

Δωροθέα Ποιμενίδου: Ποια είναι η πρωταθλήτρια τοξοβολίας με φωκομέλεια

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Αθλητισμός και άσκηση](#) / [Κοινωνιολογικά \(κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα\)](#) / [Συνεντεύξεις](#)



Δωροθέα Ποιμενίδου: Η πρωταθλήτρια τοξοβολίας μιλάει για τη φωκομέλεια, τον αθλητισμό και τους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Τόκιο.



Το αριστερό της πόδι αναπτύχθηκε μέχρι τον μηρό και το δεξί μέχρι την κνήμη, αφού γεννήθηκε με φωκομέλεια, μια διαταραχή που σχετίζεται με τη δυσπλασία των άκρων. Από μικρό παιδί η Δωροθέα Ποιμενίδου κινείται με πρόσθετα μέλη, μεγαλώνοντας σε μια κλειστή κοινωνία, τον Κορινό της Κατερίνης, σε μια εποχή μάλιστα που οι περισσότεροι αγνοούσαν την ύπαρξη της συγκεκριμένης ασθένειας και τα επίπεδα ευαισθητοποίησης σχετικά με τις ανάγκες των ατόμων ΑμΕΑ δεν ήταν ίδια με τα σημερινά.

Η ζωή με πρησμένα άκρα, χρόνιες φλεγμονές, κινητικά προβλήματα, χειρουργεία, της έμαθε να δίνει έμφαση στη λύση των καθημερινών προβλημάτων που αντιμετώπιζε και να στηρίζεται στις δυνάμεις της με πίστη και αισιοδοξία, κάτι που της δίδαξε και ο αθλητισμός. Για μεγάλο διάστημα έκανε σε καθημερινή βάση το δρομολόγιο Κορινός-Θεσσαλονίκη προκειμένου να πηγαίνει στις προπονήσεις τοξοβολίας και περίπου δέκα χρόνια μετά η προσπάθειά της την αντάμοιψε. Μέλος

της Εθνικής Ομάδας ΑμΕΑ, βρέθηκε στην 4η θέση στους Παραολυμπιακούς του Τόκιο, έπιασε το όριο για την Εθνική Ομάδα αρτιμελών και σήμερα σπουδάζει στη Φιλοσοφική του ΑΠΘ ενώ προετοιμάζεται με στόχο την Ολυμπιάδα του Παρισιού.

Η ίδια διηγείται στην ATHENS VOICE την πορεία της από την ώρα που έπιασε το πρώτο της βέλος μέχρι τη στιγμή που μπήκε στο γήπεδο των τελικών στο Τόκιο και περιγράφει όλα όσα έμαθε μέσα από τον αθλητισμό αλλά και τη ζωή με φωκομελεία.

«Με την τοξοβολία ξεκίνησα λόγω του θείου μου του Ιορδάνη που έκανε τοξοβολία, οπότε στην γιορτή μου όταν ήμουν 8 χρονών μου έφερε ως δώρο ένα βέλος. Μου λέει “δες αυτό, είναι ένα βέλος, θα σε ενδιέφερε να ξεκινήσεις τοξοβολία;” Του είπα κατευθείαν ναι γιατί με εντυπωσίασε! Άλλωστε η τοξοβολία δεν απαιτεί κινητικότητα με τα κάτω άκρα, είναι κάπως στατικό άθλημα, άρα ιδανικό για μένα.

Μου αρέσουν τα τόξα και όλα αυτά που απαρτίζουν το άθλημα, συν ότι δεν ακούς συχνά κάποιον έξω να λέει ότι ασχολείται με αυτό. Μου αρέσει που βλέπεις άμεσα την επίτευξη του στόχου σου, κάνεις στόχευση και εκείνη τη στιγμή φαίνεται το αποτέλεσμα. Πώς νιώθω τη στιγμή που πρέπει να πραγματοποιήσω μια βολή; Τίποτα. Το ιδανικό είναι να μην νιώθω, να είμαι μόνο εγώ και ο στόχος μου, και επειδή πλέον η κίνηση έχει αφομοιωθεί στο σώμα μου δεν χρειάζεται να σκεφτώ την τεχνική. Σηκώνω το τόξο, στοχεύω κι όλα τα άλλα τα άλλα γίνονται πλέον από μόνα τους.

Τις καλύτερες βολές τις έχω κάνει όταν έχει αδειάσει το μυαλό μου και νιώθω ότι είμαι ένα με τον στόχο – κι ας είναι σε 70 μέτρα μακριά. Αυτό βέβαια το καλλιεργώ μόνιμα μέρα με την μέρα. Μια τυπική ημέρα με προπονήσεις ξεκινά πολύ νωρίς το πρωί. Καλό πρωινό, γυμναστική μόνη μου ή με personal trainer για μιάμιση ώρα και από το μεσημέρι μέχρι αργά το απόγευμα βρίσκομαι στην προπόνηση.

Όταν ξέρω ότι έχω έντονη προπόνηση δεν γεμίζω το πρόγραμμα το πρωί και το βράδυ που επιστρέφω χαλαρώνω με σειρές, με μαγειρική ή με τους φίλους μου στο μπαλκόνι.

Όταν πήρα την πρόκριση για τους Παραολυμπιακούς στο Ρίο, ήταν σε παγκόσμιο πρωτάθλημα στην Γερμανία το 2015. Ο προπονητής μου δεν μου το είπε αμέσως, τελείωσα την πρώτη κόντρα, ήταν σούπερ χαρούμενος χωρίς να καταλαβαίνω γιατί και θυμάμαι φώναξε τον φωτογράφο που είχε αναλάβει τις φωτογραφίες του πρωταθλήματος και του λέει “έλα να μας βγάλεις μια φωτογραφία!” Χαμογελούσε

κι εγώ ήμουν σφιγμένη, φωτογραφιζόμουν χωρίς να ξέρω για την πρόκριση που μόλις είχα πάρει – το θυμάμαι τώρα και γελάω.

Όταν μου το είπαν αργότερα δεν μπορούσα να το πιστέψω, ούτε είχα ιδέα για αυτό που θα ακολουθούσε στην πορεία. Άκουγα από μικρή για τους Ολυμπιακούς Αγώνες, για τους Παραολυμπιακούς και αυτόν τον τεράστιο θεσμό στον οποίο μόνο με την αξία σου μπορείς να κατακτήσεις μια θέση κι όταν το πέτυχα ήταν μια πολύ σπουδαία στιγμή για μένα. Ανατρέχω συχνά σε εκείνον τον αγώνα και με γεμίζει, η πιο σημαντική εμπειρία μου όμως αθλητικά ως τώρα, είναι αυτή του Τόκιο όπου κατέκτησα την 4η θέση. Η εμπειρία αυτή στο γήπεδο των τελικών μου δημιούργησε την ανάγκη να θέλω κι άλλο, να ξεκλειδώσω τον εαυτό μου και να πω φωναχτά ότι στοχεύω στο μετάλλιο τους επόμενους Ολυμπιακούς που θα γίνουν στο Παρίσι και προπονούμαι γι' αυτό. Στα πανευρωπαϊκά πρωταθλήματα ταξίδευα μόνο με τον προπονητή μου καθώς δεν υπήρχε ομάδα για να ζήσω αυτό το ομαδικό πνεύμα που λέμε, στους Ολυμπιακούς όμως είχα μια τεράστια ομάδα μαζί μου από αθλητές, προπονητές, γιατρούς, συνοδούς, φυσικοθεραπευτές, τους οποίους είχα όλους στο μυαλό μου.

Είχα αγωνία για το ποιοι αθλητές αγωνίζονταν κάθε φορά και ανυπομονούσα να μοιραστούμε την επιτυχία τους. Όλοι τους με διαφορετικές αναπηρίες που μου άνοιξαν το μυαλό και μου έδειχναν πώς αντιμετωπίζει ο καθένας την ιδιαιτερότητά του και πώς ζει με αυτό. Αυτές οι 20 μέρες που βρισκόμαστε στην διοργάνωση αξίζουν τον κόπο, τις θυσίες και τα άγχη των 4 χρόνων που προπονούμαστε και περιμένουμε να έρθει η “στιγμή μας”. Ήταν λίγο περίεργα τα πράγματα λόγω κόβιντ, χωρίς θεατές, αλλά το χαρήκαμε!

Η στήριξη της πολιτείας... Δυστυχώς δεν υπάρχει ικανοποίηση σε όλα τα αθλήματα. Εμείς έχουμε στα ΤΕΦΑΑ της Θεσσαλονίκης έναν χώρο που μας έχουν παραχωρήσει για προπονήσεις, ο οποίος δεν είναι απόλυτα προσβάσιμος. Λείπουν επίσης από τον χώρο της προπόνησης κάποιες κατάλληλες βιώσιμες συνθήκες, όπως το πόσιμο νερό ή η τουαλέτα, και χρειάζεται αυτοκίνητο για να μεταφερθώ σε αυτά. Το οικονομικό είναι ένα σημαντικό θέμα. Προσωπικά χρειάζομαι εξοπλισμό για το άθλημά μου που κοστίζει αρκετά και έχω συνεχόμενο άγχος για το πώς θα αγοράζω καινούριο, πως θα αντικαταστήω τα αναλώσιμα, τα βέλη, τα ελάσματα, το backup μου καθώς δεν γίνεται να φεύγω για αγώνες και να πηγαίνω μόνο με έναν μονάχα εξοπλισμό- δεν ρισκάρεις να γίνει κάποια στραβή. Πιέζομαι να βάλω σε προτεραιότητα τα πάγια έξοδα μου που τρέχουν ή να βάλω λεφτά στην άκρη για να πάω στους αγώνες;

Πίστευα ότι με την κατάκτηση της 4ης θέσης στο Τόκιο θα υπήρχε διαφορετική ανταπόκριση και θα μπορούσα να προσεγγίσω κάποια εταιρεία για ενίσχυση πάνω

στη προετοιμασία των Ολυμπιακών του Παρισιού. Ακόμα όμως δεν έχει παρουσιαστεί κάτι και το λέω με λύπη καθώς το μόνο που ακούω είναι ότι αν δεν ανεβάσω τους followers στα social media μου δεν θα μπορέσω να έχω την προσοχή που σε εισαγωγικά μου αξίζει. Λες και έχουν περισσότερη αξία οι followers από την διάκριση στους Ολυμπιακούς.



Εμένα όμως με ενδιαφέρει το αθλητικό κομμάτι και η επίδοσή μου, δεν είναι ο αυτοσκοπός μου το Instagram. Τηλεοπτικές περσόνες παίρνουν περισσότερη προσοχή λόγω των ακολούθων τους, κάτι που δεν το κατακρίνω απλά και οι πρωταθλητές και μαλιστα με αναπηρία κάνουν μεγάλη προσπάθεια, για την οποία δεν ζητούν τα εύσημα, απλά μια υποστήριξη. Τουλάχιστον βλέπουμε περισσότερους αθλητές ΑμΕΑ να προβάλλουν το άθλημά τους και την αναπηρία τους οπότε υπάρχει μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση πάνω σε αυτό το κομμάτι και ο κόσμος να αρχίζει να εξοικειώνεται με την εικόνα μας.

Αν πήγα να τα παρατήσω; Το 2015 είχα πιάσει τα όρια της πρόκρισης για το παγκόσμιο πρωτάθλημα στη Γερμανία όπου θα μας έδιναν τις πρώτες κάρτες για το Ρίο.

Εν τω μεταξύ είχα κουραστεί πολύ ψυχολογικά και σωματικά, με επιβάρυναν και τα καθημερινά πήγαινε-έλα από τον Κορινό μέχρι τη Θεσσαλονίκη για τις προπονήσεις. Έφτανα στην πόλη και έκανα άλλη μια ώρα για να πάω στο γήπεδο με τις κακές συγκοινωνίες και με εξοπλισμό 8 κιλών στην πλάτη μου, καταλήγοντας σε σημείο να μουδιάζω και να μην θέλω να φτάσω.

Έχανα σιγά σιγά τις προπονήσεις και ακόμα κι όταν πήγαινα το μυαλό μου ήταν αλλού. Ο προπονητής μου το παρατήρησε και μια μέρα βρήκα το κουράγιο και του

είπα ότι δεν μπορώ να συνεχίσω. Στάθηκε δίπλα μου και έδειξε να με καταλαβαίνει.

Λίγους μήνες μετά με πήρε τηλέφωνο και μου είπε ότι πιστεύει σε εμένα και αν το θέλω κι εγώ είναι η κατάλληλη στιγμή να δώσω μια τελευταία ευκαιρία.

Με συγκίνησε, κι αφού είχα πάρει και λίγο χρόνο να ξεκουραστώ ξανά ξεκίνησα τις προπονήσεις. Αρχικά δεν μπορούσα καν να κρατήσω το τόξο ή να ανοίξω την χορδή γιατί είχα ξεσυνηθίσει, όμως το πάλεψα, έκανα ατομικό ρεκόρ στο παγκόσμιο, έπιασα για μια ακόμα φορά τα όρια και πήρα την κάρτα για το Ρίο.

Η ζωή με φωκομέλεια. Φοράω προσθετικά πόδια από ενός έτους, αλλάζοντάς τα ανά διαστήματα όσο ήμουν στην ανάπτυξη μέχρι τα 18. Κάθε πρωί που σηκώνομαι, βάζω τα προσθετικά μου μέλη που έχω δίπλα στο κρεβάτι, τις σιλικόνες και τις θηκες, αρκεί βέβαια να είναι καλή μέρα για τα πόδια μου, να μην έχω κάποια ευαισθησία ή πρηξίματα. Έπειτα κάνω όλες μου τις δουλειές χωρίς βοήθεια, καθαρίζω, βγαίνω για περπάτημα, φτιάχνω χειροτεχνίες που κάνω δώρο στους φίλους μου, βλέπω ταινίες, κολυμπάω κιόλας.

Δεν ήταν πάντα έτσι βέβαια. Πριν το 2019 το να φοράω τα προσθετικά μέλη ήταν βάρβαρο. Είχα χρόνιες φλεγμονές, πόνους, χρειαζόμουν χρόνο για να συνηθίσω το περπάτημα και φοβόμουν ότι αυτή θα είναι η ζωή μου, οι άβολες καταστάσεις. Τελικά άλλαξε η ζωή μου όταν αποφάσισα να κάνω ένα χειρουργείο, έναν μίνι ακρωτηρισμό και από τότε το να βάζω τα πρόσθετα είναι σαν να φαραώ παπούτσια.

Σε μικρότερη ηλικία προσπαθούσα κι εγώ η ίδια να καταλάβω τι σημαίνει να είσαι παιδί με αναπηρία σε ένα κόσμο αρτιμελών. Όσα παιδιά με σχολίαζαν στο σχολείο παιδιά τα έπιανα και τους εξηγούσα τι είναι η φωκομέλεια λέγοντας τους πως “αν θέλετε να κοροϊδέψετε τουλάχιστον να ξέρετε περί τίνος πρόκειται”. Τους άφηνα να περιεργαστούν τα πόδια, τους έλυνα τις απορίες και τότε άλλαζε η στάση τους.

Καμιά φορά με στενοχωρούσε που δεν μπορούσα να είμαι απόλυτα ίδια με τα άλλα παιδιά σε διάφορες δραστηριότητες αλλά προσπαθούσα να μην το δείχνω, να είμαι μέσα σε όλα και πρώτη στο παιχνίδι. Διάφοροι άνθρωποι με αναπηρίες αλλά και αρτιμελείς αθλητές μου έχουν στείλει στα social media ότι θαυμάζουν την προσπάθεια που κάνω και αυτό μου δίνει δύναμη να συνεχίσω με ακόμα μεγαλύτερη προσήλωση και ενθουσιασμό.

Μεγαλώνοντας δεν είχα στην καθημερινότητα μου κάποιον ΑμΕΑ για να αντλήσω δύναμη και να μην νιώθω μόνη, έπρεπε να γίνω εγώ το παράδειγμα για εμένα, κάτι που ήταν μια μοναχική διαδικασία. Φωκομελεία και αθλητισμός μου έμαθαν να μη τα παρατάω, να εστιάζω στην λύση και όχι στο πρόβλημα καθεαυτό και να είμαι

αισιόδοξη με στόχους και όχι μια στάσιμη ζωή».

Αυτό το διάστημα η Δωροθέα προπονείται για το πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα τοξοβολίας στη Ρώμη.

Πηγή : [athensvoice.gr](https://www.athensvoice.gr)