

## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟΝ Κ. ΣΤΕΦΑΝΟΥΔΑΚΗ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ

### Μαργαρίτα Πρωτολάτη

Διαβάζοντας το βιογραφικό σας φαίνεται ότι το πρώτο άθλημα με το οποίο ασχοληθήκατε ήταν η κολύμβηση. Και παρά το μικρό χρονικό διάστημα ενασχόλησης με αυτό (περίπου 2 χρόνια), προλάβετε να κατακτήσετε 5 σημαντικές διακρίσεις. Όμως, το εγκαταλείψατε γιατί η περιοχή της διαμονής σας δεν είχε τις κατάλληλες υποδομές που χρειαζόσασταν, στρεφόμενος προς τον στίβο.

**Ερώτηση:** Έχοντας διανύσει μετά από κάποια χρόνια όλη αυτή την καταπληκτική πορεία στο χώρο του αθλητισμού, πόσο έχουν καλύτερευσει τα πράγματα από την πλευρά της αρωγής της πολιτείας στον τομέα του αθλητισμού των ατόμων με αναπηρία – τόσο από την πλευρά των μέσων, όσο και των παροχών στήριξης;

**Απάντηση:** Αλλάζουν συνεχώς τα πράγματα άλλοτε προς το καλύτερο άλλοτε προς χειρότερο. Ο λόγος που εγκατέλειψα τον υγρό στίβο ήταν ότι το κολυμβητήριο της περιοχής μου δε δούλευε το χειμώνα οπότε δεν είχα πισίνα να κάνω προετοιμασία για την κολύμβηση, αυτό δυστυχώς δεν έχει αλλάξει ακόμα. Όμως στο κομμάτι του στίβου πλέον είναι προσβάσιμοι οι χώροι, το έχουμε απαιτήσει εμείς τα άτομα με ειδικές ανάγκες και σε πολλές περιπτώσεις έχουμε φροντίσει εμείς οι ίδιοι να γίνουν προσβάσιμοι οι χώροι. Ευελπιστούμε κάποια στιγμή να αλλάξει το κομμάτι της πισίνας και θα είναι και αυτό προσβάσιμο στα άτομα με ειδικές ανάγκες. Κι εσείς θα πρέπει να προσπαθείτε στη ζωή σας να αφήνετε χώρο στα άτομα με ειδικές ανάγκες, γιατί πρέπει να σεβόμαστε τον συνάνθρωπο μας.

**Ερώτηση:** Θα μπορούσαμε να πούμε σε γενικό πλαίσιο ότι, κάποιο άτομο με αναπηρία, που ξεκινάει την ενασχόλησή του με τον Αθλητισμό σήμερα, έχει μικρότερες πιθανότητες να σταματήσει λόγω ελλείψεων υποδομών και αδυναμίας στήριξης από την Πολιτεία;

**Απάντηση:** Σίγουρα πολλά παιδιά που δε βρίσκουν χώρους προσβάσιμους σε όλη την Ελλάδα θα σταματήσουν. Εγώ ήμουν τυχερός γιατί εδώ υπήρχε ένα στάδιο, γυμναστήριο και έγιναν κάποιες αλλαγές με την βοήθεια φίλων, προσωπικής δουλειάς, του Δήμου και οι χώροι με μικρές αλλαγές έγιναν προσβάσιμοι. Όλα αυτά είναι θέμα της κοινωνίας και πλέον όλοι οι νέοι χώροι προσπαθούν να φτιάχνονται ώστε να έχουν πρόσβαση όλοι οι αθλητές, ενώ παλιά δε γινόταν αυτό.

Στη συνέντευξη που δώσατε στις 10 Σεπτεμβρίου 2016 στον τηλεοπτικό σταθμό «Κρήτη TV» δηλώσατε ότι, στους παραολυμπιακούς αγώνες του Ρίο δεν κάνατε ένσταση στην απόφαση ενός κριτή που σας ακύρωσε μία βολή στο ακόντιο, που πιστεύατε ότι θα μπορούσε να ήταν μεγάλη επίδοση, εάν όχι παγκόσμιο ρεκόρ. Και μάλιστα τονίσατε κατηγορηματικά ότι, δεν σηκωθήκατε κατά παράβαση των κανονισμών από τη θέση σας κατά τη ρίψη της βολής, γεγονός που φαντάζομαι μπορούσε εύκολα να αποδειχτεί.

**Ερώτηση:** Ξεκινώντας από την διαπίστωση ότι, ένα παγκόσμιο ρεκόρ αποτελεί τον μεγαλύτερο στόχο ενός αθλητή, αν όχι όνειρο ζωής, ποιοι είναι οι λόγοι που σας οδήγησαν να πάρετε αυτή σας την απόφαση;

**Απάντηση:** Πολύ ωραία ερώτηση και πολύ ωραίος λόγος...Καταρχήν εφόσον ήδη έχετε μελετήσει το βιογραφικό μου το 2015, είχα ήδη δύο παγκόσμια ρεκόρ στο όνομα μου, μέσα σε ενάμιση μήνα (ένα στην Ιταλία και στην Ελλάδα). Πολλές φορές αυτά εάν τα κυνηγήσεις είναι χρονοβόρα και στεναχωρούν φίλους που είναι μέσα στην διοργάνωση. Είχα ήδη πετύχει το στόχο μου, κερδίζοντας ένα χρυσό μετάλλιο και έκανα ένα ρεκόρ που γίνεται μόνο στις παραολυμπιάδες.

### **Αθανασία Κωνσταντίνου**

**Ερώτηση:** Τι συμβουλές θα δίνετε σε κάποιο παιδί που θέλει να πετύχει τον στόχο του, όποιος κι αν είναι αυτός;

**Απάντηση:** Η συμβουλή που δίνω πάντα στα παιδιά όταν βρίσκομαι στα σχολεία είναι το στόχο σας και το όνειρο σας να το κυνηγάτε μέχρι να το πετύχετε.. Πάντα όταν βάζουμε στόχους και τους κυνηγάμε πάντα τους πετυχαίνουμε..

**Ερώτηση:** Άλλαξε η ζωή σας όταν αρχίσατε τον πρωταθλητισμό και τι αλλαγές έγιναν;

**Απάντηση:** Άλλαξε γιατί έπρεπε να αφιερωθώ 100% στον πρωταθλητισμό , να μην κάνω ταξίδια αναψυχής, διακοπές. Όταν είσαι στον πρωταθλητισμό απαιτεί να παραβρίσκεσαι σε συνεντεύξεις που χρειάζεται, ανοίγονται πολλές υποχρεώσεις πρέπει να τηρείς ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα χωρίς να παρεκκλίνεις.

### **Ελένη Γρηγοριάδου**

**Ερώτηση:** Πώς νιώθετε όταν κοιτάτε τα μετάλλια ή τα κύπελλα που κερδίσατε; Ποιες αναμνήσεις σας έρχονται στο μυαλό ;

**Απάντηση:** Όταν βλέπω τα μετάλλια που έχω στο σπίτι και όλα αυτά τα έπαθλα μου έρχονται μνήμες της δουλειάς που έχω κάνει κι εγώ αλλά και η ομάδα που με πλαισιώνει (προπονητές, φυσικοθεραπευτές αλλά και άλλοι) που με στηρίζουν σε όλο αυτό που κάνω και νομίζω είναι η αποζημίωση μου. Συγκινούμαι κάθε φορά που τα βλέπω.

**Ερώτηση:** Σκεφτήκατε ποτέ να τα παρατήσετε ;

**Απάντηση:** Πάρα πολλές φορές είχα φτάσει στο σημείο να σταματήσω γιατί ο πρωταθλητισμός είναι υπερβολικά δύσκολος, κουραστικός. Υπάρχουν πολλά εμπόδια και προβλήματα στο δρόμο του πρωταθλητή, πολλές φορές βλέπεις πράγματα που δε σου αρέσουν, κι έρχεσαι σε μία φάση της ζωής σου που λες ότι δεν αξίζει τον κόπο να συνεχίσω. Κάθε φορά όμως που συμβαίνει αυτό κάτι γίνεται με ένα μαγικό τρόπο, σαν να σε χτυπάει κάποιος με ένα μαγικό ραβδάκι και σου λέει «όχι, πρέπει να συνεχίσεις δε θα σταματήσεις».

## Γιώνας Μαρκάκης

**Ερώτηση:** Με δεδομένο το ατύχημά που σας συνέβη σε πολύ νεαρή ηλικία, πώς βρήκατε το ψυχικό σθένος να το ξεπεράσετε και να προχωρήσετε μπροστά; Σας βοήθησε ο αθλητισμός να χτίσετε μία καινούρια πραγματικότητα;

**Απάντηση:** Όταν έρχεσαι σε μία δυσκολία στη ζωή σου και πόσο μάλλον να αλλάξει τόσο ραγδαία η ζωή σου, κι όταν βρίσκεσαι με μία τόσο μεγάλη αναπηρία όπως εγώ να μην μπορείς να ξανά περπατήσεις είναι πολύ δύσκολο. Να ξέρετε παίζει μεγάλη σημασία η οικογένεια, το πόσο δυνατή οικογένεια έχεις, το πόσο δυνατός είσαι εσύ ο ίδιος. Αλλά η οικογένεια είναι αυτή που θωρακίζει το παιδί, εγώ είχα μία δυνατή οικογένεια με στήριξε πάρα πολύ, μπήκα γρήγορα στον αθλητισμό γιατί ήθελα να κάνω πράγματα για μένα κι αυτό με βοήθησε πάρα μα πάρα πολύ.

**Ερώτηση:** Έχετε αγωνιστεί σε πολλούς αγώνες στην Ελλάδα, αλλά και στο εξωτερικό. Υπάρχει κάποιος που θα ξεχωρίζατε και για ποιον λόγο;

**Απάντηση:** Ο αγώνας στη Βραζιλία το 2016, παρόλο που ήταν η μεγαλύτερη διάκριση που έκανα στη ζωή μου, δε θα ήθελα ποτέ να ξανά πάω στη Βραζιλία γιατί εκεί έζησα ένα περίεργο συναίσθημα όταν βγήκα μία βόλτα στην πόλη. Συνάντησα πολλά μικρά παιδάκια χωρίς γονείς, δεν είχαν φαγητό, περίμεναν τότε θα σηκωθεί κάποιος από το τραπέζι να πάρουν ότι είχε μείνει στο τραπέζι για να επιβιώσουν. Έφυγα με αρνητικά συναισθήματα που δεν θα ήθελα ποτέ να επισκεφτώ ξανά εκείνη τη χώρα.

**Ερώτηση:** Θα σας ενδιέφερε όταν αποσυρθείτε να προπονείτε άλλους ανθρώπους με αντίστοιχη εμπειρία με τη δική σας;

**Απάντηση:** Σίγουρα εάν μου δοθεί η ευκαιρία και μπορέσω να βοηθήσω μέσα από τη γνώση που έχω κάποια παιδιά με αναπηρία είτε χωρίς αναπηρία εδώ στην περιοχή μου εννοείται ότι θα το κάνω. Δεν το έχω σκεφτεί ποτέ επαγγελματικά να ασχοληθώ σαν προπονητής όμως θέλω να βοηθήσω όσους μπορώ στο κομμάτι που γνωρίζω τόσο καλά στο στίβο ή στον ακοντισμό.

**Ερώτηση:** Η Ελληνική πολιτεία δυστυχώς δεν στηρίζει πάντα τους αθλητές. Ποια μέτρα βελτίωσης των συνθηκών αυτών θα προτείνατε;

**Απάντηση:** Πρέπει η πολιτεία να δώσει περισσότερη βαρύτητα στα άτομα με ειδικές ανάγκες και γενικότερα στον αθλητισμό να δώσει περισσότερες ευκαιρίες. Καμιά φορά η πολιτεία μας δίνει χρήματα τα οποία όμως δε φτάνουν στους αθλητές, χάνονται στο δρόμο, πρέπει να δώσει μεγαλύτερη έμφαση γιατί χάνονται όλα αυτά τα χρήματα. Πρέπει να δει τα θέματα των υποδομών, δεν καλύπτουν τα έξοδα των αγώνων στους οποίους παίρνουμε μέρος στο εξωτερικό. Αυτά είτε τα πληρώνουμε μόνοι μας είτε κάποιοι χορηγοί δικοί μας. Αυτό είναι το λάθος της πολιτείας που το φωνάζουμε συνεχώς και θα θέλαμε να αλλάξει.

### **Κάτια Θεοδωροπούλου**

**Ερώτηση:** Ήταν όνειρο σας από παιδί, η ασχολία με τον αθλητισμό;

**Απάντηση:** Όχι δεν ήταν όνειρο μου από παιδί, η δουλειά μου πριν το ατύχημα ήταν αρτοποιός – ζαχαροπλάστης, δεν είχα καμία σχέση με τον αθλητισμό.

**Ερώτηση:** Πόσες ώρες κάνετε προπόνηση και ποια είναι η διατροφή που ακολουθείτε;

**Απάντηση:** Η προπόνηση εξαρτάται από την περίοδο των αγώνων όπως και τώρα που η προπόνηση είναι περίπου 2 – 2.3 ώρες καθημερινά και ακολουθώ μια ισορροπημένη διατροφή, προσέχω τι τρώω, τρέφομαι υγιεινά.

### **Θάνος Φερετόπουλος**

**Ερώτηση:** Πόσα χρόνια κάνετε αυτό το άθλημα;

**Απάντηση:** Στον ακοντισμό είμαι από το 2010.

**Ερώτηση:** Πως νιώθετε όταν χάνετε σε κάποιο αγώνα;

**Απάντηση:** Είναι μέσα στο πλαίσιο των αγώνων να χάνουμε, σίγουρα δε πετυχαίνεις το στόχο σου αλλά ορισμένες φορές που με κάνει χαρούμενο να βλέπω τους συναθλητές μου που τους εκτιμώ και τους αγαπάω να ανεβαίνουν κι αυτοί στο υψηλότερο σκαλοπάτι όπως κι εγώ. Διότι κι αυτός πρέπει να νικήσει κι εγώ, έτσι είναι ο αθλητισμός, κι όταν υπάρχει καλή σχέση μεταξύ των αθλητών και είναι φίλοι όπως είμαστε εμείς όλοι είναι ωραίο μία να βρίσκεται ο ένας νικητής και μία ο άλλος, κι όχι πάντα μόνο ο ένας νικητής. Οπότε δε νιώθω στεναχώρια ίσα ίσα νιώθω χαρά, μπορεί να μην έχω πετύχει το στόχο μου αλλά κι αυτό καμιά φορά είναι ένα μάθημα για να δεις τα λάθη σου, να τα διορθώσεις και την επόμενη φορά να είσαι καλύτερος.

### **Κωνσταντίνος Γάλλος**

**Ερώτηση:** Πως φτάσατε σε αυτό το σημείο να έχετε τόσες επιτυχίες;

**Απάντηση:** Για να καταφέρεις να κρατηθείς τόσα χρόνια σε υψηλό επίπεδο παγκοσμίως θέλει σκληρή δουλειά, ακούω τους ανθρώπους που με καθοδηγούν στο πώς πρέπει να προπονηθώ, να συμπεριφερθώ και δεν παρεκκλίνω από αυτό που μου λένε για να μπορέσω να φτάσω στο στόχο μου. Όλα αυτά τα χρόνια έχω χάσει καλοκαίρια, έχω χάσει διακοπές, Χριστούγεννα, Πρωτοχρονιές, γιατί αυτό απαιτούσε το πρόγραμμα του αθλητισμού κι αυτό έκανα. Για αυτό και είμαι σε αυτό το επίπεδο σαν αθλητής, κι όλοι οι αθλητές που βρίσκονται υψηλά φυσικά.

**Ερώτηση:** Πως νιώθετε όταν κερδίζετε;

**Απάντηση:** Σίγουρα πολύ χαρούμενος γιατί το να βρίσκεσαι ειδικά σε μία παρολυμπιάδα, η οποία είναι για εμάς τους αθλητές η μεγαλύτερη γιορτή που γίνεται πάνω στον πλανήτη, αν μπορείτε κάντε το εικόνα στο μυαλό σας. Οι Ολυμπιακοί αγώνες και οι παραολυμπιακοί γίνονται μία φορά κάθε τέσσερα χρόνια και συγκεντρώνεται εκεί όλος ο λαός του πλανήτη. Το να καταφέρεις να βρεθείς σε ένα βάθρο και να δεις την ελληνική σημαία να σηκώνεται στο υψηλότερο σημείο είναι το πιο ωραίο πράγμα που μπορείς να πετύχεις στη ζωή σου. Όταν ακούς τον εθνικό ύμνο και βλέπεις και την ελληνική σημαία το μόνο που νιώθεις είναι υπερηφάνεια.

### **Αγγελική Γεωργακοπούλου**

**Ερώτηση:** Τι θα κάνετε αν υποχρεωτικά σταματήσετε το άθλημα σας;

**Απάντηση:** Κάποια στιγμή πρέπει να σταματήσω αυτό που κάνω, δε θα σταματήσω να αθλούμε αλλά δε μπορώ να είμαι πάντα πρωταθλητής και στο επίπεδο που είμαι αυτή τη στιγμή. Ασχολούμαι με ένα σύλλογο για άτομα με ειδικές ανάγκες εδώ της περιοχής και θα προσπαθήσω εκεί να δώσω βαρύτητα, γιατί το έχει ανάγκη η κοινωνία. Και εννοείται έχω και μία κόρη που θέλει κι αυτή φροντίδα οπότε έχω πράγματα με τα οποία θα ασχοληθώ.

**Ερώτηση:** Ποιος σας παρότρυνε προς τον αθλητισμό;

**Απάντηση:** Ο Γιώργος Κ. που είναι χρυσός παρολυμπιονίκης στην κολύμβηση. Είναι από τις Ασίτες και μένει στο Ηράκλειο, το πρώτο του μετάλλιο ήταν το 2004 στους παραολυμπιακούς αγώνες της Αθήνας και το 2008 στο Πεκίνο πήρε δύο χρυσά παραολυμπιακά και ίσως και ένα ασημένιο. Ήταν ο άνθρωπος που γνώρισα μετά το ατύχημα μου να κάνει προετοιμασία εδώ στην περιοχή μου, αυτός ήταν που με παρότρυνε να ασχοληθώ με τον αθλητισμό.

### **Νικόλαος Μίχος**

**Ερώτηση:** Από που παίρνετε την δύναμη για το άθλημά σας;

**Απάντηση:** Η δύναμη προέρχεται από την αγάπη του κόσμου, από τους ανθρώπους που σε πλαισιώνουν και χαίρονται με τις νίκες που φέρνεις στον τόπο σου και η οικογένεια σου δίνει μεγάλη στήριξη και αντλείς δύναμη μέσα από αυτή.

**Ερώτηση:** Πόσο πιο δύσκολη είναι η προπόνηση σας από τους υπόλοιπους αθλητές;

**Απάντηση:** Είναι πολύ πιο δύσκολη είναι εντελώς διαφορετική, χρειάζεσαι βοηθούς στην προπόνηση για να σου φέρνουν πίσω τον εξοπλισμό, διότι εάν δεν έχεις κάποια αναπηρία μπορείς να προπονηθείς και μόνος σου. Σε εμάς αυτό είναι δύσκολο, δένεσαι σε μία καρέκλα και πρέπει να έχεις δίπλα σου τον προπονητή σου να σε καθοδηγεί, βήμα βήμα, είναι πολύ πιο κουραστική και μπορεί να είναι και πολύ περισσότερη καμμιά φορά από ότι είναι στους αρτιμελείς (που δεν έχουν αναπηρία).