



98

eSP
ORTSΣΤΕΛΜΑ
ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ

Η διάσημη ερευνήτρια που ειδικεύεται στην υιοθέτηση της Τεχνητής Νοημοσύνης από ανθρώπους ως οργανισμούς.

36

SCIENCE

Η ήπια άσκηση ως κλειδί για υγεία, ανεξαρτησία και χαρά μετά τα 60 ετών.

42

ΤΑΤΙΑΝΑ
ΓΕΩΡΓΙΟΥ

Αποτελεί μία από τις αθλήτριες που έχουν ξεχωρίσει στο ελληνικό γυναικείο ποδόσφαιρο, έχοντας διαγράψει μια σημαντική πορεία.

10

LEGENDS

ΜΑΡΙΑ ΠΟΛΥΖΟΥ

Η πρώτη Ελληνίδα που αγωνίστηκε σε μαραθώνιο Ολυμπιακών Αγώνων, συνεχίζει μέχρι σήμερα να εμπνέει μέσα από τον αθλητισμό και τη δύναμη της ψυχής.

32

ANNA
ΝΤΟΥΝΤΟΥΝΑΚΗ

Πρωταθλήτρια Ευρώπης και Ολυμπιονίκης έχει γράψει τη δική της ξεχωριστή σελίδα στην ελληνική κολύμβηση.

INTERVIEW

ΕΥΑ ΠΟΥΡΚΟΥ

NEW
BLOOD

28

Σε μια περίοδο όπου ο αθλητισμός αλλάζει όσο ποτέ άλλοτε, η πρόεδρος του BAS Κύπρου συζητά για τη στρατηγική, την ηγεσία και τη θέση της γυναίκας στα κέντρα λήψης αποφάσεων.





everfall

/noun/

The Eternity of Fall.
Timeless pieces rather than seasonal trends.

Barbour International

Boss

Camel Active

Crossley

Izac

La Martina

Oakwood

Paul and Shark

Polo Ralph Lauren

Timberland

Woolrich

CLODIST

Ολυμπιονικών 220 & Λυκούργου 2, Ν. Ψυχικό, 154 51 • Τηλέφωνο: +30 210 67 42 389

www.clodist.gr

STREET

THE GRID®

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ
ΘΟΔΩΡΗΣ ΜΠΙΤΣΑΞΑΚΗΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ
ΗΛΙΑΣ ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΞΙΑ
ΕΥΑ ΜΠΕΛΛΟΥ
ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΓΑΒΑΛΑ

ESPORTS MANAGER
ΓΙΑΝΝΗΣ ΣΚΙΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

ΣΥΝΤΑΞΗ
ΜΑΡΙΑ ΛΥΜΠΕΡΟΠΟΥΛΟΥ
ΝΙΚΟΣ ΣΑΡΗΠΟΥΛΟΣ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ
AD DESIGN AGENCY

ΕΙΔΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ
ΚΩΣΤΑΣ ΨΑΡΟΓΙΩΡΓΟΣ
- 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

PHOTO EDITOR
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗΣ

MARKETING DIRECTOR
ΕΛΙΖΑ ΣΙΟΥΤΗ

ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
GRAFIMA S.A.

ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ
ΝΙΚΟΣ ΛΕΟΝΤΙΤΣΗΣ

MEDIA DIGITAL SUPPORT
TUSKS MEDIA

ΔΙΟΡΘΩΣΗ
ΚΩΣΤΑΣ ΤΡΥΦΩΝΙΔΗΣ



DIGITAL EDITION
2026-2027
ISSUE / 02 /
DIGITAL EDITION

Μητροπόλεως 43,
Μαρούσι, Αθήνα / Ελλάδα
T.K. 151 24
e-mail: digital@adsgn.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.



THE
MAGAZINE
FOR ALL
SPORTS_

CONTENTS

SEPTEMBER '26

#06 EDITORIAL

! OPINIONS

#18 EXOTIC SPORTS

#40 THE 91ST MINUTE

#66 GRID POSITION

#08 MIXER: ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΝΕΑ

#10 ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ: ΜΑΡΙΑ ΠΟΛΥΖΟΥ

#20 ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΕΓΡΑΨΑΝ ΜΑΖΙ ΙΣΤΟΡΙΑ



#28 ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ: ΕΥΑ ΠΟΥΡΚΟΥ

#36 Η ΗΠΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ ΚΛΕΙΔΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

#42 ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ: ΤΑΤΙΑΝΑ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

#50 ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ

#52 ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ: ΑΝΝΑ ΝΤΟΥΝΤΟΥΝΑΚΗ

#58 EVENT: 12^Ο GREEK MARITIME GOLF EVENT

#68 Η ΜΟΝΤΣΑ ΥΠΟΚΛΙΘΗΚΕ ΣΤΟΝ ΚΙΜΙ ΑΝΤΟΝΕΛΙ

#72 FORMULA 1 TRIBUTE: ΜΑΞ ΦΕΡΣΤΑΠΕΝ

#86 GRAFFITI: Η ΤΕΧΝΗ ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ

! ESPORTS

#98 ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ: ΣΤΕΛΛΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ

#106 ENDYS STORIES

#114 MARKETPLACE: ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

#118 ΖΩΔΙΑ: THE GRIDERS

ΓΟΥΙ ΑΡ ΟΝ ΛΑΙΝ_

THE
MAGAZINE
FOR ALL
SPORTS_

www.thegrid.gr

ΠΙΣΤΟΤΗΤΑ

Για δεκαετίες, ο αθλητισμός έμοιαζε να έχει έναν άγραφο κανόνα: οι γυναίκες μπορούσαν να αγωνίζονται, να κερδίζουν, να σπάνε ρεκόρ και να γράφουν ιστορία, αλλά όταν ερχόταν η ώρα να πάρουν τις μεγάλες αποφάσεις, η πόρτα γινόταν λίγο πιο βαριά. Σήμερα, αυτή η πόρτα πρέπει να ανοίξει διάπλατα. Γιατί η συζήτηση για τις γυναίκες στον αθλητισμό δεν μπορεί να περιορίζεται πλέον στο πόσες αθλήτριες συμμετέχουν σε μια διοργάνωση ή πόσο συχνά βλέπουμε γυναικείες ομάδες στην τηλεόραση. Το πραγματικό ερώτημα είναι ποιοι αποφασίζουν για το μέλλον του αθλητισμού. Ποιοι κάθονται στα διοικητικά συμβούλια. Ποιοι χαράζουν στρατηγική. Ποιοι διαχειρίζονται τις ομοσπονδίες, τους συλλόγους και τους μεγάλους οργανισμούς. Και εκεί, η εικόνα παραμένει άνιση. Σύμφωνα με τα στοιχεία των Ηνωμένων Εθνών, παρότι έχει σημειωθεί σημαντική πρόοδος, οι γυναίκες εξακολουθούν να υποεκπροσωπούνται στις κορυφαίες διοικητικές θέσεις του παγκόσμιου αθλητισμού. Ενδεικτικά, μόλις το 26,9% των εκτελεστικών θέσεων στις διεθνείς αθλητικές ομοσπονδίες κατείχαν γυναίκες σύμφωνα με τα διαθέσιμα στοιχεία του 2023. Το παράδοξο είναι εμφανές: οι γυναίκες αποτελούν ένα τεράστιο και διαρκώς αυξανόμενο κομμάτι της αθλητικής κοινότητας, αλλά δεν έχουν αντίστοιχη παρουσία εκεί όπου λαμβάνονται οι αποφάσεις. Κι όμως, δεν υπάρχει κανένας λόγος να πιστεύουμε ότι οι γυναίκες μπορούν να είναι εξαιρετικές αθλήτριες αλλά όχι εξαιρετικές διοικήτριες, προπονήτριες, managers ή πρόεδροι οργανισμών. Η ηγεσία δεν έχει φύλο. Χρειάζεται γνώση, εμπειρία, κρίση, αποφασιστικότητα, στρατηγική σκέψη και ικανότητα να δημιουργείς ομάδες. Χαρακτηριστικά που δεν ανήκουν ούτε στους άνδρες ούτε στις γυναίκες. Ανήκουν στους ανθρώπους που τα διαθέτουν. Και η παρουσία περισσότερων γυναικών στα κέντρα διοίκησης δεν είναι απλώς ζήτημα δικαιοσύνης. Είναι ζήτημα καλύτερου αθλητισμού. Έρευνες

και οργανισμοί που ασχολούνται με τη διακυβέρνηση του αθλητισμού συνδέουν την αυξημένη γυναικεία εκπροσώπηση με μεγαλύτερη ποικιλία απόψεων και καλύτερες διαδικασίες λήψης αποφάσεων. Το ζητούμενο, λοιπόν, δεν είναι να «χαριστεί» κάτι στις γυναίκες. Είναι να τους δοθεί αυτό που θα έπρεπε να θεωρείται αυτονόητο: ίση ευκαιρία. Ίσες ευκαιρίες δεν σημαίνει ότι όλοι θα καταλήξουν στην ίδια θέση. Σημαίνει ότι κανείς δεν θα ξεκινά με μειονέκτημα επειδή είναι γυναίκα. Ότι μια νεαρή αθλήτρια θα μπορεί να φανταστεί τον εαυτό της όχι μόνο μέσα στον αγωνιστικό χώρο, αλλά και στην αίθουσα συνεδριάσεων. Ότι μια πρώην πρωταθλήτρια θα μπορεί να γίνει πρόεδρος. Μια προπονήτρια να ηγηθεί μιας μεγάλης ομάδας. Μια manager να διοικήσει μια ομοσπονδία. Και ίσως το σημαντικότερο: να μη χρειάζεται κάθε γυναίκα να αποδεικνύει δύο φορές ότι αξίζει. Ο αθλητισμός μιλάει συνεχώς για αξιοκρατία. Ήρθε η ώρα να την εφαρμόσει και έξω από τις γραμμές του γηπέδου. Γιατί η επόμενη μεγάλη νίκη του αθλητισμού δεν θα είναι απαραίτητα ένα μετάλλιο, ένα κύπελλο ή ένα ρεκόρ. Μπορεί να είναι μια θέση στο τραπέζι. Και εκεί, οι γυναίκες δεν ζητούν χάρη. Ζητούν τη θέση που δικαιούνται. Η θέση τους δεν είναι στην εξέδρα. Είναι στο κέντρο των αποφάσεων. 

Η ΙΣΟΤΗΤΑ ΑΛΛΑΖΕΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Theodore Bitsarakis



ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΩΝ SPORTS & LIFESTYLE

THE GRID
NEWSROOM



”

ΣΤΙΒΟΣ ΧΡΥΣΟΣ ΣΤΟ DIAMOND LEAGUE

Ο Έλληνας πρωταθλητής κέρδισε τον τελικό του Diamond League στις Βρυξέλλες, περνώντας τα 6,12 μέτρα. Με αυτή την επίδοση κατέρριψε το ρεκόρ της διοργάνωσης και κατέκτησε για πρώτη φορά στην καριέρα του στο Diamond Trophy. Η νίκη του είχε ιδιαίτερη σημασία, καθώς ο παγκόσμιος πρωταθλητής και κάτοχος του παγκόσμιου ρεκόρ Mondo Duplantis δεν αγωνίστηκε λόγω ενός μικρού τραυματισμού. Ο Καραλής εκμεταλλεύτηκε την ευκαιρία και πραγματοποίησε μία από τις σημαντικότερες επιτυχίες της καριέρας του.



”

TRENDS

NFL

Οι παίκτες δεν ξεχωρίζουν μόνο μέσα στο γήπεδο, αλλά και με τα pregame outfits τους, φορώντας designer ρούχα, κοστούμια και streetwear. Παίκτες όπως ο Justin Jefferson, Joe Burrow και Stefon Diggs έχουν γίνει fashion icons, ενώ αρκετοί συμμετέχουν ακόμη και σε Fashion Weeks. Παράλληλα, το NFL συνεργάζεται με brands όπως η Abercrombie & Fitch, δημιουργώντας πιο μοντέρνα ρούχα για τους φιλάθλους.



”

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΥΓΡΟΥ ΣΤΙΒΟΥ

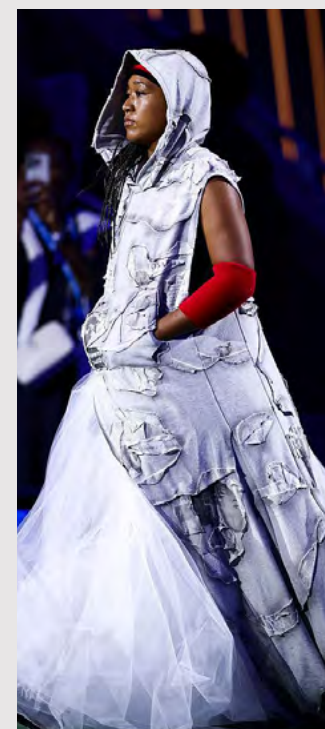
Η μεγάλη επιτυχία της Ελλάδας Η Ελλάδα πανηγύρισε ένα σημαντικό χρυσό μετάλλιο με τον Απόστολο Χρήστου. Ο Έλληνας κολυμβητής κέρδισε τα 100 μ. ύπτιο με χρόνο 52,27, επικρατώντας οριακά του Ιταλού Ολυμπιονίκη Thomas Ceccon. Με αυτή τη νίκη υπερασπίστηκε τον ευρωπαϊκό τίτλο του στο αγώνισμα. Η επιτυχία του Χρήστου ήταν ιδιαίτερα σημαντική για την ελληνική κολύμβηση, καθώς αποτέλεσε το πρώτο χρυσό μετάλλιο της Ελλάδας στη συγκεκριμένη διοργάνωση.



”

WEC ΝΙΚΗ ΣΤΟ 90'

Στις 6 Σεπτεμβρίου 2026 πραγματοποιήθηκε στο Circuit of the Americas, στο Όστιν του Τέξας, ο αγώνας Lone Star Le Mans του Παγκόσμιου Πρωταθλήματος Αντοχής (WEC). Η Ferrari πήρε μια δραματική νίκη με το #50 Ferrari 499P, το οποίο οδήγησαν οι Antonio Fuoco, Nicklas Nielsen και Miguel Molina. Η Ferrari βρισκόταν στη δεύτερη θέση μέχρι τα τελευταία λεπτά. Το Toyota #7, που προηγούνταν, αντιμετώπισε πρόβλημα στο υδραυλικό σύστημα μόλις 11 λεπτά πριν από το τέλος και αναγκάστηκε να εγκαταλείψει. Έτσι, η Ferrari πέρασε στην πρώτη θέση και πήρε την πρώτη της νίκη στη σεζόν του WEC 2026.



”

TENNIS US OPEN & FASHION

Το US Open 2026 δεν ξεχώρισε μόνο για τους αγώνες τένις, αλλά και για τη μόδα και τη lifestyle κουλτούρα. Η Naomi Osaka εντυπωσίασε με ιδιαίτερες εμφανίσεις, εμπνευσμένες από το streetwear και τον θρύλο του NBA, Allen Iverson. Παράλληλα, στις εξέδρες βρέθηκαν πολλοί celebrities και influencers. Έτσι, το US Open εξελίχθηκε σε ένα σημαντικό fashion και lifestyle event, όπου ο αθλητισμός συνδυάστηκε με τη μόδα, την ψυχαγωγία και τα social media.



”

SURFING WORLD SURF LEAGUE

Οι αγώνες πραγματοποιούνται σε διάσπαρτες παραλίες σε όλο τον κόσμο και προσελκύουν αθλητές, θεατές και τουρίστες. Η κουλτούρα του surf συνδέεται με τη θάλασσα, τα ταξίδια, τη μουσική και την ελεύθερη ζωή. Το 2026, η WSL έχει 12 διεθνείς στάσεις, με τον τελικό να πραγματοποιείται στο Pipeline της Χαβάης.



”

ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ TOUR OF BRITAIN 2026

Ο Βέλγος Tim Wellens της UAE Team Emirates-XRG κατέκτησε τη γενική κατάταξη, έχοντας δημιουργήσει σημαντικό προβάδισμα στο τέταρτο ετάπ. Στην τελική κατάταξη ακολούθησαν ο Βρετανός Lewis Askey στη δεύτερη θέση και ο Jasper Stuyven στην τρίτη. Στο τελευταίο ετάπ, που πραγματοποιήθηκε γύρω από το Earlston στα Scottish Borders, ο Γερμανός Nils Politt, επίσης συναθλητής του Wellens, έκανε επίθεση περίπου 8 χιλιόμετρα πριν από τον τερματισμό και πήρε τη νίκη του ετάπ. Ο Florian Vermeersch τερμάτισε δεύτερος και ο Filippo Ganna τρίτος.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΕΜΠΝΕΥΣΗ

**“ΓΕΝΝΑΙΟΣ
ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ
ΑΥΤΟΣ ΠΟΥ
ΔΕΝ ΦΟΒΑΤΑΙ.
ΕΙΝΑΙ
ΑΥΤΟΣ ΠΟΥ
ΑΠΟΦΑΣΙΖΕΙ ΝΑ
ΣΥΝΕΧΙΣΕΙ.”**

EXCLUSIVE

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ
ΣΤΟΝ ΘΟΔΩΡΗ ΜΠΙΤΣΑΞΑΚΗ

Η ΜΑΡΙΑ ΠΟΛΥΖΟΥ ΕΧΕΙ ΜΑΘΕΙ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙ ΤΗ ΖΩΗ ΣΑΝ ΕΝΑΝ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ: ΜΕ ΕΠΙΜΟΝΗ, ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ ΚΑΙ ΠΙΣΤΗ ΣΤΟΝ ΣΤΟΧΟ. ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΤΗΣ ΑΤΛΑΝΤΑ ΤΟ 1996 ΜΕΧΡΙ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΤΗΣ ΠΟΡΕΙΑ, ΣΥΝΕΧΙΖΕΙ ΝΑ ΕΜΠΝΕΕΙ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΝΟΥΝ ΤΑ ΟΡΙΑ ΤΟΥΣ. ΣΤΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΜΙΛΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ, ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΜΥΑΛΟΥ ΚΑΙ ΤΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΖΩΗΣ ΠΟΥ ΣΥΝΟΨΙΖΕΤΑΙ ΣΕ ΤΡΕΙΣ ΛΕΞΕΙΣ: «ΜΗΝ ΤΑ ΠΑΡΑΤΑΣ».



”

Θα ήθελα να αφήσω κάτι περισσότερο από ένα ρεκόρ ή μια επίδοση. Τα ρεκόρ έχουν τη δική τους αξία, τα βιβλία μένουν, οι αγώνες γράφουν ιστορία. Όμως για μένα το μεγαλύτερο αποτύπωμα είναι οι άνθρωποι.

”

Αν έπρεπε να κρατήσω μόνο μία εικόνα, θα κρατούσα τη στιγμή που βρέθηκα στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Ατλάντα το 1996, έτοιμη να τρέξω τον μαραθώνιο με το εθνόσημο. Όχι μόνο επειδή ήταν οι Ολυμπιακοί Αγώνες. Αλλά γιατί εκείνη τη στιγμή ήταν σαν να περνούσε μπροστά από τα μάτια μου όλη η διαδρομή που είχε προηγηθεί.

Η ΔΥΝΑΜΗ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΖΕΙΣ

Υπάρχουν αγώνες που τελειώνουν στη γραμμή του τερματισμού και υπάρχουν εκείνοι που συνεχίζονται πολύ μετά από αυτήν. Δεν είναι μόνο οι χιλιάδες ώρες προπόνησης, οι μεγάλες αποστάσεις και η προσπάθεια να ξεπεράσει τα σωματικά της όρια. Είναι όλα όσα συμβαίνουν μέσα σου όταν τα πράγματα δυσκολεύουν και πρέπει να αποφασίσεις αν θα κάνεις ακόμη ένα βήμα. Από τις κορυφαίες στιγμές της αθλητικής της πορείας μέχρι τις προσωπικές δοκιμασίες που χρειάστηκε να αντιμετωπίσει, η Μαρία Πολύζου

έχει μάθει να βλέπει κάθε δυσκολία ως μια ακόμη διαδρομή που πρέπει να διανυθεί. Σήμερα, έχοντας αφήσει πίσω της τον πρωταθλητισμό, συνεχίζει να βρίσκεται κοντά στο τρέξιμο και στους ανθρώπους που αναζητούν μέσα από αυτό μια νέα αρχή.

• ΕΧΕΤΕ ΠΕΡΑΣΕΙ ΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ ΤΡΕΧΟΝΤΑΣ ΠΡΟΣ ΕΝΑΝ ΣΤΟΧΟ. ΣΗΜΕΡΑ, ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΓΙΑ ΕΣΑΣ “ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ”; ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΝΙΚΗ Ή ΑΠΛΩΣ Η ΑΡΧΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΠΟΜΕΝΟ ΔΡΟΜΟ;

Για μένα ο τερματισμός ποτέ δεν ήταν πραγματικά το τέλος. Είναι μια στιγμή που σταματάς για λίγο, κοιτάς πίσω και συνειδητοποιείς τι χρειάστηκε για να φτάσεις μέχρι εκεί. Τι ξεπέρασες, πόσες φορές δυσκολεύτηκες, πόσες φορές σκέφτηκες να σταματήσεις και τελικά συνέχισες. Φυσικά και είναι μια νίκη. Αλλά η μεγαλύτερη νίκη δεν είναι πάντα ο χρόνος, το μετάλλιο ή η θέση. Είναι ότι έφτασες εκεί χωρίς να εγκαταλείψεις τον εαυτό σου. Στη ζωή μου έχω περάσει πολλούς τερματισμούς. Αγωνιστικούς, προσωπικούς, πολύ δύσκολους. Και κάθε φορά κατάλαβα το ίδιο πράγμα: μετά τον τερματισμό υπάρχει πάντα ένας καινούργιος δρόμος. Ίσως γι’ αυτό σήμερα ο τερματισμός για μένα σημαίνει περισσότερο «τα κατάφερα μέχρι εδώ - τώρα συνεχίζω». Και τελικά αυτή είναι και η δική μου φιλοσοφία: ο αγώνας μας δεν τελειώνει στον τερματισμό.

• Ο ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΜΟΝΑΧΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ, ΑΚΟΜΗ ΚΙ ΟΤΑΝ ΓΥΡΩ ΣΟΥ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΧΙΛΙΑΔΕΣ ΑΝΘΡΩΠΟΙ. ΤΙ ΣΚΕΦΤΕΤΑΙ ΕΝΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΣΤΙΣ ΠΙΟ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΜΙΑΣ ΤΕΤΟΙΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ;

Ο μαραθώνιος είναι πράγματι μια πολύ μοναχική διαδρομή. Μπορεί να τρέχουν δίπλα σου χιλιάδες άνθρωποι, να σε χειροκροτούν, να σε ενθαρρύνουν, αλλά στις πραγματικά δύσκολες στιγμές είσαι μόνος σου με τον εαυτό σου. Εκεί αρχίζει ένας εσωτερικός διάλογος. Το σώμα σου λέει «σταμάτα», το μυαλό σου ψάχνει λόγους για να συνεχίσει και εσύ πρέπει να θυμηθείς γιατί ξεκίνησες. Εγώ στις δύσκολες στιγμές δεν σκεφτόμουν ποτέ όλη την

απόσταση που απέμενε. Σκεφτόμουν το επόμενο χιλιόμετρο, το επόμενο σημείο, το επόμενο βήμα. Γιατί πολλές φορές, όταν κοιτάξεις όλο το βουνό μπροστά σου, τρομάζεις. Όταν όμως το χωρίσεις σε μικρά κομμάτια, μπορείς να συνεχίσεις. Και εκεί ανακαλύπτεις κάτι πολύ σημαντικό: ότι οι πραγματικές μας δυνάμεις είναι πολύ μεγαλύτερες από αυτές που νομίζουμε. Στον μαραθώνιο, όπως και στη ζωή, έρχεται κάποια στιγμή που δεν συνεχίζεις μόνο με τα πόδια σου. Συνεχίζεις με την ψυχή σου.



PHOTOS_ / ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΑΡΧΕΙΟ ΜΑΡΙΑ ΠΟΛΥΖΟΥ

• ΕΧΕΤΕ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΙ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΠΟΛΥ ΠΙΟ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΑΓΩΝΑ. ΠΟΙΟ ΗΤΑΝ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΑΣ “ΧΙΛΙΑ ΜΕΤΡΑ” ΠΟΥ ΣΑΣ ΔΥΣΚΟΛΕΣΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΝΑ ΔΙΑΝΥΣΤΕ;

Νομίζω ότι τα πιο δύσκολα «χίλια μέτρα» της ζωής μου ήταν εκείνα στα οποία δεν ήξερα πού βρίσκεται ο τερματισμός. Στον αθλητισμό, όσο δύσκολο κι αν είναι τα πράγματα, ξέρεις ότι υπάρχει μια απόσταση, υπάρχει ένας στόχος, υπάρχει ένα τέλος. Στη

ζωή όμως υπάρχουν στιγμές που δεν ξέρεις ούτε πόσο θα κρατήσουν ούτε τι θα συναντήσεις την επόμενη μέρα. Εκεί δοκιμάστηκα πραγματικά. Υπήρξαν στιγμές που φοβήθηκα, που λύγισα, που αναρωτήθηκα αν έχω άλλη δύναμη. Αλλά έκανα αυτό που είχα μάθει τόσα χρόνια μέσα από τον πρωταθλητισμό: να μη σκέφτομαι όλη τη διαδρομή. Να κοιτάζω μόνο το επόμενο βήμα. Και τελικά κατάλαβα ότι γενναίος δεν είναι αυτός που δεν φοβάται. Είναι αυτός που, ακόμη και όταν φοβάται, αποφασίζει να συνεχίσει. Αυτά ήταν ίσως τα πιο

”

Τα ρεκόρ και οι μεγάλες επιτυχίες είναι κομμάτι της ζωής μου και φυσικά είμαι περήφανη γι’ αυτά. Πίσω από κάθε επίδοση υπάρχουν χρόνια δουλειάς, θυσίες, πειθαρχία, επιμονή.

δύσκολα «χίλια μέτρα» μου. Και ήταν αυτά που μου έμαθαν περισσότερο από οποιονδήποτε αγώνα.

• ΩΣ ΓΥΝΑΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΡΙΑ ΣΕ ΜΙΑ ΕΠΟΧΗ ΠΟΥ Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΔΕΝ ΕΙΧΕ ΤΙΣ ΣΗΜΕΡΙΝΕΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ, ΠΟΙΕΣ ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΕΙΣ ΧΡΕΙΑΣΤΗΚΕ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ;

Όταν ξεκίνησα, τα πράγματα ήταν πολύ διαφορετικά για μια γυναίκα στον αθλητισμό. Δεν υπήρχαν οι σημερινές ευκαιρίες, η ίδια προβολή, η ίδια υποστήριξη. Και πολλές φορές ένιωθες ότι έπρεπε πρώτα να αποδείξεις ότι έχεις δικαίωμα να είσαι εκεί και μετά να αποδείξεις ότι αξίζεις. Υπήρχαν προκαταλήψεις για το τι μπορεί να αντέξει μια γυναίκα, μέχρι πού μπορεί να φτάσει, ακόμη και για το αν ο μαραθώνιος είναι «γυναικείο» αγώνισμα. Εγώ όμως δεν ήθελα να μπω στη διαδικασία να πείσω κανέναν με λόγια. Ήθελα να απαντάω μέσα από τη δουλειά μου και μέσα από τις επιδόσεις μου. Χρειάστηκε επιμονή, πειθαρχία και πολλές φορές να προχωρώ χωρίς να έχω την αναγνώριση ή τη στήριξη που θα ήταν αυτονόητη σήμερα. Αλλά ίσως

99

Το «μην τα παρατάς» για μένα δεν σημαίνει ότι πρέπει να επιμένεις τυφλά σε κάτι που δεν σε εκφράζει πια ή που σε καταστρέφει. Σημαίνει να μην εγκαταλείπεις τον εαυτό σου, τα όνειρά σου, τις αξίες σου.

αυτό με έκανε και πιο δυνατή. Πιστεύω ότι κάθε γυναίκα που ανοίγει έναν δύσκολο δρόμο δεν τρέχει μόνο για τον εαυτό της. Ανοίγει λίγο περισσότερο τον δρόμο και για τις γυναίκες που θα έρθουν μετά.

• ΠΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΕΙΝΑΙ ΤΕΛΙΚΑ ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΠΟΣΟ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ; ΚΑΙ ΜΠΟΡΕΙ Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΜΥΑΛΟΥ ΝΑ ΝΙΚΗΣΕΙ ΚΑΠΟΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ;

Το σώμα είναι το εργαλείο σου. Πρέπει να το έχεις δουλέψει, να το έχεις προπονήσει, να το έχεις φροντίσει. Χωρίς προετοιμασία δεν μπορείς να γίνεις πρωταθλητής. Όμως πιστεύω ότι από ένα σημείο και μετά, εκεί που όλοι οι αθλητές έχουν δυνατό σώμα, τη διαφορά την κάνει το μυαλό. Έχω βρεθεί πολλές φορές σε αγώνες όπου το σώμα μου έλεγε «δεν μπορώ άλλο». Εκεί όμως αρχίζει η πραγματική μάχη. Το μυαλό πρέπει να δώσει την εντολή: «ένα βήμα ακόμη». Και μετά άλλο ένα. Το έζησα ακόμη πιο έντονα όταν χρειάστηκε να



PHOTOS: / ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΑΡΧΕΙΟ MARIA POLYZOU

διανύσω τεράστιες αποστάσεις, πολύ μεγαλύτερες από έναν μαραθώνιο. Υπάρχει ένα σημείο που δεν προχωράς πια μόνο με τη μυϊκή σου δύναμη. Προχωράς με κάτι πολύ βαθύτερο. Με τη θέληση, την πίστη και την ψυχή σου. Βέβαια, αυτό δεν σημαίνει ότι αγνοούμε το σώμα μας. Το σώμα έχει όρια και πρέπει να το σεβόμαστε. Άλλο η κούραση και άλλο ο τραυματισμός ή ο πραγματικός κίνδυνος. Αλλά μέσα στην υγιή προσπάθεια έχω μάθει κάτι: πολλές φορές το σώμα

σταματά πολύ πριν εξαντληθούν οι πραγματικές μας δυνατότητες. Εκεί είναι που το μυαλό μπορεί να μας πάει λίγο πιο πέρα. Και ίσως αυτό να είναι τελικά ο πρωταθλητισμός: να έχεις προετοιμάσει το σώμα σου, αλλά να έχεις εκπαιδεύσει ακόμη περισσότερο το μυαλό σου.

• ΤΟ “ΜΗΝ ΤΑ ΠΑΡΑΤΑΣ!” ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΩΣ Ο ΤΙΤΛΟΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΒΙΟΓΡΑΦΙΑΣ ΣΑΣ, ΑΛΛΑ ΜΟΙΑΖΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ Η

ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΑΣ. ΥΠΑΡΧΕΙ ΟΜΩΣ ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟ “ΔΕΝ ΤΑ ΠΑΡΑΤΑΩ” ΚΑΙ ΣΤΟ “ΞΕΡΩ ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΩ ΔΡΟΜΟ”;

Ναι, υπάρχει μεγάλη διαφορά. Το «μην τα παρατάς» για μένα δεν σημαίνει ότι πρέπει να επιμένεις τυφλά σε κάτι που δεν σε εκφράζει πια ή που σε καταστρέφει. Σημαίνει να μην εγκαταλείπεις τον εαυτό σου, τα όνειρά σου, τις αξίες σου. Να συνεχίζεις να προσπαθείς, ακόμη κι όταν τα πράγματα δυσκολεύουν. Αλλά πολλές φορές η πραγματική δύναμη είναι να καταλάβεις ότι ο δρόμος που ακολουθείς δεν σε οδηγεί εκεί που θέλεις και να έχεις το θάρρος να αλλάξεις κατεύθυνση. Και εγώ στη ζωή μου χρειάστηκε να το κάνω. Να αφήσω πίσω καταστάσεις, ανθρώπους, ακόμη και σχέδια που κάποτε πίστευα ότι θα είναι για πάντα. Αυτό δεν το θεωρώ ήττα. Το θεωρώ εξέλιξη. Ο μαραθώνιος μου έμαθε να επιμένω, αλλά η ζωή μου έμαθε και κάτι ακόμη: δεν χρειάζεται πάντα να αλλάζεις τον στόχο. Μερικές φορές χρειάζεται απλώς να αλλάξεις τον δρόμο για να φτάσεις σε αυτόν. Γι' αυτό το «Μην τα παρατάς» δεν σημαίνει «μένω με κάθε κόστος». Σημαίνει: συνεχίζω να προχωρώ, ακόμη κι αν χρειαστεί να ξεκινήσω από την αρχή.

• ΣΗΜΕΡΑ, ΠΟΥ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΑΝΑΖΗΤΟΥΝ ΟΛΟ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΕΝΑΝ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ, ΤΙ ΘΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΑΤΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙ ΝΑ ΤΡΕΧΕΙ ΑΛΛΑ ΠΙΣΤΕΥΕΙ ΟΤΙ “ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΦΤΙΑΓΜΕΝΟΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ”;

Θα του έλεγα πρώτα απ' όλα να βγάλει από το μυαλό του τη φράση «δεν είμαι φτιαγμένος για τον αθλητισμό». Δεν χρειάζεται να είσαι αθλητής για να ξεκινήσεις. Χρειάζεται μόνο να κάνεις το πρώτο βήμα. Κανείς δεν ξεκινάει τρέχοντας μαραθώνιο. Μπορείς να αρχίσεις με περπάτημα, μετά με λίγο τρέξιμο, να εναλλάσσεις τα δύο και σιγά-σιγά να δεις το σώμα σου να αλλάζει, αλλά κυρίως να αλλάζει η ψυχολογία σου. Το μεγαλύτερο λάθος είναι ότι συγκρίνουμε τον εαυτό μας με τους άλλους. Δεν χρειάζεται να είσαι

99

Το σώμα είναι το εργαλείο σου. Πρέπει να το έχεις δουλέψει, να το έχεις προπονήσει, να το έχεις φροντίσει. Χωρίς προετοιμασία δεν μπορείς να γίνεις πρωταθλητής. Όμως πιστεύω ότι από ένα σημείο και μετά, εκεί που όλοι οι αθλητές έχουν δυνατό σώμα, τη διαφορά την κάνει το μυαλό.

γρήγορος, ούτε να κάνεις μεγάλες αποστάσεις. Ο μόνος άνθρωπος με τον οποίο πρέπει να συγκρίνεσαι είναι ο χθεσινός σου εαυτός. Θα έλεγα λοιπόν: βάλε τα παπούτσια σου, βγες από την πόρτα και ξεκίνα. Δέκα λεπτά σήμερα, λίγο περισσότερο αύριο. Χωρίς πίεση, χωρίς υπερβολές, με συνέπεια. Γιατί το τρέξιμο δεν αλλάζει μόνο το σώμα. Σε μαθαίνει να βάζεις στόχους, να πιστεύεις περισσότερο στον εαυτό σου και να ανακαλύπτεις ότι μπορείς να κάνεις πράγματα που κάποτε θεωρούσες αδύνατα. Δεν χρειάζεται να είσαι έτοιμος για να ξεκινήσεις.

• ΕΧΕΤΕ ΓΝΩΡΙΣΕΙ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ, ΤΗΝ ΑΠΟΤΥΧΙΑ, ΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΠΕΡΒΑΣΗ. ΤΙ ΣΑΣ ΚΑΝΕΙ

ΣΗΜΕΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΠΕΡΗΦΑΝΗ - ΕΝΑ ΡΕΚΟΡ Ή ΕΝΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΠΟΥ ΒΟΗΘΗΣΑΤΕ ΝΑ ΠΙΣΤΕΥΕΙ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ;

Τα ρεκόρ και οι μεγάλες επιτυχίες είναι κομμάτι της ζωής μου και φυσικά είμαι περήφανη γι' αυτά. Πίσω από κάθε επίδοση υπάρχουν χρόνια δουλειάς, θυσιές, πειθαρχία, επιμονή. Δεν τα μηδενίζω ποτέ. Όμως σήμερα, όσο περνούν τα χρόνια, καταλαβαίνω ότι αυτό που με συγκινεί περισσότερο είναι ο άνθρωπος. Ως προπονήτρια έχω δει ανθρώπους να έρχονται κοντά μου και να μου λένε «εγώ δεν μπορώ», «δεν θα τα καταφέρω», «δεν είμαι γι' αυτό». Και μετά από ένα διάστημα να τους βλέπω να αλλάζουν. Όχι μόνο να τρέχουν 5 ή 10 χιλιόμετρα, έναν ημιμαραθώνιο ή έναν μαραθώνιο, αλλά να πιστεύουν περισσότερο στον εαυτό τους και στην καθημερινότητά τους. Γιατί αυτό είναι το σημαντικότερο. Δεν είναι μόνο να βοηθήσεις κάποιον να περάσει μια γραμμή τερματισμού. Είναι να τον βοηθήσεις να ανακαλύψει ότι μπορεί να ξεπεράσει πράγματα που μέχρι χθες θεωρούσε αδύνατα. Ένα ρεκόρ μπορεί κάποια στιγμή να καταρριφθεί. Αυτό όμως που αφήνεις μέσα σε έναν άνθρωπο, η στιγμή που τον βοηθάς να πιστέψει ξανά στον εαυτό του, έχει άλλη αξία. Και αν σήμερα με ρωτήσεις τι με κάνει περισσότερο περήφανη, θα σου πω αυτό: ότι μέσα από τη δική μου διαδρομή μπόρεσα να βοηθήσω και άλλους ανθρώπους να ξεκινήσουν τη δική τους.

• ΑΝ ΜΠΟΡΟΥΣΑΤΕ ΝΑ ΚΡΑΤΗΣΕΤΕ ΜΟΝΟ ΜΙΑ ΕΙΚΟΝΑ ΑΠΟ ΟΛΗ ΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗ, ΠΟΙΑ ΘΑ ΗΤΑΝ;

Αν έπρεπε να κρατήσω μόνο μία εικόνα, θα κρατούσα τη στιγμή που βρέθηκα στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Ατλάντα το 1996, έτοιμη να τρέξω τον μαραθώνιο με το εθνόσημο. Όχι μόνο επειδή ήταν οι Ολυμπιακοί Αγώνες. Αλλά γιατί εκείνη τη στιγμή ήταν σαν να περνούσε μπροστά από τα μάτια μου όλη η διαδρομή που είχε προηγηθεί. Τα δύσκολα χρόνια, οι αμέτρητες προπονήσεις, οι θυσιές, οι απογοητεύσεις, οι φορές που έπρεπε να αποδείξω ότι μπορώ. Και ήμουν εκεί, η πρώτη Ελληνίδα που θα έτρεχε

”

Ο μόνος άνθρωπος με τον οποίο πρέπει να συγκρίνεσαι είναι ο χθεσινός σου εαυτός. Θα έλεγα λοιπόν: βάλε τα παπούτσια σου, βγες από την πόρτα και ξεκίνα. Δέκα λεπτά σήμερα, λίγο περισσότερο αύριο. Χωρίς πίεση, χωρίς υπερβολές, με συνέπεια. Γιατί το τρέξιμο δεν αλλάζει μόνο το σώμα.

μαραθώνιο σε Ολυμπιακούς Αγώνες. Αν μπορούσα να παγώσω εκείνη την εικόνα, θα την κρατούσα γιατί δεν συμβολίζει μόνο μια αθλητική επιτυχία. Συμβολίζει ένα όνειρο που κάποτε φαινόταν πολύ μακρινό και τελικά έγινε πραγματικότητα. Και ίσως αυτό είναι που θα ήθελα να θυμάμαι περισσότερο από όλη την πορεία μου: ότι αξίζει να κυνηγάς ένα όνειρο, ακόμη κι όταν στην αρχή μόνο εσύ μπορείς να το δεις.

• **ΚΛΕΙΝΟΝΤΑΣ, ΤΙ ΘΑ ΘΕΛΑΤΕ ΝΑ ΑΦΗΣΕΙ ΠΙΣΩ ΤΗΣ Η ΜΑΡΙΑ ΠΟΛΥΖΟΥ; ΕΝΑ ΡΕΚΟΡ, ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ, ΜΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗ Η ΚΥΡΙΩΣ ΕΝΑ ΜΗΝΥΜΑ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΟΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΟΥΝ ΤΑ ΟΡΙΑ ΤΟΥΣ;** Θα ήθελα να αφήσω κάτι περισσότερο



PHOTOS_ / ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΑΡΧΕΙΟ ΜΑΡΙΑ ΠΟΛΥΖΟΥ

από ένα ρεκόρ ή μια επίδοση. Τα ρεκόρ έχουν τη δική τους αξία, τα βιβλία μένουν, οι αγώνες γράφουν ιστορία. Όμως για μένα το μεγαλύτερο αποτύπωμα είναι οι άνθρωποι. Σήμερα, μέσα και από τον ρόλο μου ως Development Manager του Διεθνούς Μαραθωνίου «ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ», αλλά και μέσα από τη δουλειά μας για τον Νυχτερινό Ημιμαραθώνιο Θεσσαλονίκης, νιώθω ότι ανοίγεται ένα ακόμη πολύ σημαντικό κεφάλαιο της ζωής μου. Θέλω να βοηθήσω ώστε αυτοί οι αγώνες να μεγαλώσουν, να αποκτήσουν ακόμη μεγαλύτερη διεθνή παρουσία και, κυρίως, να φέρουν περισσότερους ανθρώπους κοντά στο τρέξιμο. Γιατί για μένα το τρέξιμο ποτέ δεν ήταν μόνο πρωταθλητισμός. Είναι ένας τρόπος να αλλάξεις τη ζωή σου, να γνωρίσεις καλύτερα τον εαυτό σου και να ανακαλύψεις δυνατότητες που ίσως δεν ήξερες ότι είχες. Αν λοιπόν κάποτε κοιτάξω πίσω, θα ήθελα να μπορώ να πω ότι δεν άφησα μόνο κάποια ρεκόρ ή ένα βιβλίο. Ότι βοήθησα να δημιουργηθούν μεγάλες

διαδρομές, μεγάλοι αγώνες, αλλά κυρίως ότι βοήθησα ανθρώπους να κάνουν το δικό τους πρώτο βήμα. Και αν έπρεπε να μείνει μία μόνο φράση, θα ήταν αυτή: Μην τα παταάς. Συνέχισε να προχωράς. Γιατί πολλές φορές τα όριά μας βρίσκονται πολύ πιο μακριά απ' όσο πιστεύουμε.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Ίσως η πιο ενδιαφέρουσα πλευρά της ιστορίας της Μαρίας Πολύζου να μην βρίσκεται σε όσα κατάφερε, αλλά σε όσα επέλεξε να κάνει με αυτά που κατάφερε. Τα μετάλλια και οι διακρίσεις ανήκουν στο παρελθόν. Η επιρροή, όμως, συνεχίζεται μέσα από κάθε άνθρωπο που αποφασίζει να δοκιμάσει κάτι που μέχρι χθες θεωρούσε αδύνατο. Και κάπως έτσι, η ιστορία μιας πρωταθλήτριας ξεφεύγει από τα όρια του αθλητισμού. Γιατί τελικά δεν έχει τόση σημασία πόσο γρήγορα έτρεξες ή πόσα χιλιόμετρα διένυσες. Σημασία έχει τι άνθρωπος έγιναν όταν ο δρόμος δυσκόλεψε. Και σε αυτόν τον αγώνα, φαίνεται πως δεν σταμάτησε ποτέ.

ΜΑΡΙΑ ΠΟΛΥΖΟΥ

Η ΜΑΡΙΑ ΠΟΛΥΖΟΥ ΜΟΙΡΑΖΕΤΑΙ ΣΚΕΨΕΙΣ, ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΜΙΑ ΖΩΗ ΓΕΜΑΤΗ ΑΓΩΝΕΣ, ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΥΠΕΡΒΑΣΕΙΣ. ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΕΠΙΔΟΣΗ, ΚΑΘΕ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΣΕ ΚΑΘΕ ΜΕΓΑΛΗ ΣΤΙΓΜΗ ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΦΑΙΝΕΤΑΙ ΠΑΝΤΑ. ΜΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΡΙΑ ΜΕ ΠΕΙΣΜΑ, ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ ΚΑΙ ΥΨΗΛΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΕΝΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΠΟΥ ΕΜΑΘΕ ΝΑ ΒΛΕΠΕΙ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΤΑΛΛΙΑ. ΣΕ 24 ΦΡΑΣΕΙΣ ΒΛΕΠΕΙΣ ΟΤΙ ΣΥΝΕΧΙΖΕΙ ΝΑ ΕΜΠΝΕΕΙ, ΝΑ ΣΤΗΡΙΖΕΙ ΚΑΙ ΝΑ ΒΟΗΘΑ.

Α Ένα ρεκόρ μπορεί κάποια στιγμή να καταρριφθεί.	Β Το σώμα σου λέει «σταμάτα», το μυαλό σου ψάχνει λόγους για να συνεχίσει.	Γ Δεν χρειάζεται να είσαι έτοιμος για να ξεκινήσεις.	Δ Μετά τον τερματισμό υπάρχει πάντα ένας καινούργιος δρόμος.	Ε Γενναίος δεν είναι αυτός που δεν φοβάται.	Ζ Τη διαφορά την κάνει το μυαλό.
Η Ο μόνος άνθρωπος με τον οποίο πρέπει να συγκρίνεσαι είναι εσύ.	Θ Η μεγαλύτερη νίκη δεν είναι πάντα ο χρόνος, το μετάλλιο ή η θέση.	Ι Προχωράς με τη θέληση, την πίστη και την ψυχή σου.	Κ Ο τερματισμός ποτέ δεν ήταν πραγματικά το τέλος.	Λ Δεν ήθελα να πείσω κανέναν με λόγια. Ήθελα να απαντώ μέσα από τη δουλειά μου.	Μ Οι πραγματικές μας δυνάμεις είναι πολύ μεγαλύτερες από αυτές που νομίζουμε.
Ν Το «Μην τα παταάς» δεν σημαίνει «μένω με κάθε κόστος».	Ξ Συνεχίζεις με την ψυχή σου.	Ο Σκεφτόμουν το επόμενο χιλιόμετρο, το επόμενο σημείο, το επόμενο βήμα.	Π Μερικές φορές χρειάζεται απλώς να αλλάξεις τον δρόμο για να φτάσεις στον στόχο σου.	Ρ Κάθε γυναίκα που ανοίγει έναν δύσκολο δρόμο δεν τρέχει μόνο για τον εαυτό της.	Σ Στις πραγματικά δύσκολες στιγμές είσαι μόνος σου με τον εαυτό σου.
Τ Το μυαλό πρέπει να δώσει την εντολή: ένα βήμα ακόμη.	Υ Τα πιο δύσκολα χίλια μέτρα της ζωής μου ήταν εκείνα στα οποία δεν ήξερα πού βρίσκεται ο τερματισμός.	Φ Αυτό που αφήνεις μέσα σε έναν άνθρωπο έχει άλλη αξία.	Χ Έφτασες εκεί χωρίς να εγκαταλείψεις τον εαυτό σου.	Ψ Ακόμη και όταν φοβάσαι, αποφασίζεις να συνεχίσεις.	Ω Ο αγώνας μας δεν τελειώνει στον τερματισμό.

EXOTIC SPORTS

Εχεις δει ποτέ τι έπαιζαν παλιά στις γειτονιές της Μανίλα και στα χωριά των Φιλιππίνων; Ένα μικρό ξύλινο μπαλάκι στον αέρα. Μια επαφή. Άλλη μία. Και άλλη μία. Μέχρι τελικής πτώσης. Ή, αν είσαι αρκετά καλός, μέχρι να χάσει ο αντίπαλος. Δεν χρειάζεσαι παπούτσια. Δεν χρειάζεσαι γήπεδο. Δεν χρειάζεσαι εξοπλισμό και διαιτητή, ούτε κάποιον ιδιαίτερο λόγο για να ξεκινήσεις. Χρειάζεσαι μόνο ένα μικρό αντικείμενο και δύο πόδια. Καλώς ήρθατε στις Φιλιππίνες. Καλώς ήρθατε στο σίπα. Το σίπα είναι ένα από εκείνα τα παιχνίδια που σε κάνουν να αναρωτιέσαι πώς γίνεται κάτι τόσο απλό να μπορεί να γίνει τόσο διασκεδαστικό και αν χρειαστεί, τόσο ανταγωνιστικό. Η βασική ιδέα είναι παιδικά απλή: κρατάς το αντικείμενο στον αέρα, χτυπώντας το με τα πόδια, τα γόνατα ή άλλα σημεία του σώματος, προσπαθώντας να μην το αφήσεις να πέσει. Μπορείς να παίξεις μόνος σου, με φίλους ή να μετατρέψεις το παιχνίδι σε κανονική αναμέτρηση. Και κάπου εδώ αρχίζει το ενδιαφέρον. Γιατί το σίπα δεν χρειάζεται τίποτα από όσα έχουμε μάθει να θεωρούμε απαραίτητα για ένα άθλημα. Δεν χρειάζεται ειδικός χώρος, ακριβός εξοπλισμός ή η σωστή αθλητική εμφάνιση. Είναι ένα παιχνίδι που μπορεί να ξεκινήσει σχεδόν οπουδήποτε και σχεδόν οποιαδήποτε στιγμή. Και ίσως γι' αυτό να είναι τόσο δύσκολο να του αντισταθείς. Μου θυμίζει κάτι από τα δικά μου παιδικά χρόνια. Τότε που ένα κομμάτι αλουμινόχαρτο μπορούσε να γίνει μπάλα ποδοσφαίρου και ένα μέρος του δρόμου να μετατραπεί σε γήπεδο. Ακατάλληλα παπούτσια, ακατάλληλη μπάλα, ακατάλληλο χώρος και παρ' όλα αυτά, διασκεδάσαμε τόσο που δεν θέλαμε να τελειώσει. Ίσως τελικά αυτή να είναι και η ουσία του παιχνιδιού. Να μη χρειάζεται να είναι τίποτα τέλειο. Στις Φιλιππίνες, το σίπα υπήρξε για γενιές ένα από τα δημοφιλή παραδοσιακά παιχνίδια της χώρας. Η ίδια η λέξη σημαίνει «κλωτσιά» και περιγράφει ένα παιχνίδι που βασίζεται στην ισορροπία, την ευκινησία, τα αντανακλαστικά και τον έλεγχο του σώματος. Το αντικείμενο με το οποίο παίζεται έχει επίσης τις δικές του παραλλαγές. Μπορεί να είναι ένα μικρό μεταλλικό κομμάτι καλυμμένο με ύφασμα ή ίνες, αλλά και μια πλεγμένη μπάλα από ρατάν. Η εικόνα όμως, παραμένει η ίδια, κάτι μικρό βρίσκεται συνεχώς στον αέρα και ο παίκτης κάνει ό,τι μπορεί για να μην το αφήσει να επιστρέψει στη γη. Και αν αυτό σας θυμίζει το sepak takraw, δεν κάνετε λάθος. Τα δύο παιχνίδια έχουν συγγενική ιστορία και μοιράζονται την ίδια

συναρπαστική λογική του «χρησιμοποιώ το σώμα μου, αλλά όχι τα χέρια μου». Το sepak takraw, όμως, είναι οργανωμένο αγωνιστικό άθλημα, με φιλέ, ομάδες και συγκεκριμένους κανόνες. Το παραδοσιακό σίπα είναι πολύ πιο ελεύθερο. Μπορεί να είναι απλώς μια προσωπική πρόκληση: πόσες επαφές θα καταφέρεις πριν πέσει; Αυτή η απλότητα είναι που το έκανε κομμάτι της καθημερινότητας και της πολιτιστικής κληρονομιάς των Φιλιππίνων. Και εδώ μοιραία γεννιέται το ερώτημα: τι συμβαίνει στα παιχνίδια όταν μεγαλώνουν οι άνθρωποι που τα έπαιζαν; Κάποια εξαφανίζονται. Κάποια επιβιώνουν ως αναμνήσεις. Και κάποια βρίσκουν έναν διαφορετικό δρόμο, περνώντας από την αυλή και τη γειτονιά σε πιο οργανωμένες μορφές αθλητισμού. Στις Φιλιππίνες, ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το arnis. Μια παραδοσιακή πολεμική τέχνη που, σε αντίθεση με το σίπα, απέκτησε επίσημη θέση στη σύγχρονη αθλητική ταυτότητα της χώρας. Το 2009 ανακηρύχθηκε με νόμο εθνική πολεμική τέχνη και εθνικό άθλημα των Φιλιππίνων. Δεν αντικατέστησε το σίπα. Δεν ήταν ποτέ αυτός ο ρόλος του σίπα. Είναι όμως ένας ενδιαφέρων τρόπος να δούμε δύο διαφορετικές διαδρομές της ίδιας πολιτιστικής κληρονομιάς: το ένα να περνά από γενιά σε γενιά ως παιχνίδι της καθημερινότητας και το άλλο να αποκτά θεσμική αναγνώριση και θέση μέσα στον επίσημο αθλητισμό. Και ίσως αυτή να είναι μια από τις μεγάλες προκλήσεις για τα παραδοσιακά παιχνίδια. Πώς κρατάς ζωντανό κάτι που γεννήθηκε χωρίς κανόνες γραμμένους σε βιβλία, χωρίς γήπεδα και χωρίς ομοσπονδίες; Ίσως απλώς συνεχίζοντας να το παίζεις. Γιατί δεν είναι όλα τα αθλήματα φτιαγμένα για στάδια. Κάποια είναι φτιαγμένα για δρόμους, αυλές και γειτονιές. Για παιδιά που βαριούνται και ψάχνουν κάτι να κάνουν. Για φίλους που θέλουν να συναγωνιστούν χωρίς να χρειάζονται τίποτα περισσότερο από αυτό που έχουν ήδη πάνω τους. Ένα μικρό αντικείμενο, δύο πόδια και μια απλή συμφωνία: μην το αφήσεις να πέσει. Και κάπως έτσι, ένα παιχνίδι μπορεί να γίνει άθλημα. Και ένα άθλημα μπορεί να γίνει ανάμνηση. Αυτό είναι το Exotic Sports. Οι άλλες πλευρές του παιχνιδιού. Εκεί όπου ο κόσμος παίζει λίγο διαφορετικά και μας θυμίζει ότι τελικά, δεν χρειάζονται και πολλά για να περάσεις καλά. 

Ο ΚΟΣΜΟΣ
ΠΑΙΖΕΙ
ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Elias Kiriafopoulos

ΔΥΟ ΦΥΛΑ, ΜΙΑ ΟΜΑΔΑ

10 ΣΤΙΓΜΕΣ ΠΟΥ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΕΓΡΑΨΑΝ ΜΑΖΙ ΙΣΤΟΡΙΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

STORY

ΤΟΥ ΗΛΙΑ ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΝΑΣ ΑΤΥΠΟΣ ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΠΟΥ ΘΕΩΡΟΥΜΕ ΣΧΕΔΟΝ ΑΥΤΟΝΟΗΤΟ. ΟΙ ΑΝΔΡΕΣ ΣΤΗ ΜΙΑ ΠΛΕΥΡΑ. ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΣΤΗΝ ΑΛΛΗ. ΞΕΧΩΡΙΣΤΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ, ΞΕΧΩΡΙΣΤΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ, ΞΕΧΩΡΙΣΤΑ ΒΑΘΡΑ. ΚΙ ΟΜΩΣ, ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΣΤΑ ΟΠΟΙΑ ΑΥΤΗ Η ΓΡΑΜΜΗ ΕΞΑΦΑΝΙΖΕΤΑΙ. ΕΚΕΙ ΟΠΟΥ ΕΝΑΣ ΑΝΔΡΑΣ ΚΑΙ ΜΙΑ ΓΥΝΑΙΚΑ ΔΕΝ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΑΠΕΝΑΝΤΙ, ΑΛΛΑ ΔΙΠΛΑ-ΔΙΠΛΑ. ΣΤΟ ΙΔΙΟ ΣΚΑΦΟΣ. ΣΤΟ ΙΔΙΟ ΓΗΠΕΔΟ. ΣΤΟΝ ΙΔΙΟ ΠΑΓΟ. ΣΤΗΝ ΙΔΙΑ ΣΚΥΤΑΛΗ. ΚΑΙ ΤΟΤΕ Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΑΠΟΚΤΑ ΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ.



ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ, Η ΝΙΚΗ ΣΥΝΗΘΩΣ ΕΧΕΙ ΕΝΑ ΟΝΟΜΑ. ΕΝΑΝ ΑΘΛΗΤΗ, ΜΙΑ ΑΘΛΗΤΡΙΑ, ΜΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ ΞΕΧΩΡΙΖΕΙ. ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΟΜΩΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΤΟ «ΕΓΩ» ΔΕΝ ΑΡΚΕΙ. ΕΚΕΙ ΟΠΟΥ Η ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΠΕΡΝΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ, ΤΗΝ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΛΥΤΗ ΣΥΝΕΝΝΟΗΣΗ ΔΥΟ ΑΝΘΡΩΠΩΝ.

Ανδρες και γυναίκες που δεν αγωνίστηκαν ο ένας απέναντι στον άλλον, αλλά ο ένας δίπλα στον άλλον, γράφοντας με κοινή προσπάθεια τη δική τους ξεχωριστή σελίδα στην ιστορία του αθλητισμού. Από το γήπεδο και τον στίβο μέχρι τη θάλασσα και τον πάγο, αυτές είναι δέκα ιστορίες στις οποίες δύο διαφορετικοί αθλητές έγιναν, για λίγα λεπτά, μία ομάδα.

• **10. ΤΟ ΧΡΥΣΟ ΠΟΥ ΑΛΛΑΞΕ ΤΗΝ ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ**

An San & Kim Je-deok / Τόκιο 2020
Μικτό ομαδικό τοξοβολίας. Το Τόκιο έφερε για πρώτη φορά στο Ολυμπιακό πρόγραμμα το μικτό ομαδικό της τοξοβολίας. Και η πρώτη ιστορική σελίδα γράφτηκε από τη Νότια Κορέα. Η An San και ο Kim Je-deok αποτέλεσαν το πρώτο ζευγάρι που κατέκτησε Ολυμπιακό χρυσό στο συγκεκριμένο αγώνισμα. Σε ένα άθλημα όπου η παραμικρή απόκλιση μπορεί να κοστίσει, οι δύο αθλητές έπρεπε να



διατηρήσουν απόλυτη συγκέντρωση και να λειτουργήσουν ως μία μονάδα. Δεν υπήρχε δεύτερη ευκαιρία για τον έναν αν ο άλλος έκανε λάθος. Η πρώτη μικτή Ολυμπιακή τοξοβολία είχε βρει τους πρώτους της πρωταθλητές. Και είχε δείξει από την πρώτη κιόλας ημέρα ότι το μέλλον των μικτών αγωνισμάτων μπορούσε να είναι συναρπαστικό.

• **9. ΔΥΟ ΑΘΛΗΤΕΣ, ΕΝΑ ΣΚΑΦΟΣ, ΕΝΑ ΟΝΕΙΡΟ**
Lara Vadlau & Lukas Mahr /
Παρίσι 2024 - Μικτό 470

Στη θάλασσα, η συνεργασία δεν είναι θεωρία. Είναι ανάγκη. Στο μικτό 470, που έκανε το Ολυμπιακό του ντεμπούτο ως μικτό πλήρωμα στο Παρίσι, ένας άνδρας και μία γυναίκα μοιράζονται το ίδιο σκάφος και πρέπει να παίρνουν αποφάσεις σε πραγματικό χρόνο. Οι Αυστριακοί Lara Vadlau και Lukas Mahr έγιναν οι πρώτοι Ολυμπιονίκες της νέας εποχής του μικτού 470. Η επιτυχία τους είχε κάτι ιδιαίτερο: δεν επρόκειτο απλώς για δύο αθλητές που αγωνίζονταν στην ίδια διοργάνωση. Η επιτυχία του ενός ήταν απολύτως εξαρτημένη από την



”

Η επιτυχία του ενός ήταν απολύτως εξαρτημένη από την απόδοση του άλλου. Ένα λάθος στο τιμόνι, ένα λάθος στην αλλαγή θέσης ή μία καθυστερημένη απόφαση μπορούσε να επηρεάσει ολόκληρη την κούρσα. Στο τέλος, όμως, υπήρχε μόνο ένα πλήρωμα.

απόδοση του άλλου. Ένα λάθος στο τιμόνι, ένα λάθος στην αλλαγή θέσης ή μία καθυστερημένη απόφαση μπορούσε να επηρεάσει ολόκληρη την κούρσα. Στο τέλος, όμως, υπήρχε μόνο ένα πλήρωμα. Και ένα χρυσό μετάλλιο.

• **8. ΟΤΑΝ Η ΣΚΥΤΑΛΗ ΕΝΩΣΕ ΤΕΣΣΕΡΙΣ**

Τόκιο 2020 - Μικτή 4x400 μ.

Η πρώτη μικτή 4x400 μ. των Ολυμπιακών Αγώνων δεν θα μπορούσε να έχει καλύτερο φινάλε. Η Πολωνία - Karol Zalewski, Natalia Kaczmarek, Justyna Swiety-Ersetic και Kajetan Duszynski - κατέκτησε το χρυσό με χρόνο 3:09.87, σημειώνοντας Ολυμπιακό και ευρωπαϊκό ρεκόρ. Η τελευταία αλλαγή έφερε τον Duszynski στη μάχη της πρώτης θέσης. Και στα

”

Ένα άλμα, μία περιστροφή, μία αλλαγή κατεύθυνσης έπρεπε να εκτελεστούν από δύο ανθρώπους σχεδόν ταυτόχρονα. Η Virtue και ο Moir δεν έμοιαζαν απλώς να αγωνίζονται μαζί. Έμοιαζαν να κινούνται σαν ένας.

τελευταία μέτρα ο Πολωνός έκανε την επίθεσή του. Η σκυτάλη πέρασε από άνδρα σε γυναίκα, από γυναίκα σε γυναίκα και ξανά σε άνδρα. Τέσσερις διαφορετικές διαδρομές κατέληξαν σε μία. Το χρυσό δεν ανήκε στον τελευταίο δρομέα. Ανήκε και στους τέσσερις. Και αυτή είναι ίσως η πιο καθαρή εικόνα του τι σημαίνει μικτός αθλητισμός.

• 7. ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΧΡΥΣΟ ΤΗΣ ΙΤΑΛΙΑΣ ΣΤΟ CURLING

Stefania Constantini & Amos Mosaner
Πεκίνο 2022 - Μικτό διπλό curling

Το curling είναι ένα άθλημα υπομονής, στρατηγικής και απόλυτης ακρίβειας. Στο Πεκίνο όμως, η Stefania Constantini και ο Amos Mosaner το μετέτρεψαν σε παράσταση. Το ιταλικό ζευγάρι έμεινε αήττητο και στον τελικό νίκησε τη Νορβηγία με 8-5, κατακτώντας το πρώτο Ολυμπιακό χρυσό της Ιταλίας στο curling. Ήταν η 11η συνεχόμενη νίκη τους στη διοργάνωση. Το εντυπωσιακό δεν ήταν μόνο το αποτέλεσμα. Ήταν η ψυχραιμία. Η Constantini έπρεπε να εκτελέσει τις κρίσιμες βολές και ο Mosaner να διαβάσει το



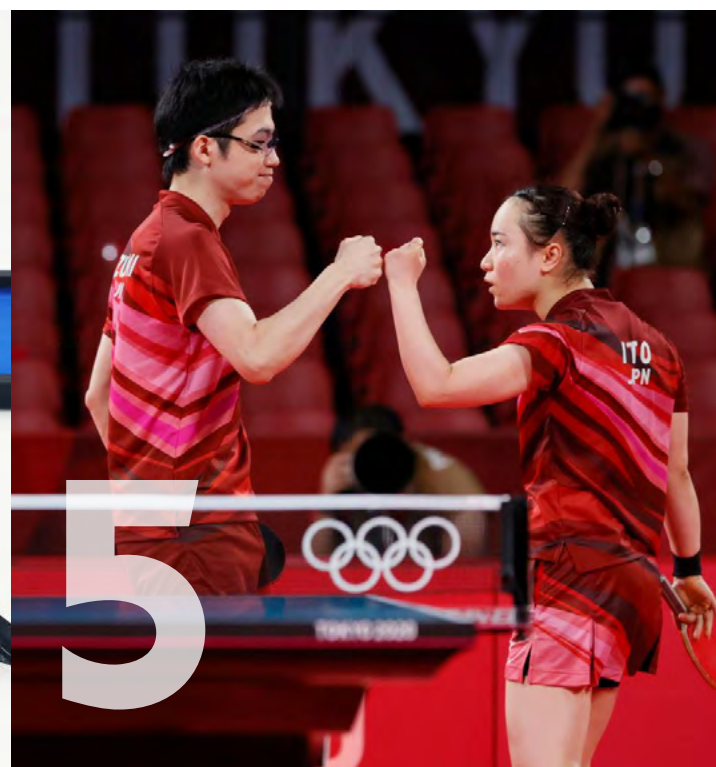
παιχνίδι μαζί της. Κάθε απόφαση έπρεπε να παρθεί από κοινού. Και όταν ήρθε η τελευταία βολή του τελικού, η Ιταλία γνώριζε ήδη ότι είχε μπροστά της κάτι ιστορικό.

• 6. Η ΜΙΚΤΗ ΣΚΥΤΑΛΗ ΠΟΥ ΕΚΑΝΕ ΤΟ ΤΡΙΑΘΛΟ ΟΜΑΔΙΚΟ

Jess Learmonth, Jonny Brownlee, Georgia Taylor-Brown & Alex Yee
Τόκιο 2020 - Μικτή σκυταλοδρομία τριάθλου
Το τρίαθλο είναι κανονικά μια μοναχική

μάχη. Κολύμβηση. Ποδηλάτο. Τρέξιμο. Στο Τόκιο, όμως, για πρώτη φορά στην ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων, έγινε ομαδικό. Τέσσερις αθλητές, δύο γυναίκες και δύο άνδρες, έπρεπε να ολοκληρώσουν διαδοχικά τα τρία αγωνίσματα. Η Μεγάλη Βρετανία πήρε το χρυσό με τους Jess Learmonth, Jonny Brownlee, Georgia Taylor-Brown και Alex Yee, σε χρόνο 1:23:41. Ο καθένας έτρεξε για τον επόμενο. Ο καθένας παρέδωσε τη σκυτάλη

7



5



4

γνωρίζοντας ότι η δική του προσπάθεια θα επηρέαζε την προσπάθεια κάποιου άλλου. Και στον τερματισμό δεν υπήρχε ένας νικητής.

• 5. Η ΙΑΠΩΝΙΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕ 13 ΧΡΟΝΙΑ

Jun Mizutani & Mima Ito
Τόκιο 2020 — Μικτό διπλό επιτραπέζιας αντισφαίρισης

Για τη διοργανώτρια Ιαπωνία, το μικτό διπλό του πινγκ πονγκ είχε τεράστια σημασία. Ο Jun Mizutani και η Mima Ito έφεραν στη χώρα τους ένα χρυσό που έμοιαζε για μεγάλο

διάστημα να απομακρύνεται. Στον τελικό αντιμετώπισαν το κινεζικό δίδυμο Xu Xin και Liu Shiwen και επικράτησαν με 4-3 στα σετ. Ήταν το πρώτο Ολυμπιακό χρυσό μετάλλιο της Ιαπωνίας στο επιτραπέζιο τένις από τότε που το άθλημα μπήκε στο πρόγραμμα των Αγώνων. Η επιτυχία είχε και μία υπέροχη συμβολική εικόνα, ένας πολύπειρος πρωταθλητής και μία από τις μεγαλύτερες ελπίδες της νέας γενιάς έγιναν ομάδα στην κορυφαία ίσως στιγμή της καριέρας τους. Η Ιαπωνία είχε το δικό της χρυσό. Και το κέρδισαν μαζί.

”

Δεν έχει σημασία ποιος είναι άνδρας και ποια γυναίκα. Δεν έχει σημασία ποιος θα πάρει περισσότερη δημοσιότητα. Για να κερδίσουν, πρέπει να εμπιστευτούν ο ένας τον άλλον. Στο ίδιο σκάφος. Στο ίδιο γήπεδο. Στον ίδιο πάγο. Στην ίδια σκυτάλη.

• 4. ΕΝΑΣ ΤΕΛΙΚΟ ΣΤΟ WIMBLEDON, ΕΝΑ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΟΝΕΙΡΟ

Victoria Azarenka & Max Mirnyi
Λονδίνο 2012 - Μικτό διπλό τένις

Το 2012, το Wimbledon έγινε για λίγες ημέρες Ολυμπιακή αρένα. Στον τελικό του μικτού διπλού, η Victoria Azarenka και ο Max Mirnyi εκπροσώπησαν τη Λευκορωσία απέναντι στους Βρετανούς Andy Murray και Laura Robson. Οι Λευκορώσοι επικράτησαν με 10-8 στο tie-break και κατέκτησαν το χρυσό αφού είχαν προηγηθεί 2 σετ με σκορ 2-6 και 6-3. Ο Murray είχε ήδη κατακτήσει λίγες ημέρες νωρίτερα το χρυσό στο μονό ανδρών, αλλά αυτή τη φορά βρισκόταν στην απέναντι πλευρά του φιλέ. Η Azarenka και ο Mirnyi, δύο κορυφαίοι παίκτες με διαφορετικές αγωνιστικές προσωπικότητες, χρειάστηκε να ενώσουν το παιχνίδι τους και μας προσέφεραν έναν από

”

Τα μικτά αθλήματα δεν υποστηρίζουν ότι άνδρες και γυναίκες είναι ίδιοι. Λένε κάτι πολύ πιο ενδιαφέρον: Ότι δεν χρειάζεται να είσαι ίδιος με τον άνθρωπο δίπλα.

τους πιο ιδιαίτερους τελικούς του Ολυμπιακού τένις.

• 3. ΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ ΠΟΥ ΕΚΑΝΕ ΤΟ ΜΠΑΝΤΜΙΝΤΟ ΔΙΚΟ ΤΟΥ

Tontowi Ahmad & Liliyana Natsir
Ρίο 2016 - Μικτό διπλό μπάντμιντον

Τέσσερα χρόνια νωρίτερα είχαν φτάσει κοντά. Στο Λονδίνο του 2012, ο Tontowi Ahmad και η Liliyana Natsir είχαν τερματίσει τέταρτοι. Στο Ρίο, όμως, δεν άφησαν την ευκαιρία να χαθεί. Κέρδισαν όλους τους αγώνες τους σε straight games και στον τελικό νίκησαν τους Μαλαισιανούς Chan Peng Soon και Goh Liu Ying με 21-14, 21-12. Για την Ινδονησία ήταν κάτι πολύ περισσότερο από ένα μετάλλιο. Ήταν το δεύτερο Ολυμπιακό χρυσό της χώρας στο μπάντμιντον και η επιβεβαίωση ότι το δίδυμο Ahmad-Natsir είχε φτάσει στην κορυφή. Δύο αθλητές που είχαν μάθει να παίζουν ο ένας γύρω από τον άλλον. Και στο Ρίο, όλα τα κομμάτια μπήκαν στη θέση τους.

• 2. ΟΙ ΔΥΟ ΠΟΥ ΧΟΡΕΥΑΝ ΣΑΝ ΕΝΑΣ

Tessa Virtue & Scott Moir
PyeongChang 2018 - Ice Dance

Υπάρχουν συνεργασίες που είναι πολύ καλές, όμως υπάρχουν και αυτές που

#26



μοιάζουν σχεδόν υπερφυσικές. Η συνεργασία Tessa Virtue - Scott Moir ανήκει στη δεύτερη κατηγορία. Οι δύο Καναδοί είχαν ξεκινήσει μαζί από παιδιά και έφτασαν μέχρι την κορυφή του καλλιτεχνικού πατινάζ. Στο PyeongChang του 2018 κατέκτησαν το χρυσό στο ice dance με συνολικό σκορ 206,07, μπροστά από τους Γάλλους Gabriella Papadakis και Guillaume Cizeron. Δεν ήταν απλώς θέμα τεχνικής. Ήταν θέμα εμπιστοσύνης. Ένα άλμα, μία περιστροφή, μία αλλαγή κατεύθυνσης έπρεπε να εκτελεστούν από δύο ανθρώπους σχεδόν ταυτόχρονα. Η Virtue και ο Moir δεν έμοιαζαν απλώς να

αγωνίζονται μαζί. Έμοιαζαν να κινούνται σαν ένας αθλητής με τέσσερα άκρα. Και το PyeongChang αποτέλεσε την κορύφωση μιας συνεργασίας που είχε κρατήσει σχεδόν ολόκληρη τη ζωή τους.

• 1. Η ΠΙΟ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΟΥ ΕΓΙΝΕ

Katerina Siniakova & Tomas Machac
Παρίσι 2024 - Μικτό διπλό τένις

Κάποιες αθλητικές ιστορίες γράφονται από τα αποτελέσματα. Άλλες μοιάζουν να έχουν γραφτεί από σεναριογράφο. Στο Παρίσι, η Katerina Siniakova και ο Tomas Machac έγιναν Ολυμπιονίκες στο μικτό διπλό, χαρίζοντας στην

2



Τσεχία το πρώτο της χρυσό στην ιστορία του αγωνίσματος. Στον τελικό νίκησαν τους Κινέζους Wang Xinyu και Zhang Zhizhen με σερβ 6-2, 5-7, 10-8. Υπήρχε όμως μία λεπτομέρεια που κάνει την ιστορία πολύ πιο ενδιαφέρουσα. Οι δύο τους ήταν ζευγάρι και εκτός γηπέδου, ωστόσο είχαν χωρίσει λίγο πριν από τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Παρ' όλα αυτά, αποφάσισαν να μουν στο ίδιο γήπεδο και να προσπαθήσουν να κατακτήσουν ένα Ολυμπιακό

μετάλλιο μαζί. Και στον τελικό βρέθηκαν δύο πόντους μακριά από την ήττα. 8-6 πίσω στο tie-break. Αντί να λυγίσουν, επέστρεψαν. 8-8. Και στη συνέχεια πήραν τους δύο τελευταίους πόντους. 10-8 και χρυσό μετάλλιο. Η Siniakova και ο Machac είχαν παίξει μαζί μόλις για τρίτη φορά σε διοργάνωση πριν από τον τελικό. Κι όμως, στο τέλος βρέθηκαν στην κορυφή του Ολυμπιακού βάρους. Μια ιστορία χωρισμού, επανένωσης μέσα στο

”

Και ίσως γι' αυτό οι μικτές ομάδες έχουν κάτι τόσο όμορφο να μας διδάξουν. Γιατί όταν πέσει η αυλαία και μείνει μόνο το αποτέλεσμα, κανείς δεν θυμάται ποιος έκανε περισσότερα. Θυμάται ποιοι το έκαναν μαζί.

γήπεδο, πίεσης και τελικά θριάμβου.

ΤΕΛΙΚΑ, ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ «ΜΑΖΙ»;

Αν υπάρχει κάτι που ενώνει και τις δέκα ιστορίες, δεν είναι το άθλημα. Δεν είναι ούτε το φύλο. Είναι η εμπιστοσύνη. Ο ένας πρέπει να ξέρει ότι ο άλλος θα βρίσκεται εκεί όταν έρθει η κρίσιμη στιγμή. Στο φιλέ, στον πάγο, στη θάλασσα, στον στίβο ή μπροστά από έναν στόχο. Τα μικτά αθλήματα δεν υποστηρίζουν ότι άνδρες και γυναίκες είναι ίδιοι. Λένε κάτι πολύ πιο ενδιαφέρον: Ότι δεν χρειάζεται να είσαι ίδιος με τον άνθρωπο δίπλα σου για να πετύχετε μαζί. Η διαφορετικότητα μπορεί να γίνει πλεονέκτημα. Η διαφορετική τεχνική μπορεί να συμπληρώσει την άλλη. Η διαφορετική εμπειρία μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερη απόφαση. Και ίσως γι' αυτό οι μικτές ομάδες έχουν κάτι τόσο όμορφο να μας διδάξουν. Γιατί όταν πέσει η αυλαία και μείνει μόνο το αποτέλεσμα, κανείς δεν θυμάται ποιος έκανε περισσότερα. Θυμάται ποιοι το έκαναν μαζί. Και αυτό, τελικά, είναι από τα πιο όμορφα πράγματα στον αθλητισμό.

ΔΕΝ ΔΙΟΙΚΕΙ ΑΠΛΩΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ. ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ.

“ΣΤΟΝ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ, ΟΙ ΜΕΓΑΛΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΔΕΝ ΞΕΚΙΝΟΥΝ ΠΑΝΤΑ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ.”

EXCLUSIVE

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ
ΣΤΟΝ ΘΟΔΩΡΗ ΜΠΙΤΣΑΞΑΚΗ

ΤΟ “G” ΣΥΝΑΝΤΑ ΤΗΝ ΕΥΑ ΠΟΥΡΚΟΥ, ΠΡΟΕΔΡΟ ΤΟΥ ΒΑΣ ΚΥΠΡΟΥ, ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ WBF ΚΑΙ FOUNDER ΤΗΣ WOW SPORTS, ΣΕ ΜΙΑ ΠΕΡΙΟΔΟ ΟΠΟΥ Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΑΛΛΑΖΕΙ ΟΣΟ ΠΟΤΕ ΑΛΛΟΤΕ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΑ ΜΑΖΙ ΤΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ, ΤΗΝ ΗΓΕΣΙΑ, ΤΗ ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΣΤΑ ΚΕΝΤΡΑ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΟ ΠΩΣ ΧΤΙΖΕΤΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ Η ΕΠΟΜΕΝΗ ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ.

”

Ο αθλητισμός
δεν χρειάζεται
περισσότερους
πρωταγωνιστές.
Χρειάζεται
περισσότερους
ανθρώπους που
δημιουργούν
το μέλλον του.



99

Θέλω ανθρώπους που κρατούν τον λόγο τους, που αναλαμβάνουν ευθύνη και που λειτουργούν με επαγγελματική ακεραιότητα ακόμη και όταν κανείς δεν τους παρακολουθεί. Αυτοί είναι οι άνθρωποι που χτίζουν μεγάλους οργανισμούς.

ΕΝΑ ΒΗΜΑ ΤΗΝ ΦΟΡΑ

Στον σύγχρονο αθλητισμό, οι μεγάλες αλλαγές δεν ξεκινούν πάντα μέσα στο γήπεδο. Συχνά γεννιούνται στις αίθουσες όπου λαμβάνονται οι αποφάσεις, εκεί όπου η στρατηγική συναντά το όραμα και η εμπειρία μετατρέπεται σε πολιτική ανάπτυξης. Η Εύα Πούρκου ανήκει σε αυτή τη νέα γενιά στελεχών που αντιμετωπίζουν τον αθλητισμό όχι μόνο ως διοργάνωση ή θέαμα, αλλά ως έναν ζωντανό οργανισμό με κοινωνικό, οικονομικό και εκπαιδευτικό αποτύπωμα. Με παρουσία σε διεθνείς οργανισμούς, ενεργό συμμετοχή στη διαμόρφωση πολιτικών για το sports business και μια πορεία που ξεπερνά τα γεωγραφικά όρια της Κύπρου, έχει εξελιχθεί σε μία από τις πλέον αναγνωρίσιμες προσωπικότητες του χώρου. Δεν μιλά για εξουσία. Μιλά για ευθύνη. Δεν μιλά για τίτλους. Μιλά για αποτέλεσμα.

#30

• **ΔΕΝ ΞΕΚΙΝΗΣΑΤΕ ΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ ΣΑΣ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗ ΔΗΜΟΣΙΟΤΗΤΑ, ΑΛΛΑ ΤΗΝ ΟΥΣΙΑ. ΠΟΙΟ ΗΤΑΝ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΑΣ ΚΙΝΗΤΡΟ ΟΤΑΝ ΑΠΟΦΑΣΙΣΑΤΕ ΝΑ ΑΣΧΟΛΗΘΕΙΤΕ ΜΕ ΤΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ;**

Ποτέ δεν με γοήτευσε η εικόνα του αθλητισμού. Με γοήτευσε η δύναμή του να αλλάζει κοινωνίες. Από πολύ νωρίς κατάλαβα ότι πίσω από κάθε επιτυχημένο σύλλογο, κάθε μεγάλη

διοργάνωση και κάθε πρωταθλητή υπάρχει μια σωστή διοίκηση. Εκεί παράγεται η πραγματική αξία. Το προσωπικό μου κίνητρο ήταν να αποδείξω ότι ο αθλητισμός μπορεί να διοικείται με τα ίδια υψηλά πρότυπα που διοικούνται οι μεγαλύτερες επιχειρήσεις του κόσμου. Με στρατηγική, διαφάνεια, βιωσιμότητα και όραμα. Δεν μπόρεσα στον χώρο για να ακολουθήσω την εξέλιξή του. Μπήκα γιατί πίστευα ότι μπορεί να εξελιχθεί περισσότερο.

• **ΣΗΜΕΡΑ Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΑΓΑΘΟ ΚΑΙ ΜΙΑ ΠΟΛΥΔΙΣΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΩΝ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ. ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΑΥΤΟΙ ΟΙ ΔΥΟ ΚΟΣΜΟΙ ΝΑ ΣΥΝΥΠΑΡΞΟΥΝ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΧΑΘΕΙ Η ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ;**

Πιστεύω ότι δεν υπάρχει καμία αντίφαση μεταξύ των δύο. Το λάθος είναι να θεωρούμε ότι όσο αυξάνεται η εμπορική αξία, μειώνεται η κοινωνική αποστολή. Στην πραγματικότητα συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο. Ένας οικονομικά υγιής

οργανισμός μπορεί να επενδύσει περισσότερο στις ακαδημίες, στις τοπικές κοινωνίες, στην ισότητα, στην προσβασιμότητα και στη νέα γενιά. Το πρόβλημα δεν είναι το χρήμα. Το πρόβλημα είναι όταν το χρήμα γίνεται αυτοσκοπός αντί εργαλείο ανάπτυξης. Ο αθλητισμός οφείλει πάντα να θυμάται ότι υπάρχει για τους ανθρώπους.

• **ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΕΤΕ ΣΥΝΕΧΩΣ ΡΟΛΟΥΣ ΜΕ ΔΙΕΘΝΗ ΕΥΘΥΝΗ. ΠΟΣΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ**

ΕΚΠΡΟΣΩΠΕΙΤΕ ΕΝΑΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΣΕ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΜΙΑ ΤΟΠΙΚΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ;

Η μεγαλύτερη διαφορά είναι ότι στο διεθνές περιβάλλον δεν εκπροσωπείς μόνο τον οργανισμό σου. Εκπροσωπείς τη χώρα σου, την κουλτούρα σου και τον τρόπο που αντιλαμβάνεσαι την ηγεσία. Οι απαιτήσεις είναι πολύ υψηλότερες, γιατί καλείσαι να συνεργαστείς με ανθρώπους διαφορετικών πολιτισμών, νοοτροπιών και αγορών. Παρόλα αυτά, οι βασικές



PHOTOS: / ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗΣ / MAKE UP ARTIST: / ΕΛΕΝΗ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

99

Το sports business δεν χρειάζεται περισσότερους ανθρώπους που θέλουν να φαίνονται. Χρειάζεται περισσότερους ανθρώπους που μπορούν να κάνουν πράγματα. Οι ευκαιρίες ακολουθούν πάντα εκείνους που παράγουν πραγματικό αποτέλεσμα.

αρχές οι οποίες είναι η αξιοπιστία, η συνέπεια και ο σεβασμός δεν αλλάζουν ποτέ. Αυτές είναι η πραγματική γλώσσα του διεθνούς επιχειρείν άλλωστε.

• ΩΣ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΛΑΧΙΣΤΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΣΕ ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΤΟΥ ΔΙΕΘΝΟΥΣ SPORTS BUSINESS, ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΟΤΙ Η ΙΣΟΤΗΤΑ ΕΧΕΙ ΓΙΝΕΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ 'Η ΑΠΕΧΟΥΜΕ ΑΚΟΜΗ;

Έχουμε κάνει σημαντικά βήματα, αλλά δεν έχουμε φτάσει ακόμη εκεί που πρέπει. Σήμερα υπάρχουν περισσότερες γυναίκες γύρω από τα τραπέζια των αποφάσεων. Το ζητούμενο όμως δεν είναι να υπάρχουν μόνο καρέκλες. Είναι να υπάρχει πραγματική επιρροή. Δεν



PHOTOS: / ALEXANDROS ZACHARIADIS / MAKE UP ARTIST: / ELENI PETROPOULOU

θέλω να επιλέγεται μια γυναίκα επειδή είναι γυναίκα. Θέλω να επιλέγεται επειδή είναι η καταλληλότερη. Η ισότητα θα έχει επιτευχθεί όταν αυτή η συζήτηση δεν θα χρειάζεται πλέον να γίνεται.

• ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΠΑΡΑΝΟΗΣΗ ΠΟΥ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΗΜΕΡΑ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟ SPORTS MANAGEMENT;

Ότι αφορά μόνο το ποδόσφαιρο ή μόνο τους αγώνες. Στην πραγματικότητα το sports management είναι στρατηγική, οικονομικά, marketing, διακυβέρνηση, τεχνολογία, νομικά, διαχείριση κινδύνου, ανθρώπινο δυναμικό και ανάπτυξη επενδύσεων. Ένας σύγχρονος αθλητικός οργανισμός λειτουργεί πλέον σαν μια πολυεθνική εταιρεία. Όποιος δεν το αντιλαμβάνεται αυτό, καλύτερα ας μείνει εκτός παιχνιδιού.

• ΑΝ ΣΑΣ ΖΗΤΟΥΣΑΝ ΝΑ ΕΠΑΝΑΣΧΕΔΙΑΣΕΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΜΗΔΕΝ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ, ΠΟΙΑ ΘΑ ΗΤΑΝ ΤΑ ΤΡΙΑ ΠΡΩΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΘΑ ΑΛΛΑΖΑΤΕ;

Πρώτον, θα επένδυα στη διοίκηση. Δεν μπορεί να υπάρχουν σύγχρονοι οργανισμοί χωρίς σύγχρονους διοικητές. Δεύτερον, θα δημιουργούσα ένα πραγματικό εθνικό σχέδιο ανάπτυξης αθλητικών εγκαταστάσεων και ακαδημιών με δεκαπενταετή ορίζοντα. Και τρίτον, θα συνέδεα τον αθλητισμό με την οικονομία, την εκπαίδευση, τον τουρισμό και την καινοτομία. Ο αθλητισμός δεν είναι απλά ένα υπουργείο. Είναι εργαλείο ανάπτυξης μιας ολόκληρης χώρας.

• Η ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ, Η ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΤΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΑΛΛΑΖΟΥΝ ΗΔΗ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ ΟΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ. ΠΟΙΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΟΤΙ ΘΑ ΚΑΘΟΡΙΣΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΕΚΑΕΤΙΑ;

Η τεχνητή νοημοσύνη θα αλλάξει σχεδόν κάθε επίπεδο λειτουργίας. Από την ανάλυση απόδοσης των αθλητών μέχρι τη λήψη διοικητικών αποφάσεων, την εμπειρία των φιλάθλων και την εμπορική αξιοποίηση των οργανισμών. Παράλληλα, τα δεδομένα θα γίνουν το σημαντικότερο περιουσιακό στοιχείο κάθε οργανισμού. Όμως υπάρχει κάτι

99

Το προσωπικό μου κίνητρο ήταν να αποδείξω ότι ο αθλητισμός μπορεί να διοικείται με τα ίδια υψηλά πρότυπα που διοικούνται οι μεγαλύτερες επιχειρήσεις του κόσμου. Με στρατηγική, διαφάνεια, βιωσιμότητα και όραμα. Δεν μπήκα στον χώρο για να ακολουθήσω την εξέλιξή του. Μπήκα γιατί πίστευα ότι μπορεί να εξελιχθεί περισσότερο.

που δεν θα αντικατασταθεί ποτέ. Η κρίση, η ηγεσία και οι ανθρώπινες σχέσεις.

• ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΔΥΣΚΟΛΟΤΕΡΗ ΑΠΟΦΑΣΗ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΣΤΗΚΕ ΝΑ ΠΑΡΕΤΕ ΩΣ ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΜΙΑΣ ΟΜΑΔΑΣ Η ΕΝΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ;

Οι πιο δύσκολες αποφάσεις δεν είναι ποτέ οι επιχειρηματικές. Είναι εκείνες όπου πρέπει να επιλέξεις το σωστό αντί για το εύκολο. Υπήρξαν περιπτώσεις

όπου χρειάστηκε να καθυστερήσουμε σημαντικές εξελίξεις, γιατί θεωρήσαμε ότι δεν είχαν ακόμη δημιουργηθεί οι σωστές προϋποθέσεις. Πιστεύω ότι η πραγματική ηγεσία φαίνεται όταν έχεις τη δύναμη να πεις “όχι”, ακόμη και όταν όλοι περιμένουν να πεις “ναι”.

• ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΠΟΙΑ ΑΠΟΤΥΧΙΑ ΠΟΥ ΤΕΛΙΚΑ ΑΠΟΔΕΙΧΘΗΚΕ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΗ ΑΠΟ ΠΟΛΛΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ;

Φυσικά. Οι μεγαλύτερες μου απογοητεύσεις έγιναν τα μεγαλύτερα μαθήματα! Κάθε φορά που κάτι δεν εξελίχθηκε όπως το είχα σχεδιάσει, αναγκάστηκα να επαναξιολογήσω τον τρόπο σκέψης μου. Η επιτυχία επιβεβαιώνει. Η αποτυχία εκπαιδεύει. Και προσωπικά προτιμώ πάντα να εξελίσσομαι ακόμα και μέσω μιας αποτυχίας.

• Η ΗΓΕΣΙΑ ΔΙΔΑΣΚΕΤΑΙ 'Η ΕΙΝΑΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ;

Πιστεύω ότι η ηγεσία ξεκινά από τον χαρακτήρα, αλλά εξελίσσεται μέσα από τη γνώση. Δεν αρκεί να εμπνέεις. Πρέπει να γνωρίζεις, να ακούς, να προσαρμόζεσαι και να παίρνεις δύσκολες αποφάσεις. Η ηγεσία είναι μια διαρκής διαδικασία μάθησης.

• ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΠΟΥ ΑΝΑΖΗΤΑΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΣΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΕΠΙΛΕΓΕΤΕ ΝΑ ΣΥΝΕΡΓΑΖΕΣΤΕ;

Την αξιοπιστία. Οι ικανότητες αποκτώνται. Η αξιοπιστία όχι. Θέλω ανθρώπους που κρατούν τον λόγο τους, που αναλαμβάνουν ευθύνη και που λειτουργούν με επαγγελματική ακεραιότητα ακόμη και όταν κανείς δεν τους παρακολουθεί. Αυτοί είναι οι άνθρωποι που χτίζουν μεγάλους οργανισμούς.

• ΠΟΙΟ ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑ ΤΗΣ ΚΥΠΡΟΥ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ;

Η γεωγραφική της θέση είναι σημαντική. Το ανθρώπινο δυναμικό της ακόμη περισσότερο. Η Κύπρος μπορεί να εξελιχθεί σε διεθνές κέντρο αθλητικών

99

Πιστεύω ότι η ηγεσία ξεκινά από τον χαρακτήρα, αλλά εξελίσσεται μέσα από τη γνώση. Δεν αρκεί να εμπνέεις. Πρέπει να γνωρίζεις, να ακούς, να προσαρμόζεσαι και να παίρνεις δύσκολες αποφάσεις. Η ηγεσία είναι μια διαρκής διαδικασία μάθησης.

επενδύσεων, προετοιμασίας ομάδων, αθλητικών συνεδρίων και καινοτομίας. Αυτό όμως απαιτεί κοινό όραμα μεταξύ δημόσιου και ιδιωτικού τομέα. Οι ευκαιρίες υπάρχουν. Το ζητούμενο είναι να τις οργανώσουμε.

• **ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΟΣΕΣ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ, ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΞΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΕΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ;**
Δεν με κινητοποιούν οι τίτλοι. Με κινητοποιεί η δυνατότητα να δημιουργώ κάτι που πριν δεν υπήρχε. Να βλέπω έναν οργανισμό να εξελίσσεται. Να βλέπω νέους ανθρώπους να αποκτούν ευκαιρίες. Να αφήνω έναν χώρο καλύτερο από ό,τι τον βρήκα. Αυτό θεωρώ πραγματική επιτυχία.

• **ΑΝ ΜΠΟΡΟΥΣΑΤΕ ΝΑ ΔΩΣΕΤΕ ΜΙΑ ΜΟΝΟ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΣΕ ΕΝΑΝ ΝΕΟ ΑΝΘΡΩΠΟ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙ ΝΑ**



PHOTOS_ / ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗΣ / MAKE UP ARTIST_ / ΕΛΕΝΗ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΙ ΚΑΡΙΕΡΑ ΣΤΟ SPORTS BUSINESS, ΠΟΙΑ ΘΑ ΗΤΑΝ;
Να μην ερωτευτεί τον τίτλο. Να ερωτευτεί την αξία που μπορεί να δημιουργήσει. Το sports business δεν χρειάζεται περισσότερους ανθρώπους που θέλουν να φαίνονται. Χρειάζεται περισσότερους ανθρώπους που μπορούν να χτίζουν. Οι ευκαιρίες ακολουθούν πάντα εκείνους που παράγουν πραγματικό αποτέλεσμα.

• **ΠΩΣ ΘΑ ΘΕΛΑΤΕ ΝΑ ΘΥΜΟΥΝΤΑΙ ΤΗΝ ΕΥΑ ΠΟΥΡΚΟΥ ΣΕ ΕΙΚΟΣΙ ΧΡΟΝΙΑ; ΓΙΑ ΤΙΣ ΘΕΣΕΙΣ ΠΟΥ ΚΑΤΕΚΤΗΣΕ Ή ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΠΟΥ ΑΦΗΣΕ ΠΙΣΩ ΤΗΣ;**
Οι τίτλοι έχουν ημερομηνία λήξης. Η επίδραση όχι. Θα ήθελα να θυμούνται ότι συνέβαλα ώστε ο αθλητισμός να γίνει πιο σύγχρονος, πιο επαγγελματικός και πιο βιώσιμος. Ότι βοήθησα ανθρώπους

να εξελιχθούν. Ότι δημιούργησα ευκαιρίες εκεί όπου άλλοι έβλεπαν περιορισμούς. Αν μετά από είκοσι χρόνια κάποιος μπορεί να πουν ότι ο χώρος του αθλητισμού έγινε καλύτερος επειδή πέρασα από αυτόν, τότε θα θεωρώ ότι πέτυχα τον πραγματικό μου στόχο.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ
Υπάρχουν άνθρωποι που καταγράφουν την πορεία του αθλητισμού και άνθρωποι που τη διαμορφώνουν. Η Εύα Πούρκου ανήκει στη δεύτερη κατηγορία. Με στρατηγική σκέψη και σταθερή πίστη ότι η ανάπτυξη ξεκινά από τους ανθρώπους, συνεχίζει να επενδύει σε έναν αθλητισμό πιο σύγχρονο, πιο εξωστρεφή και περισσότερο συμπεριληπτικό. Και αν υπάρχει μία λέξη που συνοψίζει τη συζήτησή μας, αυτή δεν είναι η «επιτυχία». Είναι η παρακαταθήκη.

ΕΥΑ ΠΟΥΡΚΟΥ

ΣΤΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΤΗΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΟΥ SPORTS BUSINESS, Η ΕΥΑ ΠΟΥΡΚΟΥ ΕΧΕΙ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΕΙ ΜΙΑ ΞΕΚΑΘΑΡΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΗΓΕΣΙΑ, ΤΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ. ΟΙ 24 ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΥΜΠΥΚΝΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ, ΤΙΣ ΑΞΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟ ΟΡΑΜΑ ΤΗΣ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΠΙΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ, ΕΞΩΣΤΡΕΦΗ ΚΑΙ ΒΙΩΣΙΜΟ. ΑΠΟ ΤΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΙΣΟΤΗΤΑ ΩΣ ΤΗΝ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΚΡΙΣΗΣ.

Α Ο αθλητισμός μπορεί να αλλάξει κοινωνίες.	Β Πίσω από κάθε επιτυχία υπάρχει σωστή διοίκηση.	Γ Στρατηγική, διαφάνεια και όραμα είναι απαραίτητα.	Δ Η εμπορική ανάπτυξη δεν αναιρεί την κοινωνική αποστολή.	Ε Το χρήμα πρέπει να είναι εργαλείο ανάπτυξης.	Ζ Η διεθνής παρουσία φέρνει μεγαλύτερη ευθύνη.
Η Η αξιοπιστία είναι η βάση της ηγεσίας.	Θ Η ισότητα χρειάζεται πραγματική επιρροή.	Ι Το sports management είναι κάτι πολύ περισσότερο από αγώνες.	Κ Οι αθλητικοί οργανισμοί λειτουργούν σαν μεγάλες επιχειρήσεις.	Λ Η Κύπρος μπορεί να γίνει αθλητικός επενδυτικός κόμβος.	Μ Οι ευκαιρίες χρειάζονται όραμα και συνεργασία.
Ν Η τεχνητή νοημοσύνη θα αλλάξει τον αθλητισμό.	Ξ Η τεχνολογία δεν αντικαθιστά τον άνθρωπο.	Ο Η ηγεσία χρειάζεται το θάρρος του «όχι».	Π Πρέπει να επιλέγουμε το σωστό, όχι το εύκολο.	Ρ Η αποτυχία μπορεί να γίνει αφετηρία εξέλιξης.	Σ Η επιτυχία επιβεβαιώνει. Η αποτυχία εκπαιδεύει.
Τ Οι ικανότητες αποκτώνται. Η αξιοπιστία χτίζεται.	Υ Η πραγματική επιτυχία είναι η αξία που δημιουργείς.	Φ Η δημιουργία είναι η μεγαλύτερη δικαίωση.	Χ Η παρακαταθήκη είναι να αφήνεις τα πράγματα καλύτερα.	Ψ Οι τίτλοι τελειώνουν. Η επίδραση μένει.	Ω Η αλλαγή ξεκινά από εκείνους που τολμούν.



THE
MAGAZINE
FOR ALL
SPORTS

SCIENCE

SCIENCE

THE
MAGAZINE
FOR ALL
SPORTS



ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΡΓΑ

Η ΗΠΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ ΚΛΕΙΔΙ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ, ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ ΚΑΙ ΧΑΡΑ ΜΕΤΑ ΤΑ 60



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

ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΔΕΝ ΕΧΟΥΜΕ ΑΚΟΥΣΕΙ «ΕΙΝΑΙ ΠΙΑ ΑΡΓΑ ΓΙΑ ΜΕΝΑ ΝΑ ΑΣΚΗΘΩ»; Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΑΚΡΙΒΩΣ Η ΑΝΤΙΘΕΤΗ. ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ, ΣΕ ΚΑΘΕ ΗΛΙΚΙΑ, ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΝΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΟΤΑΝ ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΜΕ ΑΥΤΗ Η ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΚΟΜΗ ΠΙΟ ΠΟΛΥΤΙΜΗ.

ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΙ Ή ΑΤΕΛΕΙΩΤΕΣ ΩΡΕΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ· ΛΙΓΑ ΛΕΠΤΑ ΗΠΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ, ΜΕ ΣΥΝΕΠΕΙΑ, ΑΡΚΟΥΝ ΓΙΑ ΝΑ ΑΛΛΑΞΟΥΝ ΡΙΖΙΚΑ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ.



φυσικοθεραπευτής που συνοδεύει καθημερινά ανθρώπους στην πορεία της αποκατάστασης

και της ενεργού γήρανσης, έχω δει από πρώτο χέρι πόσο γρήγορα αλλάζει η διάθεση, η κινητικότητα και η αυτοπεποίθηση κάποιου που αποφασίζει να ξεκινήσει — έστω και με τα πιο μικρά βήματα. Σε αυτό το άρθρο θα δούμε γιατί η ήπια άσκηση αξίζει τη θέση της στην καθημερινότητα κάθε ανθρώπου 60+, και γιατί το ποδήλατο ξεχωρίζει ως μία από τις πιο ασφαλείς και ευχάριστες επιλογές.

ΓΙΑΤΙ Η ΗΠΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥΤΙΜΗ ΜΕΤΑ ΤΑ 60

Η ήπια άσκηση αποτελεί μία από τις πιο ουσιαστικές επενδύσεις στην υγεία κατά την τρίτη ηλικία - αλλά όχι μόνο. Δεν έχει καμία σημασία αν κάποιος δεν έχει αθληθεί ποτέ στο παρελθόν: κάθε μορφή κίνησης του σώματος, όσο μικρή κι αν φαίνεται, προσφέρει σημαντικά οφέλη. Ας δούμε αναλυτικά τα οφέλη της ήπιας άσκησης για τα άτομα άνω των 60 ετών.

Σωματικά οφέλη

- Ενισχύει το μυοσκελετικό σύστημα, αυξάνοντας τη μυϊκή μάζα, την ευλυγισία και την οστική πυκνότητα - μειώνοντας τον κίνδυνο οστεοπόρωσης και πτώσεων.
- Βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική λειτουργία, μειώνοντας την αρτηριακή πίεση και τον κίνδυνο καρδιοπαθειών,



εγκεφαλικού και διαβήτη τύπου 2.

- Προλαμβάνει χρόνιες παθήσεις όπως η υπέρταση, η παχυσαρκία και ορισμένοι τύποι καρκίνου, ενώ ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.
- Συμβάλλει στην καλύτερη ρύθμιση του σωματικού βάρους, πάντα σε συνδυασμό με την κατάλληλη διατροφή.
- Βελτιώνει την ισορροπία και βοηθά στην πρόληψη πτώσεων: δραστηριότητες όπως ποδήλατο, περπάτημα, tai chi ή γιόγκα ενισχύουν τη σταθερότητα και την ιδιοδεκτικότητα.

Ψυχικά και γνωστικά οφέλη

- Μειώνει το άγχος, την κατάθλιψη και τον κίνδυνο άνοιας ή νόσου Αλτσχάιμερ, μέσω της έκκρισης ενδορφινών και της βελτίωσης της εγκεφαλικής λειτουργίας.
- Αυξάνει την ενέργεια, την αυτοπεποίθηση και την ικανοποίηση από τη ζωή, ενώ προάγει την κοινωνικότητα.

Μακροπρόθεσμα οφέλη

- Επιτρέπει μεγαλύτερη ανεξαρτησία και ενεργό προσδόκιμο ζωής - ποιοτική

μακροζωία - μειώνοντας τη θνησιμότητα και την ανάγκη για φροντίδα.

ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΕΤΕ ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

Ιατρική αξιολόγηση πριν την έναρξη

- Ένας βασικός έλεγχος από γιατρό και φυσικοθεραπευτή είναι σημαντικός, ειδικά αν υπάρχουν καρδιολογικά ή μυοσκελετικά προβλήματα.

Σταδιακή έναρξη

- Ξεκινήστε με ήπια ένταση - όποια δραστηριότητα κι αν επιλέξετε— και

αυξήστε προοδευτικά τον χρόνο ή τη συχνότητα, προσέχοντας ιδιαίτερα την ένταση στο αρχικό στάδιο.

Αποφυγή πόνου ή υπερβολής

- Η άσκηση δεν πρέπει ποτέ να προκαλεί οξύ πόνο, ζάλη ή έντονη κόπωση. Ήπιες ενοχλήσεις μπορεί να εμφανιστούν την επόμενη μέρα, αλλά θα πρέπει να υποχωρούν μέσα στο επόμενο 24ωρο.

Ποικιλία κινήσεων

- Συνδυάστε αερόβιες δραστηριότητες (ποδήλατο ή περπάτημα) με ήπιες

”

Η ήπια άσκηση αποτελεί μία από τις πιο ουσιαστικές επενδύσεις στην υγεία κατά την τρίτη ηλικία - αλλά όχι μόνο και δεν έχει καμία σημασία αν κάποιος δεν έχει αθληθεί ποτέ στο παρελθόν.

ασκήσεις ενδυνάμωσης και διατάσεις.

Συνέπεια και πρόγραμμα

- Η ήπια άσκηση αποδίδει όταν γίνεται τακτικά - π.χ. 3-4 φορές την εβδομάδα- και γίνεται πιο ευχάριστη όταν εντάσσεται σε κοινωνικά πλαίσια, όπως ομαδικά προγράμματα ή ομαδικές ποδηλατικές βόλτες.

Η ΟΜΑΔΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΠΡΟΣΘΕΤΕΙ ΕΝΑ ΑΚΟΜΗ ΠΟΛΥΤΙΜΟ ΟΦΕΛΟΣ: ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΤΗΤΑ.

Η άσκηση μετά τα 60 δεν στοχεύει στην επίδοση, αλλά στη διατήρηση της αυτονομίας, της κινητικότητας και της χαράς της καθημερινότητας. Γι' αυτό η ήπια άσκηση είναι αναγκαία, όσο τίποτα άλλο, για κάθε άνθρωπο αυτής της ηλικίας - όπως άλλωστε είναι αναγκαία για όλους μας. Το μήνυμά είναι ένα. Η ηλικία δεν είναι εμπόδιο - είναι απλώς ένας αριθμός. Το σώμα μας έχει τη δυνατότητα να παραμείνει δυνατό, ευλύγιστο και υγιές σε κάθε στάδιο της ζωής, αρκεί να του δώσουμε την ευκαιρία. Ξεκινήστε σήμερα, με ένα μικρό βήμα: ένας περίπατος, μερικές ήπιες διατάσεις, ή μια σύντομη βόλτα με το ποδήλατο. Το σώμα σας θα σας ευχαριστήσει. **G**

OPINION

THE 91ST MINUTE

Κληρονομούμε το επώνυμό μας; Και αν κάποτε το ποδόσφαιρο μάς έλεγε από πού ερχόμαστε, τι σημαίνει σήμερα να ανήκεις κάπου που μπορεί να βρίσκεται χιλιάδες χιλιόμετρα μακριά; Υπάρχουν πράγματα που επιλέγουμε και πράγματα που, για χρόνια, πιστεύουμε πως επιλέξαμε. Η ποδοσφαιρική ομάδα βρίσκεται κάπου παράξενα ανάμεσα στα δύο. Ελάχιστοι θυμούνται την ημέρα που αποφάσισαν ποια θα είναι η δική τους, πιθανότατα επειδή για τους περισσότερους τέτοια ημέρα δεν υπήρξε ποτέ. Δεν καθίσαμε απέναντι από έναν κατάλογο συλλόγων συγκρίνοντας χρώματα, εμβλήματα και τίτλους. Συνήθως, όταν αρχίσαμε να καταλαβαίνουμε τι σημαίνει να υποστηρίζεις μια ομάδα, η επιλογή είχε ήδη γίνει. Υπήρχε μια φανέλα στην πλάτη μιας καρέκλας, ένα κασκόλ, ένας πατέρας που φώναζε στην τηλεόραση, ένας παππούς που θυμόταν μια Κυριακή του 1974 καλύτερα από την προηγούμενη Τρίτη. Πολύ πριν μάθουμε τι σημαίνει οφσάιντ, κάποιος είχε ήδη φροντίσει να μάθουμε ποιοι είναι «εμείς» και ποιοι «αυτοί».

Γι' αυτό η ερώτηση «τι ομάδα είσαι;» δεν ήταν ποτέ απλώς ποδοσφαιρική. Για περισσότερο από έναν αιώνα, η απάντηση μπορούσε να αποκαλύψει έναν μικρό χάρτη της ζωής κάποιου: την πόλη, τη γειτονιά, την οικογένεια και, σε ορισμένα μέρη, ακόμη και την κοινωνική ή θρησκευτική κοινότητα γύρω του. Οι σύλλογοι που σήμερα μοιάζουν με πολυεθνικές γεννήθηκαν σε έναν πολύ μικρότερο κόσμο, γύρω από εργοστάσια, λιμάνια, εκκλησίες, σιδηροδρομικές γραμμές και εργατικές συνοικίες. Το Σάββατο στο γήπεδο δεν ήταν απόδραση από την κοινότητα. Ήταν η εβδομαδιαία συγκέντρωσή της.

Η σύνδεση ήταν τόσο κυριολεκτική ώστε η εργασία κρυβόταν ακόμη και μέσα στην ιστορία των ομάδων. Η Arsenal γεννήθηκε το 1886 στο Woolwich ως Dial Square από εργάτες του Royal Arsenal, ενώ το 1878 εργαζόμενοι του σιδηροδρομικού αμαξοστασίου στο Newton Heath δημιούργησαν τη Newton Heath LYR, τη μετέπειτα Manchester United. Πριν από τα παγκόσμια brands και τα τηλεοπτικά δισεκατομμύρια, υπήρχε κάτι σχεδόν πρωτόγονο απλό: μια ομάδα μπορούσε να γεννηθεί επειδή μερικοί άνθρωποι μοιράζονταν την ίδια βάρδια.

Ίσως γι' αυτό η ποδοσφαιρική πίστη απέκτησε μια μονιμότητα που ελάχιστες άλλες προτιμήσεις απαιτούν. Αλλάζουμε πόλη, δουλειά, μουσική, συνήθειες και ιδέες. Η αλλαγή ομάδας, όμως, παραμένει σχεδόν αδιανόητη. Κάποια στιγμή παύουμε να υποστηρίζουμε μόνο έντεκα ποδοσφαιριστές. Πάνω στα χρώματα έχουμε

αποθηκεύσει ανθρώπους, ηλικίες και τόπους: εκείνον που μας πήγε πρώτη φορά στο γήπεδο, ένα σπίτι που ίσως δεν υπάρχει πια, μια παρέα που σκορπίστηκε. Η ομάδα γίνεται ένα αρχείο προσωπικής μνήμης που ενημερώνεται κάθε εβδομάδα. Μόνο που ο κόσμος μέσα στον οποίο γεννήθηκε αυτή η σχέση άλλαξε. Η τηλεόραση έφερε τα μακρινά γήπεδα στα σαλόνια και το διαδίκτυο έκανε δυνατή μια βαθιά σχέση με μια πόλη που κάποιος μπορεί να μην έχει επισκεφθεί ποτέ. Ένα παιδί στο Παγκράτι μπορεί να ξέρει πώς ακούγεται το You'll Never Walk Alone στο Anfield πριν μάθει τα συνθήματα της ομάδας της γειτονιάς του. Ένας φίλαθλος στην άλλη άκρη του κόσμου μπορεί να ξυπνά μέσα στη νύχτα για να δει έναν αγώνα και, όταν τελειώσει, να αισθάνεται πραγματική χαρά ή πραγματική θλίψη. Από όλες τις παράξενες επιτυχίες της παγκοσμιοποίησης, ίσως καμία δεν είναι πιο ανθρώπινη από το ότι κατάφερε να εξαγεί ακόμη και τη νοσταλγία για μέρη στα οποία δεν έχουμε ζήσει.

Και αυτή η νέα γεωγραφία υπάρχει πολύ πιο κοντά. Στη Θεσσαλονίκη, μια παρέα φίλων άρχισε το 1995 να συγκεντρώνεται γύρω από την κοινή αγάπη για τη Liverpool. Σήμερα, η ίδια η Liverpool διαθέτει περισσότερα από 300 επίσημα supporters clubs σε 100 χώρες. Η ανάγκη, όμως, παραμένει ίδια: άνθρωποι αναζητούν ένα μέρος όπου θα συναντηθούν, θα τραγουδήσουν τα ίδια τραγούδια και θα αισθανθούν ότι ανήκουν στην ίδια πλευρά. Μόνο που τώρα αυτό το μέρος μπορεί να βρίσκεται χιλιάδες χιλιόμετρα από το γήπεδο που τους ένωσε. Το Anfield παραμένει στο Liverpool, αλλά για ενενήντα λεπτά ένα μικρό κομμάτι του μπορεί να εμφανιστεί στη Θεσσαλονίκη.

Και ίσως εδώ βρίσκεται η μεγαλύτερη αλλαγή στη γεωγραφία της ποδοσφαιρικής πίστης. Για τις προηγούμενες γενιές, η ομάδα αποτελούσε συχνά απάντηση στην ερώτηση «από πού είσαι;». Σήμερα μπορεί να απαντά σε μια δυσκολότερη: «πού αισθάνεσαι ότι ανήκεις;». Ένας άνθρωπος μπορεί να συγκινείται από ένα τραγούδι σε μια γλώσσα που δεν είναι η δική του και να αποκαλεί «σπίτι» ένα γήπεδο για το οποίο χρειάζεται διαβατήριο για να φτάσει. Ίσως, τελικά, η γεωγραφία της πίστης να μην εξαφανίστηκε ποτέ. Απλώς κάποια στιγμή έπαψε να μετριέται σε χιλιόμετρα! 📍

ΑΠΟ ΠΟΥ
ΚΑΤΑΓΕΣΑΙ
ΤΙΣ... ΚΥΡΙΑΚΕΣ;

Eva Bellou

ΟΤΑΝ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΞΕΡΟΥΝ ΝΑ ΠΑΙΖΟΥΝ "ΜΠΑΛΛΑ"

**“ΔΕΝ ΤΑ
ΠΑΡΑΤΗΣΑ
ΠΟΤΕ,
ΑΚΟΜΗ ΚΙ
ΟΤΑΝ ΜΟΥ
ΕΛΕΓΑΝ
ΟΤΙ ΔΕΝ
ΜΠΟΡΩ.”**

EXCLUSIVE

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ
ΣΤΗΝ ΕΥΑ ΜΠΕΛΛΟΥ

ΚΑΠΟΤΕ ΗΤΑΝ ΤΟ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΚΟΡΙΤΣΙ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΑΓΟΡΙΑ ΠΟΥ ΕΤΡΕΧΑΝ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΜΙΑ ΜΠΑΛΛΑ. ΣΗΜΕΡΑ, ΕΧΕΙ ΠΙΣΩ ΤΗΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ, ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ, ΕΥΡΩΠΑΪΚΕΣ ΒΡΑΔΙΕΣ ΚΑΙ ΤΗ ΦΑΝΕΛΑ ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ. Η ΤΑΤΙΑΝΑ ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΣΤΗΚΕ ΑΠΛΩΣ ΝΑ ΜΑΘΕΙ ΝΑ ΠΑΙΖΕΙ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ. ΑΝΗΚΕΙ ΣΕ ΜΙΑ ΓΕΝΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΣΤΗΚΕ ΝΑ ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΕΙ ΤΟ ΑΥΤΟΝΟΗΤΟ: ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΕΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ.

”

Το ποδόσφαιρο είναι για όλους. Όλες μας όσες έχουμε φτάσει μέχρι εδώ αντιμετωπίσαμε τα ίδια και απλά ποτέ δεν τα παρατήσαμε. Το ίδιο θα έλεγα και στους γονείς. Να αφήσουν τα παιδιά να κάνουν αυτό που πραγματικά αγαπούν.



99

Θα ήθελα πολύ να καταφέρουμε να περάσουμε σε μια τελική φάση μιας μεγάλης διοργάνωσης με την Εθνική. Είναι κάτι που προσπαθούμε εδώ και χρόνια και είναι ένας μεγάλος στόχος για όλες μας.

ΑΠΟ ΠΑΙΔΙ ΣΤΑ ΓΗΠΕΔΑ

Έμαθε από μικρή να μη φοβάται να είναι η εξαίρεση. Μεγάλωσε στην Ηγουμενίτσα και έκανε τα πρώτα της ποδοσφαιρικά βήματα ως το μοναδικό κορίτσι στις ακαδημίες αγοριών του Θεσπρωτού. Από εκεί, η διαδρομή της την οδήγησε στον ΠΑΟΚ, σε πέντε χρόνια γεμάτα τίτλους και παραστάσεις από το Women's Champions League, και το 2019 στην απόφαση να αφήσει την Ελλάδα. Νάπολι, Τσεζένα, Ολίμπια Λιουμπλιάνας και Ραβέννα έγιναν οι σταθμοί μιας πενταετούς πορείας σε Ιταλία και Σλοβενία, μέχρι την επιστροφή της το 2024 για την ΑΕΚ. Μια επιστροφή που έμελλε να γίνει ιστορική: στην πρώτη της κιόλας σεζόν στα κιτρινόμαυρα, έγινε μέλος της ομάδας που κατέκτησε το πρώτο πρωτάθλημα και το πρώτο Κύπελλο στην ιστορία του γυναικείου τμήματος. Η σχέση της, όμως, με τον αθλητισμό δεν σταματά στις τέσσερις γραμμές του γηπέδου. Διεθνής με την Εθνική Ελλάδας, απόφοιτη ΤΕΦΑΑ, απόφοιτη του Κέντρου Αθλητικού Ρεπορτάζ (ΚΑΡ) και αθλητική δημοσιογράφος, έχει επιλέξει να γνωρίσει το ποδόσφαιρο από περισσότερες από μία πλευρές. Κι όμως,

#44



PHOTOS: / ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΑΡΧΕΙΟ ΤΑΤΙΑΝΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

99

Θα έλεγα στο κορίτσι ότι πρέπει να κάνει αυτό που αγαπάει και να μην ακούει κανέναν που να της λέει ότι δεν μπορεί να παίξει ποδόσφαιρο επειδή είναι απλά κορίτσι. Το ποδόσφαιρο είναι όλους. Όλες μας όσες έχουμε φτάσει μέχρι εδώ αντιμετωπίσαμε τα ίδια και απλά ποτέ δεν τα παρατήσαμε. Το ίδιο θα έλεγα και στους γονείς. Να αφήσουν τα παιδιά να κάνουν αυτό που πραγματικά αγαπούν.

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΡΙΑ”;

Όταν έφυγα από την Ελλάδα και πήγα στην Νάπολη εκεί κατάλαβα πόσο διαφορετικά το αντιμετωπίζουν στο εξωτερικό. Έβλεπα ποδοσφαιρίστριες στην τηλεόραση να διαφημίζουν πράγματα, όπως κάνουν και οι άντρες. Όλες να είναι αναγνωρίσιμες και να τις ακολουθούν χιλιάδες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από τις μεγάλες ομάδες και γενικότερα να έχουν την στήριξη του κόσμου. Οπότε εκεί

ίσως η εικόνα που αφηγείται καλύτερα τη διαδρομή της να μην είναι κάποιο τρόπαιο, αλλά τα δάκρυά της στην Allwyn Arena, όταν μπήκε για να γιορτάσει το ιστορικό νταμπλ «για όλα αυτά τα χρόνια που προσπαθούμε». Η Τατιάνα Γεωργίου μιλά για όσα βρίσκονται πίσω από τη φανέλα: την Ελλάδα και το εξωτερικό, την Εθνική και την ΑΕΚ, όσα άλλαξαν και όσα μένουν ακόμη να αλλάξουν και, κυρίως, για το τι σημαίνει σήμερα να είσαι γυναίκα και να διεκδικείς το δικαίωμα να κάνεις το ποδόσφαιρο όχι απλώς αυτό που αγαπάς, αλλά τη ζωή και το επάγγελμά σου.

• ΞΕΚΙΝΗΣΕΣ ΩΣ ΤΟ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΚΟΡΙΤΣΙ ΣΤΙΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΑΓΟΡΙΩΝ ΤΟΥ ΘΕΣΠΡΩΤΟΥ. ΕΝΙΩΣΕΣ ΠΟΤΕ ΟΤΙ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΑΠΟΔΕΙΞΕΙΣ ΟΧΙ ΜΟΝΟ ΤΗΝ ΑΞΙΑ ΣΟΥ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΟΤΙ ΔΙΚΑΙΟΥΣΑΙ ΝΑ ΒΡΙΣΚΕΣΑΙ ΕΚΕΙ;

Αυτό συνέβαινε από πολύ μικρή ηλικία, κάθε φορά που ήθελα να παίξω ποδόσφαιρο με παιδιά που δεν ήξερα. Αμέσως το βλέμμα τους ήταν περίεργο επειδή ήμουν κορίτσι οπότε συνέχεια άκουγα το ότι τα κορίτσια δεν παίζουν ποδόσφαιρο. Βέβαια εγώ επέμενα οπότε δεν τους άφηνα άλλη επιλογή και μετά που έβλεπαν ότι ήξερα να παίζω καλά με

έβαζαν στην παρέα τους αμέσως και είχα άλλη αντιμετώπιση.

• ΑΠΟ ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΟΚ ΜΕΧΡΙ ΤΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΝΤΑΜΠΛ ΜΕ ΤΗΝ ΑΕΚ, ΕΧΕΙΣ ΖΗΣΕΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΕΠΟΧΕΣ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΓΥΝΑΙΚΩΝ. ΠΟΣΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΒΡΗΚΕ Η ΤΑΤΙΑΝΑ ΠΟΥ ΕΠΕΣΤΡΕΨΕ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΤΟ 2024 ΑΠΟ ΕΚΕΙΝΟ ΠΟΥ ΑΦΗΣΕ ΤΟ 2019;

Ανέβηκε αρκετά το επίπεδο. Έχουν μπει όλες οι μεγάλες ΠΑΕ και ο ανταγωνισμός μεγάλωσε αρκετά. Οπότε είναι πιο

επαγγελματικές οι συνθήκες προπόνησης με υψηλότερο ρυθμό. Βέβαια το πιο σημαντικό είναι ότι ο κόσμος πλέον μας στηρίζει αρκετά και υπάρχει μεγαλύτερη προβολή και από τα social media αλλά και από την τηλεόραση που έχει βοηθήσει πολύ στην ανάπτυξη του αθλήματος.

• ΕΖΗΣΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΑ ΤΗΝ ΙΤΑΛΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΣΛΟΒΕΝΙΑ. ΠΟΙΑ ΗΤΑΝ Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΔΙΑΦΟΡΑ ΠΟΥ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΣ, ΟΧΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ, ΑΛΛΑ ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ ΜΙΑ ΓΥΝΑΙΚΑ ΠΟΥ ΛΕΕΙ “ΕΙΜΑΙ

99

Ο ανταγωνισμός μεγάλωσε αρκετά. Οπότε είναι πιο επαγγελματικές οι συνθήκες προπόνησης με υψηλότερο ρυθμό. Βέβαια το πιο σημαντικό είναι ότι ο κόσμος πλέον μας στηρίζει αρκετά και υπάρχει μεγαλύτερη προβολή και από τα social media αλλά και από την τηλεόραση που έχει βοηθήσει πολύ.

κατάλαβα πόσο διαφορετική νοοτροπία υπήρχε σε σχέση με την Ελλάδα.

• **ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΣΟΥ ΣΕΖΟΝ ΜΕ ΤΗΝ ΑΕΚ ΚΑΤΕΚΤΗΣΕΣ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΑΙ ΚΥΠΕΛΛΟ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ. ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΕΙΣ ΕΚΕΙΝΗ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΟΤΙ ΓΡΑΦΕΙΣ ΙΣΤΟΡΙΑ Η ΤΟ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΕΣΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΑΡΓΟΤΕΡΑ;**

Η πρώτη μου χρονιά στην ΑΕΚ και ο συνδυασμός της επιστροφής με το Νταμπλ ήταν για εμένα κάτι μαγικό. Δεν κατάλαβα ότι γράφουμε ιστορία εκείνη την στιγμή τόσο όταν κατακτήσαμε μαθηματικά το πρωτάθλημα κάποιες αγωνιστικές πριν τελειώσει το πρωτάθλημα, αλλά το κατάλαβα όταν



PHOTOS: / ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΑΡΧΕΙΟ ΤΑΤΙΑΝΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

κάναμε την φιέστα στην Αγιά Σοφιά και ήρθε όλος αυτός ο κόσμος. Εκεί ένιωσα πραγματικά ότι καταφέραμε κάτι σπουδαίο τόσο για την ΑΕΚ αλλά και για το ποδόσφαιρο γυναικών στην Ελλάδα γενικότερα.

• **ΜΕΤΑ ΤΟ ΝΤΑΜΠΛ ΕΙΠΕΣ ΟΤΙ ΜΠΗΚΕΣ ΣΤΗΝ ΑΛΛΩΝ ΑΡΕΝΑ ΚΛΑΙΓΟΝΤΑΣ “ΓΙΑ ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΥ ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΜΕ”. ΤΙ ΥΠΗΡΧΕ ΜΕΣΑ ΣΕ ΕΚΕΙΝΑ ΤΑ ΔΑΚΡΥΑ; ΜΟΝΟ Η ΧΑΡΑ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ Η ΚΑΙ ΟΛΑ ΟΣΑ ΧΡΕΙΑΣΤΗΚΕ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΦΤΑΣΕΙΣ ΕΚΕΙ;**

Για εμένα αυτή η ημέρα ήταν μια ημέρα δικαίωσης για όλα αυτά τα χρόνια που προσπαθούσαμε να πείσουμε τον κόσμο να έρθει να μας δει και να μας δώσει την ευκαιρία. Για όλα αυτά τα χρόνια που άκουγα ότι μια γυναίκα δεν παίζει ποδόσφαιρο και ότι τι θα καταφέρω ακολουθώντας το αλλά και για όλες αυτές τις δυσκολίες που έχω αντιμετωπίσει. Ένιωσα ότι αυτή ήταν η ανταμοιβή όλων των κόπων μου και μου έδωσε τεράστια δύναμη να συνεχίσω ακόμα πιο δυνατά. Γιατί το πιο σημαντικό για εμένα είναι ότι ήρθαν πολλά κοριτσάκια τις επόμενες μέρες και θέλανε να γραφτούν στις ακαδημίες. Οπότε ένιωσα ότι καταφέραμε κάτι πολύ σημαντικό.

• **ΕΧΕΙΣ ΞΕΧΩΡΙΣΕΙ ΩΣ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΣΟΥ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΣΤΗ ΓΑΛΛΙΑ, ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΕ ΠΕΡΙΠΟΥ 25.000 ΘΕΑΤΕΣ. ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΖΕΙΣ ΕΚΕΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΛΛΟΥ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΚΑΝΟΝΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΝΑ ΕΠΙΣΤΡΕΦΕΙΣ ΣΕ ΕΝΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΠΟΥ ΑΚΟΜΗ ΔΙΕΚΔΙΚΕΙ ΠΡΟΒΟΛΗ ΚΑΙ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ;**

Ναι θυμάμαι πόσο μαγικό ήταν όλο αυτό για εμάς. Παίζοντας σε ένα γεμάτο γήπεδο με μια φανταστική ατμόσφαιρα με τα μεγαλύτερα ονόματα του ποδοσφαίρου γυναικών και εννοείται 100% επαγγελματίες. Ενώ εμείς την επόμενη μέρα γυρίσαμε πάλι σε κακά γήπεδα χωρίς προβολή στα παιχνίδια μας και οι περισσότερες να πρέπει να γυρίσουν στις δουλειές τους παράλληλα με τις προπονήσεις για να μπορέσουν να ζήσουν. Οπότε νιώσαμε αμέσως

99

Όταν έφυγα από την Ελλάδα και πήγα στην Νάπολη εκεί κατάλαβα πόσο διαφορετικά το αντιμετωπίζουν στο εξωτερικό. Έβλεπα ποδοσφαιριστριες στην τηλεόραση να διαφημίζουν πράγματα, όπως κάνουν και οι άντρες. Όλες να είναι αναγνωρίσιμες και να τις ακολουθούν χιλιάδες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από τις μεγάλες ομάδες και γενικότερα να έχουν την στήριξη του κόσμου.

την τεράστια αλλαγή και το πόσο πίσω είμαστε σε σχέση με το εξωτερικό.

• **ΣΥΧΝΑ ΛΕΜΕ ΟΤΙ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ «ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ». ΕΧΟΝΤΑΣ ΖΗΣΕΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ, ΤΙ ΘΕΩΡΕΙΣ ΟΤΙ ΛΕΙΠΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΣΗΜΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ: ΟΙ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ,**

Η ΕΠΕΝΔΥΣΗ Η ΤΟ ΟΡΑΜΑ ΠΟΥ ΘΑ ΕΠΙΤΡΕΨΕΙ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ;

Είναι ένας συνδυασμός όλων αυτών. Είδαμε αμέσως μεγάλη αλλαγή προς το καλύτερο με το που μπήκαν οι μεγάλες ΠΑΕ των ομάδων, το πόσο ανέβηκε ο ανταγωνισμός, το ότι άρχισαν να επενδύουν οι ομάδες σε καλύτερες συνθήκες αλλά και η προβολή ανέβηκε πάρα πολύ ως αποτέλεσμα. Έχει αρχίσει και αλλάζει αρκετά η νοοτροπία, οπότε πλέον υπάρχουν πολλές ακαδημίες κοριτσιών σε όλη την Ελλάδα κάτι που τους δίνει την δυνατότητα να νιώθουν ότι το ποδόσφαιρο είναι για όλους και να ξεκινούν από μικρή ηλικία. Υστερούμε όμως πολύ σε θέματα εγκαταστάσεων, αμοιβών και ασφάλισης. Γιατί ενώ υπάρχουν επαγγελματικές απαιτήσεις στα χαρτιά ακόμα θεωρούμαστε ερασιτέχνες.

• **ΤΙ ΘΑ ΕΛΕΓΕΣ ΣΗΜΕΡΑ ΣΕ ΕΝΑ ΚΟΡΙΤΣΙ ΠΟΥ ΑΓΑΠΑ ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΑΛΛΑ ΦΟΒΑΤΑΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ “ΤΟ ΚΟΡΙΤΣΙ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΑΓΟΡΙΑ”, ΟΠΩΣ ΥΠΗΡΞΕΣ ΚΙ ΕΣΥ; ΚΑΙ ΤΙ ΘΑ ΕΛΕΓΕΣ ΣΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΠΟΥ ΑΚΟΜΗ ΑΝΑΡΧΟΥΝΤΑΙ ΑΝ ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΕΙΝΑΙ “ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ” ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΡΗ ΤΟΥΣ;**

Πλέον έχει αλλάξει αρκετά αυτό γιατί υπάρχουν ακαδημίες κοριτσιών σε όλη την Ελλάδα και δεν είναι όπως παλιά η αντιμετώπιση. Σίγουρα όμως ακόμα υπάρχουν πολλές περιπτώσεις που μπορεί να μην υπάρχει αυτή η δυνατότητα. Οπότε εκεί θα έλεγα στο κορίτσι ότι πρέπει να κάνει αυτό που αγαπάει και να μην ακούει κανέναν που να της λέει ότι δεν μπορεί να παίζει ποδόσφαιρο επειδή είναι απλά κορίτσι. Το ποδόσφαιρο είναι για όλους. Όλες μας όσες έχουμε φτάσει μέχρι εδώ αντιμετωπίσαμε τα ίδια και απλά ποτέ δεν τα παρατήσαμε. Το ίδιο θα έλεγα και στους γονείς. Να αφήσουν τα παιδιά να κάνουν αυτό που πραγματικά αγαπούν. Δεν έχει σημασία ποιο άθλημα θεωρούνε εκείνοι κατάλληλο για ένα παιδί. Το σημαντικό είναι να βρει εκείνο κάτι που το κάνει χαρούμενο, που το γεμίζει και που θέλει πραγματικά να ακολουθήσει.

• **ΕΧΕΙΣ ΚΑΤΑΚΤΗΣΕΙ ΤΙΤΛΟΥΣ, ΕΧΕΙΣ ΠΑΙΞΕΙ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ,**

99

Υπάρχουν πολλές ακαδημίες κοριτσιών σε όλη την Ελλάδα κάτι που τους δίνει την δυνατότητα να νιώθουν ότι το ποδόσφαιρο είναι για όλους και να ξεκινούν από μικρή ηλικία. Υστερούμε όμως πολύ σε θέματα εγκαταστάσεων, αμοιβών και ασφάλισης.

ΣΤΟ CHAMPIONS LEAGUE ΚΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΚΟΜΗ ΣΟΥ ΛΕΙΠΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΙΣ ΚΑΠΟΤΕ ΟΤΙ Η ΚΑΡΙΕΡΑ ΣΟΥ ΕΚΛΕΙΣΕ ΟΠΩΣ ΤΗΝ ΟΝΕΙΡΕΥΤΗΚΕΣ;

Θα ήθελα πολύ να καταφέρουμε να περάσουμε σε μια τελική φάση μιας μεγάλης διοργάνωσης με την Εθνική. Είναι κάτι που προσπαθούμε εδώ και χρόνια και είναι ένας μεγάλος στόχος για όλες μας. Αν καταφέρουμε να το πετύχουμε, πιστεύω ότι θα νιώσω πραγματικά πολύ γεμάτη και χαρούμενη και ότι ο κύκλος θα έχει κλείσει όπως τον ονειρεύομαι.

• ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ ΚΑΙ ΝΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΣ ΝΑ ΒΙΟΠΟΡΙΣΤΕΙΣ

#48



PHOTOS_ / ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΑΡΧΕΙΟ ΤΑΤΙΑΝΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

ΑΠΟ ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ; ΠΟΣΟ ΚΟΝΤΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΣΤΟ ΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΙ «ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ» ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ;

Είναι αρκετά δύσκολο, γιατί το ποδόσφαιρο γυναικών θεωρείται ακόμα ερασιτεχνικό. Δεν παίρνουμε ένσημα και η ιατρική ασφάλιση είναι στην ευχέρεια της κάθε ομάδας. Σίγουρα, όμως, τα τελευταία χρόνια οι μισθοί έχουν ανέβει και πλέον υπάρχουν αρκετές παίκτριες που μπορούν να βιοποριστούν από το ποδόσφαιρο. Το μεγαλύτερο θέμα, όμως, είναι το μετά. Όταν σταματήσεις την αθλητική σου καριέρα, είναι σαν να ξεκινάς από το μηδέν, αν δεν έχεις φροντίσει παράλληλα να προετοιμάσεις το επόμενο βήμα σου. Γι' αυτό και πολλές αθλήτριες συνδυάζουν το ποδόσφαιρο με μια δουλειά ή με τις σπουδές τους. Έχουν γίνει τεράστια βήματα όμως και πιστεύω ότι είμαστε πολύ κοντά στο να γίνει το πρωτάθλημα επαγγελματικό τα επόμενα χρόνια. Κάτι που αυτόματα θα αλλάξει τα δεδομένα και σίγουρα θα ανεβάσει

πολύ το ελληνικό πρωτάθλημα αλλά και την εθνική ομάδα.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Ίσως τελικά η πιο δυνατή εικόνα από τη διαδρομή της Τατιάνας Γεωργίου να μην είναι ένα τρόπαιο, αλλά εκείνα τα δάκρυα στην Allwyn Arena. Γιατί μέσα τους χωρούσαν όλα: τα πρώτα χρόνια στις ακαδημίες αγοριών, η αμφισβήτηση, η φυγή στο εξωτερικό, η επιστροφή στην Ελλάδα και, τελικά, η στιγμή που ένα όνειρο έγινε ιστορία. Το ιστορικό νταμπλ της AEK ήταν μια δικαίωση, αλλά όχι το τέλος της διαδρομής. Για την ίδια, το επόμενο μεγάλο βήμα είναι ακόμη μπροστά: μια τελική φάση μεγάλης διοργάνωσης με την Εθνική και, μαζί της, ένα ελληνικό ποδόσφαιρο γυναικών που θα μπορεί πραγματικά να προσφέρει στις αθλήτριές του τις συνθήκες που αξίζουν. Γιατί η μεγαλύτερη αλλαγή δεν είναι μόνο ότι σήμερα περισσότερα κορίτσια μπαίνουν στο γήπεδο. Είναι ότι μεγαλώνει μια νέα γενιά που μπαίνει γνωρίζοντας πως έχει κάθε δικαίωμα να βρίσκεται εκεί. 

ΤΑΤΙΑΝΑ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

ΑΠΟ ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΓΗΠΕΔΑ ΤΗΣ ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑΣ ΜΕΧΡΙ ΤΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΝΤΑΜΠΛ ΜΕ ΤΗΝ ΑΕΚ, Η ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΤΗΣ ΤΑΤΙΑΝΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΕΙΝΑΙ ΓΕΜΑΤΗ ΣΤΙΓΜΕΣ ΠΟΥ ΞΕΠΕΡΝΟΥΝ ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΕΝΟΣ ΑΓΩΝΑ. ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΕΠΙΜΟΝΗΣ, ΕΠΙΛΟΓΩΝ, ΑΛΛΑΓΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΟΥΣ ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΗΣ, ΣΕ ΕΝΑ ΑΘΛΗΜΑ ΠΟΥ ΓΙΑ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΕΞΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΝΑ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΧΩΡΟ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΣΕΙ. 24 ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΦΩΤΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΜΕΣΑ ΚΑΙ ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΟ ΓΗΠΕΔΟ.

Α Από το «δεν μπορείς» στην κορυφή του ελληνικού ποδοσφαίρου	Β Έμαθα από μικρή να μη φοβάμαι να είμαι η εξαίρεση	Γ Από την Ηγουμενίτσα στην ιστορική κορυφή με την ΑΕΚ	Δ Το ποδόσφαιρο δεν έχει φύλο, έχει όνειρα και προσπάθεια	Ε Όλα αυτά τα χρόνια προσπάθειας χωρούσαν σε μια στιγμή	Ζ Δεν τα παράτησα ποτέ, ακόμη κι όταν μου έλεγαν ότι δεν μπορώ
Η Από τα γήπεδα των αγοριών στο ιστορικό νταμπλ της ΑΕΚ	Θ Η δικαίωση ήρθε όταν είδα τα κορίτσια να γεμίζουν τις ακαδημίες	Ι Το γήπεδο ήταν πάντα ο τρόπος μου να απαντώ στην αμφισβήτηση	Κ Έφυγα από την Ελλάδα για να δω πώς είναι να σε αντιμετωπίζουν στα ίσα.	Λ Στο εξωτερικό κατάλαβα πως μπορεί να αντιμετωπίζεται το ποδόσφαιρο γυναικών	Μ Το ιστορικό νταμπλ ήταν η ανταμοιβή για όλα όσα περάσαμε
Ν Θέλω κάθε κορίτσι να ξέρει ότι μπορεί να παίξει ποδόσφαιρο	Ξ Το μεγαλύτερο όνειρο δεν έχει έρθει ακόμη: μια μεγάλη διοργάνωση με την Εθνική	Ο Το ποδόσφαιρο γυναικών αλλάζει, αλλά έχει ακόμη δρόμο μπροστά του	Π Δεν θέλω απλώς να παίζω ποδόσφαιρο, θέλω να μπορώ να ζω από αυτό	Ρ Για να γίνει το ποδόσφαιρο πραγματικό επάγγελμα, χρειάζονται ακόμη πολλά	Σ Κάθε βήμα ήταν μια προσπάθεια να αποδείξω ότι το ποδόσφαιρο είναι για όλους
Τ Μια ζωή στο ποδόσφαιρο, μια διαδρομή γεμάτη διεκδίκηση	Υ Η επιστροφή στην Ελλάδα έγινε η πιο ιστορική σελίδα της καριέρας μου	Φ Η φιέστα στην Αγία Σοφία ήταν η στιγμή που κατάλαβα τι πετύχαμε.	Χ Πολλές αθλήτριες πρέπει να δουλεύουν παράλληλα για να ζήσουν.	Ψ Το μεγαλύτερο πρόβλημα είναι τι γίνεται μετά το τέλος της καριέρας.	Ω Η προβολή από τα social media έχει βοηθήσει πολύ το άθλημα.



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

4/9/1972

ΜΑΡΚ ΣΠΙΤΣ

Ο Αμερικανός κολυμβητής Μάρκ Σπιτς γράφει ιστορία στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Μονάχου το 1972, κατακτώντας το έβδομο χρυσό μετάλλιο του. Παράλληλα, σημειώνει επτά παγκόσμια ρεκόρ, ένα για κάθε αγώνισμα στο οποίο συμμετείχε. Πρόκειται για ένα μοναδικό επίτευγμα που έμεινε στην ιστορία του Ολυμπιακού αθλητισμού και ξεπεράστηκε μόλις το 2008 από τον Μάικλ Φελπς, ο οποίος κατέκτησε οκτώ χρυσά μετάλλια στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Πεκίνου.



99

25/9/2000

ΒΙΝΣ ΚΑΡΤΕΡ

Το «Κάρφωμα του Αιώνα»: Κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων του Σίδνεϊ, ο Αμερικανός σπαρ του NBA Βινς Κάρτερ πραγματοποιεί ένα από τα πιο εντυπωσιακά και διάσημα καρφώματα στην ιστορία του μπάσκετ. Ο Κάρτερ απογειώνεται και πηδά κυριολεκτικά πάνω από τον Γάλλο σέντερ Φρεντερίκ Βάις, ύψους 2,18 μέτρων, προσφέροντας μια στιγμή που έμεινε ανεξίτηλη στην ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων και του παγκόσμιου μπάσκετ. Το εντυπωσιακό καρφώμα έγινε γνωστό ως «Dunk of Death» και θεωρείται μέχρι σήμερα ένα από τα πιο χαρακτηριστικά στιγμιότυπα της καριέρας του Κάρτερ.



99

3/9/2006

ΑΝΤΡΕ ΑΓΚΑΣΙ

Ο θρυλικός Αμερικανός τενίστας δίνει στο US Open τον τελευταίο επαγγελματικό αγώνα μιας καριέρας που διήρκεσε περισσότερο από δύο δεκαετίες. Σε ηλικία 36 ετών, αντιμετωπίζει τον Γερμανό Μπέντζαμιν Μπέκερ και, παρά την ήττα του, γνωρίζει την αποθέωση από το κοινό το οποίο τον αποχαιρετά με ένα συγκινητικό χειροκρότημα. Αποχωρεί από τα κορτ έχοντας κατακτήσει 8 τίτλους Grand Slam, μεταξύ των οποίων 4 Australian Open, 1 Roland Garros, 1 Wimbledon και δύο US Open. Είχε φτάσει στο Νο 1 της παγκόσμιας κατάταξης και είχε κατακτήσει συνολικά 60 τίτλους στην καριέρα του. Το τελευταίο του παιχνίδι σηματοδοτεί το τέλος μιας εποχής, αλλά και μια κληρονομιά στο παγκόσμιο τένις, χάρη στην εκρηκτική προσωπικότητα, το ιδιαίτερο στυλ και το πάθος του για το άθλημα.



99

1/9/1972

ΜΠΟΜΠΙ ΦΙΣΕΡ

Ο Αμερικανός σκακιστής Μπόμπι Φίσερ γράφει ιστορία στο Ρέικιαβικ της Ισλανδίας, επικρατώντας του Σοβιετικού πρωταθλητή Μπόρις Σπασκι στον περίφημο «Αγώνα του Αιώνα». Η αναμέτρηση, που εξελίχθηκε σε ένα από τα σημαντικότερα αθλητικά γεγονότα του 20ού αιώνα, συγκέντρωσε το παγκόσμιο ενδιαφέρον, καθώς δεν αποτελούσε απλώς μια μάχη δύο κορυφαίων σκακιστών, αλλά και μια συμβολική αναμέτρηση ανάμεσα στις Ηνωμένες Πολιτείες και τη Σοβιετική Ένωση, στο αποκορύφωμα του Ψυχρού Πολέμου.



ΜΕΤΡΩΝΤΑΣ ΧΡΟΝΟΥΣ ΚΑΙ "ΠΛΑΚΑΚΙΑ"

“ΟΤΑΝ ΑΓΑΠΑΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙΣ, ΟΙ ΘΥΣΙΕΣ ΕΧΟΥΝ ΑΞΙΑ.”

EXCLUSIVE

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ
ΣΤΟΝ ΘΟΔΩΡΗ ΜΠΙΤΣΑΞΑΚΗ

Η ΑΝΝΑ ΝΤΟΥΝΤΟΥΝΑΚΗ ΣΥΝΕΧΙΖΕΙ ΝΑ ΚΟΙΤΑΖΕΙ ΜΠΡΟΣΤΑ ΚΑΙ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΕΜΑΘΕ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΕΤΑΙ ΤΙΣ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΕΙΣ, ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΕΙ ΤΙΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΠΟΥ ΑΞΙΖΟΥΝ ΚΑΙ ΝΑ ΒΡΙΣΚΕΙ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΙΣΙΝΑ. ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΙΑ ΓΕΜΑΤΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ, ΜΙΛΑ ΓΙΑ ΟΣΑ ΕΖΗΣΕ, ΟΣΑ ΤΗΝ ΚΡΑΤΗΣΑΝ ΔΥΝΑΤΗ ΚΑΙ ΓΙΑ ΟΛΑ ΕΚΕΙΝΑ ΠΟΥ ΝΑ ΤΗΝ ΚΑΝΟΥΝ ΝΑ ΑΓΑΠΑ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙ.

”

Εχω μάθει να ακούω περισσότερο και τον εαυτό μου, να βρίσκω την ισορροπία μου και να κάνω πράγματα που γεμίζουν την ψυχή μου.



”

Είμαι αθλήτρια και μπαίνω σε κάθε αγώνα για να διεκδικήσω το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Αλλά ποτέ για εμένα η νίκη δεν ήταν μόνο το μετάλλιο. Είναι το να ξέρω ότι έδωσα τον καλύτερό μου εαυτό.

ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ

Το 56.99" δεν ήταν απλώς ένας χρόνος στον πίνακα. Ήταν η επιβράβευση μιας προσπάθειας που κράτησε χρόνια, η επιβεβαίωση ότι η επιμονή και η συνέπεια μπορούν να σε οδηγήσουν εκεί που κάποτε έμοιαζε μακρινό. Η 4η θέση στο Πανευρωπαϊκό μπορεί να άφησε μια μικρή πικρία, όμως η κατάρριψη του πανελλήνιου ρεκόρ και η παρουσία για έκτο συνεχόμενο Ευρωπαϊκό στον τελικό του αγωνίσματός της είχαν για την Άννα Ντουντουνάκη τη δική τους ξεχωριστή σημασία. Λίγες ημέρες αργότερα, δύο χρυσά μετάλλια στους Μεσογειακούς ήρθαν να ολοκληρώσουν μια απαιτητική χρονιά με τον καλύτερο τρόπο. Στα 30 της, συνεχίζει να κυνηγά καλύτερους χρόνους και νέες διακρίσεις, έχοντας όμως πλέον κατακτήσει κάτι εξίσου σημαντικό: την ισορροπία ανάμεσα στον πρωταθλητισμό και τη ζωή.

#54



PHOTOS: / ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΑΡΕΚΛΑ (ATHLEAD)

”

Πίσω από όλα όσα έχω πετύχει υπάρχει μεγάλη προσπάθεια, πολλή κούραση και θυσίες. Ιδιαίτερα όσο μεγαλώνεις, τα πράγματα που αφήνεις πίσω και βάζεις πολλές φορές σε δεύτερη μοίρα πληθαίνουν και συχνά σου στοιχίζουν περισσότερο.

πάντα είχα σε προτεραιότητα το σχολείο και τις σπουδές μου (Νομική Αθηνών), παράλληλα με τον πρωταθλητισμό κατάφερα να πάω στο Λονδίνο για μεταπτυχιακό, ξεκίνησα διδακτορικό και σε λίγους μήνες θα πάρω και το δεύτερο πτυχίο μου στο Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών είναι κάτι που πάντα μου έδινε μεγάλη αυτοπεποίθηση και με έκανε να νιώθω ότι, ακόμα και αν ένας αγώνας ή μια χρονιά δεν πάει όπως θα ήθελα, κάνω και άλλα πράγματα στη ζωή μου που με σπηρίζουν και φωτίζουν το μέλλον μου και έχω ήδη πετύχει αρκετά. Για αυτό και θεωρώ πολύ σημαντικό να μην είμαστε μονοδιάστατοι και να φροντίζουμε να έχουμε ισορροπία σε όλους τους τομείς της ζωής μας.

• **ΠΟΣΟ ΕΧΕΙ ΑΛΛΑΞΕΙ Η ΣΧΕΣΗ ΣΟΥ ΜΕ ΤΗ ΝΙΚΗ; ΣΗΜΕΡΑ ΘΕΛΕΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΝΑ ΚΕΡΔΙΣΕΙΣ 'Η ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ;**
Θέλω φυσικά να κερδίζω - είμαι αθλήτρια και μπαίνω σε κάθε αγώνα

• ΜΕΤΑ ΤΗΝ 4Η ΘΕΣΗ ΣΤΟ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΑΙ ΤΟ 56.99, ΤΙ ΉΤΑΝ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΣΕ ΚΡΑΤΗΣΕ ΟΡΘΙΑ ΣΤΗΝ ΣΥΝΕΧΕΙΑ;

Σίγουρα η 4η θέση με στεναχώρησε για λίγα λεπτά, ειδικά επειδή είχα φτάσει τόσο κοντά στο μετάλλιο σε ένα τόσο ανταγωνιστικό Πανευρωπαϊκό. Όμως το 56 ήταν ένας χρόνος που κυνηγούσα για χρόνια και το ότι κατάφερα να ξεπεράσω τον εαυτό μου και να κολυμπήσω 3 φορές κάτω από το πανελλήνιο ρεκόρ μου ήταν πολύ σπουδαίο επίτευγμα για εμένα και αυτό κράτησα. Συνδυαστικά με το ότι ήμουν για έκτο σερί ευρωπαϊκό στον τελικό του αγωνίσματός μου από την πρώτη φορά που αγωνίστηκα το 2016, που είναι πολύ σημαντικό και καθόλου εύκολο ούτε τυχαίο. Γι' αυτό και έφυγα από το Πανευρωπαϊκό νιώθοντας πλήρης και πολύ περήφανη.

• ΛΙΓΕΣ ΜΕΡΕΣ ΑΡΓΟΤΕΡΑ ΗΡΘΑΝ ΔΥΟ ΧΡΥΣΑ ΜΕΤΑΛΛΙΑ ΣΤΟΥΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΥΣ. ΠΟΣΟ ΕΥΚΟΛΟ ΉΤΑΝ ΝΑ ΑΦΗΣΕΙΣ ΠΙΣΩ ΤΗΝ 4Η ΘΕΣΗ ΚΑΙ ΝΑ ΜΠΕΙΣ ΞΑΝΑ ΣΤΗ ΜΑΧΗ;

Πήγα σε αυτούς τους Μεσογειακούς πολύ χαρούμενη και ανάλαφρη γιατί είχα πετύχει τον στόχο μου και είχα καταρρίψει το πανελλήνιο ρεκόρ μου. Ο στόχος μου ήταν να απολαύσω τους αγώνες και να κερδίσω τα δύο βασικά μου αγωνίσματα. Τα δύο λοιπόν χρυσά ήταν το ιδανικό για εμένα κλείσιμο μιας πολύ απαιτητικής και επίπονης χρονιάς και γι' αυτό νιώθω ευγνώμων.

• ΤΟ 56.99" ΉΤΑΝ ΕΝΑΣ ΧΡΟΝΟΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΜΕΝΕΣ ΚΑΙ ΚΥΝΗΓΟΥΣΕΣ ΓΙΑ ΧΡΟΝΙΑ. ΟΤΑΝ ΕΙΔΕΣ ΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ, ΕΝΙΩΣΕΣ ΠΕΡΗΦΑΝΙΑ, ΕΚΠΛΗΞΗ Η ΠΕΙΣΜΑ;

Ένιωσα δικαίωση για την προσπάθεια που έχω κάνει όλα αυτά τα χρόνια και την επιμονή μου, αλλά και πολύ μεγάλη χαρά που επιτέλους έβλεπα τον κόπο μου να αποφέρει καρπούς.

• ΣΤΑ 30 ΣΟΥ ΣΥΝΕΧΙΖΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΡΕΚΟΡ ΚΑΙ ΝΑ ΚΕΡΔΙΖΕΙΣ ΧΡΥΣΑ. ΤΙ ΕΧΕΙ ΑΛΛΑΞΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ: ΤΟ ΣΩΜΑ, ΤΟ ΜΥΑΛΟ 'Η Ο ΤΡΟΠΟΣ ΠΟΥ ΒΛΕΠΕΙΣ ΤΟΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟ;

Νομίζω ότι έχει αλλάξει κυρίως το μυαλό. Όσο μεγαλώνεις, γνωρίζεις καλύτερα το σώμα σου, ξέρεις πότε πρέπει να πιέσεις και πότε πρέπει να κάνεις πίσω. Πλέον όμως έχω μάθει να ακούω περισσότερο και τον εαυτό μου, να βρίσκω την ισορροπία μου και να κάνω πράγματα που γεμίζουν την ψύχη μου και παράλληλα με αυτό τον τρόπο δίνουν επιπλέον ώθηση

και στο μυαλό και στο σώμα μου. Προσπαθώ να απολαμβάνω αυτά που κάνω στην καθημερινότητά μου και να εστιάζω στα θετικά. Και αυτό είναι πολύ σημαντικό στον πρωταθλητισμό αλλά και γενικότερα στη ζωή.

• Ο ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΑΠΑΙΤΕΙ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΣΥΝΕΧΩΣ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΕΚΔΟΧΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΟΥ. ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΚΑΠΟΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΝΑ ΛΕΣ «ΕΙΜΑΙ ΑΡΚΕΤΗ»;

Ναι, και είναι κάτι που έχω μάθει με τα χρόνια. Θέτω στόχους και θέλω συνεχώς να βελτιώνομαι, αλλά είμαι περήφανη για όσα έχω καταφέρει μέχρι σήμερα. Μπορώ να θέλω περισσότερα χωρίς να μηδενίζω αυτά που έχω ήδη πετύχει. Σε αυτό βέβαια με βοηθούσαν πάντα και όλα όσα έχω καταφέρει, με τη βοήθεια και των γονιών μου, εκτός πισίνας. Το ότι

55 #

99

Πήγα σε αυτούς τους Μεσογειακούς πολύ χαρούμενη και ανάλαφρη, γιατί είχα πετύχει τον στόχο μου και είχα καταρρίψει το πανελλήνιο ρεκόρ μου. Ο στόχος μου ήταν να απολαύσω τους αγώνες και να κερδίσω τα δύο βασικά μου αγωνίσματα.

για να διεκδικήσω το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Αλλά ποτέ για εμένα η νίκη δεν ήταν μόνο το μετάλλιο. Είναι το να ξέρω ότι έδωσα τον καλύτερό μου εαυτό. Αν καταφέρω να ξεπεράσω τον εαυτό μου, τότε αισθάνομαι χαρούμενη και γεμάτη.

• **ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΝΑ ΤΙΜΗΜΑ ΠΟΥ ΠΛΗΡΩΣΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΦΤΑΣΕΙΣ ΩΣ ΕΔΩ ΚΑΙ ΠΟΥ Ο ΚΟΣΜΟΣ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΕΙ;**

Σίγουρα πίσω από όλα όσα έχω πετύχει υπάρχει μεγάλη προσπάθεια, πολλή κούραση, και θυσίες. Ιδιαίτερα όσο μεγαλώνεις τα πράγματα που αφήνεις πίσω και βάζεις πολλές φορές σε δεύτερη μοίρα πληθαίνουν και συχνά σου στοιχίζουν περισσότερο από ό,τι παλιότερα. Για να μπορέσω να φτάσω σε αυτό το επίπεδο έχω δείξει πολύ μεγάλη πειθαρχία και στοχοπροσήλωση. Δεν έκανα μέχρι πέρσι διακοπές Χριστουγέννων και



PHOTOS_ / ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΑΡΕΚΛΑ (ATHLEAD).

Πάσχα, δεν έχω άδειες, παρά μόνο τον Αύγουστο όταν τελειώνουν οι διεθνείς διοργανώσεις, δεν μπορώ να κανονίζω εύκολα διακοπές με φίλους, ακολουθώ συνήθως ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα ξεκούρασης στην καθημερινότητά μου γιατί δεν αρκεί απλά να εμφανιστώ στο κολυμβητήριο αλλά πρέπει να είμαι σε θέση να δώσω τον καλύτερό μου εαυτό κάθε μέρα στην προπόνηση. Επίσης, όλα αυτά τα χρόνια για να μπορώ να είμαι συνεπής στις σπουδές μου, έχω περάσει πολλά βράδια να ξενυχτώ μέχρι αργά και να κοιμάμαι λίγο, να διαβάζω σε αεροπλάνα, σε ξενοδοχεία και κατά τη διάρκεια αγώνων. Γενικά για να τα καταφέρω είχα πάντα πολύ απαιτητικό πρόγραμμα και ήμουν πολύ πειθαρχημένη σε αυτό. Όταν αγαπάς όμως πραγματικά αυτό που κάνεις, στο τέλος νιώθεις ότι οι θυσίες που κάνεις έχουν αξία.

• **ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΑΝΝΑ ΟΤΑΝ ΤΕΛΕΙΩΝΕΙ Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ, ΚΛΕΙΝΕΙ Η ΠΙΣΙΝΑ ΚΑΙ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΟΥΤΕ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΟ ΟΥΤΕ ΜΕΤΑΛΛΙΟ; ΤΙ ΣΕ ΚΑΝΕΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΗ;**
Μου αρέσει να περνάω χρόνο με τους ανθρώπους που αγαπώ, να ταξιδεύω και να απολαμβάνω μικρές καθημερινές

στιγμές. Στο τέλος της ημέρας, αυτά είναι που μένουν. Όσα έχω πετύχει στον πρωταθλητισμό είναι πολύ σημαντικά, αλλά δεν είναι ολόκληρη η ζωή μου

• **ΕΧΕΙΣ ΠΛΕΟΝ ΚΑΤΑΚΤΗΣΕΙ ΕΥΡΩΠΑΪΚΑ, ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΚΑΙ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΑ ΜΕΤΑΛΛΙΑ. ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΠΡΑΓΜΑ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΚΑΤΑΚΤΗΣΕΙΣ - ΣΤΗΝ ΠΙΣΙΝΑ Ή ΣΤΗ ΖΩΗ;**

Στην πισίνα θέλω πάντα να δω μέχρι πού μπορώ να φτάσω. Να κυνηγήσω ακόμα καλύτερους χρόνους και να φύγω από κάθε αγώνα με την αίσθηση ότι έδωσα ό,τι είχα. Στη ζωή μου θέλω να είμαι καλά, να έχω τους ανθρώπους που αγαπώ δίπλα μου, να έχω ισορροπία και να μπορώ να απολαμβάνω όσα κάνω.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Πέρα από την πισίνα και τις απαιτήσεις του πρωταθλητισμού, η Άννα έχει μάθει να κρατά χώρο και για όσα δίνουν ουσία στην καθημερινότητά της. Οι άνθρωποι που αγαπά, τα ταξίδια, οι μικρές στιγμές και η προσωπική της ισορροπία έχουν πλέον τη δική τους θέση στη ζωή της. Και ίσως αυτή να είναι η πιο σημαντική κατάκτηση: να συνεχίζεις να θέλεις το καλύτερο, χωρίς να ξεχνάς να χαίρεσαι όσα έχεις ήδη.

ΑΝΝΑ ΝΤΟΥΝΤΟΥΝΑΚΗ

ΣΕ 24 ΦΡΑΣΕΙΣ, Η ΑΝΝΑ ΝΤΟΥΝΤΟΥΝΑΚΗ ΜΟΙΡΑΖΕΤΑΙ ΣΚΕΨΕΙΣ, ΣΤΙΓΜΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΜΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΠΟΥ ΣΥΝΕΧΙΖΕΙ ΝΑ ΤΗΝ ΕΞΕΛΙΣΣΕΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ. ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΜΕΤΑΛΛΙΟ, ΚΑΘΕ ΑΓΩΝΑ ΚΑΙ ΚΑΘΕ ΜΕΓΑΛΗ ΣΤΙΓΜΗ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΔΕΝ ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΠΑΝΤΑ. ΜΙΑ ΑΘΛΗΤΡΙΑ ΜΕ ΠΕΙΣΜΑ ΚΑΙ ΥΨΗΛΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ, ΜΕ ΠΟΛΛΕΣ ΘΥΣΙΕΣ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΕΝΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΜΑΘΕΙ ΝΑ ΕΚΤΙΜΑ ΤΙΣ ΜΙΚΡΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ, ΤΟΥΣ ΔΙΚΟΥΣ ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ.

Α Το 56 ήταν ένας χρόνος που κυνηγούσα για χρόνια.	Β Κατάφερα να ξεπεράσω τον εαυτό μου και αυτό κράτησα.	Γ Έφυγα από το Πανερωπαϊκό νιώθοντας πλήρης και πολύ περήφανη.	Δ Πήγα στους Μεσογειακούς πολύ χαρούμενη και ανάλαφρη.	Ε Ο στόχος μου ήταν να απολαύσω τους αγώνες.	Ζ Τα δύο χρυσά ήταν το ιδανικό κλείσιμο μιας δύσκολης χρονιάς.
Η Ένωσα δικαίωση για την προσπάθεια που έχω κάνει όλα αυτά τα χρόνια.	Θ Νομίζω ότι έχει αλλάξει κυρίως το μυαλό.	Ι Έβλεπα τον κόπο μου να αποφέρει επιτέλους καρπούς.	Κ Όσο μεγαλώνεις, γνωρίζεις καλύτερα το σώμα σου.	Λ Έχω μάθει να ακούω περισσότερο και τον εαυτό μου.	Μ Προσπαθώ να απολαμβάνω αυτά που κάνω στην καθημερινότητά μου.
Ν Προσπαθώ να εστιάζω στα θετικά.	Ξ Θέλω συνεχώς να βελτιώνομαι, αλλά είμαι περήφανη για όσα έχω καταφέρει.	Ο Ποτέ για εμένα η νίκη δεν ήταν μόνο το μετάλλιο.	Π Μπορώ να θέλω περισσότερα χωρίς να μηδενίζω αυτά που έχω ήδη πετύχει.	Ρ Έχω πολύ μεγάλη πειθαρχία και στοχοπροσήλωση.	Σ Μπαίνω σε κάθε αγώνα για να διεκδικήσω το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.
Τ Αν καταφέρω να ξεπεράσω τον εαυτό μου, αισθάνομαι χαρούμενη και γεμάτη.	Υ Δεν μπορώ να κανονίζω εύκολα διακοπές με φίλους.	Φ Πίσω από όλα όσα έχω πετύχει υπάρχει μεγάλη προσπάθεια, κούραση και θυσίες.	Χ Όταν αγαπάς πραγματικά αυτό που κάνεις, οι θυσίες έχουν αξία.	Ψ Στο τέλος της ημέρας, αυτά είναι που μένουν.	Ω Ο πρωταθλητισμός είναι πολύ σημαντικός, αλλά δεν είναι ολόκληρη η ζωή μου.

12^Ο GREEK MARITIME GOLF EVENT

ΕΝΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ, ΜΙΑ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΕ ΟΥΣΙΑ ΚΑΙ ΕΝΑΣ ΣΚΟΠΟΣ ΠΟΥ ΑΞΙΖΕΙ



THE GRID NEWSROOM

ΜΕ ΦΟΝΤΟ ΤΟ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΟ ΤΟΠΙΟ ΚΑΙ ΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΓΚΟΛΦ ΤΗΣ COSTA NAVARINO, Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΕΘΝΗΣ ΝΑΥΤΙΛΙΑΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΕΔΩΣΕ ΓΙΑ ΑΚΟΜΗ ΜΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΤΟ ΚΑΘΙΕΡΩΜΕΝΟ ΤΗΣ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΣΤΟ GREEK MARITIME GOLF EVENT. ΑΠΟ ΤΙΣ 4 ΕΩΣ ΤΙΣ 6 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ, Η ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΦΕΡΕ ΚΟΝΤΑ ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΣΤΕΛΕΧΗ ΤΗΣ ΝΑΥΤΙΛΙΑΣ, ΣΥΝΔΥΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΓΚΟΛΦ ΜΕ ΤΗ ΔΙΚΤΥΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ.



ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 84 GOLFERS, ΟΙ ΟΠΟΙΟΙ ΣΧΗΜΑΤΙΣΑΝ 21 ΟΜΑΔΕΣ, ΤΟ EVENT ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΗΚΕ ΜΕ ΜΕΓΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ, ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΑΠΗΧΗΣΗ ΕΝΟΣ ΘΕΣΜΟΥ ΠΟΥ ΕΔΩ ΚΑΙ 12 ΧΡΟΝΙΑ ΕΝΩΝΕΙ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΗΣ ΝΑΥΤΙΛΙΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΞΙΕΣ ΤΗΣ ΕΥΓΕΝΟΥΣ ΑΜΙΛΛΑΣ, ΤΗΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ.

Πιστό στον φιλανθρωπικό του χαρακτήρα, το Greek Maritime Golf Event στήριξε ενεργά τον Σύλλογο Γονιών Παιδιών με Νεοπλασματική Ασθένεια «Η Φλόγα». Οι συμμετέχοντες golfers συνέβαλαν στον καλό σκοπό μέσα από την αγορά δώρων, ενισχύοντας το σημαντικό έργο του Συλλόγου για την ουσιαστική ιατρική, ψυχική και κοινωνική φροντίδα των παιδιών που νοσούν.

ΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΓΕΜΑΤΗ ΓΚΟΛΦ

Το Σάββατο 5 Σεπτεμβρίου οι ομάδες αναμετρήθηκαν στο βραβευμένο The Dunes Course, σε έναν αγώνα Shotgun Scramble 4-Ball (2 better ball). Οι golfers έδωσαν τον καλύτερό τους εαυτό σε έναν αγώνα με έντονο συναγωνισμό και δυνατές επιδόσεις, διεκδικώντας μέχρι το τέλος τις

60



υψηλότερες θέσεις της κατάταξης. Παράλληλα, οι non-golfers του event είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά το Ολυμπιακό αυτό άθλημα μέσα από ένα Golf Clinic με τον PGA golfer, Founder της Birdie Events και διοργανωτή Θάνο Καραντζιά, ο οποίος μοιράστηκε μαζί τους χρήσιμες συμβουλές και τους καθοδήγησε στα πρώτα τους βήματα στο γκολφ.

ΜΙΑ ΠΛΟΥΣΙΑ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ

Κατά τη διάρκεια των εγγραφών, οι συμμετέχοντες έλαβαν μεταξύ άλλων πλούσια δώρα από τις IRI / The Marshall Islands Registry, Marine Tours, Arrow, Erasmus Shipinvest Group, HEYDUDE, Napa Rijiri, μ. Artisan Water, Benostan και Anatomic Line. Οι συμμετέχοντες παρέμειναν ενυδατωμένοι με το φυσικό μεταλλικό και ανθρακούχο νερό μ. Artisan Water, στην καινοτόμα, 100% ανακυκλώσιμη συσκευασία αλουμινίου του, ενώ για την προστασία τους από τον ήλιο είχαν στη διάθεσή τους αντηλιακά προϊόντα Benostan. Η γαστρονομία είχε επίσης σημαντική θέση στο Greek Maritime Golf Event,

”

Για ακόμη μία χρονιά, άνθρωποι της ελληνικής και διεθνούς ναυτιλιακής κοινότητας βρέθηκαν μαζί, αποδεικνύοντας τη δυναμική ενός θεσμού που έχει καταφέρει να συνδέσει τον αθλητισμό με τις αξίες, και τη δύναμη της ναυτιλίας.

με τους golfers να απολαμβάνουν σε ειδικά διαμορφωμένους σταθμούς του γηπέδου εκλεκτές γεύσεις κρέατος από την Aggelis Meatworks, με παραδοσιακά σουβλάκια, αλλά και άρωμα Ιταλίας από τη La Cucina Italiana, μέσα από αυθεντικές ιταλικές πίτσες. Την εμπειρία συμπλήρωσαν οι παγωμένες μπίρες Budweiser, οι μεσσηνιακοί χυμοί Άθη Ρόδι και τα φρέσκα τοπικά φρούτα. Τέλος, οι καλεσμένοι του Awards Night απόλαυσαν το signature Grey Goose Espresso Martini.

ΛΑΜΨΗ ΚΑΙ ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ ΣΤΟ AWARDS NIGHT

Η διοργάνωση δεν περιορίστηκε στο αγωνιστικό κομμάτι αλλά κορυφώθηκε το βράδυ του Σαββάτου με την πραγματοποίηση του Awards Night. Η εκδήλωση έλαβε χώρα στο μοναδικό Onuki Restaurant της Costa Navarino, με τον ατμοσφαιρικό χώρο και τη θέα στο ηλιοβασίλεμα να συνθέτουν το ιδανικό σκηνικό για τη βραδιά των βραβεύσεων. Την παρουσίαση ανέλαβε ο Joe Arlauckas, πρωταθλητής Ευρώπης με τη Real Madrid και θρύλος της EuroLeague, ο οποίος, έχοντας

61 #

”

Πιστό στον φιλανθρωπικό του χαρακτήρα, το Greek Maritime Golf Event στήριξε ενεργά τον Σύλλογο Γονιών Παιδιών με Νεοπλασματική Ασθένεια «Η Φλόγα». Οι συμμετέχοντες golfers συνέβαλαν στον καλό σκοπό μέσα από την αγορά δώρων, ενισχύοντας το σημαντικό έργο του Συλλόγου.

στο ενεργητικό του την παρουσίαση σημαντικών αθλητικών διοργανώσεων και εκδηλώσεων διεθνούς εμβέλειας, έδωσε τον δικό του ξεχωριστό τόνο.

ΟΙ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΕΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΜΕΡΟΥΣ

Ως προς το αγωνιστικό κομμάτι, η ομάδα που ξεχώρισε για την ακρίβεια και την αποτελεσματικότητά της ήταν αυτή των Οικονόμου, Τζιώτη, Κονταξάκη και Αγγελάκη συγκεντρώνοντας 109 πόντους. Στη δεύτερη θέση με 108 πόντους, έναν μόλις λιγότερο πόντο από την πρώτη, τερμάτισε η ομάδα των Μείμαρδη,

#62



Καρνέζη Μπ., Γιάνσεν, Καρνέζη Α., ενώ την τριάδα συμπλήρωσε η ομάδα των Βέζιτσεβ, Δαλακούρα, Νούλεν και Καραϊώτη με 103 πόντους. Το βραβείο «Longest Drive» κατέκτησε ο Ψαρομάτης, ενώ το «Closest to the Pin» απονεμήθηκε στον Μωραϊτή. Οι κορυφαίες ομάδες του τουρνουά παρέλαβαν, μαζί με τα βραβεία τους, μοναδικά δώρα. Η νικήτρια ομάδα έλαβε φιάλες Blanton's από το Teddy's Speakeasy, ένα βραβευμένο bourbon υψηλής ποιότητας με ξεχωριστή θέση στον κόσμο του αμερικανικού whiskey. Στη δεύτερη ομάδα προσφέρθηκαν εντυπωσιακές magnum φιάλες Grey Goose, της διεθνώς αναγνωρισμένης premium γαλλικής vodka, ενώ οι golfers που κατέκτησαν την τρίτη θέση παρέλαβαν Duffel Bags της Naparijri, του premium lifestyle brand που αντλεί την έμπνευσή του από τα ταξίδια και την εξερεύνηση. Εκτός από τις τρεις πρώτες ομάδες του Greek Maritime Golf Event βραβεύτηκαν και οι νικητές των «Longest Drive» και «Closest to the Pin»

λαμβάνοντας από ένα golf bag. Τον καλό σκοπό της διοργάνωσης στήριξαν με μοναδικά δώρα οι ακόλουθοι charity partners: Costa Navarino, Messinian Nest, Karnabakos, Tsikeli Boutique Hotel Meteora, La Cucina Dormi, Dermaperfect, Naparijri, Anama Restaurant και Kookoonari Beach Bar Restaurant. Τα δώρα αυτά δόθηκαν σε ειδικές “buy now” τιμές, ενισχύοντας απευθείας τον αγώνα του Συλλόγου για την ουσιαστική ιατρική, ψυχική και κοινωνική φροντίδα των παιδιών που νοσούν. Η SIXT, μέλος του Ομίλου ΜΟΤΟΔΥΝΑΜΙΚΗ εξασφάλισε τις ασφαλείς και άνετες μετακινήσεις των ανθρώπων της διοργάνωσης και των αθλητών με τον premium στόλο της. Στον απόηχο του φετινού event, ο Θάνος Καραντζιάς, εμπνευστής και διοργανωτής του Greek Maritime Golf Event, δήλωσε: «Η ολοκλήρωση του 12ου Greek Maritime Golf Event μας γεμίζει ιδιαίτερη χαρά και υπερηφάνεια. Για ακόμη μία χρονιά, άνθρωποι της ελληνικής και διεθνούς ναυτιλιακής κοινότητας βρέθηκαν



μαζί, αποδεικνύοντας τη δυναμική ενός θεσμού που έχει καταφέρει να συνδέσει τον αθλητισμό με τις αξίες, την εξωστρέφεια και τη δύναμη της ελληνικής ναυτιλίας. Η διαχρονική εμπιστοσύνη και συμμετοχή των στελεχών του κλάδου αποτελούν για εμάς τη μεγαλύτερη επιβεβαίωση και ταυτόχρονα την κινητήρια δύναμη για να συνεχίσουμε να εξελίσσουμε τη διοργάνωση. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στους χορηγούς και τους συνεργάτες μας, που στηρίζουν σταθερά το όραμά μας και συμβάλλουν καθοριστικά στην επιτυχία κάθε διοργάνωσης. Αναnevώνουμε το ραντεβού μας για την επόμενη χρονιά, με ακόμη μεγαλύτερη διάθεση να προσφέρουμε μια ξεχωριστή εμπειρία αντάξια

των ανθρώπων της ναυτιλίας που εκπροσωπούμε».

Καθοριστική ήταν η συμβολή των κορυφαίων εταιρειών που στήριξαν έμπρακτα τη διοργάνωση:

Platinum Sponsor της διοργάνωσης ήταν η IRI / The Marshall Islands Registry. Silver Sponsor ήταν η Marine Tours. Bronze Sponsors ήταν οι Arrow και World Carrier Corporation. Official Supporters ήταν οι Golden Stone Maritime Ventures SA και Erasmus Shipinvest Group. Official Footwear Partner ήταν η HEYDUDE. Official Water ήταν το μ. Artisan Water. Official Clothing Partner ήταν η Naparijri. Official Partner ήταν η Grey Goose. Premium Mobility Partner ήταν η SIXT, μέλος του Ομίλου ΜΟΤΟΔΥΝΑΜΙΚΗ.

”

Οι non-golfers του event είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά το Ολυμπιακό αυτό άθλημα μέσα από ένα Golf Clinic με τον PGA golfer, Founder της Birdie Events και διοργανωτή Θάνο Καραντζιά, ο οποίος μοιράστηκε μαζί τους χρήσιμες συμβουλές και τους καθοδήγησε στα πρώτα τους βήματα στο γκολφ.

Official Suppliers ήταν οι Budweiser, Teddy's Speakeasy, Aggelis Meatworks, Άθην Ρόδι, Karnabakos, La Cucina Italiana, Benostan, Mind the Ad, Anatomic Line. Charity Partners ήταν οι Costa Navarino, Messinian Nest, Karnabakos, Tsikeli Boutique Hotel Meteora, La Cucina Dormi, Dermaperfect, Naparijri, Anama Restaurant, Kookoonari Beach Bar Restaurant. Η Boo Productions ήταν ο Audio Visual Partner. Το Greek Maritime Golf Event διοργανώθηκε από την Birdie Events και αποτέλεσε πρωτοβουλία του αναγνωρισμένου Έλληνα PGA golfer, Θάνου Καραντζιά. Το Golf Production ανέλαβε η ActiveMedia Group, Sports Marketing Agency of the Year. 📺

63 #

START

YOUR
ENGINE

ΜΠΑΙΝΟΥΜΕ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΗΣ F1 ΓΙΑ ΝΑ
ΓΝΩΡΙΣΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΟΔΗΓΟΥΣ, ΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ, ΤΗΝ
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΚΑΝΟΥΝ
ΤΟΣΟ ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΣΕ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

OPINION

GRID POSITION

Aπό τον θόρυβο των κινητήρων στην εποχή των δεδομένων, η Formula 1 δεν έπαψε ποτέ να αλλάζει. Σε περισσότερες από επτά δεκαετίες, το κορυφαίο πρωτάθλημα του μηχανοκίνητου αθλητισμού μεταμορφώθηκε από έναν αγώνα ταχύτητας και θάρρους σε ένα παγκόσμιο τεχνολογικό και επιχειρηματικό οικοσύστημα. Κάθε εποχή άφησε το δικό της αποτύπωμα, όμως η ουσία παρέμεινε ίδια: η αδιάκοπη αναζήτηση του πλεονεκτήματος.

Και για να καταλάβει κανείς πώς φτάσαμε ως εδώ, πρέπει να γυρίσει πίσω στην αρχή. Η ιστορία ξεκινά το 1950, στο Silverstone, όταν τα πρώτα μονοθέσια έμοιαζαν περισσότερο με ενισχυμένα αυτοκίνητα δρόμου παρά με τα τεχνολογικά θαύματα που γνωρίζουμε σήμερα. Οι οδηγοί φορούσαν δερμάτινα κράνη, οι πίστες ήταν πρόχειρες αεροπορικές εγκαταστάσεις και η ασφάλεια σχεδόν ανύπαρκτη. Κι όμως, μέσα σε αυτή την ωμή πραγματικότητα γεννιόταν ένα άθλημα που θα εξελισσόταν σε παγκόσμιο φαινόμενο.

Από εκείνη την ακατέργαστη αφετηρία, η Formula 1 άρχισε να αλλάζει. Καθώς οι δεκαετίες περνούσαν, οι χωμάτινες διαδρομές και οι θεατές που στέκονταν λίγα μέτρα από την πίστα έδωσαν τη θέση τους σε οργανωμένα σirkουί, άσφαλτο, κερκίδες και αυστηρούς κανόνες. Η τεχνολογία εισέβαλε σταδιακά στο άθλημα: πρώτα δειλά, έπειτα επιθετικά. Σήμερα, τα μονοθέσια είναι γεμάτα αισθητήρες, προηγμένα υλικά και συστήματα που μετατρέπουν κάθε γύρο σε ένα σύνολο δεδομένων. Και η Formula 1 έχει εξελιχθεί σε μια βιομηχανία με έσοδα που ξεπερνούν τα 1,4 δισ. δολάρια ετησίως.

Με την τεχνολογία να ανεβαίνει επίπεδο και το άθλημα να γίνεται μια παγκόσμια βιομηχανία, ο ρόλος των κανονισμών της FIA έγινε πιο καθοριστικός από ποτέ. Σε αυτή τη διαδρομή, οι κανονισμοί δεν ήταν ποτέ απλώς ένα σύνολο κανόνων. Ήταν - και παραμένουν - ο μηχανισμός που καθορίζει την κατεύθυνση του αθλήματος: από το πώς σχεδιάζονται τα μονοθέσια μέχρι το πώς αγωνίζονται οι ομάδες και το πώς βιώνει ο θεατής κάθε Σαββατοκύριακο. Κάθε αλλαγή στους κανονισμούς είναι μια αλλαγή στην ίδια την ταυτότητα της Formula 1.

Και ανάμεσα στις πολλές αλλαγές, μία ξεχώρισε και άλλαξε το άθλημα για πάντα: το 2014, όταν οι θορυβώδεις V8 έδωσαν τη θέση τους στους υβριδικούς V6 turbo. Ήταν μια μετάβαση που άλλαξε όχι μόνο τον ήχο αλλά και τη φιλοσοφία του αθλήματος. Οι νέοι κινητήρες, με συστήματα ανάκτησης ενέργειας και θερμική απόδοση άνω του 50%, μετέτρεψαν τη Formula 1 στο πιο προηγμένο εργαστήριο κινητήρων στον κόσμο. Η τεχνολογία πέρασε στο επίκεντρο - και μαζί της, η ανάγκη για ακριβείς μετρήσεις,

αλγόριθμους και ανάλυση δεδομένων.

Οι αναμεταδόσεις γέμισαν γραφήματα, τηλεμετρία και πληροφορίες που αποκαλύπτουν στον θεατή πώς κάθε ομάδα κυνηγάει πλεονέκτημα σε κάθε δέκατο του δευτερολέπτου. Και οι ομάδες που κατανοούν καλύτερα τους κανονισμούς συνεχίζουν να κερδίζουν. Η ιστορία της Formula 1 είναι γεμάτη από τέτοιες στιγμές: η ενεργή ανάρτηση της Williams το 1992, ο διπλός diffuser της Brawn το 2009, το διαχωρισμένο turbo της Mercedes το 2014, μέχρι την καινοτομία της McLaren στους πίσω αεραγωγούς των φρένων το 2025 - μια σχεδιαστική προσέγγιση που αξιοποίησε στο έπακρο τα όρια των κανονισμών για να βελτιώσει τη ροή αέρα, την ψύξη και την αεροδυναμική ισορροπία του μονοθεσίου. Και όσο η τεχνολογία εξελίσσεται στην πίστα, άλλο τόσο εξελίσσεται και μακριά από αυτή. Κάθε τεχνολογική καινοτομία στην πίστα συνοδεύεται από μια εξίσου σημαντική εξέλιξη μακριά από τα φώτα της δημοσιότητας. Εκεί, στο παρασκήνιο, οι εξομοιωτές έχουν εξελιχθεί σε κρίσιμο εργαλείο. Μπορεί να μοιάζουν με παιχνίδια, αλλά στην πραγματικότητα είναι υπερσύγχρονα συστήματα που συνδυάζουν φυσική, αεροδυναμική και δεδομένα πραγματικών αγώνων. Αναπαράγουν με ακρίβεια τη συμπεριφορά του μονοθεσίου, επιτρέποντας στους μηχανικούς και στους οδηγούς να προετοιμάζονται σε συνθήκες σχεδόν πραγματικές. Είναι το σημείο όπου η θεωρία συναντά την πράξη - και όπου οι νίκες αρχίζουν να χτίζονται πριν καν ανάψει το πράσινο φως.

Κι όμως, όσο εντυπωσιακή κι αν είναι αυτή η τεχνική ακρίβεια, η Formula 1 δεν παύει να είναι βαθιά ανθρώπινη. Και ίσως αυτό να είναι το πιο όμορφο κομμάτι της: ότι πίσω από όλη την τεχνολογία, πίσω από τα δεδομένα και τις καινοτομίες, υπάρχει πάντα ένας άνθρωπος που πρέπει να τολμήσει. Ένας οδηγός που αφήνει για μια στιγμή τον φόβο στην άκρη, μια ομάδα που ρισκάρει μια ιδέα που μπορεί να αλλάξει τον αγώνα, και θεατές που περιμένουν εκείνη τη στροφή όπου όλα κρίνονται.

Γιατί η F1, όσο κι αν εξελίσσεται, παραμένει μια ιστορία για το θάρρος να πας λίγο πιο πέρα. Και αυτό είναι κάτι που καμία αεροδυναμική, κανένας κανονισμός και κανένα σύστημα δεδομένων δεν θα μπορέσει ποτέ να αντικαταστήσει. 

ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΦΟΒΑΤΑΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ

Nikos Saripoulos



THE
MAGAZINE
FOR ALL
SPORTS

FORMULA 1

FORMULA 1

THE
MAGAZINE
FOR ALL
SPORTS



ΑΠΟ ΤΟ ΟΝΕΙΡΟ ΣΤΟΝ ΘΡΙΑΜΒΟ

Η ΜΟΝΤΣΑ ΥΠΟΚΛΙΘΗΚΕ ΣΤΟΝ ΚΙΜΙ ΑΝΤΟΝΕΛΙ ΓΙΑ ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΝΙΚΗ ΠΟΥ ΕΝΩΣΕ ΜΙΑ ΧΩΡΑ



ΤΟΥ ΝΙΚΟΥ ΣΑΡΗΠΟΥΛΟΥ

Ο ΚΙΜΙ ΑΝΤΟΝΕΛΙ ΠΕΤΥΧΕ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΝΙΚΗ ΣΤΗ ΜΟΝΤΣΑ, ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΓΙΑ ΙΤΑΛΟ ΟΔΗΓΟ ΜΕΤΑ ΑΠΟ 60 ΧΡΟΝΙΑ, ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΑΠΟ ΤΗ 19Η ΘΕΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΤΡΕΠΟΝΤΑΣ ΠΛΗΡΩΣ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ. ΜΕ ΕΞΥΓΙΝΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΚΑΙ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΠΕΡΑΣΗ ΣΤΗ ΡΕΤΙΦΙΛΟ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟΝ ΤΖΟΡΤΖ ΡΑΣΕΛ, Ο ΑΝΤΟΝΕΛΙ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΕ ΟΤΙ ΕΞΕΛΙΣΣΕΤΑΙ ΣΕ ΕΝΑΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΥΣ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΕΣ ΤΗΣ ΦΕΤΙΝΗΣ FORMULA 1.

Η ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΝΙΚΗ ΤΟΥ ΚΙΜΙ ΑΝΤΟΝΕΛΙ ΣΤΗ ΜΟΝΤΣΑ Η ΝΙΚΗ ΤΟΥ ΚΙΜΙ ΑΝΤΟΝΕΛΙ ΣΤΟ ΙΤΑΛΙΚΟ ΓΚΡΑΝ ΠΡΙ ΣΤΗ ΜΟΝΤΣΑ ΔΕΝ ΗΤΑΝ ΑΠΛΩΣ ΕΝΑ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ· ΗΤΑΝ ΜΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ ΕΠΑΝΕΦΕΡΕ ΤΗΝ ΙΤΑΛΙΑ ΣΤΟ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ FORMULA 1 ΜΕΤΑ ΑΠΟ 60 ΧΡΟΝΙΑ ΑΝΑΜΟΝΗΣ.

Aπό το 1966, όταν ο Λουντοβίκο Σκαρφιότι είχε χαρίσει στους tifosi την τελευταία νίκη Ιταλού οδηγού στην ιστορική πίστα, η χώρα περίμενε έναν νέο ήρωα που θα μπορούσε να σκώσει ξανά τη σημαία στο υψηλότερο σκαλί του βάθρου. Ο Αντονέλι, μόλις 20 ετών, κατάφερε να γίνει αυτός ο ήρωας - και μάλιστα με τρόπο που ξεπέρασε κάθε προσδοκία. Η εκκίνηση από την 19η θέση λόγω ποινής για αλλαγή κινητήρα φαινόταν να καταδικάζει τον αγώνα του σε μια προσπάθεια να περιορίσει τις απώλειες.

ΟΤΑΝ ΕΧΕΙΣ ΑΣΤΡΟ

Όμως ο Αντονέλι είχε διαφορετικά σχέδια. Από τον πρώτο κιόλας γύρο έδειξε ότι η Mercedes είχε βρει ρυθμό, και κυρίως ότι ο ίδιος είχε την ψυχραιμία και την αποφασιστικότητα να μετατρέψει ένα δύσκολο απόγευμα σε μια ιστορική ανατροπή. Με σταθερές, καθαρές προσπεράσεις και άψογη διαχείριση ελαστικών, ανέβαινε θέσεις με ρυθμό που θύμιζε τις μεγάλες μορφές του αθλήματος. Η ένταση κορυφώθηκε μετά



το μεγάλο ατύχημα του Σαρλ Λεκλέρ, που έφερε δύο κόκκινες σημαίες και άλλαξε πλήρως τη στρατηγική όλων των ομάδων. Η Mercedes επέλεξε να βάλει τον Αντονέλι σε φρέσκα medium υπό Virtual Safety Car, δίνοντάς του το πλεονέκτημα που χρειαζόταν για να κυνηγήσει τον ομόσταυλό του, Τζορτζ Ράσελ, ο οποίος είχε μείνει με φθαρμένα hard. Η απόφαση αυτή αποδείχθηκε καθοριστική: στους τελευταίους γύρους, ο Αντονέλι είχε σαφώς καλύτερο κράτημα και ρυθμό, πλησιάζοντας τον Ράσελ με σταθερή ακρίβεια. Με τέσσερις γύρους να απομένουν, ο Αντονέλι έκανε την κίνηση που θα γραφόταν στην ιστορία. Παρά το γεγονός ότι σε προηγούμενη προσπάθεια είχε βγει

στο χαλίκι, δεν πτοήθηκε. Στην ευθεία της Rettifilo, με αποφασιστικότητα και απόλυτο έλεγχο, πέρασε τον Ράσελ και πήρε την πρωτοπορία μέσα σε μια έκρηξη ενθουσιασμού από τις εξέδρες.

ΕΜΕΙΝΕ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ

Οι tifosi, που είχαν περάσει δεκαετίες βλέποντας ξένους οδηγούς να κυριαρχούν στο σπίτι τους, ζούσαν επιτέλους τη στιγμή που περίμεναν. Η νίκη αυτή ήταν η 7η της σεζόν για τον Αντονέλι και τον έφερε 66 βαθμούς μπροστά στο πρωτάθλημα οδηγών. Πέρα όμως από τη βαθμολογία, η σημασία της είναι βαθύτερη. Η Ιταλία, μια χώρα με τεράστια παράδοση στη Formula 1 αλλά και χρόνια



”
Μπροστά στους συμπατριώτες του, μέσα σε ένα κατάμεστο και εκστασιασμένο πλήθος, ο Αντονέλι έζησε τη στιγμή που κάθε Ιταλός οδηγός ονειρεύεται. Η σημαία της χώρας στα χέρια του, οι πανηγυρισμοί των tifosi και η αποθέωση.

απογοήτευσης, βρήκε ξανά έναν οδηγό που μπορεί να εμπνεύσει, να ενώσει και να δημιουργήσει προσδοκίες για το μέλλον. Η επιτυχία του Αντονέλι δεν είναι απλώς προσωπική· είναι εθνική. Ο ίδιος ο οδηγός, γνωστός για την ψυχραιμία και την ωριμότητά του, δήλωσε μετά τον αγώνα ότι «το να κερδίζεις στη Μόντσα είναι κάτι που δεν μπορείς να περιγράψεις». Και πράγματι, η εικόνα του νεαρού Ιταλού να σκώνει τη σημαία μπροστά σε χιλιάδες φιλάθλους που φώναζαν το όνομά του ήταν μια στιγμή που ξεπερνούσε τα όρια του αθλητισμού. Ήταν μια στιγμή πολιτισμική, μια στιγμή που έδειξε ότι η νέα γενιά Ιταλών οδηγών μπορεί να σταθεί στο ύψος των θρύλων. Η νίκη του Κίμι Αντονέλι στη Μόντσα δεν αλλάζει μόνο τη δική του πορεία. Αλλάζει και το αφήγημα της φετινής Formula 1. Έδειξε ότι ένας νεαρός οδηγός μπορεί να διαχειριστεί πίεση, στρατηγικές ανατροπές και έναν χαοτικό αγώνα με ωριμότητα που ξεπερνά την ηλικία του. Το αν αυτή η δυναμική θα τον οδηγήσει μέχρι το τέλος της χρονιάς μένει να φανεί - η F1 δεν χαρίζει τίποτα και οι αναποδιές είναι πάντα μέρος του παιχνιδιού. Όμως η εμφάνιση στη

Μόντσα ήταν αρκετή για να αποδείξει ότι ο Αντονέλι είναι πλέον ένας από τους οδηγούς που καθορίζουν τη σεζόν, και ένας πρωταγωνιστής που αξίζει να παρακολουθεί κανείς στους αγώνες που έρχονται.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Μπροστά στους συμπατριώτες του, μέσα σε ένα κατάμεστο και εκστασιασμένο πλήθος, ο Αντονέλι έζησε τη στιγμή που κάθε Ιταλός οδηγός ονειρεύεται. Η σημαία της χώρας στα χέρια του, οι πανηγυρισμοί των tifosi και η αποθέωση στις εξέδρες μετέτρεψαν μια μεγάλη αθλητική επιτυχία σε μια στιγμή που ξεπέρασε τα όρια της Formula 1. Από εκείνη τη μέρα, το όνομα Κίμι Αντονέλι δεν συνδέεται πλέον μόνο με ένα μεγάλο ταλέντο του μηχανοκίνητου αθλητισμού. Συνδέεται με μια ιστορική νίκη, με μια ολόκληρη χώρα που τον ήρωά της και με την υπόσχεση ότι μπροστά του ανοίγεται μια λαμπρή διαδρομή. Η Μόντσα ήταν η στιγμή που ο Αντονέλι πέρασε από το «ανερχόμενο αστέρι» στους πρωταγωνιστές της Formula 1. Μια στιγμή που θα μείνει για πάντα χαραγμένη στην ιστορία του αθλητισμού. 

ΤΟ ΝΕΟ ΠΡΟΤΥΠΟ ΣΥΝΕΧΟΥΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ

ΜΑΞ ΦΕΡΣΤΑΠΕΝ: ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΥΡΙΑΡΧΙΑ ΣΤΗΝ ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΞΑΝΑ ΜΠΡΟΣΤΑ

STORY

ΤΟΥ ΝΙΚΟΥ ΣΑΡΗΠΟΥΛΟΥ

ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΑΝΕΒΑΣΕΙ ΤΟΝ ΠΗΧΗ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ FORMULA 1 ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΑ ΠΟΥ ΛΙΓΟΙ ΕΙΧΑΝ ΦΑΝΤΑΣΤΕΙ. ΜΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΑΠΟ 70 ΝΙΚΕΣ, 4 ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΟΥΣ ΤΙΤΛΟΥΣ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΠΟΥ ΞΕΠΕΡΝΟΥΝ ΤΟ 70% ΣΕ ΒΑΘΡΑ ΣΤΙΣ ΠΕΝΤΕ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΣΕΖΟΝ, ΕΧΕΙ ΜΕΤΑΤΡΕΨΕΙ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΣΕ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΟΥ ΠΕΔΙΟ ΚΥΡΙΑΡΧΙΑΣ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΙΖΕΙ.

Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΟΥ ΔΕΝ ΠΕΡΙΟΡΙΖΕΤΑΙ ΜΟΝΟ ΣΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ. ΕΧΕΙ ΑΛΛΑΞΕΙ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΜΕ ΤΟΝ ΟΠΟΙΟ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΖΟΥΝ ΤΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ, ΤΗΝ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΜΟΝΟΘΕΣΙΩΝ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΕΛΑΣΤΙΚΩΝ. Η ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΔΙΑΒΑΖΕΙ ΕΝΑΝ ΑΓΩΝΑ, Η ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ ΠΟΥ ΔΙΑΤΗΡΕΙ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΝΑ ΤΟ ΟΡΙΟ ΚΑΙ Η ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΕΤΑΙ ΣΕ ΚΑΘΕ ΤΥΠΟ ΠΙΣΤΑΣ ΕΧΟΥΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΙ ΕΝΑ ΝΕΟ ΠΡΟΤΥΠΟ ΟΔΗΓΟΥ ΣΤΗΝ ΥΒΡΙΔΙΚΗ ΕΠΟΧΗ.

Ομως, η ιστορία του δεν ξεκινά από τη Red Bull. Ξεκινά από μια οικογένεια

όπου η ταχύτητα ήταν καθημερινότητα και η αγωνιστική κουλτούρα μέρος της καθημερινής ζωής. Από παιδικά χρόνια γεμάτα πίστες καρτ, ταξίδια σε όλη την Ευρώπη και ατελείωτες ώρες προπόνησης, που τον διαμόρφωσαν ως οδηγό πολύ πριν φορέσει κράνος Formula 1. Η πρώτη ωριμότητα που έδειξε



τον έφερε στη Formula 1 μόλις στα 17 του, ως τον νεότερο οδηγό που έχει αγωνιστεί ποτέ στο πρωτάθλημα - μια είσοδος που άλλαξε τους κανονισμούς και προκάλεσε συζητήσεις σε όλο το πάντοκ για το πόσο νωρίς μπορεί να ωριμάσει πραγματικά ένας οδηγός. Η διαδρομή του από τα καρτ μέχρι την κορυφή της υβριδικής εποχής είναι μια ιστορία πειθαρχίας, ρίσκου και σταδιακής εξέλιξης. Είναι η πορεία ενός οδηγού που δεν ακολούθησε απλώς την εξέλιξη της Formula 1, αλλά τη διαμόρφωσε με τον δικό του τρόπο, δημιουργώντας ένα νέο σημείο αναφοράς για το τι σημαίνει να είσαι πρωταθλητής στη σύγχρονη εποχή.

ΟΙ ΡΙΖΕΣ ΕΝΟΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗ

Ο Μαξ γεννήθηκε το 1997 στο Χάσελτ του Βελγίου, σε μια οικογένεια

όπου η αγωνιστική κουλτούρα ήταν δεδομένη και η ταχύτητα αποτελούσε σχεδόν οικογενειακή γλώσσα. Ο πατέρας του, Γιος Φερστάπεν, πρώην οδηγός της Formula 1 με πάνω από 100 αγώνες, είχε ζήσει από πρώτο χέρι την ένταση και τις απαιτήσεις του κορυφαίου επιπέδου, έχοντας υπάρξει ομόσταυλος του Μίκαελ Σουμάχερ στη Benetton και έχοντας βιώσει τόσο επιτυχίες όσο και δύσκολες στιγμές, όπως το σοβαρό ατύχημα στο Χόκενχάιμ το 1994. Η μητέρα του, Σόφι Κούμπεν, πρωταθλήτρια στο καρτ με περισσότερους από 200 αγώνες, είχε αντιμετωπίσει στις πίστες οδηγούς που αργότερα έγιναν γνωστά ονόματα της Formula 1, όπως ο Τζένσον Μπάτον και ο Ντέιβιντ Κούλθαρντ. Η εμπειρία της δεν ήταν απλώς τεχνική· ήταν βαθιά

αγωνιστική, με έμφαση στη λεπτομέρεια, στη ροή και στη φυσική αίσθηση του μονοθέσιου. Από πολύ μικρός, ο Μαξ μεγάλωσε μέσα σε φορτηγά γεμάτα καρτ, εργαλεία και ανταλλακτικά, σε πάντοκ που λειτουργούσαν σαν δεύτερο σπίτι. Ο Γιος του έμαθε ότι η επιτυχία απαιτεί πειθαρχία: ταξίδια σε όλη την Ευρώπη, δεκάδες ώρες προπόνησης την εβδομάδα και πάνω από 100 αγώνες ετησίως στα χρόνια του καρτ. Ήταν μια προσέγγιση σκληρή, αλλά αποτελεσματική — μια εκπαίδευση που δεν άφηνε χώρο για χαλαρότητα. Η Σόφι, από την άλλη, του μετέδωσε την τεχνική αίσθηση του μονοθέσιου, την κατανόηση της ισορροπίας και της ροής, την ικανότητα να νιώθει την πρόσφυση πριν καν την δει στα δεδομένα. Αυτός ο συνδυασμός — σκληρότητα και

τεχνική - έγινε η βάση του οδηγικού του στυλ και της μετέπειτα εξέλιξής του, δημιουργώντας έναν οδηγό που δεν ήταν απλώς γρήγορος, αλλά βαθιά συνειδητοποιημένος για το πώς λειτουργεί ένα μονοθέσιο στα όριά του.

ΑΠΟ ΤΑ ΚΑΡΤ ΣΤΗΝ F1

Ο Μαξ μπήκε στον κόσμο του καρτ στα τέσσερά του χρόνια και μέχρι τα δέκα είχε ήδη συμμετάσχει σε πάνω από 250 αγώνες, με ποσοστό νικών που ξεπερνούσε το 50%. Από τόσο μικρή ηλικία έδειχνε μια σπάνια ικανότητα: δεν ήταν απλώς γρήγορος, ήταν σταθερός. Μπορούσε να επαναλαμβάνει γύρους με διαφορά λίγων εκατοστών του δευτερολέπτου, κάτι που σε εκείνη την ηλικία θεωρείται σχεδόν αδύνατο. Στην εφηβεία του κυριάρχησε στις

”

Μετά το 2021, ο Φερστάπεν μπήκε σε μια περίοδο απόλυτης κυριαρχίας. Οι νέοι κανονισμοί του 2022 ευλόγησαν τη Red Bull, που παρουσίασε το RB18 - ένα μονοθέσιο εξαιρετικά ισορροπημένο, με κορυφαία αεροδυναμική απόδοση και εντυπωσιακή σταθερότητα.

διεθνείς διοργανώσεις: WSK Euro Series, WSK Master Series, Belgian KF3, και το 2013 έγινε Παγκόσμιος Πρωταθλητής KZ στα δεκαπέντε του, στην πιο απαιτητική κατηγορία του καρτ, όπου τα μονοθέσια έχουν κιβώτιο και απαιτούν τεχνική ωριμότητα που συνήθως συναντάς σε οδηγούς άνω των 20. Εκείνη τη χρονιά έκανε πάνω από 120 αγώνες, με ρυθμό προπόνησης που θύμιζε επαγγελματία οδηγό. Τα Σαββατοκύριακα ήταν αφιερωμένα σε αγώνες, οι καθημερινές σε τεστ, και τα ταξίδια σε όλη την Ευρώπη είχαν γίνει ρουτίνα. Ο Γιος τον πίεζε να μάθει να διαχειρίζεται κάθε είδους συνθήκη: βρεγμένο οδόστρωμα, φθαρμένα λάστιχα, διαφορετικές πίστες, αλλαγές στη ρύθμιση του καρτ. Ο Μαξ έδειχνε μια φυσική ικανότητα να προσαρμόζεται,

”

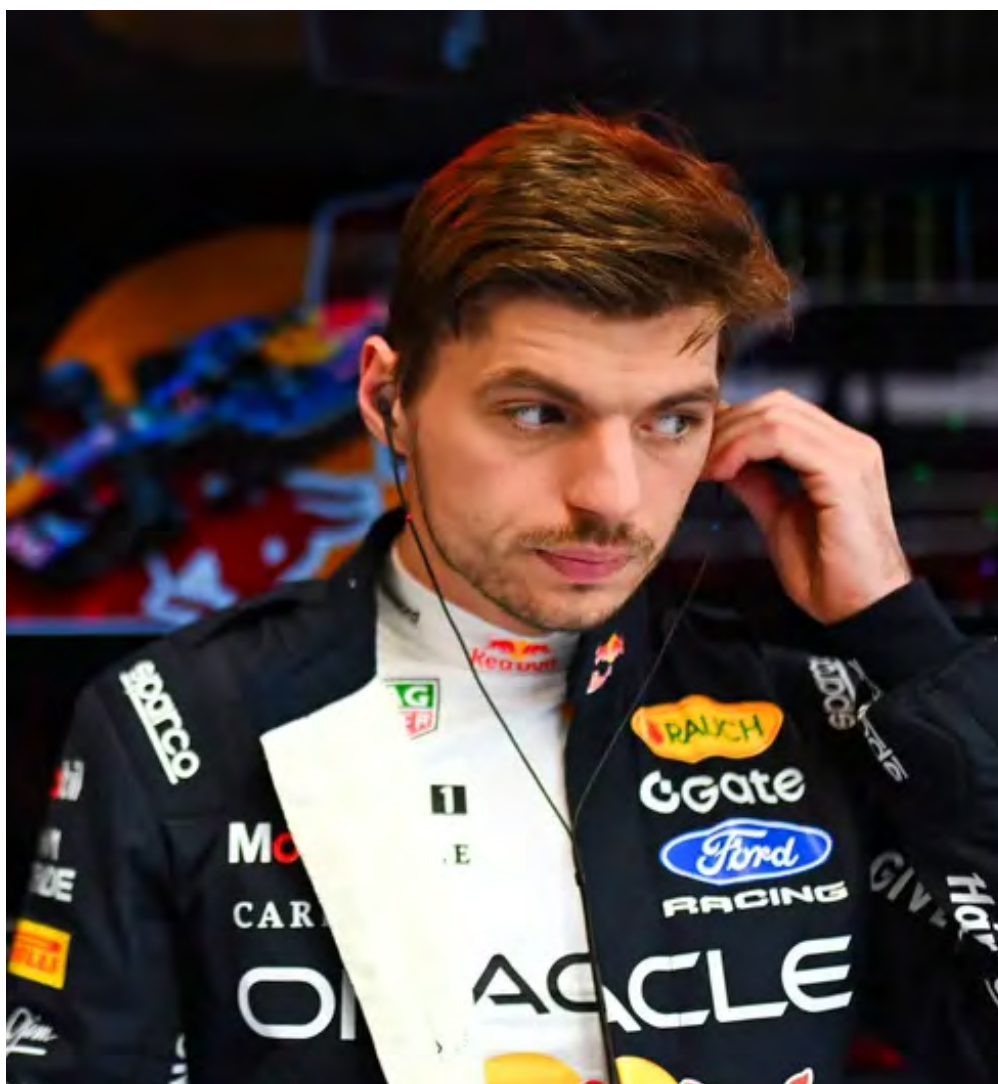
Ο Μαξ μπήκε στον κόσμο του καρτ στα τέσσερά του χρόνια και μέχρι τα δέκα είχε ήδη συμμετάσχει σε πάνω από 250 αγώνες, με ποσοστό νικών που ξεπερνούσε το 50%.

να νιώθει την πρόσφυση και να καταλαβαίνει πότε μπορεί να πιέσει χωρίς να ξεπεράσει το όριο. Ήταν ένας οδηγός που δεν φοβόταν να πάρει ρίσκο, αλλά το έκανε με υπολογισμένο τρόπο. Η μετάβαση στη Formula 3 το 2014 ήταν φυσική συνέχεια της πορείας του. Ως αρχάριος πέτυχε 10 νίκες και 13 βάθρα, επιδόσεις που σπάνια βλέπεις από αρχάριο σε μια τόσο ανταγωνιστική κατηγορία. Η επιθετικότητα του καρτ μεταφέρθηκε αυτούσια στα μονοθέσια: αργά φρεναρίσματα, αποφασιστικές προσπεράσεις, και μια ικανότητα να διαβάσει τον αντίπαλο πριν καν φτάσει δίπλα του. Η Red Bull τον εντόπισε αμέσως – όχι απλώς ως ταλέντο, αλλά ως οδηγό με σπάνια ωριμότητα και αίσθηση ρίσκου. Ήταν ξεκάθαρο ότι δεν επρόκειτο για έναν ακόμη πολλά υποσχόμενο νεαρό· ήταν ένας οδηγός που είχε ήδη συμπεριφορά πρωταθλητή.

ΤΟ ΝΤΕΜΠΟΥΤΟ

Το 2015 ο Μαξ μπήκε στη Formula 1 μέσω της Scuderia Toro Rosso, σε ηλικία μόλις 17 ετών και 166 ημερών, γράφοντας ιστορία ως ο νεότερος οδηγός που έχει αγωνιστεί ποτέ στο πρωτάθλημα. Η είσοδός του

76



προκάλεσε έντονες συζητήσεις στο πάντοκ, με πολλούς να θεωρούν ότι ήταν υπερβολικά νέος για το επίπεδο πίεσης της F1. Η FIA μάλιστα άλλαξε τους κανονισμούς αδειοδότησης μετά την εμφάνισή του, εισάγοντας το σύστημα των super licence points - μια έμμεση παραδοχή ότι ο Φερστάπεν είχε μπει τόσο νωρίς, που το άθλημα δεν ήταν έτοιμο να το διαχειριστεί. Παρά τις προσδοκίες για σταδιακή προσαρμογή, ο Μαξ έδειξε από την αρχή ότι δεν είχε έρθει για να μάθει, αλλά για να αγωνιστεί. Στο ντεμπούτο του στη Μελβούρνη ήταν ψυχραιμιασμένος, ενώ στους πρώτους αγώνες σημείωσε δύο τερματισμούς στη δεκάδα και στη Μαλαισία πήρε τους πρώτους του βαθμούς. Η σεζόν του 2015 περιλάμβανε 49 προσπεράσεις - τις περισσότερες από κάθε οδηγό στο grid - και 10 τερματισμούς στη δεκάδα

με ένα μονοθέσιο που παραδοσιακά κινούνταν στη μεσαία ζώνη. Η επιθετικότητά του ήταν εμφανής, αλλά ακόμη πιο εντυπωσιακή ήταν η ικανότητά του να διαβάσει τον αγώνα σε πραγματικό χρόνο: να καταλαβαίνει πότε να πιέσει, πότε να διαχειριστεί τα ελαστικά και πότε να περιμένει το λάθος του αντιπάλου. Το 2015 δεν ήταν απλώς η πρώτη του χρονιά· ήταν η απόδειξη ότι η Formula 1 δεν τον τρόμαζε - και ότι η παρουσία του θα άλλαζε το άθλημα.

Ο ΝΕΟΤΕΡΟΣ ΝΙΚΗΤΗΣ

Το 2016 ξεκίνησε με τον Μαξ να σημειώνει 3 τερματισμούς στη δεκάδα στους πρώτους τέσσερις αγώνες για την Toro Rosso, δείχνοντας ότι η σταθερότητα που είχε χτίσει το 2015 δεν ήταν τυχαία. Παρά το περιορισμένο δυναμικό του μονοθεσίου, ο



Φερστάπεν συνέχιζε να εντυπωσιάζει με την ωριμότητα στις μάχες και την ικανότητά του να διαχειρίζεται τα ελαστικά, κάτι που δεν συναντάς συχνά σε οδηγούς 18 ετών. Στις 5 Μαΐου 2016, μετά τον τέταρτο αγώνα, η Red Bull ανακοίνωσε την προαγωγή του στην κύρια ομάδα. Ήταν μια απόφαση που αιφνιδίασε το πάντοκ: ένας οδηγός 18 ετών με μόνο 23 συμμετοχές μεταφερόταν σε ένα από τα κορυφαία μονοθέσια του γκριντ, αντικαθιστώντας τον Ντανιέλ Κβιάτ σε μια κίνηση που έδειχνε πόσο μεγάλη εμπιστοσύνη είχε η ομάδα στο μέλλον του. Το παρασκήνιο της προαγωγής ήταν εξίσου ενδιαφέρον. Η Red Bull είχε δει ότι ο Μαξ μπορούσε να πιέσει το μονοθέσιο με τρόπο που θύμιζε τους μεγάλους οδηγούς της προηγούμενης δεκαετίας, ενώ η συνεργασία του με τον μηχανικό Τζανπιέρο Λαμπιάσε είχε ήδη αρχίσει να χτίζει μια δυναμική που αργότερα θα γινόταν θρυλική. Το RB12 ήταν ένα μονοθέσιο με εξαιρετική αεροδυναμική ισορροπία, αλλά απαιτούσε οδηγό που μπορούσε να εκμεταλλευτεί την

πρόσφυση στις γρήγορες στροφές - και η Red Bull πίστευε ότι ο Φερστάπεν ήταν ο κατάλληλος. Στον πρώτο του αγώνα με τη Red Bull, στο Γκραν Πρι της Ισπανίας, ο Μαξ διαχειρίστηκε άψογα έναν αγώνα υψηλής πίεσης και κράτησε πίσω του τον πολύ έμπειρο Ραϊκόνεν μέχρι το τέλος, κατακτώντας τη νίκη στο ντεμπούτο του με την ομάδα. Ήταν μια εμφάνιση που έδειξε όχι μόνο ταχύτητα, αλλά και ψυχραιμία, στρατηγική σκέψη και ικανότητα να διαχειρίζεται την πίεση σε επίπεδο πρωταθλητή. Έγινε έτσι ο νεότερος νικητής στην ιστορία της Formula 1, μόλις 18 ετών και 228 ημερών. Ολοκλήρωσε τη σεζόν στην πέμπτη θέση, με επτά βάθρα και 204 βαθμούς, δείχνοντας ότι η Red Bull είχε βρει τον νέο της γκέητ - έναν οδηγό που μπορούσε να χτίσει πάνω στο δυναμικό της ομάδας και να την οδηγήσει ξανά στην κορυφή.

ΤΕΣΣΕΡΑ ΧΡΟΝΙΑ ΕΞΕΛΙΞΗΣ

Η περίοδος 2017-2020 ήταν για τον Φερστάπεν χρόνια βαθιάς εξέλιξης. Η Red Bull βρισκόταν σε μεταβατική

”

Η απόφαση του να δεσμευτεί με τη Red Bull μέχρι το 2030 ήρθε σε μια περίοδο αβεβαιότητας για την ομάδα, αλλά έδειξε κάτι βαθύτερο: ο Μαξ δεν επιλέγει μόνο το ταχύτερο μονοθέσιο. Επιλέγει το περιβάλλον όπου μπορεί να εξελίσσεται.

ΜΑΞ ΦΕΡΣΤΑΠΕΝ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΥΡΙΑΡΧΙΑ ΣΤΗΝ ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑ – ΚΑΙ ΞΑΝΑ ΜΠΡΟΣΤΑ

Ο Μαξ Φερστάπεν έχει αναδιαμορφώσει τη σύγχρονη Formula 1. Με 71 νίκες, 4 συνεχόμενους τίτλους και ποσοστά επιτυχίας που ξεπερνούν το 70% σε βάθρα στις πέντε τελευταίες σεζόν, έχει θέσει ένα νέο πρότυπο κυριαρχίας στην υβριδική εποχή.



Η ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΕΝΟΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗ



ΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΤΟΥ



Η ΚΑΡΙΕΡΑ ΤΟΥ ΜΕ ΑΡΙΘΜΟΥΣ



Πηγή: Formula1.com – Στοιχεία έως 18 Μαΐου 2025

Η ΠΟΡΕΙΑ ΤΟΥ ΣΕΖΟΝ ΜΕ ΤΗ ΣΕΖΟΝ



*2026: στοιχεία έως 18 Μαΐου 2025 (Εμίλια Ρομάνια GP)

ΟΙ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΣΕΖΟΝ



*στοιχεία έως 18 Μαΐου 2025

“

Δεν οδηγώ για τα ρεκόρ. Οδηγώ για να κερδίζω. Και δεν σταματάω μέχρι να φτάσω πρώτος.

– Max Verstappen



φάση, με κινητήρες Renault που υστερούσαν σε ισχύ και αξιοπιστία, και με μονοθέσια που άλλαζαν συνεχώς φιλοσοφία για να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της υβριδικής εποχής. Σε αυτό το περιβάλλον, ο Μαξ έπρεπε να μάθει να οδηγεί γύρω από τα προβλήματα, να εκμεταλλεύεται κάθε ευκαιρία και να χτίζει σταδιακά μια οδηγική ταυτότητα που θα τον έκανε πρωταθλητή. Το 2017 καθιερώθηκε ως σταθερός οδηγός της δεκάδας, δείχνοντας ότι μπορούσε να διεκδικεί βάθρα ακόμη και χωρίς κορυφαίο μονοθέσιο. Το 2018 ήταν η χρονιά όπου η ωρίμανση άρχισε να φαίνεται ξεκάθαρα. Ο Φερστάπεν έφτασε στην τέταρτη θέση του πρωταθλήματος, με σταθερές εμφανίσεις και σαφή υπεροχή απέναντι στους ομόσταυλους του. Οι μάχες του με τον Σαρλ Λεκλέρ στην Αυστρία και με τον Χάμιλτον στο Μεξικό έδειξαν ότι είχε αρχίσει να συνδυάζει την επιθετικότητα με στρατηγική σκέψη. Παράλληλα, η συνεργασία του με τον Τζιανπιέρο Λαμπιάσε άρχισε να αποκτά βάθος: ήταν η περίοδος όπου χτίστηκε η χημεία που αργότερα θα γινόταν ένα από τα πιο αποτελεσματικά δίδυμα οδηγού-μηχανικού στη Formula 1. Το 2019 - 2020 ο Φερστάπεν έγινε πλέον σταθερός διεκδικητής νικών και βάθρων. Με την είσοδο της Honda ως προμηθευτή κινητήρων, η Red



”

Στον πρώτο του αγώνα με τη Red Bull, στο Γκραν Πρι της Ισπανίας, ο Μαξ διαχειρίστηκε άψογα έναν αγώνα υψηλής πίεσης και κράτησε πίσω του τον πολύ έμπειρο Ραϊκόνεν μέχρι το τέλος, κατακτώντας τη νίκη στο ντεμπούτο του με την ομάδα. Ήταν μια εμφάνιση που έδειξε όχι μόνο ταχύτητα, αλλά ψυχραιμία και στρατηγική σκέψη.

δικής του. Για τον Μαξ, όμως, η ουσία δεν ήταν μόνο η νίκη· ήταν ότι απέδειξε πως μπορούσε να σταθεί απέναντι στον πιο επιτυχημένο οδηγό της εποχής και να τον νικήσει σε μια σεζόν όπου κάθε λάθος κόστιζε. Ήταν η χρονιά που τον καθιέρωσε όχι απλώς ως διεκδικητή, αλλά ως πρωταθλητή με πλήρη συνείδηση του βάρους της θέσης του.

ΤΟ ΑΠΟΚΟΡΥΦΩΜΑ

Μετά το 2021, ο Φερστάπεν μπήκε σε μια περίοδο απόλυτης κυριαρχίας. Οι νέοι κανονισμοί του 2022 ευλόγησαν τη Red Bull, που παρουσίασε το RB18 - ένα μονοθέσιο εξαιρετικά ισορροπημένο, με κορυφαία αεροδυναμική απόδοση και εντυπωσιακή σταθερότητα. Ο

Bull άρχισε να βρίσκει σταθερότητα και ο Μαξ εκμεταλλεύτηκε κάθε βήμα προόδου. Τερμάτισε τρίτος στο πρωτάθλημα και στις δύο χρονιές, πίσω μόνο από τις πανίσχυρες Mercedes, επιβεβαιώνοντας ότι ήταν ο μοναδικός που μπορούσε να πιέσει τον Χάμιλτον και τον Μπότας σε μια εποχή απόλυτης κυριαρχίας τους. Αυτή η τετραετία δεν ήταν απλώς ωρίμανση· ήταν η μετάβαση του Φερστάπεν από ταλαντούχο αρχάριο σε οδηγό έτοιμο να διεκδικήσει τίτλο - και η βάση για όσα θα ακολουθούσαν.

Η ΜΑΧΗ ΤΗΣ ΥΒΡΙΔΙΚΗΣ ΕΠΟΧΗΣ

Το 2021 ήταν η χρονιά όπου ο Μαξ βρέθηκε για πρώτη φορά με μονοθέσιο ικανό να διεκδικήσει τίτλο. Το RB16B ήταν ένα από τα πιο ολοκληρωμένα

μονοθέσια που είχε παρουσιάσει ποτέ η Red Bull στην υβριδική εποχή: σταθερό στις γρήγορες στροφές, εξαιρετικό στη διαχείριση ελαστικών και με αεροδυναμική φιλοσοφία που ταίριαζε απόλυτα στο επιθετικό στυλ οδήγησης του Φερστάπεν. Πέτυχε 10 νίκες, 18 βάθρα και σημείωσε μέσο όρο τερματισμού στη 2η θέση, δείχνοντας ότι μπορούσε να διαχειριστεί την πίεση ενός πρωταθλήματος που κρινόταν σε κάθε λεπτομέρεια. Ήταν η πρώτη φορά που ο Φερστάπεν έπρεπε να διαχειριστεί όχι απλώς έναν γρήγορο αντίπαλο, αλλά έναν οδηγό-θύρλο: τον Λιούις Χάμιλτον. Η μάχη με τον Χάμιλτον ήταν η πιο έντονη της υβριδικής εποχής. Οι δύο οδηγοί συγκρούστηκαν σε πίστες, σε στρατηγικές, σε φιλοσοφίες οδήγησης. Το Silverstone έγινε σημείο

καμψής με το ατύχημα στην Copse, ενώ η Μόνζα πρόσθεσε νέα ένταση στη μάχη τους. Στη Βραζιλία, ο Χάμιλτον έκανε μία από τις καλύτερες εμφανίσεις της καριέρας του, αλλά ο Φερστάπεν απάντησε με επιθετικότητα που έδειχνε ότι δεν θα άφηνε τον τίτλο να χαθεί χωρίς μάχη. Ήταν μια σεζόν όπου κάθε αγώνας είχε τη δική του ιστορία, και κάθε λάθος μπορούσε να αλλάξει την πορεία του πρωταθλήματος. Οι δύο οδηγοί βρέθηκαν ισόβαθμοι πριν τον τελευταίο αγώνα στο Άμπου Ντάμπι, κάτι που δεν είχε συμβεί ποτέ ξανά στη σύγχρονη Formula 1. Ο Φερστάπεν κέρδισε τον τίτλο στον τελευταίο γύρο, σε μια στιγμή που θα συζητείται για χρόνια - όχι μόνο για τον τρόπο που κρίθηκε, αλλά και για το τι αντιπροσώπευε: το τέλος μιας εποχής κυριαρχίας της Mercedes και την αρχή της





THE
MAGAZINE
FOR ALL
SPORTS

F1 TRIBUTE



συνδυασμός της τεχνολογίας του Άντριαν Νιούι και της νέας εποχής ground effect δημιούργησε ένα πακέτο που ταίριαζε απόλυτα στο οδηγικό στυλ του Μαξ. Με 15 νίκες σε 22 αγώνες, ο Φερστάπεν κατέκτησε τον δεύτερο τίτλο του με άνεση, δείχνοντας ότι είχε φτάσει σε επίπεδο απόδοσης που ελάχιστοι οδηγοί έχουν αγγίξει στην ιστορία του αθλήματος. Το 2023 η κυριαρχία του έγινε σχεδόν απόλυτη. Το RB19 θεωρήθηκε από πολλούς ως ένα από τα πιο ολοκληρωμένα μονοθέσια που έχουν εμφανιστεί ποτέ στη Formula 1, επιτρέποντας στη Red Bull να έχει πλεονέκτημα σε κάθε είδος πίστας. Με 19 νίκες σε 22 αγώνες, ο Φερστάπεν έφτασε σε ιστορικά επίπεδα σταθερότητας και ακρίβειας, ενώ η συνεργασία του με τον Τζανπιέρο Λαμπιάσε εξελίχθηκε σε ένα από τα πιο αποτελεσματικά δίδυμα οδηγού-μηχανικού της σύγχρονης εποχής. Οι ασύρματες επικοινωνίες τους έγιναν χαρακτηριστικό της χρονιάς, με τον Μαξ να ζητά συνεχώς δεδομένα και τον Λαμπιάσε να τον συγκρατεί όταν χρειαζόταν. Το 2023 δεν ήταν απλώς

μια χρονιά κυριαρχίας· ήταν το ζενίθ της καριέρας του. Το 2024 ο Φερστάπεν κατέκτησε τον τέταρτο συνεχόμενο τίτλο του, αλλά η εικόνα του πρωταθλήματος είχε αρχίσει να αλλάζει. Η McLaren και η Mercedes πλησίασαν σημαντικά, με βελτιωμένα μονοθέσια που μπορούσαν πλέον να απειλήσουν τη Red Bull σε πίστες όπου μέχρι τότε είχε καθαρή υπεροχή. Ο Μαξ διατήρησε υψηλό επίπεδο απόδοσης, με 14 βάθρα, αλλά πολλές νίκες του προήλθαν από στρατηγική ακρίβεια και όχι από καθαρή ανωτερότητα. Ήταν η πρώτη χρονιά όπου η Red Bull έπρεπε να παλέψει για να μείνει μπροστά, και ο Φερστάπεν έδειξε ότι μπορούσε να προσαρμοστεί σε μια πιο ανταγωνιστική πραγματικότητα. Το 2024 ήταν το πρώτο σημάδι ότι η κυριαρχία της ομάδας δεν ήταν πλέον δεδομένη - και η αρχή μιας νέας ισορροπίας δυνάμεων.

Η ΩΡΑ ΤΗΣ ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑΣ

Τα τελευταία δύο χρόνια, 2025-2026, υπενθύμισαν ότι η Formula 1 δεν μένει ποτέ στάσιμη. Μετά την τετραετή κυριαρχία του, ο Φερστάπεν βρέθηκε

αντιμέτωπος με μια νέα πραγματικότητα: η Red Bull άλλαξε και μαζί της άλλαξε και η δυναμική του πρωταθλήματος. Η αποχώρηση βασικών τεχνικών στελεχών, όπως μηχανικών που είχαν συμβάλει καθοριστικά στην επιτυχία των RB18 και RB19, δημιούργησε κενά στη δομή της ομάδας. Παράλληλα, οι εσωτερικές εντάσεις και οι αλλαγές στη διοικητική πυραμίδα επηρέασαν τη συνοχή και την αποτελεσματικότητα της Red Bull, η οποία δεν είχε πλέον την ίδια σταθερότητα στις αποφάσεις και στην εξέλιξη του μονοθεσίου. Το 2025 ο Φερστάπεν τερμάτισε δεύτερος στο πρωτάθλημα, σε μια χρονιά όπου η Red Bull δεν είχε την απόδοση που χρειαζόταν για να σταθεί απέναντι στη McLaren και τη Mercedes. Η McLaren είχε πλέον εξελιχθεί σε πλήρη διεκδικητή τίτλου, με ένα μονοθέσιο που συνδυάζει ταχύτητα και αξιοπιστία, ενώ η Mercedes είχε επιστρέψει σε επίπεδο πρωταθλητισμού. Ο Μαξ έπρεπε να παλέψει σε κάθε αγώνα, συχνά ξεκινώντας από μειονεκτική θέση λόγω προβλημάτων στο στήσιμο ή στην απόδοση του κινητήρα. Παρ'



όλα αυτά, η σταθερότητά του και η ικανότητά του να παίρνει το μέγιστο από το μονοθέσιο τον κράτησαν στη μάχη μέχρι το τέλος. Το 2026, με τους νέους κανονισμούς και την πλήρη μετάβαση στο πρόγραμμα κινητήρων της Red Bull Powertrains, η κατάσταση έγινε ακόμη πιο δύσκολη. Η Red Bull βρέθηκε αντιμέτωπη με προβλήματα αξιοπιστίας, αστάθεια στο πίσω μέρος του μονοθεσίου και δυσκολίες στην εύρεση του σωστού σπινιματος. Ο Μαξ βρίσκεται 6ος στη βαθμολογία μέχρι στιγμής, σε μια σεζόν όπου η ομάδα παλεύει να βρει σταθερότητα και ρυθμό. Η νέα εποχή κινητήρων αποδείχθηκε πιο απαιτητική απ' όση περίμεναν, και η Red Bull χρειάζεται χρόνο για να φτάσει στο επίπεδο των αντιπάλων της. Κι όμως, μέσα σε αυτή την αβεβαιότητα, ο Φερστάπεν έκανε κάτι που αιφνιδίασε πολλούς: υπέγραψε νέο συμβόλαιο με τη Red Bull μέχρι το 2030. Η απόφαση αυτή δεν ήταν απλώς μια δέσμευση· ήταν δήλωση πίστης. Ο Μαξ βλέπει κάτι στο μέλλον της ομάδας που δεν είναι ακόμη ορατό στο ευρύ κοινό - είτε πρόκειται για την εξέλιξη των κινητήρων, είτε για την αναδιάρθρωση της τεχνικής ομάδας, είτε για την επιστροφή της Red Bull σε μια πιο

”

Αν υπάρχει ένας οδηγός που μπορεί να επιστρέψει στην κορυφή όταν όλα δείχνουν αβέβαια, αυτός είναι ο Μαξ Φερστάπεν. Γιατί η ιστορία του δεν είναι μόνο κυριαρχία. Είναι αντοχή, προσαρμογή και αδιάκοπη φιλοδοξία.

F1 TRIBUTE

THE
MAGAZINE
FOR ALL
SPORTS



σταθερή και ανταγωνιστική μορφή. Ήταν μια κίνηση που έδειξε ότι ο Φερστάπεν δεν σκέφτεται βραχυπρόθεσμα· σκέφτεται την επόμενη κορύφωση της καριέρας του.

ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ

Η απόφαση του Φερστάπεν να δεσμευτεί με τη Red Bull μέχρι το 2030 ήρθε σε μια περίοδο αβεβαιότητας για την ομάδα, αλλά έδειξε κάτι βαθύτερο: ο Μαξ δεν επιλέγει μόνο το ταχύτερο μονοθέσιο· επιλέγει το περιβάλλον όπου μπορεί να εξελισσεται. Σε όλη την καριέρα του έχει αποδείξει ότι η πίεση λειτουργεί ως καταλύτης. Από τις αμφισβητήσεις του 2015 μέχρι τις τεχνικές δυσκολίες της εποχής Renault και τη μάχη του 2021 με τον Χάμιλτον, ο Φερστάπεν επιστρέφει πάντα πιο ώριμος και πιο αποφασισμένος. Η περίοδος 2025-2026 μπορεί να μην θυμίζει τις χρονιές κυριαρχίας του, αλλά είναι ακριβώς το είδος πρόκλησης που συχνά τον ωθεί στο επόμενο επίπεδο. Ο Φερστάπεν δεν είναι οδηγός που αποδίδει μόνο όταν όλα είναι ιδανικά. Έχει δείξει ότι μπορεί να βρει ρυθμό ακόμη και όταν το μονοθέσιο δεν είναι στο επίπεδο που θα ήθελε, αξιοποιώντας την ικανότητά του να προσαρμόζεται, να διαβάζει τη φθορά των ελαστικών και να εκμεταλλεύεται κάθε μικρή ευκαιρία. Με μια Red Bull που αναδιαμορφώνεται, ένα νέο τεχνικό πλαίσιο που βρίσκεται ακόμη στα πρώτα του βήματα και τέσσερα χρόνια συμβολαίου μπροστά του, ο Μαξ παραμένει ένας από τους πιο επικίνδυνους οδηγούς στο γκριντ. Η Formula 1 αλλάζει, οι ισορροπίες μετακινούνται και η νέα εποχή κινητήρων έχει ήδη ανατρέψει δεδομένα. Η McLaren και η Mercedes έχουν επιστρέψει δυναμικά, ενώ η Red Bull αναζητά ξανά σταθερότητα. Κι όμως, ο Φερστάπεν παραμένει εκεί: αφοσιωμένος, ψύχραιμος και έτοιμος να διεκδικήσει. Αν υπάρχει ένας οδηγός που μπορεί να επιστρέψει στην κορυφή όταν όλα δείχνουν αβέβαια, αυτός είναι ο Μαξ Φερστάπεν. Γιατί η ιστορία του δεν είναι μόνο κυριαρχία. Είναι αντοχή, προσαρμογή και αδιάκοπη φιλοδοξία. Και όσο η Formula 1 συνεχίζει να αλλάζει, ένα πράγμα μένει σταθερό: ο Φερστάπεν θα είναι εκεί, έτοιμος για το επόμενο κεφάλαιο. 



ΤΕΧΝΕΣ, ΤΑΙΝΙΕΣ, ΑΝΙΜΕ, 'Η ΚΟΜΙΚΣ
ΚΑΙ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΟΥ
ΕΜΝΕΥΣΤΗΚΑΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
ΚΑΙ ΚΑΤΕΧΟΥΝ ΜΙΑ ΞΕΧΩΡΙΣΤΗ ΘΕΣΗ.

Ο ΔΡΟΜΟΣ ΕΧΕΙ ΤΗΝ ΔΙΚΗ ΤΟΥ ΙΣΤΟΡΙΑ

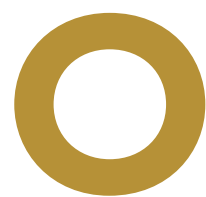
ΤΕΧΝΗ ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ, ΠΑΘΟΣ ΣΤΑ ΓΗΠΕΔΑ

STORY

ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ ΛΥΜΠΕΡΟΠΟΥΛΟΥ

ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΠΕΡΑΣΜΑ ΤΩΝ ΧΡΟΝΩΝ ΠΑΡΑΤΗΡΟΥΜΕ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΣΣΕΤΑΙ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ ΜΙΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ ΣΧΕΣΗ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟ ΓΚΡΑΦΙΤΙ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ. Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΓΚΡΑΦΙΤΙ (GRAFFITI) ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΚΥΡΙΩΣ ΩΣ ΜΕΣΟ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΚΦΡΑΣΗΣ.

**ΤΟ ΓΚΡΑΦΙΤΙ
ΑΡΧΙΣΕ ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ
ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΓΝΩΣΤΟ
ΣΤΙΣ ΜΕΓΑΛΕΣ
ΠΟΛΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗ
ΔΕΚΑΕΤΙΑ ΤΟΥ
1970. ΑΡΧΙΚΑ
ΧΡΗΣΙΜΟ-
ΠΟΙΗΘΗΚΕ ΚΥΡΙΩΣ
ΑΠΟ ΝΕΟΥΣ
ΠΟΥ ΗΘΕΛΑΝ
ΝΑ ΓΡΑΨΟΥΝ ΤΟ
ΟΝΟΜΑ ΤΟΥΣ, ΝΑ
ΔΗΛΩΣΟΥΝ ΤΗΝ
ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΤΟΥΣ
ΣΕ ΜΙΑ ΠΕΡΙΟΧΗ
Η ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΟΥΝ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΚΑΙ
ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ
ΜΗΝΥΜΑΤΑ.
ΣΤΑΔΙΑΚΑ,
ΤΟ ΓΚΡΑΦΙΤΙ
ΕΞΕΛΙΧΘΗΚΕ
ΣΕ ΜΙΑ ΜΟΡΦΗ
ΤΕΧΝΗΣ.**



αθλητισμός
εκφράζει την
προσπάθεια, τον
ανταγωνισμό, τη
συνεργασία και
την ταυτότητα

μιας ομάδας, ενώ το γκράφιτι αποτελεί έναν τρόπο καλλιτεχνικής και κοινωνικής έκφρασης στον δημόσιο χώρο. Ένας από τους πιο εμφανείς τρόπους σύνδεσης του γκράφιτι με τον αθλητισμό είναι η παρουσία του γύρω από τα γήπεδα. Σε πολλές πόλεις υπάρχουν τοιχογραφίες με τα χρώματα και τα σύμβολα αθλητικών ομάδων, πορτρέτα σημαντικών αθλητών ή εικόνες που αναφέρονται σε ιστορικές επιτυχίες. Μέσα από αυτές τις δημιουργίες οι φίλαθλοι εκφράζουν την αγάπη και



την αφοσίωσή τους στην ομάδα τους. Έτσι, ένας τοίχος μπορεί να μετατραπεί σε ένα είδος δημόσιου μνημείου που θυμίζει σημαντικές στιγμές της αθλητικής ιστορίας μιας πόλης.

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Ιδιαίτερα στο ποδόσφαιρο, το γκράφιτι συνδέεται έντονα με την οπαδική κουλτούρα. Οι οπαδοί χρησιμοποιούν συχνά σύμβολα, συνθήματα και εικόνες για να δηλώσουν την παρουσία τους σε μια γειτονιά ή να εκφράσουν την υποστήριξή τους προς έναν σύλλογο. Σε ορισμένες περιπτώσεις, αυτά τα έργα έχουν πραγματική καλλιτεχνική αξία και δημιουργούνται με άδεια σε συγκεκριμένους χώρους. Σε άλλες περιπτώσεις, όμως, μπορεί να γίνονται χωρίς άδεια και να θεωρούνται βανδαλισμός.

STREET SPORTS

Η σχέση μεταξύ γκράφιτι και αθλητισμού είναι ακόμη πιο έντονη στα λεγόμενα

«street sports». Το skateboarding, το BMX, το street basketball και το parkour είναι δραστηριότητες που έχουν αναπτυχθεί κυρίως μέσα στις πόλεις. Οι αθλητές χρησιμοποιούν πλατείες, πάρκα, ράμπες και υπαίθριες εγκαταστάσεις. Σε αυτούς τους χώρους, το γκράφιτι συχνά αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της αισθητικής. Ένα skate park, για παράδειγμα, συχνά περιλαμβάνει τοίχους με γκράφιτι, έντονα χρώματα και σχέδια που αποτελούν μέρος της αισθητικής του χώρου. Το ίδιο συμβαίνει και σε υπαίθρια γήπεδα μπάσκετ. Οι τοιχογραφίες δημιουργούν μια ξεχωριστή ατμόσφαιρα και κάνουν τον χώρο πιο αναγνωρίσιμο και ζωντανό. Έτσι, η τέχνη δεν βρίσκεται απλώς δίπλα στον αθλητισμό αλλά γίνεται μέρος της ίδιας της αθλητικής εμπειρίας.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΕΣ

Το γκράφιτι μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να τιμήσει σημαντικές προσωπικότητες του

”

Το γκράφιτι και ο αθλητισμός έχουν περισσότερα κοινά απ' όσα φαίνονται με την πρώτη ματιά. Και τα δύο συνδέονται με τη νεανική κουλτούρα, την ταυτότητα, την ελευθερία έκφρασης και τη συμμετοχή.



αθλητισμού. Μεγάλες τοιχογραφίες με γνωστούς ποδοσφαιριστές, μπασκετμπολίστες και άλλους αθλητές δημιουργούνται σε πολλές πόλεις του κόσμου. Πολλοί διάσημοι αθλητές έχουν γίνει θέματα μεγάλων τοιχογραφιών. Ποδοσφαιριστές, μπασκετμπολίστες και άλλοι αθλητές απεικονίζονται σε τοίχους πόλεων ως σύμβολα επιτυχίας, προσπάθειας και επιμονής. Οι τοιχογραφίες αυτές

δημιουργούνται συχνά για να τιμήσουν έναν αθλητή που πέτυχε κάτι σημαντικό ή που συνδέθηκε ιδιαίτερα με μια συγκεκριμένη περιοχή. Ένας αθλητής μπορεί να θεωρηθεί πρότυπο για τους νέους, επειδή μέσα από την πορεία του δείχνει τη σημασία της προσπάθειας, της πειθαρχίας και της αφοσίωσης. Πολλοί διάσημοι αθλητές έχουν γίνει αντικείμενο εντυπωσιακών γκράφιτι και τοιχογραφιών σε διάφορες

”

Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι ο Lionel Messi, ο Diego Maradona, ο Cristiano Ronaldo, ο Kobe Bryant, ο Pelé και ο Muhammad Ali. Οι τοιχογραφίες αυτές συνήθως δημιουργούνται για να τιμήσουν την καριέρα τους.

χώρες του κόσμου. Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι ο Lionel Messi, ο Diego Maradona, ο Cristiano Ronaldo, ο Kobe Bryant, ο Pelé και ο Muhammad Ali. Οι τοιχογραφίες αυτές συνήθως δημιουργούνται για να τιμήσουν την καριέρα και την προσωπικότητα των αθλητών ή για να εκφράσουν την αγάπη των φιλάθλων προς αυτούς. Ιδιαίτερα χαρακτηριστική είναι η περίπτωση του Maradona στη Νάπολη και την Αργεντινή, όπου οι εικόνες του έχουν γίνει μέρος της ταυτότητας ολόκληρων γειτονιών. Αντίστοιχα, μετά τον θάνατο του Kobe Bryant δημιουργήθηκαν εκατοντάδες τοιχογραφίες σε πολλές χώρες. Μέσα από αυτά τα έργα, οι αθλητές μετατρέπονται από πρόσωπα του αγωνιστικού χώρου σε σύμβολα μιας πόλης, μιας κοινότητας ή ακόμη και μιας ολόκληρης γενιάς.

ΤΑ ΠΙΟ ΓΝΩΣΤΑ

Μερικά από τα πιο γνωστά και χαρακτηριστικά γκράφιτι αθλητών

#90



παγκοσμίως είναι τα εξής:

• **Lionel Messi:** Ο Messi θεωρείται σήμερα ο αθλητής με τη μεγαλύτερη παρουσία σε καταγεγραμμένες αθλητικές τοιχογραφίες διεθνώς. Υπάρχουν μεγάλα έργα στο Ροσάριο, στο Μπουένος Άιρες, στη Βαρκελώνη και

στο Μαιάμι, συχνά με τη φανέλα της Αργεντινής και το Παγκόσμιο Κύπελλο.

• **Diego Maradona:** Ίσως η πιο χαρακτηριστική περίπτωση σύνδεσης ποδοσφαίρου και street art. Στη Νάπολη υπάρχουν πολλές τοιχογραφίες του, ενώ στο Μπουένος Άιρες

ολόκληρες γειτονιές έχουν έργα αφιερωμένα σε αυτόν. Στη La Boca υπάρχουν παραστάσεις του να σπκώνει το Παγκόσμιο Κύπελλο, καθώς και το γνωστό λογοπαίγνιο «D10S», που συνδυάζει το 10 της φανέλας του με την ισπανική λέξη Dios («Θεός»).

• **Cristiano Ronaldo:** Βρίσκεται επίσης ανάμεσα στους αθλητές με τις περισσότερες τοιχογραφίες στον κόσμο, ιδιαίτερα στην Πορτογαλία, αλλά και σε πόλεις που συνδέονται με την καριέρα του, όπως το Μάντσεστερ και το Τορίνο.

”

Ο αθλητισμός εκφράζει την προσπάθεια, τον ανταγωνισμό, τη συνεργασία και την ταυτότητα μιας ομάδας, ενώ το γκράφιτι αποτελεί έναν τρόπο καλλιτεχνικής και κοινωνικής έκφρασης στον δημόσιο χώρο. Ένας από τους πιο εμφανείς τρόπους σύνδεσης του γκράφιτι με τον αθλητισμό είναι η παρουσία του γύρω από τα γήπεδα.

• **Kobe Bryant:** Αποτελεί ίσως το πιο εντυπωσιακό παράδειγμα στο μπάσκετ. Μετά τον θάνατό του το 2020 δημιουργήθηκαν εκατοντάδες murals σε όλο τον κόσμο, πολλά μαζί με την κόρη του Gianna. Ειδική βάση δεδομένων καταγράφει σήμερα πάνω από 650 τοιχογραφίες Kobe και Gianna, με τεράστια συγκέντρωση στο Λος Άντζελες.

• **Pelé:** Ένα ιδιαίτερα γνωστό έργο είναι η τεράστια τοιχογραφία του Βραζιλιάνου καλλιτέχνη Eduardo Kobra στο Santos, έκτασης περίπου 800 τ.μ., η οποία δημιουργήθηκε προς τιμήν του Pelé.

91 #

”

Σε πολλές πόλεις υπάρχουν τοιχογραφίες με τα χρώματα και τα σύμβολα αθλητικών ομάδων, πορτρέτα σημαντικών αθλητών ή εικόνες που αναφέρονται σε ιστορικές επιτυχίες. Μέσα από αυτές τις δημιουργίες οι φίλαθλοι εκφράζουν την αγάπη και την αφοσίωσή τους στην ομάδα τους.

• **Muhammad Ali:** Η μορφή του έχει χρησιμοποιηθεί σε street art όχι μόνο λόγω της πυγμαχίας αλλά και λόγω της κοινωνικής και πολιτιστικής επιρροής του. Το PBS, για παράδειγμα, ανέθεσε τέσσερα μεγάλα murals του Ali σε Λος Άντζελες, Νέα Υόρκη, Ντάλας και Σικάγο.

• **Neymar, Salah, Beckham, Totti, Senna, Nadal και Djokovic**
Και αυτοί έχουν αποτελέσει θέματα μεγάλων street-art έργων. Η θεματολογία πλέον ξεπερνά κατά πολύ το ποδόσφαιρο και περιλαμβάνει μπάσκετ, πυγμαχία, Formula 1, τένις και μοτοσικλέτα.

ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Υπάρχουν αρκετά γκράφιτι που είναι αφιερωμένα σε σημαντικούς αθλητές. Από τα πιο γνωστά είναι αυτό του



Γιάννη Αντετοκούνμπο στα Σεπόλια. Δημιουργήθηκε το 2019 από τον street artist Same84, σε συνεργασία με τη Nike, πολύ κοντά στο γήπεδο όπου ο Γιάννης έκανε τα πρώτα του μπάσκετικά βήματα. Το έργο δείχνει τον Γιάννη να βρίσκεται στον αέρα έτοιμος να καρφώσει, ενώ γύρω του εμφανίζονται τα αδέρφια του και η φράση «We Are All Bros». Το συγκεκριμένο γκράφιτι έχει ιδιαίτερο συμβολισμό, επειδή βρίσκεται στη γειτονιά όπου μεγάλωσε ο Αντετοκούνμπο. Έτσι, δεν αποτελεί απλώς ένα πορτρέτο ενός διάσημου αθλητή, αλλά συνδέει τη διεθνή επιτυχία

του με τις ρίζες του στην Αθήνα. Εξίσου διάσημο είναι το γκράφιτι του Νίκου Γκάλη στο Παλαιό Φάληρο. Δημιουργήθηκε σε ΚΑΦΑΟ στη συμβολή της Λεωφόρου Ποσειδώνος με την οδό Αιόλου από την ομάδα «Χρώματα και Όνειρα», σε συνεργασία με τον Δήμο Παλαιού Φαλήρου. Ο Γκάλης παρουσιάζεται με τη φανέλα της Εθνικής Ελλάδας και γίνεται αναφορά στο ιστορικό EuroBasket του 1987. Το έργο αυτό έχει έντονη ιστορική σημασία, αφού ο Γκάλης ταυτίστηκε με την κατάκτηση του Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος του 1987 και με τη



μεγάλη άνοδο της δημοτικότητας του μπάσκετ στην Ελλάδα. Υπάρχει άλλο ένα χαρακτηριστικό γκράφιτι του Νίκου Γκάλη έξω από το γυμναστήριο του ΑΠΘ. Τον παρουσιάζει με μπάλα στα χέρια, ενώ πίσω του υπάρχουν στοιχεία που παραπέμπουν στην ελληνική σημαία. Η επιλογή της Θεσσαλονίκης έχει ιδιαίτερη σημασία, επειδή η καριέρα του Γκάλη συνδέθηκε στενά με τον Άρη Θεσσαλονίκης και γενικότερα με την ανάπτυξη του ελληνικού μπάσκετ. Επίσης στο Eurohoops Dome έχει δημιουργηθεί ένα μεγάλο γκράφιτι που απεικονίζει μαζί τον Νίκο Γκάλη και τον Παναγιώτη Γιαννάκη με τη φανέλα της Εθνικής Ελλάδας. Οι δύο αθλητές αποτελούν συμβολικά πρόσωπα της «χρυσής» γενιάς του ελληνικού μπάσκετ και ιδιαίτερα της επιτυχίας του 1987. Γι' αυτό η απεικόνισή τους μαζί έχει χαρακτήρα φόρου τιμής σε ολόκληρη εκείνη την εποχή. Τα συγκεκριμένα

”

Όταν το γκράφιτι δημιουργείται νόμιμα και με σεβασμό στον δημόσιο χώρο, μπορεί να μετατρέψει ένα απλό γήπεδο ή έναν τοίχο σε χώρο πολιτισμού, και ιστορίας.

γκράφιτι δείχνουν πώς η τέχνη του δρόμου μπορεί να λειτουργήσει ως ένας σύγχρονος τρόπος διατήρησης της αθλητικής μνήμης και απόδοσης τιμής σε σημαντικές προσωπικότητες.

Η ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Το γκράφιτι και ο αθλητισμός έχουν περισσότερα κοινά απ' όσα φαίνονται με την πρώτη ματιά. Και τα δύο συνδέονται με τη νεανική κουλτούρα, την ταυτότητα, την ελευθερία έκφρασης και τη συμμετοχή στην κοινότητα. Μέσα από τα γήπεδα, τα street sports, την οπαδική κουλτούρα και τη μόδα, το γκράφιτι έχει γίνει σημαντικό κομμάτι της σύγχρονης αθλητικής εικόνας. Όταν χρησιμοποιείται δημιουργικά και υπεύθυνα, μπορεί να μετατρέψει έναν απλό αθλητικό χώρο σε σημείο πολιτισμού, ιστορίας και συλλογικής έκφρασης. Το γκράφιτι δεν λειτουργεί μόνο ως



διακοσμητικό στοιχείο, αλλά μπορεί να μεταφέρει και ένα θετικό μήνυμα. Οι αθλητές συχνά παρουσιάζονται όχι μόνο ως πρωταθλητές αλλά και ως πρότυπα για τους νέους. Παράλληλα, τόσο ο αθλητισμός όσο και το γκράφιτι μπορούν να αποτελέσουν τρόπους κοινωνικής ένταξης των νέων. Προγράμματα σε γειτονιές συνδυάζουν μερικές φορές αθλητικές δραστηριότητες με εργαστήρια street art. Οι νέοι έχουν έτσι τη δυνατότητα να εκφραστούν δημιουργικά, να συνεργαστούν και

να χρησιμοποιήσουν τον ελεύθερο χρόνο τους με θετικό τρόπο. Ιδιαίτερα σε περιοχές όπου οι νέοι έχουν περιορισμένες ευκαιρίες ψυχαγωγίας, τέτοιες δράσεις μπορούν να συμβάλουν στη δημιουργία ισχυρότερων δεσμών μέσα στην κοινότητα. Μέσα από τέτοια έργα μπορεί να προβληθεί η αξία της προσπάθειας, της επιμονής, της πειθαρχίας και της υπέρβασης των δυσκολιών. Πολλές ομάδες, δήμοι και brands πλέον αναθέτουν επίσημα murals σε καλλιτέχνες, χρησιμοποιώντας τη γλώσσα του γκράφιτι σε γήπεδα,

”

Το γκράφιτι έδωσε στη μόδα έντονα χρώματα, μεγάλα γράμματα, λογότυπα και ελεύθερες γραμμές, ενώ ο αθλητισμός επηρέασε το καθημερινό ντύσιμο μέσα από φόρμες, αθλητικά παπούτσια, φούτερ, καπέλα και φανέλες.

αθλητικές καμπάνιες, φανέλες και συλλογές ρούχων.

Η ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΟΔΑ

Σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη του γκράφιτι παίζει και η μόδα. Η σχέση ανάμεσα στο γκράφιτι, τον αθλητισμό και τη μόδα είναι πολύ στενή, γιατί και τα τρία αναπτύχθηκαν έντονα μέσα στη σύγχρονη αστική κουλτούρα. Το γκράφιτι έδωσε στη μόδα έντονα χρώματα, μεγάλα γράμματα, λογότυπα και ελεύθερες γραμμές, ενώ ο αθλητισμός επηρέασε το καθημερινό ντύσιμο μέσα από φόρμες, αθλητικά παπούτσια, φούτερ, καπέλα και φανέλες. Ιδιαίτερα από τη δεκαετία του 1980 και μετά, η κουλτούρα του hip-hop συνέδεσε ακόμη περισσότερο αυτά τα στοιχεία. Οι νέοι που ασχολούνταν με το γκράφιτι, το breakdance, το skateboarding και το street basketball φορούσαν αθλητικά ρούχα και sneakers, δημιουργώντας ένα νέο στυλ που αργότερα εξελίχθηκε στο streetwear. Έτσι, ρούχα που αρχικά σχεδιάζονταν για άθληση έγιναν κομμάτι της καθημερινής μόδας. Το



γκράφιτι επηρέασε ιδιαίτερα τα σχέδια των ρούχων. Πολύχρωμες λέξεις, spray effects, oversized γράμματα και σχέδια εμπνευσμένα από τοίχους των πόλεων άρχισαν να εμφανίζονται σε μπλουζάκια, μπουφάν, φούτερ και αθλητικά παπούτσια. Παράλληλα, γνωστές αθλητικές εταιρείες συνεργάζονται συχνά με street artists και designers για τη δημιουργία ειδικών συλλογών. Τα sneakers αποτελούν ίσως το πιο χαρακτηριστικό σημείο συνάντησης αθλητισμού και μόδας. Παπούτσια που σχεδιάστηκαν αρχικά για το μπάσκετ ή το τρέξιμο εξελίχθηκαν σε αντικείμενα μόδας και συλλεκτικά προϊόντα. Πολλά μοντέλα κυκλοφορούν με graffiti-inspired γραφικά ή σε συνεργασία με καλλιτέχνες του δρόμου. Το ίδιο συμβαίνει και με τις αθλητικές φανέλες. Σήμερα δεν φοριούνται μόνο μέσα στα γήπεδα, αλλά συνδυάζονται με jeans, sneakers και streetwear κομμάτια. Σε αρκετές συλλογές χρησιμοποιούνται graffiti γραμματοσειρές και σχέδια που παραπέμπουν στην οπαδική κουλτούρα και στις μεγάλες πόλεις. Το γκράφιτι, ο αθλητισμός και η μόδα έχουν δημιουργήσει μια κοινή αισθητική που συνδέεται με τη νεανική κουλτούρα, την ελευθερία έκφρασης και την ταυτότητα. Ο αθλητισμός προσφέρει

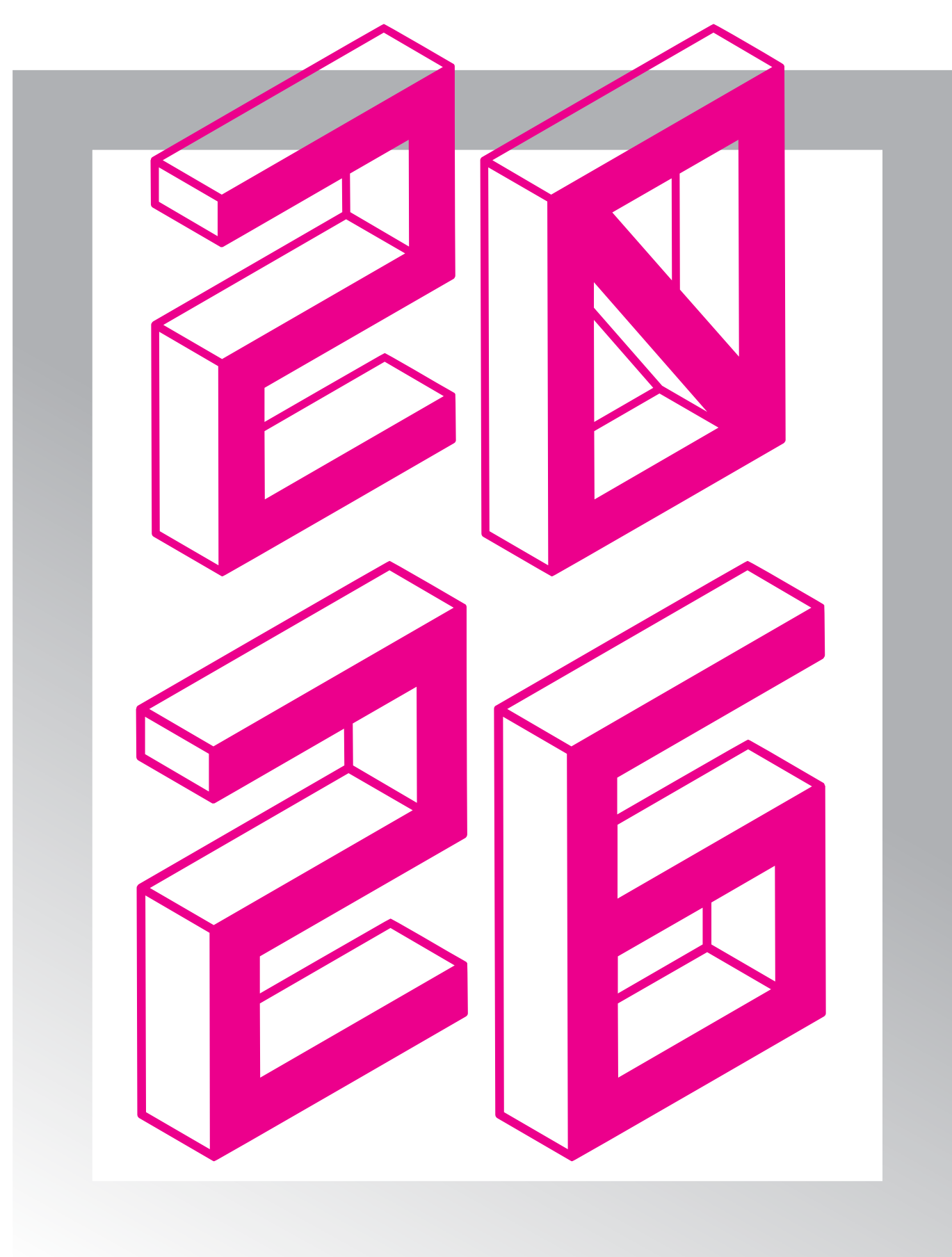
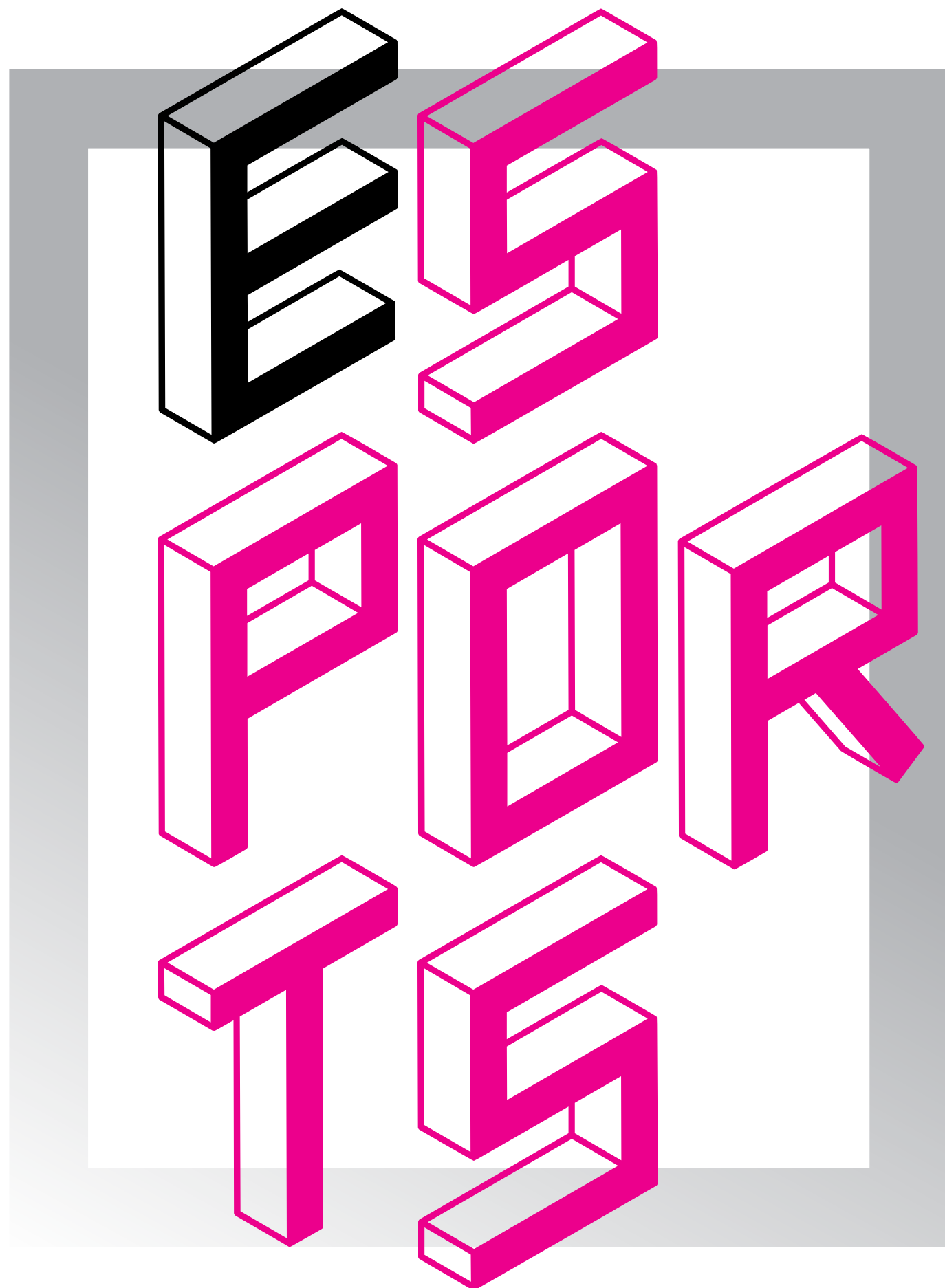
τη λειτουργικότητα και το δυναμικό ύφος, το γκράφιτι προσθέτει χρώμα και χαρακτήρα και η μόδα μεταφέρει αυτά τα στοιχεία από τον δρόμο και το γήπεδο στην καθημερινή ζωή.

Η ΑΙΣΘΗΣΗ

Συμπερασματικά, το γκράφιτι, ο αθλητισμός και η μόδα αποτελούν σημαντικά κομμάτια της σύγχρονης αστικής κουλτούρας. Το γκράφιτι δεν είναι μόνο μια μορφή τέχνης, αλλά ένας τρόπος έκφρασης, επικοινωνίας και διατήρησης της συλλογικής μνήμης. Μέσα από τις τοιχογραφίες αθλητών, ομάδων και σημαντικών αθλητικών στιγμών, οι άνθρωποι εκφράζουν την αγάπη, την ταυτότητα και την υπερηφάνεια τους. Παράλληλα, η σύνδεσή του με τα street sports και τη μόδα έχει δημιουργήσει μια κοινή αισθητική που επηρεάζει ιδιαίτερα τη νεολαία. Όταν το γκράφιτι δημιουργείται νόμιμα και με σεβασμό στον δημόσιο χώρο, μπορεί να μετατρέψει ένα απλό γήπεδο ή έναν τοίχο σε χώρο πολιτισμού, ιστορίας και δημιουργικότητας. Έτσι, ο αθλητισμός και η street art αποδεικνύουν ότι μπορούν να συνυπάρξουν και να αποτελέσουν μέσα έκφρασης, συνεργασίας και έμπνευσης για τις νέες γενιές. 

”

Οι αθλητές συχνά παρουσιάζονται όχι μόνο ως πρωταθλητές αλλά και ως πρότυπα για τους νέους. Παράλληλα, τόσο ο αθλητισμός όσο και το γκράφιτι μπορούν να αποτελέσουν τρόπους κοινωνικής ένταξης των νέων.



ΤΑ ESPORTS ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

**“ΑΠΟ ΤΑ
ESPORTS
ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ:
ΟΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
ΠΟΥ ΘΑ ΜΑΣ
ΚΑΝΟΥΝ ΝΑ
ΞΕΧΩΡΙΣΟΥΜΕ.”**

EXCLUSIVE

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

ΣΤΟΝ ΘΟΔΩΡΗ ΜΠΙΤΣΑΞΑΚΗ

Η ΣΤΕΛΛΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ, FOUNDER ΤΗΣ HUMAN CENTERED ΜΙΛΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΤΩΝ ESPORTS ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ (ΑΙ) ΚΑΙ ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ ΣΑΝ ΕΝΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ: ΟΜΑΔΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΟΥΝ ΥΠΟ ΠΙΕΣΗ, ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΟΥ ΜΑΘΑΙΝΟΥΝ ΣΥΝΕΧΩΣ, ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΠΟΥ ΜΕΤΑΤΡΕΠΟΝΤΑΙ ΣΕ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΚΑΙ, ΠΛΕΟΝ, ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΑΙ ΠΟΥ ΠΕΡΝΟΥΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΡΟΛΟ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ ΣΕ ΕΚΕΙΝΟΝ ΤΟΥ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗ.

”

Ένας παίκτης ή μια ομάδα μπορεί να αξιοποιήσει εργαλεία ΑΙ για να έχει πολύ πιο εξατομικευμένη πληροφόρηση: ανάλυση του τρόπου παιχνιδιού, εντοπισμό αδυναμιών, προσομοίωση διαφορετικών στρατηγικών, ακόμη και εξατομικευμένο coaching.



99

Τα εργαλεία AI υπάρχουν ήδη, οπότε σε αρκετές περιπτώσεις έχουμε αρχίσει να περνάμε από τη φάση του πειραματισμού στη φάση της ουσιαστικής υιοθέτησης.

ΤΙ ΑΛΛΑΖΕΙ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Η AI αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο εργαζόμαστε, αλλά ίσως η μεγαλύτερη αλλαγή να μη βρίσκεται στην τεχνολογία. Βρίσκεται στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε την ίδια την εργασία. Τα επαγγέλματα δεν εξαφανίζονται απλώς ούτε αντικαθίστανται μονομιάς από μηχανές. Οι δραστηριότητες που τα συνθέτουν μετασχηματίζονται, κάποιες αυτοματοποιούνται, άλλες ενισχύονται και νέες δεξιότητες αποκτούν αξία. Η σημαντικότερη δεξιότητα του μέλλοντος ίσως δεν είναι μία συγκεκριμένη τεχνική γνώση, αλλά η ικανότητα να μαθαίνουμε ξανά, να προσαρμόζομαστε και να επαναπροσδιορίζουμε την αξία που μπορούμε να προσφέρουμε. Και, κυρίως, γιατί το μέλλον της εργασίας δεν χρειάζεται να είναι μια ιστορία φόβου, αλλά μια ευκαιρία να δουλεύουμε και να ζούμε καλύτερα.

• **ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΑΚΟΥΜΕ ΣΥΝΕΧΩΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ, ΚΑΤΑ ΤΗ ΓΝΩΜΗ ΣΑΣ, Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΠΑΡΑΝΟΗΣΗ ΠΟΥ ΥΠΑΡΧΕΙ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟ ΑΙ ΚΑΙ ΤΑ ΕSPORTS;**

Ως ερευνήτρια που ειδικεύεται στην

100



υιοθέτηση της Τεχνητής Νοημοσύνης από ανθρώπους και οργανισμούς, νομίζω ότι η μεγαλύτερη παρανόηση είναι ότι αντιμετωπίζουμε την AI ως κάτι που έρχεται να αντικαταστήσει τον άνθρωπο - είτε μιλάμε για το χώρο των eSports είτε μιλάμε για το χώρο της εργασίας. Στην πραγματικότητα, αυτό που παρατηρούμε είναι μια ανακατανομή ρόλων μεταξύ ανθρώπου και τεχνολογίας. Στα eSports, για

παράδειγμα, εργαλεία AI μπορούν να αναλύσουν τεράστιο όγκο δεδομένων, να εντοπίσουν patterns στο παιχνίδι, να υποστηρίξουν την προπόνηση ή να βοηθήσουν στην ανάπτυξη στρατηγικής. Δεν μπορούν όμως να αντικαταστήσουν εύκολα όλα εκείνα που συμβαίνουν μέσα στην ομάδα ή σε πραγματικό χρόνο στον αγώνα: την επικοινωνία, την εμπιστοσύνη, την ψυχολογία, την προσαρμογή σε έναν απρόβλεπτο

αντίπαλο, την απόφαση που πρέπει να ληφθεί μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα.

• **ΕΡΕΥΝΑΤΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΤΙΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΗ ΑΛΛΑΓΗ ΠΟΥ ΗΔΗ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ;**

Ότι δεν αλλάζουν απλώς τα επαγγέλματα. Αλλάζει η ίδια η φιλοσοφία με την οποία αντιλαμβανόμαστε την εργασία.

Σήμερα βλέπουμε όλο και περισσότερο την εργασία να «σπάει» στα εξών συνετέθη: σε γνώσεις, δραστηριότητες, συμπεριφορές και δεξιότητες. Κάποιες δραστηριότητες αυτοματοποιούνται, άλλες ενισχύονται από εργαλεία AI, ενώ παράλληλα μεταβάλλονται οι γνώσεις, οι συμπεριφορές και οι δεξιότητες που απαιτούνται από τον άνθρωπο. Αυτό σημαίνει ότι η κρίσιμη ερώτηση δεν είναι πλέον μόνο «ποιο επάγγελμα θα επιλέξω;» ή «προς τα πού να κάνω το επόμενο μου επαγγελματικό βήμα», αλλά «τι είδους προβλήματα μπορώ να λύνω, ποια συμπεριφορικά πλαίσια τα νιώθω πιο κοντά σε εμένα, ποιες γνώσεις και δεξιότητες διαθέτω και πώς μπορώ να τις μεταφέρω σε διαφορετικά περιβάλλοντα».

• **ΠΟΛΛΟΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΑΝΗΣΥΧΟΥΝ ΟΤΙ Η ΑΙ ΘΑ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΗΣΕΙ ΤΙΣ ΔΟΥΛΕΙΕΣ ΤΟΥΣ. ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΦΟΒΟΜΑΣΤΕ ΤΗΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ;**

Δεν θεωρώ χρήσιμο ούτε να φοβόμαστε την AI ούτε όμως και να την εξιδανικεύουμε. Χρειάζεται να μάθουμε να εργαζόμαστε μαζί της. Η έρευνα που κάνω τα τελευταία χρόνια δείχνει ότι η AI δεν επηρεάζει όλα τα επαγγέλματα και όλες τις δραστηριότητες με τον ίδιο τρόπο. Σε κάποιες περιπτώσεις αυτοματοποιεί, αρκετές φορές ενισχύει την ανθρώπινη εργασία και συχνά παρέχει εντελώς νέες δυνατότητες. Αυτό είναι ένα θέμα που με έχει απασχολήσει ιδιαίτερα και ακαδημαϊκά. Η διδακτορική μου διατριβή, για παράδειγμα, αφορά στην εφαρμογή της Τεχνητής Νοημοσύνης στην ανάλυση των εργασιακών κινήσεων των ανθρώπων όπως η παραίτηση, η προαγωγή ή άλλες μετακινήσεις μέσα σε έναν οργανισμό. Ουσιαστικά με ενδιαφέρει ακριβώς αυτή η δισταύρωση: τι μπορεί να αντιληφθεί η μηχανή μέσα από τα δεδομένα και πού παραμένει απαραίτητη η ανθρώπινη κρίση; Και η πραγματικότητα είναι πολύ πιο σύνθετη από το δίπολο «αντικατάσταση ή μη αντικατάσταση», ειδικά αυτά τα πρώτα χρόνια ραγδαίας ανάπτυξης των εργαλείων AI.

• **ΑΝ ΚΑΠΟΙΟΣ ΗΘΕΛΕ ΣΗΜΕΡΑ ΝΑ ΕΠΕΝΔΥΣΕΙ ΣΤΗΝ ΚΑΡΙΕΡΑ ΤΟΥ,**

99

Να πειραματίζεσαι, να μαθαίνεις, να αλλάζεις γνώμη όταν τα δεδομένα το απαιτούν, να συνεργάζεσαι με ανθρώπους διαφορετικούς από εσένα και να μη θεωρήσεις ποτέ ότι η εκπαίδευσή σου ολοκληρώθηκε επειδή πήρες ένα πτυχίο. Ίσως, τελικά, η σημαντικότερη ποιότητα για το μέλλον της εργασίας να είναι ακριβώς αυτή: να μπορούμε όχι απλώς να αντέχουμε την αλλαγή, αλλά να γινόμαστε καλοί στο να εξελισσόμαστε μέσα από αυτήν.

• **ΠΟΙΕΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΟΤΙ ΘΑ ΕΧΟΥΝ ΤΗ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΑΞΙΑ ΤΑ ΕΠΟΜΕΝΑ ΔΕΚΑ ΧΡΟΝΙΑ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ;**

Θα επένδυα λιγότερο σε μία λίστα από «δεξιότητες του μέλλοντος»

PHOTOS: / ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΖΑΧΑΡΑΔΗΣ / MAKE UP ARTIST: / ΕΛΕΝΗ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

99

Τις εξελίξεις του οποίου παρακολουθώ στενά είναι το HADO, ενός παγκόσμιας εμβέλειας eSport. Συνδυάζει τη φυσική κίνηση με ψηφιακά στοιχεία επαυξημένης πραγματικότητας (AR).

και περισσότερο σε μια σειρά από βασικές ανθρώπινες ικανότητες, όπως το να μπορώ να (ξανα) μαθαίνω, να προσαρμόζομαι και να επαναπροσδιορίζω την αξία που μπορώ να προσφέρω. Μέσα σε αυτό, θεωρώ εξαιρετικά σημαντικές ποιότητες όπως η κριτική σκέψη, η αναστοχαστικότητα, η συναισθηματική αντίληψη και η αυτορρύθμιση. Αυτές παρέχουν τις βάσεις για την επίλυση σύνθετων προβλημάτων, την αποτελεσματική επικοινωνία, την ουσιαστική συνεργασία, τη δημιουργικότητα και φυσικά την ικανότητα λήψης αποφάσεων σε συνθήκες αβεβαιότητας.

• **ΤΑ ESPORTS ΕΞΕΛΙΣΣΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΜΙΑ ΜΟΡΦΗ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ ΣΕ ΜΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ. ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΜΑΣ ΔΙΔΑΞΟΥΝ;**

Εδώ, νομίζω, αξίζει να αναφέρω ότι έχω περάσει πάνω από 15 χρόνια της ενήλικης ζωής μου παίζοντας World of Warcraft και Hearthstone - δύο παιχνίδια με έντονο ανταγωνιστικό χαρακτήρα και οργανωμένες eSports κοινότητες. Κοιτάζοντας πίσω, συνειδητοποιώ ότι μέσα



PHOTOS_ / ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗΣ / MAKE UP ARTIST_ / ΕΛΕΝΗ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

από τη συμμετοχή μου σε gaming κοινότητες ανέπτυξα πολύ νωρίς δεξιότητες που αργότερα αποδείχθηκαν εξαιρετικά σημαντικές για εμένα όχι μόνο επαγγελματικά αλλά και προσωπικά. Πλέον βλέπουμε ακόμη πιο ενδιαφέρουσες διασταυρώσεις φυσικού και ψηφιακού κόσμου στα eSportS. Ένα παράδειγμα τέτοιου αθλήματος τις εξελίξεις του οποίου παρακολουθώ στενά είναι το HADO, ένα παγκόσμιας εμβέλειας eSport το οποίο συνδυάζει τη φυσική κίνηση με ψηφιακά στοιχεία επαυξημένης πραγματικότητας (AR). Για εμένα τέτοιες περιπτώσεις έχουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον γιατί αρχίζουν να θολώνουν τα παραδοσιακά όρια μεταξύ του αθλητισμού, του gaming και της τεχνολογίας και παρέχουν στους παίκτες οργανωμένα πλαίσια για να πειραματιστούν, να εξελιχθούν και να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους.

• **Η ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΑΡΧΙΖΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΚΑΙ ΣΤΑ ESPORTS, ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΑΙΚΤΩΝ. ΠΩΣ ΒΛΕΠΕΤΕ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ Η ΣΧΕΣΗ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ;**

Παρατηρώ ότι και στα eSports βιώνουμε κάτι αντίστοιχο με αυτό που ήδη συμβαίνει στον χώρο της εργασίας: η AI μετατρέπεται σταδιακά από «εργαλείο» σε συνεργάτη. Ένας παίκτης ή μια ομάδα μπορεί να αξιοποιήσει εργαλεία AI για να έχει πολύ πιο εξετασμένη πληροφόρηση: ανάλυση του τρόπου παιχνιδιού, εντοπισμό αδυναμιών, προσομοίωση διαφορετικών στρατηγικών, ακόμη και εξετασμένο coaching. Τα εργαλεία υπάρχουν ήδη, οπότε σε αρκετές περιπτώσεις έχουμε αρχίσει να περνάμε από τη φάση του πειραματισμού στη φάση της ουσιαστικής υιοθέτησης. Γι' αυτό και το ενδιαφέρον, για εμένα, δεν είναι το σημείο που βρισκόμαστε σήμερα, αλλά το τι θα συμβεί στη συνέχεια. Όταν όλες οι ομάδες θα αποκτήσουν πρόσβαση σε εξαιρετικά προηγμένα εργαλεία AI, η τεχνολογία από μόνη της δεν θα αποτελεί απαραίτητα ανταγωνιστικό πλεονέκτημα. Η διαφορά θα βρίσκεται στο ποιος μπορεί να την αξιοποιεί πιο αποτελεσματικά και ποια ομάδα

99

Δεν θεωρώ χρήσιμο ούτε να φοβόμαστε την AI ούτε όμως και να την εξιδανικεύουμε. Χρειάζεται να μάθουμε να εργαζόμαστε μαζί της. Η έρευνα που κάνω τα τελευταία χρόνια δείχνει ότι η AI δεν επηρεάζει όλα τα επαγγέλματα και όλες τις δραστηριότητες με τον ίδιο τρόπο. Σε κάποιες περιπτώσεις αυτοματοποιεί, αρκετές φορές ενισχύει την ανθρώπινη εργασία και συχνά παρέχει εντελώς νέες δυνατότητες.

μπορεί να μετατρέψει τα δεδομένα σε καλύτερες αποφάσεις και καλύτερη συνεργασία.

• **ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΑ ESPORTS, ΠΟΙΕΣ ΑΛΛΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ ΘΑ ΑΛΛΑΞΟΥΝ**

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΕΡΓΑΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΙ ΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΕΚΑΕΤΙΑ;

Με ενδιαφέρει ιδιαίτερα η σύγκλιση τεχνολογιών και όχι μόνο η εξέλιξη καθεμιάς ξεχωριστά. Η τεχνητή νοημοσύνη σε συνδυασμό με wearables, Spatial computing και immersive τεχνολογίες μπορούν να αλλάξουν ριζικά τον τρόπο με τον οποίο εργαζόμαστε, εκπαιδευόμαστε, διασκεδάζουμε, αθλούμαστε, λαμβάνουμε και παρέχουμε υπηρεσίες και (ασφαλώς) παίρνουμε αποφάσεις. Πιστεύω ότι μέσα στην επόμενη δεκαετία θα σταματήσουμε σταδιακά να μιλάμε για την «εξ αποστάσεως» ή την «ψηφιακή» εργασία ως κάτι ξεχωριστό. Η τεχνολογία θα είναι απλώς ενσωματωμένη στον τρόπο με τον οποίο εργαζόμαστε (όπως σήμερα δεν θεωρούμε «τεχνολογία αιχμής» το γεγονός ότι στέλνουμε ένα email). Για εμένα, λοιπόν, το ενδιαφέρον ερώτημα δεν είναι ποια από αυτές τις τεχνολογίες θα επικρατήσει, αλλά τι συμβαίνει όταν αρχίζουν να λειτουργούν συνδυαστικά, με επίκεντρο τον άνθρωπο, τις ανάγκες και την εμπειρία του.

• **ΕΧΕΤΕ ΣΥΝΔΥΑΣΕΙ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ, ΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ. ΠΩΣ ΜΕΤΑΤΡΕΠΕΤΕ ΠΟΛΥΠΛΟΚΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΣΕ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ;**

Εάν με ρωτούσες πριν από δέκα χρόνια πώς φαντάζομαι την επαγγελματική μου πορεία, σίγουρα δε θα μπορούσα να φανταστώ αυτό το οποίο κάνω σήμερα. Δημιουργήθηκε εγγενώς μέσα από την ανάγκη μου να δημιουργήσω έναν επαγγελματικό χώρο στον οποίο να συναντιούνται όλες οι διαφορετικές πλευρές των δεξιοτήτων, των προτιμήσεων και των ενδιαφερόντων μου. Παρ' ότι, για παράδειγμα, αγαπώ βαθιά την πρωτογενή έρευνα, πιστεύω ακράδαντα ότι η έρευνα από μόνη της δεν έχει μεγάλη αξία για τον άνθρωπο εάν δεν μπορεί να απαντήσει στο «ωραία, και τι σημαίνει αυτό το εύρημα για εμένα;». Αντίστοιχα, για έναν οργανισμό πρέπει να μεταφράζεται στο «τι πρέπει να κάνουμε διαφορετικά από αύριο το πρωί;». Οπότε προσπαθώ πάντα να κάνω

99

Θα επένδυα λιγότερο σε μία λίστα από «δεξιότητες του μέλλοντος» και περισσότερο σε μια σειρά από βασικές ανθρώπινες ικανότητες, όπως το να μπορώ να (ξανα) μαθαίνω και να προσαρμόζομαι.

αυτή τη μετάφραση: από τα δεδομένα στην κατανόηση και από την κατανόηση στην πράξη. Αυτό είναι κι ένα κομμάτι της δουλειάς μου που αυτή την περίοδο προσπαθώ να το αποτυπώσω και μέσα από ένα βιβλίο που ετοιμάζω. Δεν θα αποκαλύψω ακόμη τον τίτλο, αλλά αφορά στο μέλλον της εργασίας και το πώς μπορούμε να το απολαύσουμε. Γιατί θεωρώ ότι έχουμε μιλήσει υπερβολικά πολύ για το μέλλον της εργασίας από τη σκοπιά της τεχνολογικής και κοινωνικής απειλής και ελάχιστα για το πώς μπορούμε πραγματικά να ζήσουμε και να εργαστούμε καλύτερα μέσα σε αυτό.

• **ΕΧΕΤΕ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΕΙ ΠΟΛΛΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΑΡΙΕΡΑ ΣΑΣ. ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑΤΕ ΑΠΟ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΑΛΛΑΓΕΣ;**

Το σημαντικότερο μάθημα για εμένα είναι ότι η σταδιοδρομία δεν χρειάζεται να είναι γραμμική για να έχει συνοχή. Επίσης δε χρειάζεται να βγάζει νόημα στους άλλους: φτάνει να βγάζει νόημα σε εμένα. Κοιτάζοντας τη δική μου πορεία, έχω κινηθεί ανάμεσα στην τεχνολογία,

την επιχειρηματικότητα, την έρευνα, την εκπαίδευση και τη συμβουλευτική. Στην πορεία αυτή έχω επιλέξει συνειδητά να δώσω χώρο και στη δια βίου μάθηση και στη γονεϊκότητα. Σε διαφορετικές στιγμές όλες αυτές οι επιλογές μπορεί να έμοιαζαν μεταξύ τους ασύνδετες. Για εμένα, όλες περιστρέφονται γύρω από το ίδιο θεμελιώδες ερώτημα: πώς αλλάζουν η ζωή και η εργασία και πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να αναπτυχθούν μέσα σε αυτές τις αλλαγές.

• **ΑΝ ΜΠΟΡΟΥΣΑΤΕ ΝΑ ΔΩΣΕΤΕ ΜΟΝΟ ΜΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΣΕ ΕΝΑΝ ΝΕΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΑ ΣΗΜΕΡΑ ΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ ΤΟΥ, ΠΟΙΑ ΘΑ ΗΤΑΝ;**

Θα τη συνοψίζα ως εξής: Μην προσπαθείς να ανταγωνιστείς την AI (ή οποιαδήποτε άλλη αναδυόμενη τεχνολογία) σε αυτό που κάνει καλά. Γίνε καλύτερος σε αυτό που μπορείς να είσαι ως άνθρωπος και μάθε να χρησιμοποιείς εξαιρετικά καλά την τεχνολογία. Να πειραματίζεσαι, να μαθαίνεις, να αλλάζεις γνώμη όταν τα δεδομένα το απαιτούν, να συνεργάζεσαι με ανθρώπους

διαφορετικούς από εμένα και να μη θεωρήσεις ποτέ ότι η εκπαίδευσή σου ολοκληρώθηκε επειδή πήρες ένα πτυχίο. Ίσως, τελικά, η σημαντικότερη ποιότητα για το μέλλον της εργασίας να είναι ακριβώς αυτή: να μπορούμε όχι απλώς να αντέχουμε την αλλαγή, αλλά να γινόμαστε καλοί στο να εξελισσόμαστε μέσα από αυτήν.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Στα eSports, όπου η τεχνολογία μπορεί να δώσει σε μια ομάδα περισσότερη πληροφορία αλλά όχι απαραίτητα καλύτερη συνεργασία, έτσι και στην εργασία του αύριο το πλεονέκτημα δεν θα ανήκει απλώς σε εκείνους που χρησιμοποιούν τα καλύτερα εργαλεία. Θα ανήκει σε εκείνους που ξέρουν να τα χρησιμοποιούν με κρίση, να συνεργάζονται, να προσαρμόζονται και να συνεχίζουν να μαθαίνουν. Γιατί, τελικά, ίσως η μεγαλύτερη δεξιότητα του μέλλοντος να μην είναι να γνωρίζουμε πού θα βρισκόμαστε σε δέκα χρόνια. Να εμπιστευόμαστε ότι θα μπορούμε να εξελισσόμαστε μαζί με τον κόσμο γύρω μας. 

PHOTOS_ / ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗΣ / MAKE UP ARTIST_ / ΕΛΕΝΗ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

ΣΤΕΛΛΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ

Η ΣΤΕΛΛΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ ΞΕΧΩΡΙΖΕΙ ΜΕ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΟΤΙ Η AI ΔΕΝ ΕΡΧΕΤΑΙ ΑΠΛΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΗΣΕΙ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ, ΑΛΛΑ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΜΕ ΤΟΝ ΟΠΟΙΟ ΕΡΓΑΖΟΜΑΣΤΕ. ΑΠΟ ΤΑ ESPORTS ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ, ΤΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΔΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ. 24 ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΦΩΤΙΖΟΥΝ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΚΑΙ ΥΠΕΝΘΥΜΙΖΟΥΝ ΟΤΙ, ΟΣΟ ΕΞΕΛΙΣΣΕΤΑΙ Η ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ, ΤΟΣΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΑΞΙΑ ΑΠΟΚΤΟΥΝ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΙΝΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ.

Α	Β	Γ	Δ	Ε	Ζ
Η AI δεν έρχεται να αντικαταστήσει τον άνθρωπο	Παρατηρούμε μια νέα ανακατανομή ρόλων	Η επικοινωνία και η εμπιστοσύνη παραμένουν ανθρώπινες	Δεν αλλάζουν μόνο τα επαγγέλματα	Αλλάζει η ίδια η φιλοσοφία της εργασίας	Η εργασία σπάει σε γνώσεις και δεξιότητες
Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ
Χρειάζεται να μάθουμε να εργαζόμαστε μαζί με την AI	Δεν χρειάζεται ούτε να φοβόμαστε ούτε να εξιδανικεύουμε την AI	Η ανθρώπινη κρίση παραμένει απαραίτητη	Η καλύτερη επένδυση είναι η εξοικείωση με την τεχνολογία	Η αλλαγή μπορεί να γίνει μια εξαιρετική ευκαιρία	Η κριτική σκέψη αποκτά ακόμη μεγαλύτερη αξία
Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ
Η ικανότητα να κάνουμε τη σωστή ερώτηση γίνεται κρίσιμη	Τα esports μας διδάσκουν πολλά για τη συνεργασία	Η AI μετατρέπεται σταδιακά από εργαλείο σε συνεργάτη	Τα δεδομένα πρέπει να οδηγούν σε καλύτερες αποφάσεις	Η τεχνολογία από μόνη της δεν αποτελεί πλεονέκτημα	Το πλεονέκτημα βρίσκεται στον τρόπο που αξιοποιούμε την AI
Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Η σύγκλιση των τεχνολογιών αλλάζει την ζωή μας	Η τεχνολογία θα ενσωματωθεί στην ίδια την εργασία	Από τα δεδομένα πρέπει να περνάμε στην πράξη	Η σταδιοδρομία δεν χρειάζεται να είναι γραμμική	Το μέλλον δεν χρειάζεται να μας τρομάζει	Να γινόμαστε καλύτεροι στο να εξελισσόμαστε

ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΣΤΟ ΕΑ FC

ΑΠΟ ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΣΤΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΑ

STORY

ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ "ENDYS" ΣΚΙΑΔΟΠΟΥΛΟΥ

ΦΕΤΟΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΝΟΝΤΑΙ 10 ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΠΟΥ ΤΟ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΕΚΑΝΕ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΟΥ ΣΕ ΒΙΝΤΕΟΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΠΡΩΤΟΠΟΡΟ ΤΗΝ ΕΑ SPORTS ΚΑΙ ΤΟ FIFA 16. ΕΚΕΙ ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ, ΟΙ ΠΑΙΧΤΕΣ ΕΙΧΑΝ ΤΗΝ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΟΥΝ 12 ΑΠΟ ΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΙΕΣ ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΑΜΕΤΡΗΘΟΥΝ ΣΕ ΦΙΛΙΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΙ OFFLINE ΤΟΥΡΝΟΥΑ.

ΔΕΝ ΗΤΑΝ ΜΕΧΡΙ ΤΟ FIFA 23 ΠΟΥ Η ΕΑ ΑΠΟΦΑΣΙΣΕ ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΝΑ ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΒΕΙ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΥΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΒΟΡΕΙΑΣ ΑΜΕΡΙΚΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΝΑ ΦΤΑΝΕΙ ΤΟΥΣ 40, ΠΡΟΣΘΕΤΟΝΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΥ CHAMPIONS LEAGUE, ΚΟΡΥΦΑΙΑΣ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΗΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ, ΕΝΩ ΟΙ 12 ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΦΤΑΣΑΝΕ ΝΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ 32 ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ ΤΟΥ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΚΥΠΕΛΛΟΥ ΠΟΥ ΛΑΜΒΑΝΕ ΧΩΡΑ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΣΕΖΟΝ.

Aυτό έφερε για πρώτη φορά μια γυναίκα στο εξώφυλλο του παιχνιδιού, μια από τις καλύτερες παίκτριες του κόσμου, την Αυστραλή επιθετικό Sam Kerr. Ακριβώς έναν χρόνο μετά, έγινε μια από τις ίσως πιο πρωτοποριακές και πρωτοφανείς κινήσεις που έχουμε δει ποτέ στα αθλητικά βιντεοπαιχνίδια. Οι γυναίκες



και οι άντρες μαζί στο ίδιο γήπεδο. Στο EA FC 24, στο πρώτο παιχνίδι της ΕΑ μετά τη διακοπή της συνεργασίας με τη FIFA, η ίδια επιλέγει να κάνει μια τολμηρή κίνηση και να συμπεριλάβει τις γυναίκες στο Ultimate Team (FUT), δίνοντας για πρώτη φορά την ευκαιρία στους παίκτες να χρησιμοποιήσουν στην ίδια 11αδα παίκτες και θρύλους του γυναικείου ποδοσφαίρου μαζί με τους αγαπημένους τους παίκτες του ανδρικού ποδοσφαίρου, σε ένα mode που είχαμε συνηθίσει να παίζουμε αλλιώς από το 2009 μέχρι τότε. Δεν θα ήταν υπερβολή να πούμε ότι η επιλογή αυτή γέννησε πολλές αντιπαραθέσεις στο community. Μια μεγάλη μερίδα παικτών έθεσαν ερωτήματα για το πόσο ρεαλιστική μπορεί να είναι η συνύπαρξη των δύο

φύλων σε ένα γήπεδο, δεδομένων των σωματικών διαφορών που έχουν σε ύψος, σε βάρος και σε μυϊκή μάζα. Πώς είναι δυνατόν να παίξει κανείς με τις αγαπημένες του, ή μέλλουσες αγαπημένες παίκτριες του, ενάντια σε παίκτες με διαφορά 30-40 πόντων σε ύψος και 40-50 κιλών και να μην κυριαρχήσει ο άντρας στις μονομαχίες μέσα στον αγώνα; Αν γίνεται το ανάποδο, πώς είναι δυνατόν ο 1,90 ύψους αμυντικός να μην μπορεί να πάρει κεφαλιά από την 1,50 παίκτρια και να μην μπορεί να της βάλει σώμα; Πολλοί χλεύασαν αυτήν την ευκαιρία που τους παρουσιάστηκε. Πολλοί προσπάθησαν να μποϊκοτάρουν το παιχνίδι και να πιέσουν την ΕΑ, ώστε να αφαιρέσει τις γυναίκες από το Ultimate Team.



ΟΤΑΝ ΤΟ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΟ ΣΥΝΑΝΤΑ ΤΟ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΟ

Η πραγματικότητα είναι πως η γραμμή μεταξύ ρεαλιστικού και διασκεδαστικού είναι πολύ λεπτή. Μιλάμε για ένα mode το οποίο βασίζεται στο να χρησιμοποιείς κάρτες παικτών από όλες τις χώρες, από όλα τα πρωταθλήματα, από διαφορετικές εποχές, σε διαφορετικές θέσεις. Ένα mode στο οποίο ο Maradona, ο Cruyff, ο Puskas και άλλοι παίκτες από μέχρι και 70

χρόνια πριν μπορούν να μοιραστούν το γήπεδο με τον Yamal, τον Dembele και τον Messi. Ένα mode στο οποίο ο Juan Roman Riquelme, ένας από τους καλύτερους μασέστρους της μπάλας από 10άρι, μπορεί να παίξει αριστερό μπακ ή ο Petr Cech, ένας από τους μεγαλύτερους τερματοφύλακες, να μπορεί να παίξει επιθετικός και, μάλιστα, να είναι και από τους καλύτερους που μπορεί να προσφέρει το game. Μέχρι την ένταξη των γυναικών στο

”

Γυναίκες και οι άντρες μαζί στο ίδιο γήπεδο. Στο EA FC 24, στο πρώτο παιχνίδι της ΕΑ μετά τη διακοπή της συνεργασίας με τη FIFA, η ίδια επιλέγει να κάνει μια τολμηρή κίνηση και να συμπεριλάβει τις γυναίκες στο Ultimate Team (FUT).

FUT, το μη-ρεαλιστικό αποτελούσε κάτι διαφορετικό, κάτι διασκεδαστικό, κάτι ενδιαφέρον. Μετά την ένταξή τους, ξαφνικά ήταν «υπερβολικό» και «κατέστρεψε το παιχνίδι».

Η ΛΟΓΙΚΗ ΤΕΛΙΚΑ ΕΠΙΚΡΑΤΗΣΕ

Η λογική τελικά επικράτησε, αφού σύμφωνα με επίσημα στατιστικά της ΕΑ, πάνω από 739 εκατομμύρια γυναίκες ξεκίνησαν στην αρχική εντεκάδα ενός online αγώνα Ultimate Team, ενώ πάνω από 357 εκατομμύρια ομάδες περιείχαν τουλάχιστον 1 γυναίκα στην αρχική τους εντεκάδα. Ναι, καλά διαβάζουμε, εκατομμύρια. Μόνο για το EA FC 24 και μόνο για τις πρώτες 24(!) ημέρες από την πλήρη κυκλοφορία του. Η ΕΑ κατάφερε σε έναν πολύ ικανοποιητικό βαθμό να δώσει στις γυναίκες μια ταυτότητα στο game-play που να κρατούσε υψηλά τα επίπεδα ρεαλισμού, ενώ παράλληλα δημιούργησε μια νέα πραγματικότητα και ένα δίλημμα για το τι μπορεί να κάνει ο παίκτης στο γήπεδο: Να επιλέξει μια γυναίκα με χαμηλό κέντρο βάρους που

”

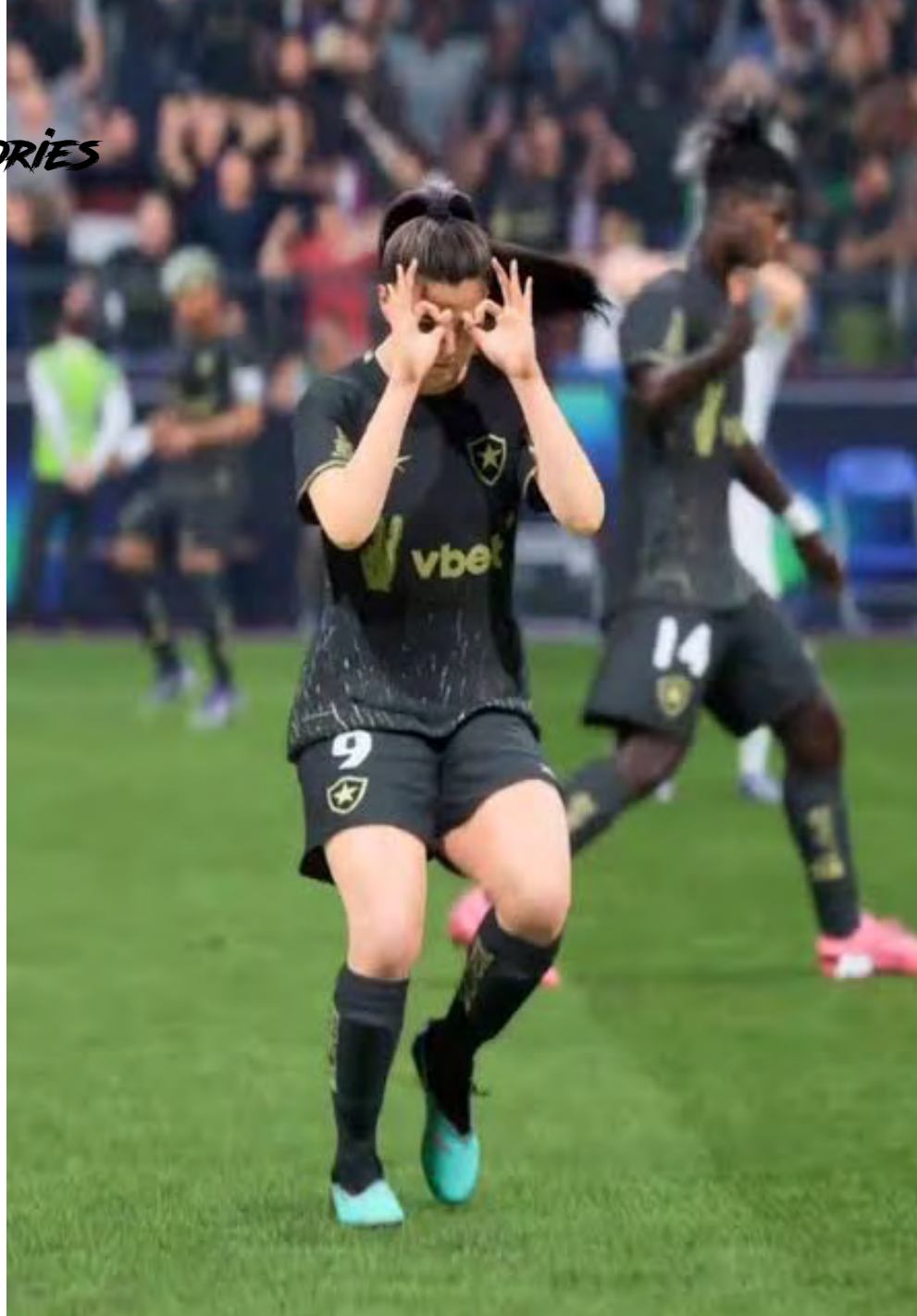
Δεν μπορεί κανείς να αμφισβητήσει το γεγονός πως η προσθήκη των γυναικών στο οικοσύστημα του Ultimate Team, τελικά, έφερε κάτι φρέσκο και ενδιαφέρον στον τρόπο που αντιμετωπίζουμε και βιώνουμε το παιχνίδι.

μπορεί να ντριμπλάρει και να κινηθεί με την μπάλα με μεγαλύτερη ταχύτητα απόκρισης; Ή να επιλέξει έναν άντρα που με μεγαλύτερο σωματότυπο μπορεί να κρατήσει περισσότερο την ισορροπία του και με τη δύναμή του να κερδίσει περισσότερες μονομαχίες; Να επιλέξει μια γυναίκα στην άμυνα που μπορεί γρηγορότερα να αλλάξει κατευθύνσεις και να μείνει κοντά στον επιτιθέμενο που έρχεται κατά πάνω της; Ή να επιλέξει έναν άντρα με 2 μέτρα ύψος που να μπορεί να τοποθετεί το σώμα του μπροστά στα σουτ και στις εναέριες μονομαχίες;

Η ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΕΙΩΝ CULT-HEROES

Σχεδόν τρία χρόνια μετά, οι γυναίκες συνεχίζουν δυναμικά να συνυπάρχουν με τους άνδρες στο EA FC. Αν κάνει κανείς μια έρευνα και ρωτήσει τον μέσο παίκτη EA FC ποια είναι η αγαπημένη του κάρτα ή ποια κάρτα είναι αυτή που απεχθάνεται να αντιμετωπίσει, είναι

110



σχεδόν σίγουρο πως θα ακούσει τόσο ανδρικά όσο και γυναικεία ονόματα ποδοσφαιριστών. Κάτι που δικαιώνει την επιλογή της EA και έχει δημιουργήσει ήδη την αίσθηση των γυναικείων «cult-heroes» στο παιχνίδι. Παίκτριες όπως η Patri Guijarro, Ewa Pajor, Fridolina Rolfö, Sophia Wilson, Claudia Pina έχουν θέση στο πάνθεον της σύγχρονης ιστορίας του παιχνιδιού.

Η CLAUDIA PINA ΓΡΑΦΕΙ ΤΗ ΔΙΚΗ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑ

Και εννοείται αυτή η θέση λειτουργεί και κερδοφόρα για τις ποδοσφαιρίστριες και για το γυναικείο ποδόσφαιρο στην ολομέλειά του. Το παράδειγμα της Claudia Pina στο FC 26 θα μνημονεύεται για πολλά χρόνια από τους θαυμαστές του παιχνιδιού. Πώς μια γυναίκα κυριάρχησε στη θέση του

σέντερ φορ απέναντι σε όλους τους διαθέσιμους επιθετικούς και πώς, κόντρα στα προγνωστικά, αγαπήθηκε και μισήθηκε από το μεγαλύτερο μέρος του community για το πόσο καλή ήταν στο παιχνίδι. Ένα πράγμα είναι σίγουρο όμως: 200.000 ακόλουθοι μέσα σε 10 μήνες σε όλες τις πλατφόρμες των social media και εκατοντάδες χιλιάδες νέοι θαυμαστές να συντονίζονται στα παιχνίδια της FC Barcelona Femeni και να παρακολουθούν την αγαπημένη τους παίκτρια.

ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Το γυναικείο ποδόσφαιρο βίωνε ανέκαθεν μια άνοδο, είτε μιλήσει κανείς για τη χρηματιστηριακή αξία των γυναικείων συλλόγων, την αξία των ποδοσφαιριστριών, τα έσοδα μέσα



”

Το παράδειγμα της Claudia Pina στο FC 26 θα μνημονεύεται για πολλά χρόνια από τους θαυμαστές του παιχνιδιού. Πώς μια γυναίκα κυριάρχησε στη θέση του σέντερ φορ απέναντι σε επιθετικούς.

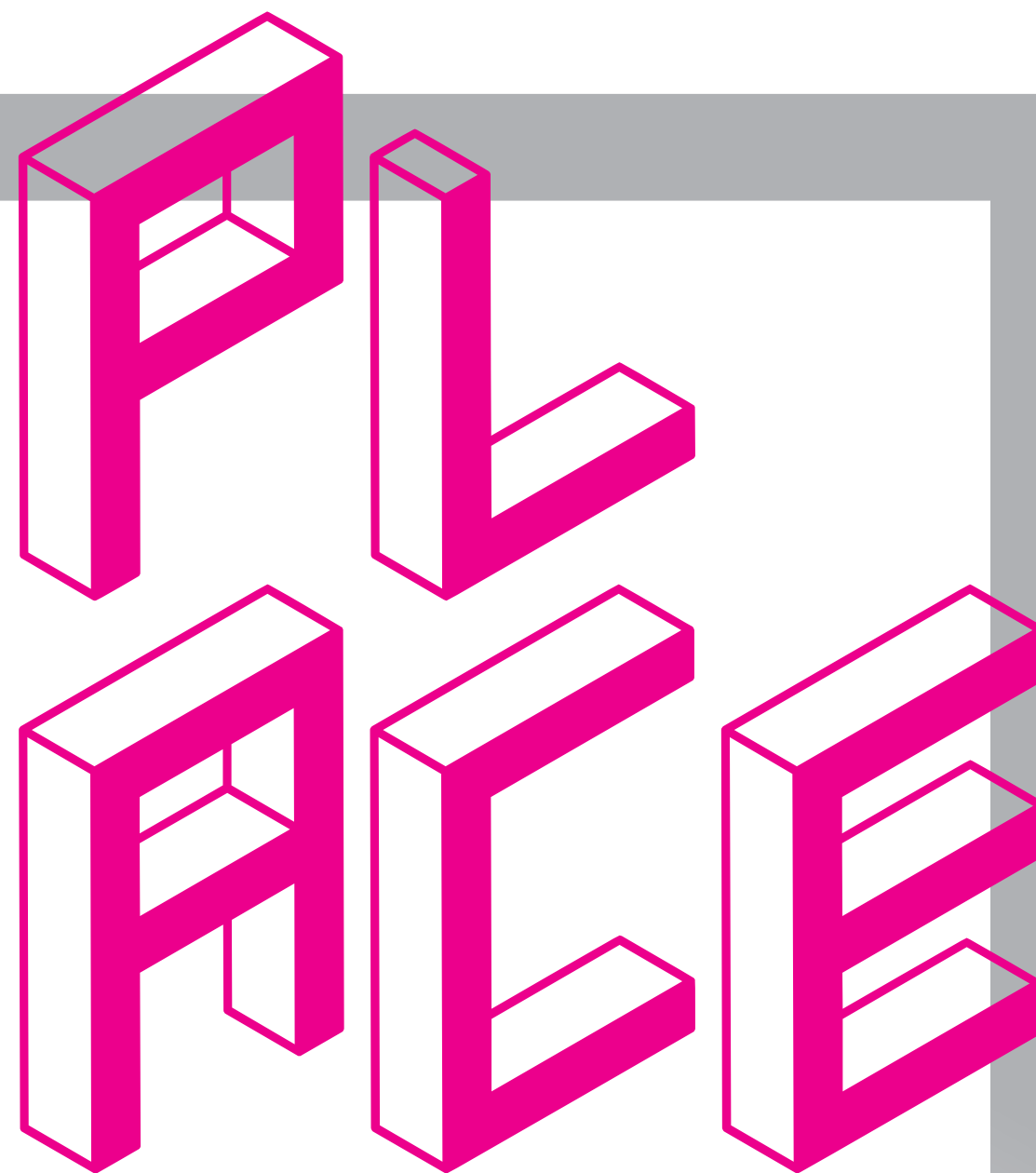
στους συλλόγους και τα πρωταθλήματα, τον αριθμό των εισιτηρίων και τον αριθμό των τηλεθεατών που παρακολουθούν από τα Μ.Μ.Ε. τους αγώνες. Ένα μέρος αυτής της ευημερίας ίσως να οφείλεται και στο μεγάλο κοινό του EA FC, που ξεπερνάει τα 25 εκατομμύρια αντίτυπα τον χρόνο. Για παράδειγμα, σύμφωνα με επίσημα στοιχεία της Deloitte, από τη σεζόν 2023-2024 μέχρι και σήμερα τα έσοδα του γυναικείου ποδοσφαίρου αυξάνονται σταθερά κατά 100 εκατομμύρια δολάρια, ενώ τη χρονιά που οι γυναίκες ήρθαν στο Ultimate Team, αν και η αρχική εκτίμηση των συνολικών εσόδων ανερχόταν στα 555 εκατομμύρια δολάρια, κατέληξε τελικά στα 740 εκατομμύρια. Αξίζει να αναφερθεί επίσης πως το Women's Euro του 2022 στην Αγγλία παρακολούθησαν 365 εκατομμύρια τηλεθεατές. Ο αριθμός αυτός ξεπέρασε τους 500 εκατομμύρια μόλις 3 χρόνια μετά, στο Women's Euro 2025 στην Ελβετία, με την EA να δίνει στις παίκτριες της Αγγλίας, που κατέκτησαν το τρόπαιο, κάρτες στο

Ultimate Team για να γιορτάσουν τον 2ο τους Ευρωπαϊκό τίτλο.

ΜΙΑ ΑΠΟΦΑΣΗ ΠΟΥ ΑΛΛΑΞΕ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Δεν μπορεί κανείς να αμφισβητήσει το γεγονός πως η προσθήκη των γυναικών στο οικοσύστημα του Ultimate Team, τελικά, έφερε κάτι φρέσκο και ενδιαφέρον στον τρόπο που αντιμετωπίζουμε και βιώνουμε το παιχνίδι. Ήταν μια απόφαση που επωφελεί τόσο τον παίκτη που θέλει να διασκεδάσει, όσο και το ίδιο το γυναικείο ποδόσφαιρο. Μόνο όμως όταν περάσουν τα χρόνια θα μπορέσει κανείς να δει καθαρά τι έχει χάσει. Την ταχύτητα της Trinity Rodman ή της Graham Hansen στο δεξί άκρο, τις πάσες της Alexia Putellas ή της Homare Sawa στο κέντρο, τις σέντρες της Sakina Karchaoui ή της Selma Bacha από το αριστερό μπακ. Μέσα σε έναν κόσμο γεμάτο Ronaldo Nazario, Kylian Mbappe, Vinicius Jr, γίνε... η Claudia Pina. 

111



THE GRID NEWSROOM

ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ
ΤΩΝ SPORTS & LIFESTYLE

**ΠΑΤΙΝΙΑ****FLYINGEAGLE
COSMO ADJUSTABLE
INLINE ROLLERS**

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΑ ΡΥΘΜΙΖΟΜΕΝΑ Inline Skates FlyingEagle Cosmo για κορίτσια, ιδανικά για μικρές skaters που αναζητούν διασκέδαση και περιπέτεια. Με ανθεκτικό μπότα σκληρού τύπου και ενσωματωμένο frame, αυτά τα inline skates προσφέρουν εξαιρετική στήριξη και σταθερότητα, ιδανικά τόσο για αρχάριες όσο και για όσες δοκιμάζουν κινήσεις ελεύθερου στυλ.

ΤΙΜΗ: 89,95 €

ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ**ADIDAS F50 HYPER-
FAST CLUB FXG
CHAOS VS CONTROL**

Η ΜΠΟΤΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ από τους Λιονέλ Μέσι, Λαμίν Γιαμάλ, Φλόριαν Βίρτζ και Τρίνιτι Ρόντμαν Άνω μέρος από συνθετικό δέρμα ινών με στρατηγικά τοποθετημένες τρισδιάστατες γραμμές για γρήγορη οπτική και βελτιωμένη αφή της μπάλας.

τιμή: 42,95 €



ΜΠΑΛΑ ΜΠΑΣΚΕΤ

SPALDING VARSITY FIBA
TF-150 BASKETBALL 7

ΕΙΝΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΗ για εσένα που θέλεις να συνδυάζεις υψηλή απόδοση και αντοχή σε κάθε σου παιχνίδι. Η ποιοτική κατασκευή από συνθετικά υλικά εξασφαλίζει σταθερή αίσθηση, μεγάλη διάρκεια ζωής και αξιόπιστη απόδοση σε εσωτερικούς αλλά και εξωτερικούς χώρους.

ΤΙΜΗ: 59,90 €



ΤΣΑΝΤΑ ΤΕΝΙΣ

WILSON

ΜΙΑ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ ΕΠΙΛΟΓΗ για παίκτες κάθε επιπέδου, αυτή η θήκη διαθέτει χώρο για έως 3 ρακέτες τένις, καθώς και άνετους χώρους για ρουχισμό και άλλα βασικά είδη εξοπλισμού. Διαθέτει χειρολαβή και επενδυμένο ιμάντα ώμου.

ΤΙΜΗ: 60,50 €

ΕΠΕΙΔΗ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΤΙΜΕΣ, ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ, ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ ΜΑΣ ΟΤΙ ΤΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΜΕΤΑΒΑΛΛΟΝΤΑΙ.



21/3 - 19/4

ΚΡΙΟΣ

Η ενέργεια και η αγωνιστική σου διάθεση βρίσκονται στα ύψη. Είναι η κατάλληλη στιγμή να κυνηγήσεις τους στόχους σου με αποφασιστικότητα.



20/4 - 20/5

ΤΑΥΡΟΣ

Η υπομονή και η επιμονή είναι τα μεγάλα σου όπλα. Μπορεί να μην είσαι ο πιο γρήγορος, όμως ξέρεις να αντέχεις μέχρι το τέλος. Μην επηρεάζεσαι από τις εξελίξεις.



21/5 - 20/6

ΔΙΔΥΜΟΙ

Το γρήγορο μυαλό σου σε βοηθά να αντιλαμβάνεσαι τις αλλαγές και να προσαρμόζεσαι. Στο παιχνίδι, η σωστή απόφαση την κατάλληλη στιγμή μπορεί να κάνει τη διαφορά.



21/6 - 22/7

ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Το συναίσθημα μπορεί να γίνει η μεγαλύτερη πηγή δύναμής σου. Η στήριξη από συμπαίκτες, φίλους και οικογένεια σε γεμίζει αυτοπεποίθηση.



23/7 - 22/8

ΛΕΩΝ

Θέλεις να πρωταγωνιστείς και δεν φοβάσαι να πάρεις την ευθύνη όταν η μπάλα «καίει». Η αυτοπεποίθησή σου μπορεί να σε οδηγήσει σε μια εντυπωσιακή εμφάνιση.



23/8 - 22/9

ΠΑΡΘΕΝΟΣ

Η προσοχή στη λεπτομέρεια μπορεί να αποδειχθεί καθοριστική. Είσαι από αυτούς που θα παρατηρήσουν το μικρό λάθος και θα ξέρουν πώς να το διορθώσουν.



23/9 - 22/10

ΖΥΓΟΣ

Η ψυχραιμία και η ισορροπία είναι τα δυνατά σου σημεία. Όταν οι άλλοι παρασύρονται από την ένταση, εσύ μπορείς να λειτουργήσεις ως ο άνθρωπος που κρατά τις ισορροπίες.



23/10 - 21/11

ΣΚΟΡΠΙΟΣ

Το πάθος σου δεν κρύβεται και η αγωνιστική σου νοοτροπία σε κάνει ιδιαίτερα επικίνδυνο αντίπαλο. Δεν τα παρατάς εύκολα και μπορείς να επιστρέψεις ακόμη και όταν όλα μοιάζουν χαμένα.



22/11 - 21/12

ΤΟΞΟΤΗΣ

Η περιπετειώδης φύση σου σε σπρώχνει να δοκιμάσεις κάτι διαφορετικό. Μια τολμηρή κίνηση μπορεί να φέρει θετικά αποτελέσματα, όμως χρειάζεται μέτρο. Η τύχη μπορεί να χαμογελάσει.



22/12 - 19/1

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Η σκληρή δουλειά και η πειθαρχία είναι το μεγάλο σου πλεονέκτημα. Δεν σε ενδιαφέρει να κερδίσεις τις εντυπώσεις και θέλεις να πετύχεις τον στόχο.



20/1 - 18/2

ΥΔΡΟΧΟΟΣ

Δεν φοβάσαι να κινηθείς έξω από τα συνηθισμένα και αυτό μπορεί να γίνει το μεγάλο σου όπλο. Μια απρόβλεπτη επιλογή, μια διαφορετική τακτική μπορεί να αλλάξει την εξέλιξη.



19/2 - 20/3

ΙΧΘΥΕΣ

Η διαίσθησή σου βρίσκεται σε πρώτο πλάνο. Μπορεί να «διαβάσεις» μια κατάσταση πριν προλάβουν οι άλλοι να αντιδράσουν. Άκου το ένστικτό σου.



80 years of

SEBAGO®

PORTLAND • MAINE • USA



sebago.gr



COMING SOON

**THE
GRID[®]**
SHOW