

ÁPRILIS 22.
Csilla és Noémi napja

MA: 18°C
HOLNAP: 19°C

Tetszik 80 E

Hirdetés

horoszkóp blog nyerj! szakértőink

Keresés...

Hirdetés

Egy békéscsabai lány, aki Európa egyik legjobb súlylökője lett - Interjú Márton Anitával

Írta: Lakatos Melinda

2020.04.21.

Megosztás 4



Olimpiai bronzérmes, világbajnoki ezüstérmes, fedett pályás világbajnok - mellette pedig gondoskodó feleség, aki akár két hétre is megfőz előre a férjének, ha edzőtáborba megy. A súlylökés szerinte nem fiús sport, hiszen az erő és a kitartás minden nőben ott van. A 31 éves élsportoló tabuk nélkül mesélt arról, hogyan találta meg a helyét nőként a dobó atlétikában, valamint arról is, milyen nehézségek árán valósította meg az álmait.

Hirdetés

toplista

- 1 Kétezer éves ókori agyagfejre bukkantak - Nem fogod elhinni, kinek a koponyáját rejtette
- 2 Te tudtad? Ezekből az ételekből soha nem szabad adni a kutyának, nagyon veszélyesek
- 3 Mi történt Britney Spears testével? Szétszedték a rajongók az egykori popdívát
- 4 Óriási terhet vesz le a vállunkról a Windows 10 közelgő újítása, te is imádni fogod
- 5 Gyerekjáték: így tüntesd el a melltartód pántját, ha kivágott ruhát viselsz

Hirdetés

HIRDETÉS



Üzenet Neked - Küldd el köszöntésed Ördög Nóriával Édesanyádnak!

Közeleg az Anyák Napja! A SPAR Magyarország Facebook oldalán öntheted szavakba virtuális öleléseid és elkészítheted üdvözlőkártyáid...

HIRDETÉS

Tedd igazán különlegessé az idei **Anyák napját!**

Küldd el most szívhez szóló üzeneted és szerezz felejthetetlen élményt anyukádnak!

"Aki nem tudta elfogadni a környezetemben azt, amit csinálok, lemorzsolódott az életemből"

HIRDETÉS

érzi magát. De mi van akkor, ha az ember lánya éppen egy olyan sportban találja meg önmagát, amit jellemzően a férfiakhoz kötnek? **Márton Anita** olimpiai bronzérmes súlylökőnk egy pillanatra sem gondolkodott el azon, hogy kipróbálja-e magát egy sportágban, csak azért mert azt a legtöbb fiúsnak tituláják. Családjában szinte mindenki sportol, így egyértelmű volt számára, hogy az iskolai tanulmányok mellett, ő is választ magának valamilyen testmozgást, ami esetében a dobó atlétika lett.



Márton Anita

A súlylökésben hamar megmutatkozott a tehetsége, így rögtön elkötelezte magát a sportnak, versenyezni kezdett és szorgalmának köszönhetően ma már Európa legjobbjai között tartják számon. A 31 éves szegedi sportolónő őszintén mesélt arról a **Femcafe.hu** riportterének, milyen mindennapi kihívásokkal kell megküzdenie azoknak a nőknek, akik a sportolói létük és a nőiségük között igyekeznek egyensúlyt teremteni.

A dobó atlétika nem egy tipikus női sport, te mégis ebben találtad meg önmagadat. Hogyan szerettél bele ebbe a versenysportba?

Mindig is nagyon mozgékony kislány voltam, sok sportot kipróbáltam. 12 éves koromban ismerkedtem meg behatóbban az atlétikával. Az általános iskolai testnevelő tanárom nagyon jó gerelyhajító volt, hetedik osztályban pedig megismerkedtünk a dobó atlétikával, ekkor látta meg bennem a tehetséget a súlylökés terén. Iskolai keretek között kezdtem el atlétika szakkörre járni, részt vettünk diákolimpián, ahol megismertem az edzőmet, Eperjesi Lászlót. Ő megerősített abban, hogy érdemes magasabb szinten művelnem a sportágat. Biztatására elkezdtem hozzá edzésekre járni. Ez a sport nekem szerelem lett, utána nem is próbáltam ki mást. Jó volt a társaság, hangulatosak voltak az edzések, sokat utaztunk vidékre és külföldre a versenyekre, rengeteg embert megismerhettem, ami külön hozzáadott ahhoz, hogy elkötelezzem magam a sport iránt. Ez lett az életem értelme.

Mit szolt a környezeted ahhoz, hogy pont ebben a sportágban köteleztél el magadat?

A családom örült, hogy találtam egy olyan sportágat, amit szeretek. Az apukám súlyemelő volt, országos szinten versenyzett, anyukám pedig kézilabdázott. Olimpiai szintre előttem senki nem jutott, de alapvetően a mozgás szeretét otthonról hozom. Az ő részükről fel sem merült, hogy a dobó atlétika fiús sport lenne, csak azt látták, hogy a gyerekek sikereket ér el valamiben, aminek nagyon örültek.



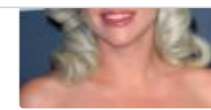
Az életében a sport az egyik legfontosabb dolog

Nem volt kritikusaid, akik nem értették, hogy lány létedre miért nem valami klasszikus, női sportágat választasz?

Persze, azért voltak, akik megkérdezték, hogy miért pont ezt a fiús sportágat választottam. *(nevet)* Valójában a mai napig nem tudott senki választ adni arra nekem, hogy mitől is lesz fiús egy sport? Aki nem fogadta el, nem értette meg, hogy miért csinálom ezt, az lemorzsolódott a baráti körömből. Szerencsére ilyen nem sok volt, a mai napig rengeteg támogató barátom van, akik versenyről versenyre szurkolnak nekem.

Rengeteg sikert elértél már, szinte töretlenül mentél előre az európa- és világbajnokságokon, majd az olimpián is bronzérmes lettél. Sajnos azonban téged sem került el a sportolók rémálma, lesérültél. Hogyan tudtad túlélni ezt a krízis-időszakot?

A karrierem csúcsán következett be egy sérülés, 2018-ban. Sikerült a fedett pályás világbajnokságot megnyernem, elkezdtünk egy új alapozó munkát, és ekkor jelentkezett



Lady Gaga megakonzertjét az egész világ imádja



fashion

Kiborultak a rajongók: en...

femcafe hírlevél

IRATKOZZ FEL HETI HÍRLEVELÜNKRE A LEGTRENDEBB TARTALMAINKÉRT :)

email cím

A feliratkozáshoz először olvasd végig az: **adatvédelmi tájékoztatót ***

elfogadom az adatvédelmi tájékoztatót *

feliratkozom

feliratkozom Facebookkal

szavazás

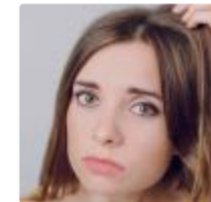
Milyen gyakran mész boltba a kijárási korlátozás óta?

Hetente többször

Hetente egyszer

Kéthetente vagy ritkábban

Szavazat



Így készíthetsz otthon szárazsámpont konyhai összetevőkből

HIRDETÉS



Vírus, vagy csupán allergia? Így különböztetheted meg

HIRDETÉS



5 meglepő módszer, ami megszünteti a lakásban a kellemetlen szagokat

HIRDETÉS



Azt hitted, hogy majd most kipihened magad mégis fáradt vagy? Ez lehet az oka

HIRDETÉS



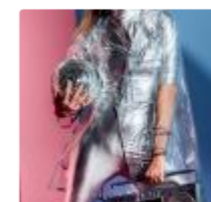
Ha már unod a fagyasztott pizzát – 4 különleges ételszállító szolgáltatás Budapesten

HIRDETÉS



Egy Földhöz hasonló bolygót találtak a kutatók, ami akár lakható is lehet

HIRDETÉS



Határtalan kreativitás: így zajlanak a divatfotózások a karantén ideje alatt

HIRDETÉS

HIRDETÉS

lábszáramtól a derekamig tapadó szalag túl feszessé vált, ami húzni kezdte a térdemet, ez pedig nagyon kellemetlen érzés volt. Nem úgy tudtam terhelni a lábamat, ahogyan korábban. Olyan mindennapi dolgok is problémát jelentettek számomra, mint beülni a kocsiba, lépcsőzni vagy éppen leguggolni. Szerencsés voltam mégis, mert nem kellett megoperálni. Egy hónapot azonban pihentetni kellett. Sok orvosnál jártam, gyűjtöttem a szakvéleményeket, kipróbáltam több kezelést. Kényszerpihenő jött, nem tudtam minőségi és mennyiségi edzést végezni. Teljes tehermentesítés következett és gyógytornász segítségével gyógyultam, majd újra visszaerősítettem a lábamat. Szinte nulláról kellett újra indulni. Azt tűztük ki célul, hogy november elejére egy alapállapotot sikerüljön elérnem, ahonnan el tudjuk kezdeni az alapozást. Sikerült a visszatérés, hiszen a következő évi fedett pályás európa-bajnokságon harmadik helyezést értem el, a világbajnokságon pedig ötödiket.

A koronavírus-járvány miatt most globálisan is egy passzívabb időszakot élünk. Te annak idején mivel töltötted a kényszerpihenőt?

Mind a klub, mind a szövetség támogatott ebben a helyzetben. Pozitívan álltak a helyzethez, azt mondták, hogy így legalább lesz időm regenerálódni, feltöltődni egy kicsit, így új lendületet kaphat a sportkarrierem. Pszichésen is jót tett nekem ez a kényszerpihenő. Eleinte furcsa volt, de olyan szempontból szerencsés időben jött a sérülés, hogy teljes nyugalomban tudtam készülni az esküvőmre, ráadásul akkor költözködtünk. Nem voltam tétlen, le tudtam foglalni magamat. Ez igaz a mostani helyzetre is, a karantén ellenére is folyamatosan edzek, meg tudom oldani, hogy minden nap elvégezzem a szükséges gyakorlatokat. Családi házban élünk, így mindig akad valamilyen házi és kerti munka is. Nagyon örültem, hogy 18 év után végre lejutottunk egy hosszú hétvégre a Balatonra a férjemmel, ahol tudtunk kicsit pihenni és kirándulni. Másokat is arra biztatnék, hogy próbáljon meg olyan dolgokra időt szakítani az ilyen kényszerpihenők alatt, amelyekre máskor szinte egyáltalán nem jut ideje.



A járvány ideje alatt sem hanyagolja el az edzéseit

A férjed hogyan áll ahhoz, hogy egy élsportoló a felesége?

Mindig nagyon odafigyelünk arra, hogy a munka ne menjen a kapcsolatunk rovására. Ha csak tehetjük, együtt ebédelünk és vacsorázunk. Hétvégén közös programokat szervezünk, moziba megyünk, meglátogatjuk a családot, kirándulunk. Nagyon régóta ismerjük egymást, több mint 12 éve együtt vagyunk, így a kezdetek óta tisztában van azzal, hogy mivel jár az, ha az ember párja élsportoló. Nem korlátozott a terveimben, hanem mindig támogatott. Együtt nőttünk bele ebbe az egészbe. Ő egy igazi művészlélek, le tudja magát foglalni. Ráadásul házi, nem okoz neki problémát, ha be kell indítania a mosógépet, vagy össze kell valamit dobni a konyhában. Hozzáteszem, hogy a sport szeretete mellett a klasszikus női szerepet, a gondoskodó házi asszonyt is otthonról hozom. Szeretek a konyhában serénykedni, nem okoz gondot számomra a házi munka. Ha például egy edzőtáborba elmegyek, képes vagyok akár két hétre is előre megfőzni a férjemnek, hogy semmiből ne szenvedjen hiányt. Mindig úgy megyek el, hogy kitakarítok, mert nekem akkor nyugodtabb a lelkem, hogy ha tudom, hogy otthon minden rendben van.

Idén tartották volna a tokiói olimpiát, de a járvány miatt ez is elmarad. Mennyire visel ez meg téged?

Nagyban érint, hogy a koronavírus-járvány miatt egy évet csúszik a tokiói olimpia, mert az volt az eredeti tervem, hogy 2020 után szüneteltetem egy időre a sportolói karrierem és belevágunk a férjemmel a családalapításba. Most egyelőre nem született még döntés, hogyan tovább. Több forgatókönyv van szemellett, az sem kizárt, hogy babát vállalunk és úgy fogom megcsinálni az olimpiát.

Nőként mennyire érzed nehéznek a családi élet és a sportolói karrier összeegyeztetését?

Sokszor hallom azt, hogy egyszerű nekem, mert nincs munkám, csak az, hogy sportolok. Ez így elméletben egyszerűnek tűnik, de valójában ez éppolyan napi mókuserék, mint bármelyik másik hivatás. El lehet benne fáradni és mellette ugyanúgy kell vezetnem a háztartást, foglalkoznom a férjemmel, ellátni a kutyusunkat és odafigyelni a családtagjainkra. Egy férfi sportoló esetében nem feltétlenül van szükség ennyi plusz energiára. A gyerekvállalásra visszatérve, ugyanez igaz, csak halmozottan. A legtöbb élsportoló nő addig húzza a babaprojektet, amíg tudja, hogy ne törje derékba a karrierjét, egy férfinak azonban nem jelent kiesést, ha belevág a családalapításba. Én azt gondolom sokkal nagyobb szerep hárul a nőkre a magánéletben, mint a férfiakra, így egy sportoló karrier vezetése is több áldozatot kíván tőlünk.



Szerencsés, te ugyanis rengeteg FÉRFI vár rád!

Hirdetés



sztarok

Gólyahír! Megszületett Ta...



[További megtekintése az Instagramon](#)

172 kedvelés

Hozzászólás...

Mit üzennél azoknak a kislányoknak, akik esetleg azért nem merik elkötelezni magukat egy sport iránt, mert a környezetük fiúsnak találja az adott területet?

Ha a saját esetemet nézem, annak, hogy egy férfiasabb sportágban kezdtem el dolgozni, sokkal több pozitív hozadéka volt, mint a negatív. Az embernek mindig lesznek kritizálói, akik nem értik meg a döntéseit vagy nem támogatják, ezzel nem szabad foglalkozni, hanem hinni kell abban, hogy amit elterveztünk, az nekünk jó lesz. Ha egy kislány fiús sportot akar csinálni, akkor csinálja! Ezt elsősorban mindig saját magunk miatt tesszük. Az a sok energia és idő, amit például egy sportba beletesz az ember, azt csak akkor lehet kibírni, ha az ember szenvedéllyel úzi. Nem olyan, mint egy átlagos munka, hogy az ember bemegy, valahogy kibírja azt a 8 órát, aztán hazamegy és hó végén kapja a fizetést. Sokkal magasabb szintű elhivatottság kell ide, de mi, nők ebben jók vagyunk, ha valamit akarunk, azt szinte mindig elérjük.

Milyen távlati céljaid vannak? Meddig szeretnél az élsportban maradni?

A női atléták általában 34-35 éves korukig versenyeznek, aminek az oka a legtöbbször a gyerekvállalás. A súlylökés mellett gyógypedagógusként végeztem a Szegedi Tudományegyetemen, amit nagyon szerettem. A gyakorlati helyemre bármikor visszavárnak, mert látták, hogy jó érzékem van a gyerekekhez. Ha nem is ide térek vissza, akkor is biztos vagyok abban, hogy kicsikkel szeretnék foglalkozni, akár edzőként is el tudnám képzelni magamat.

 **any089**
Khalifa International Stadium

[Profil megtekintése](#)



[További megtekintése az Instagramon](#)

548 kedvelés

Hozzászólás...

A gerincferdülést nem a nehéz táskák okozza és "kinőni" sem lehet - Interjú Schuster Barbarával

A Vertebra Alapítvány munkatársa már évek óta segíti az orvos-szülő kommunikációt gerincoperált páciensként és szakemberként. A témában két könyvet is írt, amelyekben felfedi, mivel jár a fűző hordása vagy egy gerincműtét. Saját tapasztalatairól, tévhitekről és tabukról mesélt nekünk az új könyvének megjelenése kapcsán.