



Ismertek olyat, aki komoly szinten, akár versenyszerűen sportol? Vagy esetleg Te magad is komolyan foglalkozol a sporttal? Mi magunk is versenyszerűen sportolunk, szinkronúszunk, így ebben a cikkben meg szeretnénk osztani pár személyes gondolatot, tapasztalatot ezzel kapcsolatban. Emellett végeztünk egy kutatást, melynek eredményei tanulságosak, érdekesek lehetnek.

A sport, a mozgás öröm, feltölti az embert és kikapcsol. Az, hogy mozogjunk, nem csak azért fontos, mert része az egészséges életmódnak, vagy mert a testünknek nélkülözhetetlen, de azért is ajánlott valamilyen sportot űzni, vagy rendszeresen mozogni, mert ez a lelkünknek is jó. A sport stresszoldó, és sokat hozzátesz az életedhez. A sport olyat tanít Neked, amit senki és semmi más nem tud megmutatni, olyan élményt ad, amit csak az ismer, aki tapasztalta.

Mindennek egy következő szintje a versenyszerű sportolás. Az eddigi sok pozitívum mellé hirtelen sok nehézség társul. Kutatásunknak egyik célja, az, hogy megmutassuk nektek egy 15 éves élsportoló életét, nehézségeit mellyel szembenéz minden nap, és az eredményék alapján betekintést nyerhetek az ő mindennapjaikba. A kutatásunk során 18 szinkronúszóval beszélgettünk, emellett kiegészítettük ezt pár vízilabdással, illetve megnéztük, milyen az élete egy válogatott műugrónak. Minden sportoló 13-19 éves és elmondhatjuk mindjárt azt is, hogy aki versenyszerűen sportol, sok-sok éven át, kitartóan edz ugyanabban a sportágban és a kért szinkronúszók átlagosan 7,5 éve szinkronúsznak. 3 olyat kérdeztünk meg aki már nem válogatott, közülük kettő 3 évet és egy 1 éven át volt válogatott. 6 lány van, akik a mai napig tagjai a válogatott keretnek, ma már több mint 3 éve.



A következő kérdésben azt szeretnénk volna megtudni, hogy kinek miből áll egy napja és itt sokkoló válaszokat kaptunk. A versenyzők átlagosan 4 órát edzenek egy nap és ezt heti hatszor. Így nem is kérdés, hogy a napjaik csak korai kelésből, iskolában töltött időről szólnak. Iskola után rögtön sok nehéz táskával rohanás az uszodába, ahol estig ott vannak, majd későn csak haza érkeznek, és még nem is beszélünk arról, hogy mikor tanulnak. Erre sajnos csak késő este kerül szó, így már érthető, hogy miért panaszkodott mindenki fáradtságra és alvás hiányra mikor a problémáikról kérdeztük őket. Ha már a problémákról van szó, ne feledkezzünk meg

arról, hogy nem csak fáradtság, és a kevés alvás a gond. Ott van a tanulás, és hacsak nem magántanulókról beszélünk, és a megkérdezettek közül egy sem magántanuló, akkor elvárt, hogy a sportoló ugyanúgy teljesítsen, mint egy átlagos diák. Ott vannak a sérülések, bajok és bár a cikk elején kitértem arra, milyen jó is a sport a testnek, léleknek, eljön az a pont amikor olyan megterhelés alatt van az ember, hogy fiatal korban előjönnek a



térd-és ízületi panaszok például. Ez nem csak fájdalommal és korlátokkal jár, hanem nehéz az, ha valaki a sportnak áldozza az életét és a rengeteg munka egy perc alatt elvész akár egy rossz mozdulattal. Fontosak a versenyzők céljai, amit szintén mindenkitől megkérdeztünk. Sokan azt mondták, hogy amíg lehet csinálják a sportot, és voltak, akik ösztöndíjjal mennének külföldre, vagy aki sikeres olimpián lenne, volt, aki megemlítette a közelgő Koreai világ bajnokságot és sokaknak fontos, hogy még felnőttként is világversenyeken vegyenek részt. A másik fele a sportolóknak pusztán azt szeretné, hogy a sport formában tartsa, és voltak, akik azt válaszolták, hogy a jövőben pszichológusok vagy demokraták lennének, illetve volt, aki a főiskolára gondolt. Sokaknak célja a külföldi továbbtanulás. Sokan említették a munka és a család előtérbe helyezését. Ebből a levonható következtetés, az az, hogy annak ellenére, hogy most rengeteg időt, energiát szentelnek a sportnak, és nagyon sokat áldoznak ezért, mégis a jövőben más utat választanak.

Lehet akkor most arra gondoltok, hogy miért éri meg, vagy mi értelme van? Nos, sportolóként elárulom, hogy egy sikeres csapatnak a része lenni egy nem csak nehézség, hanem egy élmény is egyben. Enci és én büszkék vagyunk, hogy elmondhatjuk, hogy így sportolunk, és azt, hogy számos országos versenyen szerepeltünk, és részt vettünk külföldön Európa szintű versenyeken is. Időnként mindenkinek megfordult már a fejében, hogy mire jó ez a sok edzés és mennyivel jobb lenne ehelyett több szabadidő, de mindannyian rájövünk, hogy a sport sok barátot, sikert és élményt adott, amikért a legnehezebb pillanatokban is kitartunk. Kitartunk akkor, amikor az edző torkaszakadtából ordít egy edzésen át, amikor 10 küzdünk a szinkronra és a levegőért. Kívülről szerintünk is egy kecses és szép sport, de sokan nem tudják, hogy történik a vízben velünk. Sokszor elegünk lesz, amikor századjára rúgunk össze a víz alatt, miközben az edző kiabál, hogy álljunk közelebb. Nem könnyű az sem, amikor kidobunk valakit, és nem sikerül a hátra szaltó, és így a dobott ember ránk esik. Vannak nehéz pillanataink, de amikor a dobogón állunk és mindenki minket tapsol, azt mondjuk, hogy megérte.

Remélem, ez a cikk közelebb hozott benneteket a 15 éves élsportolók életéhez, remélem a cikk olvasása közben éreztétek azt, amit mi érzünk nap mint nap mint 15 éves élsportolók.

