

SZTEmagazin > Archívum > 2020

SZTE SZEGEDI EGYETEM MAGAZIN



A hónap Alma Mater tagjai: Zelei Bernadett, Révész Gábor és Egervölgyi Lilla

2020. június 16.

Mindannyiuk életében kiemelt szerepet játszik a sport – nem véletlen hát, hogy az SZTE Mozdulj! versenyen elképesztő eredményeket ért el Zelei Bernadett, Révész Gábor és Egervölgyi Lilla. Az SZTE-s alumniknak és dolgozóknak szóló verseny 57 résztvevője közül magasan kiemelkedtek megtett kilométereikkel; rövid interjúinkban többek között arról is érdeklődtünk, hogyan élték meg az SZTE Mozdulj! heteit, és milyen érzésekkel viszonyulnak az általuk űzött sportokhoz.



Cikk nyomtatás



Link küldés

Tetszik 1

Tweet

Zelei Bernadett - A legsportosabb SZTE-s dolgozó (női) 1. helyezett és a verseny egészében a legtöbb kilométert megtévő versenyző - 1773 km (beltéri eszköz)

SZTE ÁOK - műtőszakasszisztens

SZTE JGYPK egészségfejlesztő és rekreációs szervező szak - végzés éve: 2010

Milyen érzés négy hét folyamatos kemény edzés után átvenni a nyertesnek járó kupát?

Nagyon tömény volt ez az időszak, főleg az utolsó hét...rendesen behúztam. A héten kétszer is volt olyan nap, amikor 150 kilométert tekertem. Elfáradtam, most jó egy kicsit pihenni.

Az elért eredmények alapján feltételezem, hogy nem az SZTE Mozdulj! versenyen kezdett el mozogni. Milyen sportot űz általában?

A sport gyerekkorom óta a mindennapjaim szerves része, átszövi az életemet. A fő profilom azonban nem a biciklizés - amivel a versenyen gyűjtöttem a kilométereket - hanem a sziklamászás, magashegyi túrázás, a tracking. A járvány miatt most sajnos le kellett mondanom több utazásomat is, ekkor jött ez a lehetőség - és gondoltam, miért is ne vágjak bele. Én kifejezetten nyerni szerettem volna, nem az motivált, hogy „megmozduljak” - hiszen eddig is sokat mozogtam - hanem a győzelem.

Milyen sportokat űzött, miket próbált már ki életében?

Futás, biciklizés, lovaglás, kajak - ezeket a sportokat űztem korábban. Volt egy elég nehéz korszakom, egy párkapcsolati krízisem - tulajdonképpen kerestem a páromat négy éven keresztül, és valahogy ezen sportok közül egyik sem volt elég, hogy megnyugodjak, kellett valami más is stresszlevezetésnek. Így jött a mászás, először a falmászás, majd a sziklamászás, és ez teljesen a bolondjává tett, oda vagyok érte. Aztán találtam egy olyan embert is, akivel tudom ezt a sportot űzni, ő a mostani párom. Úgy gondolom, hogy így teljesen kiteljesedtem.



Mit jelent a sport önnek?

Szeretem feszegetni a határaitam, meglátni azt, hogy meddig tudok elmenni, mit tudok még nyújtani. Ráadásul a hegymászás és a sziklamászás önismeret is - magadat, a párodat, a csoportot, akivel mász teljesen megismered, hiszen az ilyen kihívásokkal teli helyzetekben derült ki igazán, hogy ki, milyen ember, milyen rejtett pozitív és negatív tulajdonságai vannak.

A sporthoz szükséges kitartás a munkámban is nagyon erősen jelen van: a szívsebészeten dolgozom műtőben, ahol előfordul, hogy egy-egy műtétnél akár 6-8 órát is állni kell egy helyben. Nekem a sport, a hegymászás egyfajta meditáció is: ott megáll az idő, csak te vagy és a hegy, senki más. Ez egy eufórikus állapot.

Mit üzenne a kezdő sportolóknak, miből merítsenek motivációt?

Amikor én főiskolára jártam, nekem nagyon sokat segítettek a tanárain - Dr. Erdei Katalin tanárnő számomra, a személyiségfejlődésemet tekintve nagyon meghatározó személy volt, a határozottságával, hitelességével szinte áramütésszerűen jött be az életembe. Sikerült rámutatnia arra, hogy amit akarok, azt tényleg meg tudom valósítani. A sport terén Fintor Csaba tanár úrtól és Boros-Gyeviné Sziklai Andrea tanárnőtől kaptam nagyon- nagyon sok motivációt.

Én úgy gondolom, hogy még ha kezdőként negatív élmények is érik az embert, nem szabad elkeseredni, próbálkozni kell újra és újra. A sport segíti megőrizni a lélek egészségét, a pszichoszomatikus egységet kerek egészében megtartani, valamint kulcsfontosságú eleme lehet az önismeretnek is.

Révész Gábor - *A legsportosabb SZTE-s dolgozó (férfi) kategória 1. helyezette - 1566 km (kerékpár)*
Juhász Gyula Tanárképző Főiskola testnevelés-földrajz szakos tanár képzés - végzés éve: 1983
ÁOK kollégiumigazgató, SZTE Sportközpont óraadó tanár

Mi volt a célja a versenyen való indulással? Kifejezetten nyerni szeretett volna?

Megmondom őszintén, több dolog is motoszkált a fejemben, amikor először megláttam ezt a felhívást. Gyerekkorom óta versenyszerűen sportolok, testnevelőtanári végzettségem is van. Az országúti kerékpározást több, mint harminc éve űzöm - tehát én rendszeresen és tervszerűen edzek, mondhatni, hogy életvitelszerűen mozgok. Így nyilván felmerült bennem a kérdés, hogy etikus-e egy ilyen megmozduláson részt vennem, ami nem kifejezetten sportolóknak, hanem mindenkinek és bárkinek szól. Annak, hogy végül is úgy döntöttem, hogy csatlakozom ehhez a mozgalomhoz, két oka volt: egyrészt a vírushelyzet miatt most nincs versenyzési lehetőség, az SZTE Mozdulj! pedig egy jó megmérettetésnek tűnt; másrészt pedig szerettem volna motivációt nyújtani a sportolni vágyó kollégáknak - hiszen én is mindig nagyon sok motivációt kapok attól, ha látom, hogy mások milyen eredményeket érnek el.



Mikor kezdődött a sportolás iránti szeretete? Hogyan jött a kerékpározás?

Ha azt mondom, hogy a sport iránti szeretetet az anyatejjel szívtam magamba, akkor tulajdonképpen nem állok messze az igazságtól: sportos családban nőttem fel, az édesapám és a két testvérem is versenyszerűen sportoltak. Mivel gyerekkorom óta azt láttam, hogy a mozgás a mindennapok része, nem volt nehéz nekem sem így élni később.

Viszont az, hogy végül egy állóképesség-sportnál kötöttem ki, nem következett egyértelműen a sporttal kapcsolatos múltamból - fiatalkoromban ugyanis én kosárlabdáztam, ami sokkal inkább egy nagyon szórakoztató, ugyanakkor kemény csapatjáték, mint állóképesség-sport.

Miután abbahagytam a kosárlabdázást, először futni kezdtem el, majd amikor Magyarországon elkezdett terjedni a triatlon, valamint a duatlon - ami a triatlon egy válfaja, ami a futást és a kerékpározást foglalja magában - vettem egy félverseny kerékpárt, és belevágtam ebbe a sportba is. Aztán annyira megszerettem a kerékpározást, hogy végül a futást el is hagytam, és azóta, gyakorlatilag több, mint 30 éve ez az a sportág, amivel foglalkozom.

Miért a kerékpározás lett a kedvenc sportja? Mit szeret benne a legjobban?

Az a fajta szabadságérzet nincs jelen semmilyen más általam ismert és gyakorolt sportágban, mint a kerékpározásban - ez egy hihetetlenül összetett és nagyon kemény sport, ami nem csupán az ember fizikumát, de a pszichéjét is erősen igénybe veszi. Számomra ez nagyon motiváló volt, amikor elkezdtem a kerékpározással foglalkozni. Ráadásul sokat segít stresszes helyzetekben is: ha felülünk a biciklire, és csinálunk egy jó kis edzést, egészen máshogy szemléljük majd a nehézségeinket, problémáinkat, mint előtte.

Nem beszélve arról, hogy a természet mennyire közel kerül hozzánk kerékpározás közben. Én az országúton edzek és messzire is megyek; ha fúj a szél, ha esik az eső, ha tűz a nap - az ember kimegy és a saját bőrén érzi a természetet, látja a változását közvetlen közelről. És ez egy nagyon jó dolog.

Egervölgyi Lilla - A legsportosabb alumni cím 1. helyezettje - 771 km (futás)

SZTE JGYPK angol-rajz szak, végzés éve - 2002

Mi volt a célja a versenyen való indulással? Kifejezetten nyerni szeretett volna?

Igazából nem volt kifejezett célom vele, csak csináltam azt, amit egyébként is szoktam, és mellette feltöltöttem az eredményeket a verseny csoportjába. Szerettem volna támogatni a Sportközpontot, ezért regisztráltam és feltettem ezt a négy hetemet - ami egyébként nem igazán más, mint az összes többi négy hetem.

Mikor kezdődött a sport iránti szeretete?

Nagyjából hat éves koromban. Az általános iskolát végigatletizáltam, aztán a középiskolában volt egy kis kihagyásom - bár akkor is sportoltam - aztán az egyetemen a falmászás és a futás lett a nagy szerelem. Amikor megszületett a nagyobbik fiam, teljesen átálltam a futásra, más nem fért már volna bele az időmbe. Elég gyorsan kiderült, hogy jó vagyok hosszú távon, így most az SZVSE-nek vagyok igazolt atlétája és versenyszerűen futok utcai versenyeken.

Mit szeret a legjobban a futásban?

Azt, hogy kitisztítja az ember fejét, ez a napi meditáció, a levezetés a munka mellett.

Nagyon sok sikerélményt is ad, nyilván azért is versenyzem, mert úgy tűnik, hogy alkatilag is alkalmas vagyok rá, és így, negyven-pluszosan is egész jól megy.



Milyen céljai vannak a jövőre nézve sport terén?

Most éppen a hegyi terep felé kacsintgatok... ami egy kicsit vicces, mivel kübekházi vagyok, ahol olyan 30 kilométeren tudok nagyjából 10 méter szintemelkedést produkálni. Ez az ötlet úgy jött, hogy tavaly előtt voltam egy terepversenyen Horvátországban, amit megnyertem úgy, hogy semmiféle tapasztalatom nem volt ezen a téren. Ezt nagyon nagy élményként éltem meg. Azóta egyre többször azon morfondírozok, hogy oda kellene állnom a magyar válogatóversenyekre, hogy befussam magam a „magyar terep elit”-be. Ehhez viszont versenyeken kellene indulnom, ami kicsit nehéz így, hogy nincsenek még meg az új versenynaptárak.

Év elején volt három hónap kihagyásom - sérülés miatt - de az év nagyrésze tulajdonképpen vagy alapozás, vagy versenyre felkészülés. Átlagosan 70 kilométert szoktam futni heti 5 edzésből.

Hogy fér bele mindez munka és család mellett?

70 kilométert kevesebb, mint 6 óra alatt lefutok, tehát ez nem vesz igénybe olyan szörnyen sok időt. Amúgy pedig, nem nézek tévét és nem járok nagyon sehova. Dolgozok, családozok, sportolok. Mivel gyerekkorom óta rendszeresen mozgok, nekem ez természetes, hozzátartozik a hétköznaphoz. Általában kora reggel kimegyek futni, vagy ha nem jön össze, akkor míg a gyerekek edzésen vannak - ami nekem holtidő- leedzek én is. Mindig megpróbálom valahonnan lecsippenteni az időt a sportra. A digitális oktatással még inkább így van - munka előtt ezzel kezdek, aztán amikor délután felállok a géptől, még biciklizek egyet. Olyankor szoktam vinni a fiúkat is.

Az SZTE Mozdulj! verseny Legsportosabb Kar címét az SZTE Általános Orvostudományi Kara nyerte

Prof. Dr. Lázár György, az SZTE Általános Orvostudományi Kar dékánja vette át az első helyezéért járó kupát, és büszkeségét fejezte ki a győzelem miatt. Elmondta: nagy örömmel és büszkeséggel töltött el, amikor megtudtam, hogy a karok közül az ÁOK lett az SZTE Mozdulj! verseny győztese. Én sebészként is dolgozom, így jól tudom, hogy az orvosoknak, és különösen a manuális szakmában dolgozó kollégáknak szükségük van edzettségre; és az ÁOK orvosaira, dolgozóira általában véve jellemző, hogy megpróbálják fittségüket fenntartani.



A mozgás nem csak a testet, de a lelket is megedzi, ezért is volt nagyon jó véleményem szerint az SZTE Mozdulj! kezdeményezése. A covid-19 pandémia kezdetekben ijedtséget, aztán pedig tartós feszültséget okozott az emberekben, erre pedig meggyőződésem szerint a legjobb gyógyír a mozgás. Nagyon örülök tehát, hogy a mi karunk nyerhette el a legsportosabb karnak járó kupát - innen is üzenem a két nyertesünknek, hogy nagyon büszkék vagyunk rájuk – fogalmazott a dékán.

SZTEinfo-Szöveg és fotó: Kósa Boglárka