

Συνέντευξη του Γιώργου Γιαννόπουλου, Θεολόγου

στον Κωνσταντίνο Κηπουρίδη



Πότε ξεκινήσατε την ενασχόλησή σας με το αντικείμενο και τι σας ώθησε σε αυτήν την απόφαση;

Αν θυμάμαι καλά, ήταν το 1992, όταν κατέβηκα για πρώτη φορά στο γήπεδο (ΔΑΚ) για περπάτημα και τελικά βρέθηκα να τρέχω, χαλαρά βέβαια. Από τότε μέχρι σήμερα δε σταμάτησα να τρέχω σε αγωνιστικό επίπεδο, εκτός από χρονικές περιόδους κατά τις οποίες λόγω οικογενειακών υποχρεώσεων ή τραυματισμών αναγκάστηκα άλλοτε να περιορίσω ή να σταματήσω για λίγο το τρέξιμο.

Εκείνο όμως που με ώθησε να ξεκινήσω το τρέξιμο, όσο και αν φαίνεται παράξενο, ήταν ο φόβος μήπως αρχίσω πάλι το κάπνισμα!

Τελικά τα κατάφερα και από τότε το τρέξιμο έγινε τρόπος ζωής για μένα.

Πόσες ώρες προπονείστε την εβδομάδα και τι περιέχει αυτή η προπόνηση;

Στο επίπεδο που βρίσκομαι τώρα η προπόνηση δεν έχει να κάνει μόνο με τις ώρες αλλά κυρίως με την ποιότητα και την ποσότητα αυτής. Αυτό

σημαίνει ότι μέσα στην εβδομάδα υπάρχουν διαλειμματικές προπονήσεις, ελεύθερο τρέξιμο, tempo run, long run στη δρομική ορολογία, που μπορούν να ξεπερνούν και τις 12-14 ώρες.

Ποια κατά τη γνώμη σας είναι τα ψυχικά και σωματικά οφέλη αυτής της ενασχόλησης και γενικά της άθλησης;

Σχετικά με τα οφέλη του τρεξίματος και της άθλησης γενικότερα θα αναφέρω κυρίως τη σωματική και ψυχική υγεία. Όσοι αθλούνται νιώθουν ευεξία, έχουν περισσότερη ενέργεια, κοιμούνται καλύτερα τη νύχτα, έχουν καλύτερη μνήμη και πιστεύω ότι νιώθουν πιο ήρεμοι και αισιόδοξοι για τον εαυτό τους και τη ζωή τους. Ειδικότερα το τρέξιμο έχει θετική επίδραση στο άγχος, ανακουφίζει από το στρες, τονώνει την αυτοπεποίθηση και ενισχύει τη συνολική διάθεση.

Βιώσατε ποτέ κάποιο ακραίο περιστατικό; Θα μπορούσατε να το μοιραστείτε μαζί μας;

Ακραίο περιστατικό ευτυχώς δε βίωσα. Θα μπορούσα όμως να αναφέρω ως άτυχο γεγονός έναν τραυματισμό μου στον Μαραθώνιο στο Μιλάνο το 2011, όταν από το 18^ο χιλιόμετρο και ως τον τραυματισμό, στο 42^ο χιλιόμετρο έτρεχα με αφόρητους πόνους στον αχίλλειο

τένοντα. Το αποτέλεσμα: ένας χρόνος και κάτι εκτός προπονήσεων και αγώνων.

Ποια συναισθήματα σας δημιουργούνται τόσο όταν τερματίζετε όσο και κατά τη διάρκεια της εκδρομής;

Πολλά και διάφορα. Κατά τη διάρκεια της διαδρομής υπάρχει εναλλαγή συναισθημάτων. Λίγο άγχος με το ξεκίνημα του αγώνα, κούραση σωματική και ψυχική, αρνητικές

σκέψεις, όπως 'δεν πρόκειται να ξανατρέξω', απογοήτευση ενίοτε, όταν δε βγαίνουν οι χρόνοι, αλλά και πολύ έντονα συναισθήματα μοναδικά, όταν φτάνεις στον τερματισμό και έχεις πετύχει τον στόχο σου, όπως ένα νέο προσωπικό ρεκόρ. Η χαρά, η ικανοποίηση, η ευτυχία είναι εκείνα που πλημμυρίζουν την ψυχή και το μυαλό. Βέβαια έχει ήδη προγραμματιστεί ο επόμενος αγώνας!

Σας ευχαριστούμε.

(Ευχαριστούμε τον εκπαιδευτικό του σχολείου μας Γιώργο Γιαννόπουλο για τη συνέντευξη και για την προβολή ενός θετικού προτύπου μέσω του αθλητισμού.)