

## Ουρανία Ρεμπούλη:

### « Ο Στίβος χρειάζεται σεβασμό και πειθαρχία »

Η Ουρανία Ρεμπούλη, επιτυχημένη αθλήτρια των μεγάλων αποστάσεων, μέλος της Εθνικής Ομάδας Στίβου με συμμετοχή σε Ολυμπιακούς Αγώνες, με ρεκόρ και διακρίσεις, είναι σήμερα, εκτός από ενεργή αθλήτρια, και προπονήτρια Στίβου στη Λέρο.

Απάντησε με χαρά και προθυμία στις ερωτήσεις τριών μαθητών της Έκτης τάξης του σχολείου μας, οι οποίοι τώρα κάνουν τα πρώτα τους βήματα στο Στίβο.

Οι μαθητές - αθλητές που πήραν τη συνέντευξη είναι (με αλφαβητική σειρά):

*Λεωνίδας Ηλίας, Στ 1*

*Ελένη Σαραντοπούλου, Στ 2*

*Μιχάλης Φραντζέσκος, Στ 2*

Η Ελένη προπονείται με την κυρία Ουρανία ενώ ο Λεωνίδας και ο Μιχάλης έχουν άλλο προπονητή.

Ιανουάριος 2024

Επιμέλεια: Ουρανία Καραλή

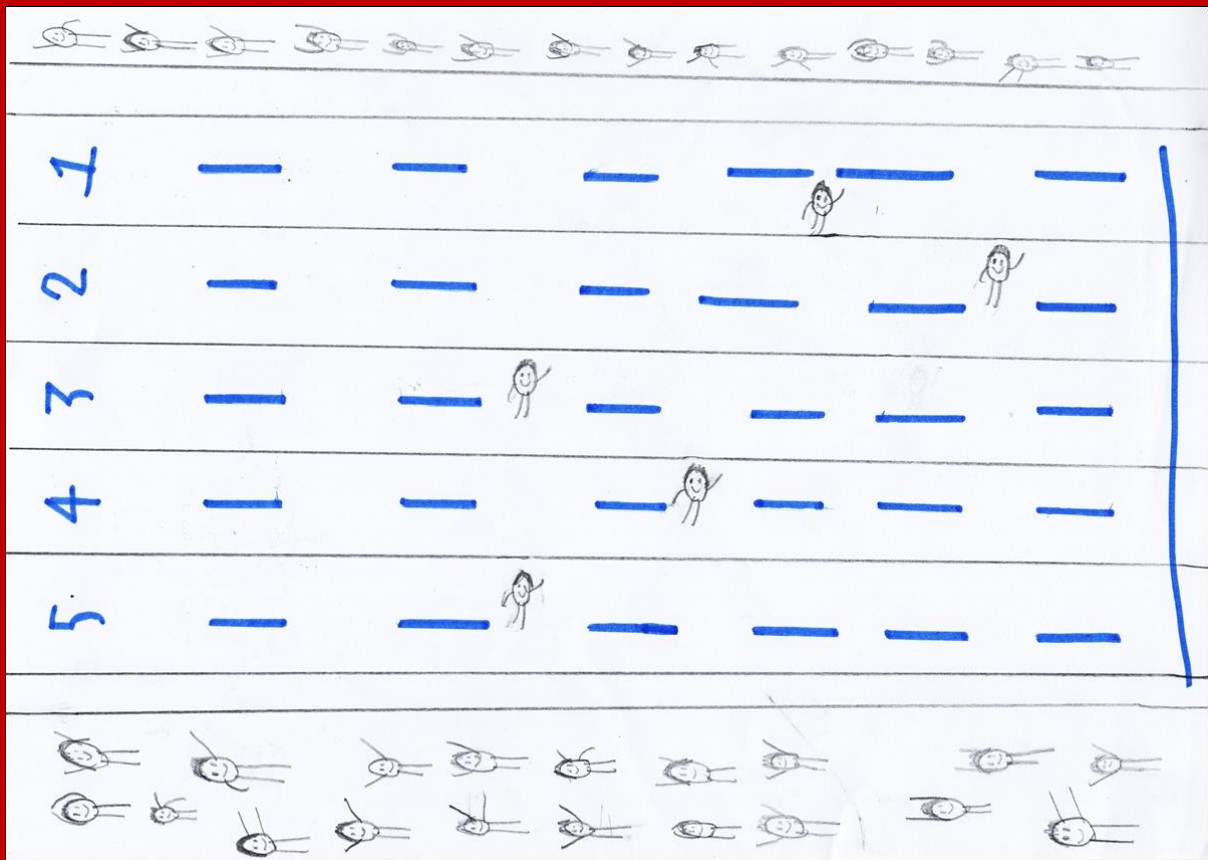
**Παιδιά:** Πόσα χρόνια ασχολείστε με το Στίβο; Πώς αρχίσατε;

**κυρία Ουρανία:** Ασχολούμαι με το Στίβο 23 χρόνια. Ξεκίνησα στην Έκτη δημοτικού, σε κάποιους αγώνες που έκαναν τα δημοτικά σχολεία. Μπήκα, έτρεξα στα 600 μέτρα, βγήκα πίσω από δύο πολύ καλές αθλήτριες, οι οποίες έκαναν προπόνηση, όπως κάνετε κι εσείς. Έγώ δεν έκανα αλλά τερμάτισα πολύ κοντά σ' αυτές τις αθλήτριες κι εκεί κατάλαβα ότι έχω πολλές

δυνατότητες να συνεχίσω να ασχολούμαι με το Στίβο.

**Παιδιά:** Σε ποιους Ολυμπιακούς Αγώνες συμμετείχατε για πρώτη φορά; Πώς ήταν η εμπειρία σας;

**κυρία Ουρανία:** Συμμετείχα στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2016, στη Βραζιλία, στο Ρίο. Ήταν κάτι πολύ σημαντικό για μένα, γιατί Εκπληρώθηκε ένα όνειρο ζωής. Από πολύ μικρή, που ξεκίνησα, όπως σάς είπα στην Έκτη δημοτικού, το όνειρό μου ήταν να συμμετάσχω σε Ολυμπιακούς Αγώνες. Κι έτσι, κατάφερα να παρευρεθώ κι εγώ σε Ολυμπιακούς Αγώνες, ανάμεσα σε πολύ λίγους αθλητές απ' όλο τον κόσμο.



Εικόνα: Βασίλης Λαουδίκος, Στ' 1

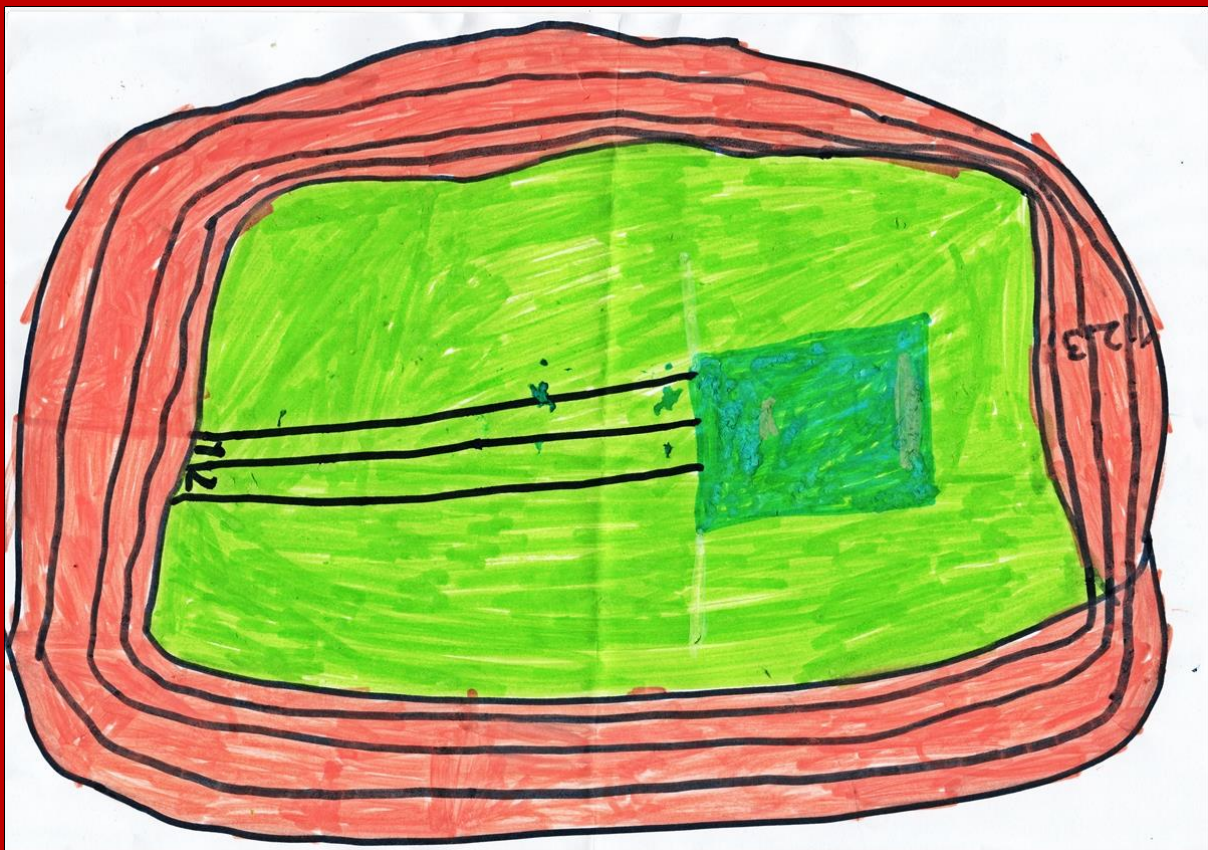
**Παιδιά:** Σε πόσους και ποιους Ολυμπιακούς Αγώνες έχετε συμμετάσχει;

**κυρία Ουρανία:** Έχω τρέξει μία φορά, στη Βραζιλία το 2016.

**Παιδιά:** Έχετε πάρει μέρος σε Ολυμπιακούς ή άλλους αγώνες ως εθελόντρια;

**κυρία Ουρανία:** Όχι, δεν έχω πάρει ακόμη αλλά στο μέλλον σκέφτομαι, όταν αποσυρθώ από την ενεργό αθλητική δράση, να γίνω εθελόντρια σε αγώνες.

**Παιδιά:** Σε πόσους Μαραθώνιους έχετε τρέξει; Ποια είναι η αγαπημένη σας διαδρομή;



Εικόνα: Λεωνίδας Ηλίας, ΣΤ' 1

**κυρία Ουρανία:** Έχω τρέξει... χμ... καθίστε να σκεφτώ... Λοιπόν...

Έχω τρέξει σε 9 Μαραθώνιους δρόμους και η αγαπημένη μου διαδρομή ήταν στο Βερολίνο.

**Παιδιά:** *Το να ασχολείστε με το Στίβο πιστεύετε ότι είναι δύσκολο;*

**κυρία Ουρανία:** Δεν είναι πολύ δύσκολο. Απλώς, πρέπει να έχεις απόλυτη πειθαρχία και να σέβεσαι αυτό που κάνεις. Όταν θέλεις να πετύχεις ένα στόχο, θα πρέπει ν' αφιερώνεις χρόνο και να σέβεσαι πολύ απ' τη στιγμή που μπαίνεις μέσα στο γήπεδο, ώστε όλα να κυλήσουν πάρα πολύ καλά.

**Παιδιά:** *Τι είναι πιο δύσκολο, να είστε αθλήτρια ή προπονήτρια; Ποιο σάς αρέσει πιο πολύ;*

**κυρία Ουρανία:** Λοιπόν... Μ' αρέσει πιο πολύ να είμαι αθλήτρια, αλλά όλο αυτό έχει ένα τέλος, μετά από κάποια ηλικία. Μ' αρέσει πάρα πολύ επίσης να είμαι και προπονήτρια, γιατί όλα αυτά που έχω μάθει τόσα χρόνια μέσα από τον αθλητισμό ως αθλήτρια θέλω να τα μεταφέρω και να τα μεταδώσω στα νέα παιδιά, ώστε να τα κάνω κι αυτά να αγαπήσουν τον αθλητισμό.

**Παιδιά:** *Τι διακρίσεις και μετάλλια έχετε κατακτήσει;*

**κυρία Ουρανία:** Έχω κατακτήσει πάρα πολλά μετάλλια Πανελληνίου Πρωταθλήματος, έχω κατακτήσει Πανευρωπαϊκές θέσεις, μέχρι την έκτη θέση, έχω καταρρίψει ένα Πανελλήνιο ρεκόρ στα 10.000 μ. και έχω καταρρίψει το Πανελλήνιο ρεκόρ στον

Ημιμαραθώνιο.

**Παιδιά:** *Πόσες ώρες την ημέρα κάνετε προπόνηση;*

**κυρία Ουρανία:** Τρεις έως τέσσερις ώρες την ημέρα.

**Παιδιά:** *Ποιο θεωρείτε ότι είναι το δυσκολότερο άθλημα;*

**κυρία Ουρανία:** Ο Μαραθώνιος. Γιατί ο Μαραθώνιος θέλει πάρα πολλή δύναμη ψυχής ώστε να μπορείς ν' αντιμετωπίσεις όλα αυτά τα χιλιόμετρα και όλη αυτή την ώρα που τρέχεις.

**Παιδιά:** *Πόσο σημαντική είναι η διατροφή για έναν αθλητή;*

**κυρία Ουρανία:** Είναι πάρα πολύ σημαντική η διατροφή, γιατί βοηθά τον αθλητή να μπορεί να ανταπεξέλθει και να αντιμετωπίσει όλες τις απαιτήσεις της προπόνησης. Είναι πηγή ενέργειας.

**Παιδιά:** *Πιστεύετε ότι ο αθλητισμός μπορεί να βοηθήσει ώστε να μη γίνεται bullying μεταξύ των νέων παιδιών;*

**κυρία Ουρανία:** Φυσικά και μπορεί να βοηθήσει. Απ' τη στιγμή που τα παιδιά αποδέχονται αυτό που κάνουν, δηλαδή το να τρέχουν, να ασχολούνται με τον αθλητισμό, δεν τα απασχολεί τίποτε άλλο. Γενικά, τα παιδιά δεν πρέπει να τα απασχολεί τίποτε άλλο. Ο καθένας κοιτάζει τον εαυτό του, βλέπει να γίνεται δυνατότερος και καλύτερος και πρέπει ν' αφήνει τους άλλους να κάνουν αυτό που ξέρουν εκείνοι.

Ο καθένας, δηλαδή, είναι υπεύθυνος του εαυτού του. Με βάση το «θέλω» του καθενός μας, προχωράμε. Αν κάποιο παιδί

κάνει bullying σ' ένα άλλο, αυτό σημαίνει ότι είναι χαμηλής αυτοεκτίμησης και χαμηλότερης πειθαρχίας.

**Παιδιά:** Σάς ευχαριστούμε πολύ!

**κυρία Ουρανία:** Κι εγώ σάς ευχαριστώ!



Εικόνα: Ηλίας Φραγκούς, Δ' 2