

blac'



'oom



Γιώργος Καραγκούνης Τα zuyίzeι και αποφασίζει

Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ αυτή θα είναι κρίσιμη για την τελική απόφαση του Γιώργου Καραγκούνη, όσον αφορά το μέλλον του. Ο αρχηγός της Εθνικής θα απαντήσει οριστικά στους «πράσινους», για το αν θα επιστρέψει ή όχι στην ομάδα. Μέχρι το τέλος της εβδομάδας πρέπει να αποφασίσει ο Γιώργος Καραγκούνης.

Τις διακοπές του απολαμβάνει ο «Κάρα», που μέχρι το τέλος της εβδομάδας ή το αργότερο στις αρχές της άλλης θα έχει δώσει την απάντησή του στον Παναθηναϊκό, για το αν θα επιστρέψει ή όχι.

Αυτή τη στιγμή δεδομένα έχει στα χέρια του το ενδιαφέρον του Παναθηναϊκού για επιστροφή στην ομάδα της καρδιάς του, την πρόταση από την Αυστραλία για διετές συμβόλαιο και πολύ καλές οικονομικές απολαβές, αλλά και ένα ενδιαφέρον από την Αγγλία, ενώ φαίνεται ότι μπορεί να υπάρξουν συζητήσεις με τη Φούλαμ.

Εφόσον επιστρέψει το ενδιαφέρον από ομάδα της Αγγλίας, που παίζει στο Λονδίνο είναι πιθανό να συνεχίσει εκεί την καριέρα του ο «Κάρα» και να πάρει μαζί την οικόγενειά του. Η περίπτωση της Αυστραλίας έχει τη δυσκολία των μακρινών κουραστικών ταξιδιών, που πρέπει να κάνει ο «Κάρα», για να έρχεται για τα παιχνίδια της Εθνικής. Μπορεί να είναι δύο, αλλά και τρία αν η Εθνική παίζει στα μπαράζ. Και αυτή είναι μία παράμετρος που την υπολογίζει πολύ ο «Κάρα» αφού η Εθνική είναι πάνω απ' όλα. Από την άλλη είναι η λατρεία του για τον Παναθηναϊκό, τον κόσμο του και φυσικά οι Αναστασίου, Νταμπίζας, Σαραβάκος, που τον εμπνέουν σε αυτή τη νέα προσπάθεια.

Είναι μία απόφαση που θα την πάρει ο Καραγκούνης, αφού συζητήσει και με την οικογένειά του, την οποία τη νέα χρονιά θα την έχει δίπλα του είτε επιστρέψει στον Παναθηναϊκό, είτε συνεχίσει στο εξωτερικό.



Μαρκ Σουόρτσερ... Ο γηραιότερος τερματοφύλακας που θα αγωνιστεί σε Μουντιάλ...

Προκρίθηκε η Αυστραλία στο Παγκόσμιο Κύπελλο του 2014 που θα διεξαχθεί στην Βραζιλία, και ο πορτέρος των σοκερούς θα γράψει ιστορία αν συνεχίσει να είναι βασική επλογή του Holger Osieck, ομοσπονδιακού τεχνικού της Αυστραλίας, θα είναι ο γηραιότερος τερματοφύλακας που αγωνίστηκε ποτέ σε Παγκόσμιο Κύπελλο, ξεπερνώντας τον Πατ Τζένινγκς, τον Πίτερ Σίλτον και τον Ντίνο Τζοφ. Παράλληλα, θα γίνει ο δεύτερος γηραιότερος γενικά ποδοσφαιριστής, μετά τον Καμερούνεζο Ροζέρ Μίλλα. Επόμενος στόχος του είναι να συνεχίσει σε υψηλό επίπεδο και μετά τα 41..

Όσον αφορά το μιστικό της ποδοσφαιρικής μακροζωίας του, Η διατροφή του πρώτων τερματοφύλακα του Μαρκόνι, για να θυμηθούμε από πού ξεκίνησε την ποδοσφαιρική του καριέρα, που από το 1996 αγονίζεται στην Αγγλία. Ο Σουόρτσερ αποτελεί έναν καθόλα αξιόπιστο τερματοφύλακα και το έχει δείξει διαδοχικά με Μπράντφορντ, Μίντλεστρηπ και Φούλαμ. Πλέον, έμεινε ελεύθερος από την ομάδα του Λονδίνου. Και παρότι αρκετοί πιστεύουν ότι το πλήρωμα του χρόνου είχε επιτέλους φτάσει. Για τον ίδιο τα πράγματα είναι διαφορετικά. Το 2010, ο διατροφολόγος της Φούλαμ, Στιβ Χάινς, ανέλαβε να του αλλάξει την πορεία της καριέρας του. Και όλα αυτά, αλλάζοντάς του τη διατροφή. Ο Σουόρτσερ στέρειται πολλά, αλλά είναι έτοιμος να κερδίσει περισσότερα!

Σε δηλώσεις του στο «Foxsports», ο Αυστραλός εξήγησε πώς έγινε αυτό: «Με ρώτησε πόσο πολύ το θέλεις; Είπα ότι θα κάνω οπτίποτε χρείαζεται. Ήρθε με ένα πρόγραμμα βάρους για να αποβάλω περισσότερα λίπος και στη συνέχεια αλλάξαιμε τη διατάξη μου. Δεν είκα ποτέ προβλήματα πάχους, αλλά το σωματικό λίπος έχει εξελιχθεί σε ένα σημαντικό ζήτημα στην Αγγλία τα τελευταία πέντε χρόνια και οι μετρήσεις που έκανα έδειχνα ότι ήταν λίγο υψηλότερο από ότι θα έπρεπε. Άλλα έκανα μία στρατιωτικού τύπου διατάξη για δύο βδομάδες και έκαστα πάρα πολύ λίπος, κόλλησα στο “μικρόβιο” και όλη μου η διατροφή άλλαξε, επειδή η συνήθεια είναι το πιο σημαντικό. Τώρα η καθημερινή ρουτίνα μου

είναι ένα πάτο γεμάτο λαχανικά και ένα κομμάτι κρέας σε κάθε γεύμα».

Η πειθαρχία στη διατροφή των άλλαξε σωματικά, αλλά και ψυχολογικά, δινοντάς του επιπλέον κίνητρο. «Δεν θα ήμουν στην ίδια κατάσταση. Με αναζωογόνισε με πολλούς τρόπους, μου έδωσε ένα κίνητρο να πέσω τον εαυτό μου όσο περισσότερο μπορώ και να δω πόσο μακριά μπορώ να πάω. Ακούγεται υπερβολικό, αλλά δεν είναι. Είναι μέρος της καριέρας και της ζωής μου. Με ωφελεί πάρα πολύ και εγώ το βλέπω ως μια μικρή θυσία. Είμαι σίγουρος ότι εκτός ποδοσφαίρου θα επιστρέψω στην κανονική ζωή, αλλά δεν είναι ότι προσπάθω να πείσω τον εαυτό μου να το κάνει. Μου έχει

γίνει συνήθεια. Πάντα ήθελα να παίξω στο υψηλότερο επίπεδο για όσο το δυνατόν περισσότερο και τα τελευταία πέντε χρόνια έρω θέλω να μοναδική πιθανότητα να τα καταφέρω είναι κάνοντας θυσίες».

Συνεχίζοντας, αναγνώρισε ότι ως εργαζόμενος είναι προνομιούχος. «Δεν δουλεύω 9 με 5. Είμαι σε μια πολύ προνομιούχα κατάσταση αλλά στο τέλος της καριέρας μου θα μπορώ να πω στον εαυτό μου ότι έδωσα ότι μπορούσα». Ο Σουόρτσερ τόνισε ότι θα ήταν θετικός στο να πάει στην Ιταλία για να συνεχίσει την καριέρα του, έτοιμος να βάλει στην καθημερινή του διατροφή και τα συμαρκά. Όσον αφορά τα ποτά: «Δεν πίνω τίποτα άλλο πέρα από νερό και σκέτο καφέ. Δεν τρώω καθόλου γαλακτοκομικά και παρότι αγαπάω το γάλα και τα γιαούρτια, απλά τα έχω σταματήσει».

Η επιβράβευση είναι το μεγαλύτερο κίνητρο για τον Σουόρτσερ, ο οποίος πλέον ζει και αναπνέει για το Μουντιάλ του 2014 στην Βραζιλία: «Νιώθω καλά. Βλέπω τις διαφορές το σώμα μου. Γενικώς αισθάνομαι πάρα πολύ όμορφα και όταν βλέπεις ότι επιβραβεύεσαι για την προσπάθεια που καταβάλεις, καταλαβαίνεις ότι άξιζε τον κόπο».



Ο πορτέρο Μαρκ Σουόρτσερ στα 41 του πάει Μουντιάλ σαν βασικός τερματοφύλακας των σοκερούς και βλέπει με αισιοδοξία το μέλλον κάτω από τα δοκάρια, σε αξιόπιστο πρωτάθλημα και σύλλογο που κυνηγά τίτλους!!