



### Δώρα Γκουντούρα, ξιφασκία

«Η Γαλλίδα είναι μία πολύ καλή αθλήτρια. Έχω κάποιες ενστάσεις για τα χτυπήματα, αλλά δεν θα ήθελα να χρησιμοποιήσω ως δικαιολογία τη διαιτησία. **Η δικαιολογία για τη διαιτησία είναι για τους αδύναμους.** Όταν ηρεμήσω, θα το δω πιο καθαρά.... Δεν είναι στεναχώρια είναι συγκίνηση. Το μετάλλιό μου έρχεται στην προπόνηση καθημερινά, εδώ δεν ήρθε. Συνεχίζουμε.

**Πιο δυνατούς μας κάνουν τέτοιες καταστάσεις»**

Πηγή: <https://www.tlife.gr/>



## Θοδωρής Τσελίδης, τζούντο

«Χρυσό μετάλλιο» ήθους!

Ο Έλληνας τζουντόκα στους αγώνες που έδωσε, απέδειξε το ήθος του. **Αγκάλιασε και παρηγορούσε τους δύο αντιπάλους του που έχασαν και στενοχωρήθηκαν.**



Ντουμπλάντις (Σουηδία), Κέντρικς (Αμερική),  
Καραλής (Ελλάδα) / Άλμα επί κοντώ

**Υποστηρίζουν, ενθαρρύνουν και σέβονται ο ένας τον άλλον.** Έχουν τα ίδια όνειρα, αλλά και τα ίδια προβλήματα, τις ίδιες αγωνίες.

Όλα αυτά τα παιδιά, το... «παρεάκι του επί κοντώ», πριν φτάσουν στις υψηλές διακρίσεις **χρειάστηκε να παλέψουν πολύ**, όχι με τις αθλητικές τους επιδόσεις, αλλά **με τους γύρω τους**. Όμως στάθηκαν όρθιοι, προχώρησαν, αγωνίστηκαν και τα κατάφεραν.

Πηγή: <https://www.newsbreak.gr/>

Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο red.gr / από την ομάδα ZEM



### Στέλιος Μαλακόπουλος, στίβο

«Αυτό το μήνυμα που θέλω να στείλω στον κόσμο είναι αυτά **τα όνειρα που έχει να τα κυνηγάει**. Να τα κυνηγάει με όλες του τις δυνάμεις και να μην απογοητεύεται. Να είναι σίγουροι πως όποιος δεν τα παρατάει ποτέ και συνεχίζει να κάνει αυτό που αγαπάει είναι ευτυχισμένος και **στο τέλος νικάει όχι κάποιο πραγματικό αγώνα, αλλά τον αγώνα με τον ίδιο του τον εαυτό**, που είναι ο πιο σημαντικός αγώνας που δίνουμε στη ζωή μας.»





Νάσος Γκαβέλας (πρόβλημα όρασης)  
100μ ταχύτητα

**«Δεν θα μιλήσω για τον εαυτό μου αλλά για όλους τους ανθρώπους που με έχουν βοηθήσει... Δύο μήνες ήμουν σε πάρα πολύ δύσκολη ψυχολογική κατάσταση. Κανείς δεν μπορεί να καταλάβει πώς ήμουν όταν μου έλεγαν ότι δεν μπορώ να τρέξω πια. Δεν είναι ότι δεν μπορώ να τρέξω. Είναι ότι χρειάζομαι γύρω μου ανθρώπους με χαμόγελο και να πιστεύουν στη νίκη...**

**Πρέπει πάντα να είσαι *συνεπής*, να είσαι *ήρεμος*, με *κατεβασμένο το κεφάλι*, να μην παίρνεις αέρα, να είσαι *συγκεντρωμένος* και *να πιστεύεις στον εαυτό σου*. Να μην αμφισβητήσεις ποτέ τι μπορείς να κάνεις γιατί όταν έχεις δουλέψει τόσο σκληρά δεν έχεις κάτι να φοβηθείς.**

**Το μετάλλιο είναι πολύ «βαρύ»!**

**Είναι ευλογία πραγματικά κι *ευχαριστώ τον Θεό* για αυτή την όμορφη εμπειρία!»**



Συγκλόνισαν η υπεραθλήτρια **Σιμόν Μπάιλς** και η **Τζόρνταν Τσάιλς** όταν την ώρα της απονομής των μεταλλίων της υποκλίθηκαν στην συναθλήτριά τους, **Ρεμπέκα Αντράντε** από τη Βραζιλία που κατέκτησε το χρυσό. Η Μπάιλς, σταρ της ενόργανης έχει κατακτήσει τέσσερα μετάλλια στους Ολυμπιακούς στο Παρίσι (!) κι όμως υποκλίθηκε σε μια άλλη αθλήτρια γιορτάζοντας μαζί της τη δική της νίκη, τη δική της στιγμή.

Οι αθλήτριες βρισκόντουσαν στο βάθρο των νικητών, όταν αποφάσισαν να τιμήσουν την Αντράντε δείχνοντας μεγαλοψυχία και ολυμπιακό ήθος. Μία ακόμα υπέροχη στιγμή στους φετινούς Ολυμπιακούς αγώνες, μια εικόνα που θα μείνει για πάντα. Μια ιστορική στιγμή.

Πηγή: <https://www.womantoc.gr/>



Ο DJ της δεκαετίας. Άναψαν τα αίματα στον τελικό του **Beach Volley** στους Ολυμπιακούς στο Παρίσι μεταξύ της ομάδας του Καναδά και της Βραζιλίας. Οι **παίκτριες άρχισαν να λογομαχούν έντονα** δίπλα στο φιλέ με τον διαιτητή να προσπαθεί να κατευνάσει τα πνεύματα. Το περιστατικό συνέβη στο τρίτο σετ όταν οι Καναδές κέρδισαν πόντο και μείωσαν σε 11-8.

Ωστόσο και οι δύο ομάδες είχαν αποσυντονιστεί από την ένταση και προσπαθούσαν να ανακτήσουν την αυτοκυριαρχία τους για να αρχίσει και πάλι το παιχνίδι. Ακριβώς εκείνη τη στιγμή **ο DJ έπαιξε το Imagine του Τζον Λένον και οι αθλήτριες άρχισαν να χαμογελούν** με το μουσικό του σχόλιο και να **ηρεμούν**. Τελικά μπήκαν και πάλι στον αγώνα.

πηγή: <https://www.womantoc.gr/>



Η Αλεξάνδρα Σταματοπούλου γεννήθηκε στη Ρουμανία από μία πολύ φτωχή οικογένεια που την άφησε σε ίδρυμα. Εκεί έζησε μέχρι την ηλικία των 5, όταν και ήρθε η υιοθεσία.

Για τη μικρή Αλεξάνδρα, που στα 6 άρχισε να μαθαίνει την ελληνική γλώσσα, τα σχολικά χρόνια ήταν μαρτύριο. "Τα παιδιά μπορούν να γίνουν πολύ σκληρά". «Με γδύνανε, με φτύνανε, με πετούσαν στα σκουπίδια.»

Μέχρι τα 5 δεν ήξερε καν πώς είναι η θάλασσα. Μέχρι τα 14, όταν έγινε η διάγνωση, δεν της άρεσε καν το κολύμπι. Στα 21 αποφάσισε να δοκιμάσει τη θεραπευτική κολύμβηση και στα 31 της έγινε επαγγελματίας κολυμβήτρια. "Έτσι ξεκίνησα να έχω στόχους, να παίρνω μετάλλια και εξελίχθηκα στην πορεία μου".

Το μικρό κοριτσάκι που ξεκίνησε από το ορφανοτροφείο, διαγνώστηκε στα 14 με τη νόσο, πάλεψε με το bullying και τις κοινωνικές διακρίσεις, βρέθηκε στην κορυφή του κόσμου. Με το εθνόσημο στο στήθος να κλαίει με δάκρυα χαράς για όσα σπουδαία έχει καταφέρει.

πηγή: <https://www.thetoc.gr/>





Ως Αφροέλληνες ο Μανόλο και η δίδυμη αδελφή του Αγγελική δεν γλίτωσαν από τα αδιάκριτα βλέμματα των άλλων παιδιών, από τον **σχολικό εκφοβισμό και τις ρατσιστικές εκδηλώσεις**. Στα σχολικά τους χρόνια στην Πάτρα, όπου ζούσε η οικογένεια, τα δύο αδέλφια στοχοποιήθηκαν πολλές φορές -ακόμα και με εκδηλώσεις σωματικής βίας- για το χρώμα του δέρματός τους. «Όταν ήμουν στο Δημοτικό με την αδελφή μου, μια ομάδα παιδιών ερχόντουσαν και μας έλεγαν “πηγαίνετε στη χώρα σας”, μας έσπρωχναν. Πηγαίναμε εγώ και η αδελφή μου **σε ένα παγκάκι, καθόμασταν, κλαίγαμε**. Γινόταν για πάρα πολύ καιρό», είχε εξομολογηθεί ο ίδιος σε συνέντευξή του το φθινόπωρο του 2020. Τα δύο αδέλφια πόνεσαν, έκλαψαν, πληγώθηκαν, όμως **δεν απάντησαν ποτέ με το ίδιο νόμισμα του μίσους** σε εκείνους που τους περιέπαιζαν και ενίοτε τους καταδίωκαν. Είχαν πάντα δίπλα τους τούς γονείς τους, οι οποίοι τους έμαθαν να **αντεπεξέρχονται στις δυσκολίες**, να είναι **περήφανοι** για τον εαυτό τους και κυρίως **ευγνώμονες** για εκείνα που είχαν.

πηγή: protothema.gr

Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο ped.gr / από την Ομάδα ZEM



Η Ισπανίδα μαραθωνοδρόμος **Ελένα Κονγκόστ** πάσχει από προοδευτική αναπηρία και συμμετείχε στον μαραθώνιο στην κατηγορία T12 (Αθλητές τυφλοί ή με μερική όραση) με οδηγό τον Μία Κάρολ Μπρουγουέρα. Δέκα μέτρα πριν από τον τερματισμό προσπάθησε να στηρίξει τον οδηγό της για να μην πέσει, καθώς υπέφερε από κράμπα. Σύμφωνα με το άρθρο 7.9 των κανονισμών, οδηγός και αθλητής του μαραθωνίου δεν μπορούν να αφήσουν το σχοινί που τους συνδέει. Η αθλήτρια τερμάτισε στην 3η θέση του αγώνισματος στους Παραολυμπιακούς του Παρισιού, αλλά αποκλείστηκε και έχασε το χάλκινο μετάλλιο.

«Θα ήθελα όλος ο κόσμος να ξέρει ότι δεν αποκλείστηκα επειδή έκλεψα, αλλά επειδή είμαι άνθρωπος και δρω με ένστικτα ανθρώπου. Ένα από αυτά είναι να βοηθάω έναν συνάνθρωπό μου όταν αυτός πρόκειται να πέσει. Είμαι συντετριμμένη.

Πηγή: [kathimerini.gr](http://kathimerini.gr)