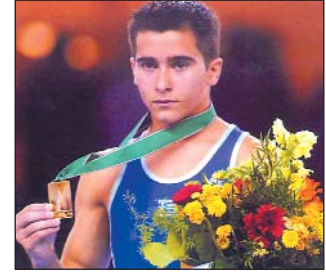


- Ιφιγένεια:** Παιδιά, κοιτάξτε τι βρήκα στην εφημερίδα! Μια συνέντευξη του Βλάση Μάρα!  
**Τζίμης:** Ποιος είναι αυτός;  
**Δημήτρης:** Δεν τον ξέρεις; Είναι αθλητής της ενόργανης γυμναστικής και μάλιστα παγκόσμιος πρωταθλητής!  
**Τζένη:** Σοβαρά; Ιφιγένεια, για δώσε την εφημερίδα να τη διαβάσουμε τη συνέντευξη!

## Ποιος είναι ο Βλάσης Μάρας;

«Είναι 19 χρονών και ήδη έχει δύο χρυσά μετάλλια σε παγκόσμια πρωταθλήματα ανδρών και ένα σε ευρωπαϊκό στο μονόζυγο. Μεγάλωσε σε μια γειτονιά της Αθήνας, το Περιστερί.



- Δημ.:** Βλάση, πόσο άλλαξε μετά τις επιτυχίες η καθημερινή ζωή σου και ο περίγυρός σου στο Περιστερί;  
**B. M.:** Με χαιρετάει ίσως στο δρόμο περισσότερος κόσμος, αλλά η ζωή μου δεν άλλαξε σε τίποτα. Ό,τι έκανα, κάνω. Δεν θέλω να νιώθω... διάσημος. Όταν πας κάπου έξω για καφέ και σε κοιτάνε όλοι, νιώθεις παράξενα. Δεν είναι ενοχλητικό, ίσως είναι ωραίο, αλλά νιώθεις λίγο άβολα. Είσαι το κεντρικό πρόσωπο και σε στιγμές που δεν το θέλεις. Ειδικά όταν είναι φρέσκες οι επιτυχίες, ας πούμε τις πρώτες μέρες μετά το δεύτερο μετάλλιο σε παγκόσμιο, ξέρω πως όπου και αν πάω, θα ασχολούνται μαζί μου.
- Δημ.:** Οι φίλοι σου άλλαξαν μετά τις επιτυχίες σου;  
**B. M.:** Οι φίλοι μου είναι οι ίδιοι με πριν. Το δύσκολο για μένα είναι να τους βλέπω... Πολλές φορές δεν προλαβαίνω να βγω μαζί τους, λόγω υποχρεώσεων. Και η συμπεριφορά των φίλων μου είναι η ίδια. Το μόνο που έχει αλλάξει σε σχέση με 3-4 χρόνια πριν, είναι πως με πιέζουν να πάρω όλο και περισσότερα μετάλλια.
- Δημ.:** Ποια ήταν τα αγαπημένα σου μαθήματα στο σχολείο;  
**B. M.:** Το πιο αγαπημένο μου μάθημα ήταν το ...κενό και το διάλειμμα. Στο Γυμνάσιο που είχα περισσότερο χρόνο, ήταν γενικά η Λογοτεχνία. Πάντως όχι τα Μαθηματικά. Ήταν δύσκολο να τα παρακολουθήσω, γιατί έκανα μαθήματα για να συμμετάσχω σε αγώνες.
- Δημ.:** Τι κάνεις τις ελεύθερες σου ώρες;  
**B. M.:** Ακούω μουσική. Αγοράζω συχνά CD, αν και δεν έχω ακόμη τεράστια συλλογή. Γύρω στα 150...Εδώ και ενάμιση χρόνο ακούω κυρίως συλλογές όπως αυτές των Café del Mar. Με χαλαρώνει και μου δίνει αισιοδοξία αυτή η μουσική. Μου αρέσουν, όμως και τα extreme σπορ. Θέλω να κάνω κάτι που να ανεβάσει την αδρεναλίνη, όπως η ταχύτητα. Θα ήθελα να κάνω ελεύθερη πτώση από αεροπλάνο. Όμως μας ...θέλουν ακόμη για το 2004! Και οι ίδιες οι ασκήσεις που κάνω στο μονόζυγο έχουν ρίσκο. Στην προπόνηση, πολλές φορές ξεπερνάς τα όρια.
- Δημ.:** Πώς είναι η σχέση σου με τον προπονητή σου;

**B. Μ.:** Με τον Δημήτρη Ράφτη είμαστε δέκα χρόνια μαζί. Πιστεύω πως είναι από τους καλούς στον κόσμο. Παλιά, κάπου 10-11 χρονών, είχα σκεφτεί να τα παρατήσω. Δυσκόλευαν οι ασκήσεις, υπήρχε πολύς φόβος. Φοβάσαι μην χτυπήσεις. Όμως αυτό είναι το συναρπαστικό στο μονόζυγο. Κάνεις την προσευχή σου και προσπαθείς να εκτελέσεις την άσκηση, όσο καλύτερα μπορείς.

**Δημ.:** Πότε σκέφτεσαι να σταματήσεις τη γυμναστική;

**B. Μ.:** ...Τα χρήματα δεν παίζουν ρόλο για το πότε θα σταματήσω. Όσο μπορώ να κάνω γυμναστική, θα κάνω. Αρκεί βέβαια να μπορώ να προσφέρω και στην ομάδα. Δεν είναι στο μυαλό μου να κατεβαίνω μόνο για ένα μετάλλιο για...την πάρτη μου. Πάντα πρώτα βοηθώ την ομάδα της ελληνικής γυμναστικής και μετά καλύπτω τους προσωπικούς μου στόχους.

(εφημερίδα Κυριακάτικη Ελευθεροτυπία)



- 1) Πώς αντιμετωπίζει τη δημοσιότητα ο νεαρός αθλητής;
- 2) Επηρεάστηκε η σχέση του με τους φίλους του από τις μεγάλες επιτυχίες;
- 3) Ποιοι είναι οι στόχοι του για το μέλλον;
- 4) Εσύ θα ήθελες να ασχοληθείς με πρωταθλητισμό; Γιατί ναι ή γιατί όχι;
- 5) Ποιες νομίζεις ότι είναι οι μεγαλύτερες δυσκολίες που αντιμετωπίζει ένας αθλητής;

**Τζένη:** Α! Εδώ έχει και τη συνέντευξη μιας κοπέλας.

**Ιφιγένεια:** Για να δω... Είναι η Νατάσα Τσακίρη. Είναι παγκόσμια πρωταθλήτρια στην άρση βαρών.

**Τζένη:** Σοβαρολογείς; Στην άρση βαρών; Αυτό πρέπει να το διαβάσω!

## Μια γιατρός ...σηκώνει βάρη!

«Η 22χρονη παγκόσμια πρωταθλήτρια της άρσης βαρών, φοιτήτρια της Ιατρικής, είναι γνωστή καθώς κατέχει ένα χρυσό μετάλλιο με παγκόσμιο ρεκόρ στο ζετέ (136 κιλών), δύο αργυρά μετάλλια και ρεκόρ Ευρώπης στην κατηγορία των 53 κιλών στο παγκόσμιο πρωτάθλημα της Πολωνίας.

Η Νατάσα Τσακίρη γεννήθηκε στην Ιταλία. Εκεί σπούδαζαν οι γονείς της, εκεί γνωρίστηκαν και παντρεύτηκαν. Μεγάλωσε στη Γερμανία, δίπλα στον παππού και τη γιαγιά. Όταν ήταν 12,5 χρονών ήρθε στην Ελλάδα, αλλά –όπως τονίζει– νιώθει μόνο Ελληνίδα, γιατί στη Γερμανία ήταν πάντα «η ξένη» και επίσης, γιατί δεν μπορεί να ζει χωρίς ήλιο.



- Δημ.:** Από μικρή είχες επαφή με διάφορα αθλήματα, έτσι δεν είναι;
- N. T.:** Ναι, από μικρή στη Γερμανία είχα μάθει κολύμβηση, στίβο, έπαιζα τένις και έκανα γουίντ σέρφινγκ. Τα ίδια συνέχισα και στην Ελλάδα. Ευτυχώς επιστρέψαμε στην Ελλάδα και εδώ και οι γονείς μου με βοήθησαν να διαμορφώσω το χαρακτήρα που βοηθάει τη δημιουργική σκέψη.
- Δημ.:** Ποιος είναι ο επόμενος μεγάλος αγωνιστικός στόχος σου;
- N. T.:** Βάζω πλήρη για το 2004, με στόχο το μετάλλιο, χωρίς να επιδιώκω μόνο το χρυσό. Είμαι Ελληνίδα και η συμμετοχή, η διάκριση, με μετάλλιο κάθε χρώματος, είναι τιμή για μένα.
- Δημ.:** Περήφανη Ελληνίδα, λοιπόν, αθλήτρια άρσης βαρών και φοιτήτρια της Ιατρικής...
- N. T.:** Μη με στεναχωρείς...Αφού έβαλα στόχο πλέον το 2004, αναγκαστικά δεν θα συνεχίσω την Ιατρική όπως θέλω. Πάντως, μετά το 2004 θέλω να καλύψω τα κενά του τέταρτου έτους που βρίσκομαι τώρα, αλλά και του πέμπτου και του έκτου έτους που θα χάσω. Το πιο σπουδαίο για μένα ήταν, είναι και θα είναι να σπουδάσω. Χωρίς να αγνοώ τις σπουδαίες εμπειρίες του αθλητισμού, το μέλλον μου το βλέπω ως γιατρός. Θέλω να πάρω ειδικευση χειρουργού-ορθοπεδικού, αν και λέγεται απ' όλους πως οι άντρες μπορούν να τα καταφέρουν καλύτερα ως χειρουργοί. Έκανα πρακτική ενός μήνα στη Γερμανία, κάθε μέρα στο χειρουργείο, μ' άρεσε πολύ. Και για την άρση βαρών έλεγαν πως είναι 'ανδρικό άθλημα', όμως...
- (εφημερίδα Κυριακάτικη Ελευθεροτυπία, με αλλαγές)



- 1) Η Νατάσα Τσακίρη είχε ασχοληθεί με τον αθλητισμό πριν την άρση βαρών;
- 2) Ποιοι είναι οι στόχοι της για το 2004;
- 3) Ποιους άλλους στόχους έχει εκτός από τον αθλητισμό;
- 4) Εσύ ασχολείσαι με κάποιο σπορ τον ελεύθερο χρόνο σου;

Η Νατάσα Τσακίρη, ο Βλάσης Μάρας και πολλοί άλλοι νέοι αθλητές διακρίνονται στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα και -γιατί όχι;- και στους επόμενους Ολυμπιακούς Αγώνες. Μαζί τους όμως προετοιμάζονται και μοχθούν καθημερινά και άλλοι αθλητές, που δεν στοχεύουν σε μετάλλια ή διακρίσεις, όπως η κοπέλα την ιστορία της οποίας θα διαβάσεις αμέσως παρακάτω.

## Όταν η θέληση και ο δυναμισμός... καταργούν τα εμπόδια!

Όταν ήταν ακόμη στο κρεβάτι του νοσοκομείου, ύστερα από ένα δυστύχημα που της στοίχισε το κάτω δεξιό της άκρο, η Shawna McCown έδωσε μια υπόσχεση στον εαυτό της και την οικογένειά της: «Θα ξαναγίνω όπως ήμουν πριν, όσο πιο γρήγορα γίνεται. Θα ξανατρέξω!»

Το δυστύχημα συνέβη μερικές ημέρες πριν την αποφοίτησή της από το Γυμνάσιο. Ανήμερα υπολόγιζε να τρέξει σε επίσημη συνάντηση στίβου. Μετά το δυστύχημα ο γιατρός αποφάσισε να της κόψει το δεξί πόδι έξι ίντσες κάτω από το γόνατο. Έμεινε στο νοσοκομείο μερικές εβδομάδες, της έγιναν έξι εγχειρήσεις και της προσάρμοσαν τεχνητό πόδι. Η θεραπεία περιελάμβανε και επώδυνες ασκήσεις. Η ίδια εξομολογείται: «Η κατάσταση αυτή με έκανε δυνατό άτομο. Απέκτησα την εμπιστοσύνη πως μπορώ να τα καταφέρω μέσα από αντίξοες<sup>3</sup> καταστάσεις».

Δεν εγκατέλειψε την επιθυμία της να λάβει μέρος σε αγώνες δρόμου. Τώρα μαζί με την ομάδα της σχεδιάζει να λάβει μέρος σε αγώνες, ύστερα από εξαντλητική προσπάθεια και έχει προετοιμαστεί κατάλληλα γι' αυτό. «Θα είναι ο πρώτος αγώνας της νέας μου ζωής», λέει. «Έχω επενδύσει πολλά σ' αυτόν... είμαι νευρική, ανήσυχη και συνεπαρμένη». Ο στόχος της δεν είναι μόνον να τερματίσει σε αυτόν τον αγώνα των πέντε χιλιομέτρων· θέλει να πετύχει και καλό χρόνο, να κάνει τον αγώνα σε χρόνο 30 λεπτών. Στο Γυμνάσιο κάποτε είχε διανύσει την ίδια απόσταση σε χρόνο κάτω των 20 λεπτών.

Για τον συγκεκριμένο αγώνα αυτό η Shawna McCown λέει πως δεν γνωρίζει ποια θα είναι η έκβασή του για την ίδια, το μόνο που ξέρει είναι πως θα τρέξει όσο πιο γρήγορα μπορεί. «Το χρειάζομαι αυτό για να αποδείξω στον εαυτό μου πως μπορώ να τα καταφέρω και, καθώς οι περισσότεροι πιστεύουν πως θα είναι δύσκολο για μένα, εγώ θέλω να τους αποδείξω το αντίθετο». Στο τέρμα της διαδρομής θα την περιμένουν οι γονείς και τ' αδέρφια της· τους έχει πει να μην κλάψουν όταν την δουν να πλησιάζει στο τέρμα.

(www.netkids.gr)



- 1) Γνωρίζεις εσύ παρόμοιες περιπτώσεις αθλητών;
- 2) Πώς ονομάζονται οι διεθνείς αγώνες στους οποίους συμμετέχουν αθλητές με κάποιας μορφής σωματική ή νοητική αναπηρία;
- 3) Τι μπορούμε να μάθουμε από τέτοιους αθλητές;
- 4) Τι θα έλεγες εσύ στην Shawna McCown, αν μπορούσες;

1. ανήμερα: την ίδια μέρα

2. επώδυνος: αυτός που προκαλεί πόνο

3 αντίξοος: αυτός που δεν είναι ευνοϊκός, ο αντίθετος, ο δύσκολος

λαμβάνω μέρος = παίρνω μέρος = συμμετέχω

βάζω πλήρη για = βάζω στόχους = στοχεύω

κάνω προπόνηση = προπονούμαι

## ΠΡΩΤΑ / ΜΕΤΑ / ΟΤΑΝ / ΠΡΙΝ

- **Πρώτα** ήρθε η Μαρία και **μετά** ήρθε και ο Γιώργος.
  - **Όταν** η Μαρία έφτασε στο σπίτι, η μαμά της είχε φύγει.
  - **Πριν** πάει στο σουπερμάρκετ η Μαρία, πέρασε από το ταχυδρομείο.
- ◆ Μετά το «πρώτα», το «μετά» και το «όταν» μπορεί να μπει οριστική οποιοδήποτε χρόνου:

<b>Πρώτα</b>	<b>πήγα</b> πηγαίνω θα πάω	για μια βόλτα,	<b>μετά</b>	<b>πήγα</b> πηγαίνω θα πάω	στο γυμναστήριο.
--------------	----------------------------------	----------------	-------------	----------------------------------	------------------

<b>Όταν</b>	<b>πήγα</b> πηγαίνω θα πάω	στο σουπερμάρκετ,	<b>μετά</b>	<b>πήγα</b> πηγαίνω θα πάω	και στο ταχυδρομείο.
-------------	----------------------------------	-------------------	-------------	----------------------------------	----------------------

Αλλά με το «πριν» χρησιμοποιούμε μόνο απλή υποτακτική.

<b>Πριν</b>	(να) πάω	στο σχολείο,	<b>πήγα</b> πηγαίνω θα πάω	στο περίπτερο.
-------------	----------	--------------	----------------------------------	----------------

## ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΜΑΤΑ!

- Ο **ποδοσφαιριστής** Ντέιβιντ Μπέκαμ είναι ένας από τους πιο διάσημους παίκτες **στο ποδόσφαιρο**.
- Ο Νίκος Γκάλης, ο κορυφαίος Έλληνας **μπασκετμπολίστας**, ήταν ένας από τους καλύτερους παίκτες του **μπάσκετ** στην Ευρώπη τη δεκαετία του '80.
- Ο Πύρρος Δήμας είναι **αρσιβαρίστας**, και μάλιστα παγκόσμιος πρωταθλητής και Χρυσός Ολυμπιονίκης **της άρσης βαρών**.