελ Μόρισον που αφηγείται τη ζωή της Claressa “T-Rex” Shields, της πρώτης Αμερικανίδας που κέρδισε χρυσό Ολυμπιακό μετάλλιο στην πυγμαχία, αποσπώντας πολύ θερμές κριτικές στα φεστιβάλ.

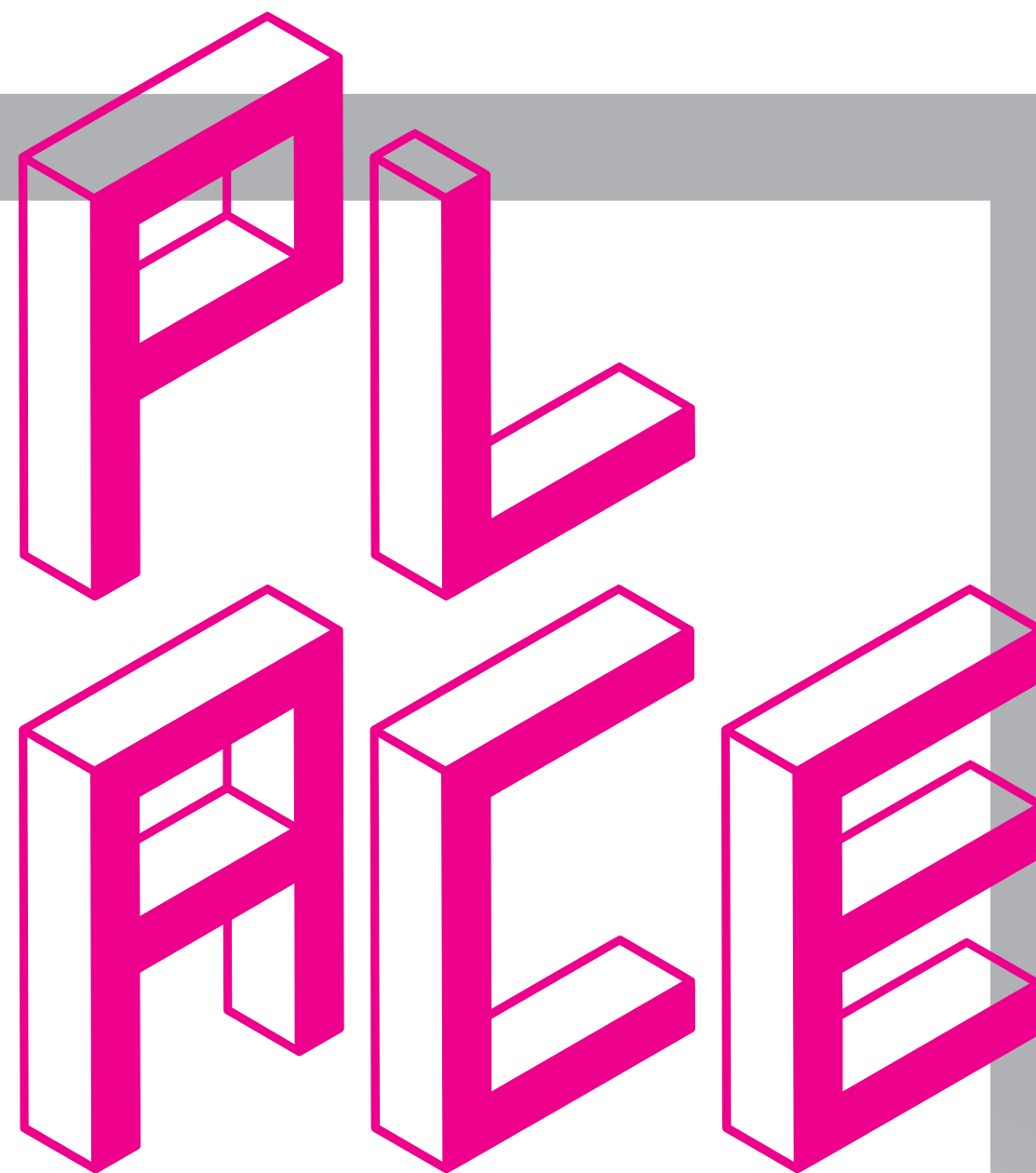
• ANTOXH & ΑΛΗΘΙΝΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

Nyad (2023): Η βιογραφική ταινία του Netflix για την 64χρονη Νταϊάνα Νιάντ, η οποία προσπάθησε να γίνει ο πρώτος άνθρωπος που θα κολυμήσει από την Κούβα στη Φλόριντα χωρίς κλουβί προστασίας για καρχαρίες. Χάρισε υποψηφιότητες για Όσκαρ στις Ανέτ Μπένινγκ και Τζόντι Φόστερ.

The Beautiful Game (2024):



Μια συγκινητική βρετανική δραματική ταινία με τον Μπιλ Νάι, η οποία ακολουθεί μια ομάδα Άστεγων Ποδοσφαιριστών της Αγγλίας που ταξιδεύει στη Ρώμη για να αγωνιστεί στο Παγκόσμιο Κύπελλο Αστέρων. Η ανάγκη του ανθρώπου για υπέρβαση, είναι στοιχεία που μετατρέπουν τα γήπεδα στο ιδανικό σκηνικό. _G



THE GRID NEWSROOM

ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ
ΤΩΝ SPORTS & LIFESTYLE

ΡΟΛΟΙ

TIMBERLAND SMARTWATCH TRAIL FORCE S2

ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ανθεκτικό ανδρικό smartwatch με outdoor χαρακτήρα, σχεδιασμένο για καθημερινή χρήση και αθλητικές δραστηριότητες. Συνδυάζει τη спор αισθητική της Timberland με εξελιγμένες ψηφιακές λειτουργίες.

ΤΙΜΗ: 175,00 €



ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ

HAWKERS X ALEX MARQUEZ - POWER

Ο Alex Marquez παρουσιάζει το πιο спор σχέδιό του, τεχνικά σχεδιασμένο για την εξάσκηση κάθε αθλητικής πρακτικής. Ο εξαιρετικά ελαφρύς σκελετός του από TR90 σε μεταλλικό μπλε, που περιβάλλει το πρόσωπο, διαθέτει μαξιλαράκια μύτης και άκρα βραχίονα με επικάλυψη καουτσούκ που προσφέρουν τέλεια εφαρμογή.

ΤΙΜΗ: 48,90 €

**ΕΝΔΥΣΗ****NIKE
DRI-FIT PARK
VIII JERSEY****Παρουσιάζοντας το Nike**

Dri-FIT Park VIII Jersey, σχεδιασμένο για τον σύγχρονο λάτρη του ποδοσφαίρου. Κατασκευασμένο για άνδρες, αυτή η νέα έκδοση από τη Nike συνδυάζει στυλ και λειτουργικότητα, καθιστώντας το μια ουσιώδη προσθήκη σε κάθε αθλητική γκαρνταρόμπα.

ΤΙΜΗ: 13,40 €**ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ****NEW BALANCE
KAWHI IV**

ΤΟ ΚΑΩΗ IV ΑΠΟΤΥΠΩΝΕΙ τις αξεπέραστες ικανότητες και το στυλ του Kawhi Leonard, με έναν σχεδιασμό που έχει δημιουργηθεί για εκρηκτική απόδοση. Διαθέτει ελαφρύ δίχτυωτό επάνω μέρος, με συνθετικές επικαλύψεις που προσφέρουν πλευρική στήριξη. Ένας άριστα ρυθμισμένος συνδυασμός FuelCell και πλάκας από ανθρακονήματα προσφέρει μια εκρηκτική αίσθηση επιστροφής ενέργειας.

ΤΙΜΗ: 119,00 €

ΕΠΕΙΔΗ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΤΙΜΕΣ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΝΑ ΜΗΝ ΥΠΑΡΧΕΙ Η ΔΙΑΦΕΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΝΔΕΧΟΜΕΝΟ ΤΩΝ ΑΛΛΑΓΩΝ ΑΥΤΩΝ.



21/3 - 19/4

ΚΡΙΟΣ

Εντονο συναισθηματικό φορτίο σας αναγκάζει να κλειστείτε στον εαυτό σας και να μην θέλετε να μιλήσετε με κανέναν.



20/4 - 20/5

ΤΑΥΡΟΣ

Οι επαγγελματικές ανατροπές σας αναγκάζουν να απομακρυνθείτε συναισθηματικά από το ταίρι σας και αυτό δημιουργεί προστριβές.



21/5 - 20/6

ΔΙΔΥΜΟΙ

Ο αισθηματικός τομέας είναι αυτό που θα σας ανεβάσει ψυχολογικά αλλά και από άποψη αυτοπεποίθησης.



21/6 - 22/7

ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Οι στόχοι που έχετε θέσει, είτε στα επαγγελματικά είτε στα προσωπικά σας, είναι δύσκολοι. Το ξέρετε και είστε έτοιμοι να επωμιστείτε τις ευθύνες.



23/7 - 22/8

ΛΕΩΝ

Ρίξτε τους τόνους, μειώστε τον εγωκεντρισμό σας και οι σχέσεις σας αυτομάτως θα βελτιωθούν. Σταματήστε να τα βάζετε με τα αγαπημένα σας πρόσωπα, σαν να ευθύνονται για τα πάντα.



23/8 - 22/9

ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Σημαντικές και τελεσίδικες αποφάσεις για τις σχέσεις σας και το ερωτικό σας μέλλον. Κάποιες από αυτές θα πρέπει να τελειώσουν οριστικά, ενώ κάποιες άλλες θα κάνουν το επόμενο βήμα.



23/9 - 22/10

ΖΥΓΟΣ

Σας απασχολούν και σήμερα θέματα οικογενειακά και ίσως χρειαστεί να κάνετε τον διαιτητή μεταξύ δύο παρατάξεων για κάποιο κληρονομικό θέμα.



23/10 - 21/11

ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Η διατήρηση του ίδιου μοτίβου δράσης θα σας επιτρέψει να μην ξεφύγετε από τις αποφάσεις που έχετε πάρει σε ό,τι έχει να κάνει με ζητήματα της καθημερινότητας.



22/11 - 21/12

ΤΟΞΟΤΗΣ

Έχετε έναν μοναδικό τρόπο να κάνετε τους άλλους να συνεργάζονται σωστά μαζί σας. Αυτό φέρνει επιτυχίες και οι επιτυχίες κάνουν καλό τόσο στην ψυχολογία σας, όσο και στα οικονομικά σας.



22/12 - 19/1

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Επιστρατεύοντας τη μεθοδικότητά σας και την οργανωτική σας ικανότητα, θα βελτιώσετε σημαντικά τις οικονομικές σας συνθήκες.



20/1 - 18/2

ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Γενικό ξεκαθάρισμα στο τοπίο σήμερα, θα πείτε και θα κάνετε πράγματα που θα εκπλήξουν τους άλλους, αλλά και θα στείλουν κάθε κατεργάρη στον πάγκο του.



19/2 - 20/3

ΙΧΘΥΕΣ

Κρατήστε χαμηλούς τόνους και προφίλ, και κάντε κάτι να ανεβάσετε την απόδοσή σας στη δουλειά, γιατί μόνο έτσι θα είστε σίγουροι ότι θα έχετε τις ανάλογες οικονομικές απολαβές.

ΓΟΥΙ ΑΡ ΟΝ ΛΑΙΝ_

THE
MAGAZINE
FOR ALL
SPORTS_

www.thegrid.gr



COMING SOON

**THE
GRID[®]**
SHOW