

XXIV. KGYTK 2025

Parasport a vízben és a szárazföldön

Betekintés a parasportolók életébe úszószemüvegen keresztül

Zsolnai Zsófi

5. évfolyam

Da Vinci Tehetséggondozó Általános Iskola

2800 Tatabánya, Stúdium tér 1.

Felkészítő: Rektor Orsolya, Zsolnai Krisztina

Kategória: Ismeretterjesztő

Szekció: Társadalomtudomány

Tartalomjegyzék

1. A témaválasztás indoklása
2. A parasport története, kialakulása
3. Parasport a világban és hazánkban, paralimpiák
4. Interjú Luterán Petra paralimpikonnal
5. Beszélgetés egy paraúszókkal foglalkozó edzővel, Jancsik Árpáddal
6. Összegzés, önértékelés
7. Felhasznált irodalom, hivatkozások
8. Melléklet

1. A témaválasztás indoklása

A 2024. évi párizsi olimpiát rengetegen követték világszerte. Az olimpia egy olyan nemzetközi - talán a legnagyobbnak mondható - sportesemény, amely tömegeket mozgat meg és nem csak sportrajongókat. Mivel én versenyszerűen úszom, élvezettel követtem és szurkoltam végig az úszóeseményeket, illetve az egyéb más versenyeket is. Amikor kezdetét vette a paralimpia, érdeklődve néztem végig az első úszószámokat és atlétikai versenyeket, mert eddig még nem igazán találkoztam a parasporttal, és nem nagyon tudtam, hogy ez pontosan mit takar, mit jelent. Első kérdéseimre szüleimtől kaptam felvilágosítást a parasportról és követve a paralimpiai játékokat eldöntöttem, hogy szeretnék mélyebben foglalkozni ezzel a témával. Az élsport egy egészséges, ép sportoló számára is rengeteg lemondással és megpróbáltatással jár. A paralimpikonokat látva megdöbbenett és lenyűgözött az a kitartás és versenyszellem, szenvedély, amit a versenyeken tapasztaltam.

Dolgozatomban a parasport történetéről, kialakulásáról, a paralimpiáról szeretnék egy rövid áttekintést adni nemzetközi, illetve magyar viszonylatban. Interjút készítettem Luterán Petrával, paralimpiai sprintfutó és távolugróval, illetve Jancsik Árpáddal, a Pécsi Sport Nonprofit Zrt. trénerével, aki régóta meghatározó szerepet tölt be a magyar paraúszók felkészítésében. Az interjúk elemzése és kiértékelése után saját gondolataimmal összegeztem milyen különbségek és hasonlóságok mutatkoznak a parasportolók és ép versenyzők között, valamint milyen a parasport megítélése hazánkban és a nagyvilágban.

2. A parasport története, kialakulása

A parasport kezdete 1948-ra tehető, amikor Dr. Ludwig Guttmann professzor, az angliai Aylesburyben működő, gerincsérültekkel foglalkozó kórház igazgatója megrendezi az első Stoke Mandeville versenyt. Ennek keretében a kórház udvarán a kórházi betegek részvételével kerekesszékes íjászverseny került lebonyolításra, amely az érintettek számára óriási élményt jelentett, s ugyanakkor a parasport fejlődésének kiindulópontja volt. A kórház orvosai hamar felismerték a játék és a sport hasznosítható szerepét a gyógyítás folyamatában. A sportot a gyógykezelési folyamat részévé tették, megalapozva a rehabilitációs programok sporttal történő kiegészítését. A rehabilitációs sport nagyban hozzájárult a fizikai állapot, a napi kondíció és

erőnlét fejlesztéséhez. E komplex orvosi és sporttevékenység a pszichikai, lelki egyensúly megteremtését, visszaállítását segítette elő.

A sport visszaadta a sérült emberek, háborúban elvesztett lelki és testi egyensúlyát, az emberi önbecsülés érzését és élményét. Számukra is újra kialakíthatóvá vált a sport, versenyzés és annak szabályai révén az emberi önkontroll, az önfegyelem, valamint a szellem és a test harmonikus aktivitásának összhangja. Mindezen eredmények a társadalomba való újbóli beilleszkedéshez teremtették meg a feltételeket. Az angol mintát követve holland, lengyel, belga, francia hadisérülteknél is alkalmazták a sport erejét az orvosi rehabilitációs folyamatokban. Az ezt követő években Európa számos országának kórházaiban is alkalmazni kezdték a sportot, mint a háborúban megsérült emberek komplex, rehabilitációs programját. Eközben a játékszabályokat a különböző sérültségeknek és sportági szabályoknak megfelelően összhangba hozták, valamint a sportági adaptálásokat és a sérülésspecifikus kategorizálást nemzetközi szabályzó rendszerbe foglalták. A játékokon egyre bővülő nemzetközi részvétel tette szükségsszerűvé, hogy 1958-ban megalakuljon az első nemzetközi sportszövetség mozgáskorlátozottak számára, a Nemzetközi Stoke Mandeville-i Játékok Szövetsége (International Stoke Mandeville Games Federation) néven. E gyors szervezeti fejlődés eredményeképpen következett be, hogy 1960-ban, a soron következő Stoke Mandeville-i játékokat – az 1948-as első játékok céljával azonosan – a XVI. nyári olimpia helyszínének városában és közvetlenül azt követő időpontban, Rómában rendezték meg.¹

3. Paraszport a világban és hazánkban, paralimpiák

Ebben a fejezetben a paralimpiai játékok főbb mérőföldköveiről adok leírást, illetve a magyar parasport fejlődéséről, eredményeiről számolok be a teljesség igénye nélkül.

Az első paralimpiai játékokat 1960-ban rendezték meg Rómában, melyen 23 küldöttség 400 tolószékes sportolója vett részt. A második paralimpiai játékokra 1964-ben került sor Tokióban. Hét sportágban rendeztek versenyeket: íjászatban, atlétikában, kosárlabdában, snookerben, úszásban, asztaliteniszben, és súlyemelésben. A paralimpiát a japán királyi család támogatta. A játékokat nagyon gondosan megtervezték, és első alkalommal építettek paralimpiai falut. Ez volt az első paralimpia, ahol megjelent a zászló, poszterek és elhangzott a himnusz. 1964-ben alakult meg a Mozgássérültek Nemzetközi Sportszövetsége (ISOD). Ez a szervezet hozta létre a látássérültekre és az amputáltakra, majd később a központi idegrendszer sérültjeire vonatkozó

versenyszabályokat. Az első paralimpia – 1976. Toronto, melyen a paraplégiás sportolók mellett látássérült és amputált versenyzők is részt vettek. A mozgáskorlátozott sportolókat tömörítő különböző nemzetközi szövetségek 1982-ben létrehozták a Mozgáskorlátozottak Sportszövetségének Nemzetközi Koordináló Bizottságát, az ICC-t. A nyolcadik paralimpia volt az első, amire egyetlen nemzetközi testület felügyelt. Minden kétséget kizáróan a szöuli paralimpia, - melyet 1988-ban rendeztek - volt a legambiciózusabb az addigi játékok történetében. Külön paralimpiai faluban helyezték el a paralimpiára érkező 62 küldöttség több, mint 3200 sportolóját és az 1000 segítőjét. A szöuli Olimpiai Szervező Bizottság beleegyezett, hogy néhány olimpiai helyszínt és segítő közreműködőt átenged a paralimpia számára.

Az 1992-es barcelonai versenyen az addigi paralimpiák történetének legnépesebb mezőnye, 82 nemzet képviseltette magát. Az olimpiai faluban és az olimpia létesítményeiben rendezték meg a játékokat. Az olimpiai szervezőbizottság bonyolította le a paralimpiát is.

Hazánkban 1929-től származtatható a mozgáskorlátozottak sportja. A „Mozgásjavító” Általános Iskola és Diákotthon jogelődjének (1903) tanulói számára az ott dolgozó orvosok és pedagógusok felismerték a sport rehabilitációs értékét és embert formáló erejét. A rendszeres iskolai gyógytorna és a sportfoglalkozások, a háziversenyeken keresztül jutottak el az „épek integrált” budapesti sportversenyeihez asztalitenisz, atlétika és a labdarúgás sportágakban. Egészen az 1960-as, 70-es évekig mozgássérültnek lenni Magyarországon egyet jelentett a PERSONA NON GRATA státusszal, azaz nemkívánatos személynek minősültek a mozgássérültek és negatív volt társadalmi, politikai megítélésünk. Az egyéni próbálkozásokat követően Fejes András, az első magyar paralimpiai érem megszerzője (1972. Heidelberg, atlétika bronzérem) és Tauber Zoltán, az első magyar paralimpiai aranyérem megszerzője (1976. Torontó, asztalitenisz) közreműködésével az akkori Mozgásjavító Általános Iskola és Diákotthon tanárai és diákjai 1970. február 22-én megalakítják a Mozgáskorlátozottak Halassy Olivérről, a lábszáramputált kétszeres olimpiai bajnokról elnevezett Sportegyesületét (Halassy Olivér Sport Egyesület). Ezt követően az évek során hazánkban egymást erősítve és segítve egyszerre fejlődött a mozgáskorlátozott személyek hazai és nemzetközi sportélete, annak versenyrendszere. Megkezdődött a hazai egyesületi, illetve a versenyek szervezeti kereteinek kiépülése is. Az 1980-as évek elejére jellemző volt, hogy sorra alakultak a hazai sportegyesületek Egerben, Pécsen, Nagykanizsán, Kaposváron, Nyíregyházán és Debrecenben. Erre az időszakra tehető az utánpótlással való országos szintű tudatos foglalkozás kezdete egy játérendszer és módszertani szakanyag átadása és beindítása, amely megalapozta a későbbi évek eredményeit.

Magyarországon először mozgáskorlátozottak számára világbajnokságot 1986-ban az ülőröplabda sportágban Pécs városában rendezték meg. Ez az első olyan hazai sportesemény volt, ahol a sportoló mozgáskorlátozottak nagyon magas színvonalú sportteljesítménnyel az írott és elektronikus sajtó jóvoltából hasonlóan az „épek” sportjához a közvélemény gondolkodásán változtatni lehetett. Az ország sport iránt érdeklődő lakossága először kap teljes körű tájékoztatást egy sportoló fogyatékosok számára rendezett világeseményről. Hazánkban ettől az eseménytől mondhatjuk, hogy a sport szakemberek is „igazi” sportolóknak kezdik tekinteni a fogyatékos sportolóinkat.²

A magyar parasport fejlődését a Magyar Paralimpiai Csapat szebbnél szebb eredményei hűen tükrözik. A paralimpiai játékokon eddig elért magyar érmeiket – kivéve a 2024-es párizsi játékok érmei – a lenti táblázat mutatja:


Párizs 2024
A paralimpiai játékok összesített magyar éremtáblázata (1972–2021)

	 ARANY	 EZÜST	 BRONZ	összesen:
2020 (2021) Tokió	7	5	4	16
2016 Rio de Janeiro	1	8	9	18
2012 London	2	6	6	14
2008 Peking	1	-	5	6
2004 Athén	1	8	10	19
2000 Sydney	4	5	14	23
1996 Atlanta	5	2	3	10
1992 Barcelona	4	3	4	11
1988 Szöul	-	5	7	12
1984 New York	12	13	3	28
1980 Arnheim	-	-	-	-
1976 Toronto	1	-	1	2
1972 Heidelberg	-	-	1	1
összesen:	38	55	67	160



Forrás: hparalimpia.hu / MTVA Sajtóarchívum / MTI |   | www.mti.hu

A következő fejezetben Luterán Petrával, a 2024-es párizsi paralimpiai játékokon távolugrásban ezüstérmet szerzett sportolóval készült interjút mutatom be.

4. Interjú Luterán Petra paralimpikonnal

Luterán Petra 2008-ban kezdett atletizálni akkor még ép sportolóként. 2021-ben abbahagyta a versenyszerű sportolást, viszont 2022-ben egy közlekedési balesetben elvesztette a bal alkarját. A baleset után megpróbált magának új célokat és terveket kitűzni és úgy gondolta, hogy a rendszeres edzések és a versenyekre való felkészülés pont ideális erre. Arra a kérdésemre, hogy tapasztalatai szerint van-e, és ha igen, akkor mi a különbség az ép és parasportolók között a következő választ kaptam:

„Igen, szerintem van különbség az ép és a parasportolók között olyan szempontból, hogy mi a saját sérültségünkkel is meg kell hogy küzdjünk azon felül, hogy a nehéz edzőmunkát is elvégezzük. Ugyanolyan kemény edzéseink vannak, mint egy olimpikonnak csak nekünk még a saját fizikai sérültséggel, mentális sérültséggel is meg kell küzdeni, ugye vannak látássérültek, testi fogyatékosok és szellemi fogyatékosok is a paralimpián.”

Nehézségként említette meg, hogy szüksége van segítőre – ugyanúgy, mint a parasportolók nagy részének -, míg ezelőtt még magasugróként egyedül is végre tudta hajtani az edzéseket, most ilyenre sajnos nincs lehetősége.

Kíváncsi voltam, hogy van-e különbség az ép és a parasportoló edzőmunkájában és Petra elmondta, hogy az Ő esetében a másfajta edzőmunka abból is adódik, hogy balesete előtt magasugró volt, mivel azonban a magasugrás nem paralimpiai szám a nőknél, így a sprint és távolugrásban versenyzik. Emiatt rengeteg futómunkát végez, de sérüléséből adódóan sok edzéselemet kellett módosítani, változtatni, azért, hogy a konditermes edzéseket is el tudja végezni. Az atlétika pályán néha protézist kell használnia, hogy egyensúlyba hozza a testét.

Petra véleménye szerint az emberek különbséget tesznek ép és parasportolók között:

„Ez lényegében abból adódik, hogy sokan nincsenek tisztában a parasporttal, a parasport lehetőségeivel és a képességeinkkel. Ez abból is adódik, hogy még a parasport jelenléte nem ivódott be annyira a köztudatba, például a balesetem előtt én se tudtam nagyon a parasportról, nem tudtam, hogy ez milyen mértékben létezik, de szerintem ez is egy nagyobb elismerést nyer el, ahogy a 2024-es párizsi olimpia is nagyon nagy óraszámban volt sugározva a magyar televízió keresztül. Hatalmas segítség volt ez a parasportnak – szerintem - és különböző kampányok is nagy segítséget nyújtanak abban, hogy többen megismerjék a parasportot. Szerintem Magyarország még fejlődhet e területen. Különböző országok sokkal jobban, jobb helyen állnak ilyen szempontból, például Hollandia, Brazília, nekik rengeteg parasportolójuk van és ez sokkal jobban benne van a köztudatban és ugye emiatt van rengeteg sportolójuk, mert sokan tudnak a parasport létezéséről.”

A parasportoló úgy gondolja, hogy a szponzoráció és pénzügyi támogatás terén még mindig sokkal nagyobb hangsúlyt fektetnek a különböző cégek és támogatók az ép sportolókra, mint a paraversenyzőkre, de a parasport is ütemesen fejlődik, ami a támogatások terén is látható és ez mindenképpen pozitívumként fogható fel.

Petra nagyon jól érezte magát a párizsi paralimpián, hatalmas élményt jelentett számára, ugyanakkor büszkeséggel töltötte el, hogy magyar nemzeti felszerelésben versenyezhetett. Teljesítménye pedig ehhez méltó volt.

Nagyon büszke a paralimpiai ezüstéremre, amit távolugrásban szerzett, azonban még annál is büszkébb a 400 méteren elért időeredményére – köztudottan a 400 méteres futás az atlétikában egy nagyon nehéz versenyszám-, amivel a 4. helyet szerezte meg. Ugyan ez nem érem, de számára ez hatalmas visszaigazolást jelentett, hogy a befektetett munka megtérülhet, ha minden ideális.

5. Beszélgetés egy paraúszókkal foglalkozó edzővel, Jancsik Árpáddal

Jancsik Árpád a Pécsi Sport Nonprofit Zrt. tréneré régóta meghatározó szerepet tölt be a magyar paraúszók felkészítésében. Sportolói közül kiemelkedik Konkoly Zsófia, aki már 14 évesen paralimpiai bronzérmet szerzett Rióban, majd 19 évesen Tokióban paralimpiai bajnok lett és két második helyet is begyűjtött. Tavaly, Párizsban tovább gyarapította érmei számát és két arany-, valamint egy ezüstérmével a magyar paralimpiai csapat legeredményesebb versenyzője lett a 2024-es paralimpián.

Február 22. a Magyar Parasport Napja és 2025-ben ezen a napon kapta meg Árpád az év edzője elismerést, amivel viszont nem tudott teljesen azonosulni, mert úgy gondolja, hogy több kollégája is megérdemelte volna ezt a címet.

2005 óta edzősködik, oktatóként kezdte, majd utánpótlás csoporttal dolgozott és elsősorban ép sportolókkal. Paraúszóknál csak kisebbekkel foglalkozott, 2017-ben vette át Konkoly Zsófia felkészítését. Ekkor még integrálva edzette a parasportolókat az ép sportolókkal együtt. Másfél éve váltak le, és azóta csak Konkoly Zsófiával és Iván Bencével edz. Az edzőmunka kérdésében osztozik Petra véleményével:

„Parasportoló edzése sokkal nagyobb felkészültséget igényel. A sérültségük mindegyiküknél egyedi. Azt kiismerve a leoptimálisabb technikát, terhelhetőséget kell számukra biztosítani. Az edzőmunka mennyisége és időtartalma ugyanaz, mint az épekének, illetve, ha a gyógytornát beleszámoljuk akkor több is.”

Véleménye szerint egy parasportoló élete nehezebb, mint egy ép sportolóé, mivel mentálisan sokkal nehezebb megküzdeni egy adott hátránnyal, és így ezzel együtt válni a legjobbá.

Az edző úgy gondolja, hogy a parasportolók befogadása, elfogadása terén van még mit javítani, de mindenképpen pozitív változás tapasztalható. Ugyanakkor még mindig élesen kivehető a megkülönböztetés, ami nemcsak a jutalmazásban fejeződik ki, hanem hogy szakmán belül is „könnyebbnek” gondolják a parasikerek elérését – pedig egyáltalán nem az.

Azon a ponton is egyezik véleménye Petrával, hogy külföldön sokkal elismertebbek az társadalom által a parasportolók, mint Magyarországon, sajnos a „negatív” hozzáállást még mindig nagyon érezhető hazánkban.

Arra a kérdésemre, hogy mely elért eredményekre a legbüszkébb, a következő választ adta: *„Nem is eredményt mondanék, hanem közös utat, amit Zsófi-val megtettünk. Rengeteget tanultunk egymástól és nagyon messziről jutottunk oda, ahol most vagyunk.”*

6. Összegzés, önértékelés

Dolgozatomban rövid áttekintést adtam a parasport kialakulásáról, fejlődéséről a paralimpiákról, valamint a magyar parasportról. Luterán Petrával készített interjú során rengeteg érdekes információt tudtam meg főként, hogy egy parasportoló élete, edzőmunkája sokban különbözhet egy ép sportolóétól, de egyáltalán nem mondható könnyebbnek. Ezt a feltételezésemet Jancsik Árpád is megerősítette. A paralimpikonoknak a saját sérültségükkel is meg kell küzdeniük a felkészülés alatt, ugyanolyan kemény edzéseik vannak, mint egy ép olimpinak, sportolónak – bizonyos esetekben még nehezebb.

Az edző véleménye azon a ponton is egyezett Petrával, hogy külföldön sokkal elismertebbek a parasportolók, mint Magyarországon. Más országban sokkal nagyobb a pénzügyi és egyéb támogatás, a társadalom jobban befogadja a parasportolókat és egy szinten kezeli az épekkel.

Habár véleményük szerint ezen a téren van hová fejlődni hazánkban, mindenképpen pozitív irányú fejlődés tapasztalható. Ennek a fejlődésnek egyik kulcsa lehet a paralimpikon által említett népszerűsítés, különböző rendezvények szervezése, iskolai látogatások, melyek során sokan találkozhatnak sportolókkal, edzőkkel, és megismerhetnék a parasportot.

Nagyon sok új és hasznos információt szereztem a dolgozat összeállítása és készítése során. A párizsi olimpia és paralimpia televíziós közvetítéseit követve boldogan tapasztaltam, hogy mindkét eseményt rengeteg néző követte a helyszínen. A parasport események ugyanúgy megtöltötték a stadionokat, lelátókat, mint az épek versenyei. Ez pedig ismét azt bizonyítja,

hogy a sport sok mindenre képes: nem tesz különbséget, új célt adhat sérült embereknek, összeköt, és új jövőt alakít.

7. Felhasznált irodalom, hivatkozások

1. <https://sportorvos.hu/parasport-tortenete/> Szerkesztett részlet az „**A fogyatékos személyek teljesítménysportja és annak hatása a sport különböző színtereire**” című, Dorogi László által írt doktori értekezésből (2012). Letöltés: 2025.02.24. 13:12
2. <https://hparalimpia.hu/a-paralimpia-tortenete-2016.07.07>. Letöltés: 2025.02.24. 15:02
3. <https://kronika.hu/cikk/megkezdodott-a-xvii-paralimpia-parizsban-magyarorszagot-39-sportolo-kepviseli/> Letöltés: 2025.02.24. 17:50

8. Melléklet

Interjúk

Interjú Luterán Petrával

1. Kérlek, pár mondatban mondd el, hogy mióta sportolsz, illetve mióta vagy parasportoló. Milyen fogyatékosággal élsz?

2008-ban kezdtem atletizálni, 2021-ben abbahagytam a versenyszerű sportolást, azonban 2022-ben egy baleset következtében elveszítettem a bal alkaromat és ekkor kezdtem el a para atlétikát.

2. Baleseted után miért döntöttél úgy, hogy parasportolóként tovább folytatod az atletizálást?

A balesetem után próbáltam magamnak új terveket és célokat kitalálni és úgy gondoltam, hogy rendszeres edzések és a versenyekre való felkészülés pont ideális lenne erre.

3. Tapasztalataid szerint mi a különbség egy egészséges és parasportoló között? Van-e egyáltalán különbség?

Igen szerintem van különbség az ép és a parasportolók között olyan szempontból, hogy mi a saját sérülésünkkel is meg kell hogy küzdjünk azon felül hogy a nehéz edzőmunkát is elvégezzük. Ugyanolyan kemény edzéseink vannak, mint egy olimpikonnak csak nekünk még a saját fizikai sérültséggel mentális sérültséggel is meg kell küzdeni ugye vannak látássérültek, testi fogyatékosok és szellemi fogyatékosok is a paralimpián.

4. Volt-e különbség az edzőmunkában amikor egészséges és parasportolóként edzettél?

Alapvetően a különbség nekem abból is adódik, hogy magasugró voltam a balesetem előtt azonban mivel a magasugrás nem paralimpiai szám a nőknek így a sprint és a távolugrásban versenyzem. Ebből kifolyólag rengeteg futó munkát végzek, de a sérültségemből adódóan rengeteg edzés elemet kellett módosítanunk, hogy meg tudjam őket csinálni konditeremben is rengeteg kétkezes gyakorlatot kellett átalakítanunk, hogy ideális legyen számomra. Az atlétika pályán néha protézist használok, hogy egyensúlyba hozzam a testemet futásnál vagy akár távol ugrásnál is.

5. Mi volt a párizsi olimpián a fő motivációd? Milyen célkitűzésekkel érkezted?

A párizsi olimpián a fő motivációm az volt, hogy ki szerettem volna magamból hozni a legjobbamat. Engem mindig nagy büszkeséggel és megtiszteltetéssel tölt el mikor a magyar nemzeti felszerelésben versenyezhetek. Szerettem volna ehhez méltóan teljesíteni. A másik nagy motivációm az az volt, hogy a párizsi para olimpia nyitóünnepségen a balesetem 2 éves évfordulója volt és szerettem volna magamnak bizonyítani, hogy képes vagyok nagy dolgokra ilyen rövid idő alatt is.

6. A paralimpiai játékokon elképesztő teljesítményt nyújtottál! Szívből gratulálok! Hogyan érezted magad ott a játékokon és miután hazaértél Párizsból?

Nagyon jól éreztem magam, kicsit ijesztő volt rengeteg sportolóval találkoztam különböző országokból. Hatalmas esemény volt a paralimpia, lenyűgöző méreteket öltött ez a megmérettetés, 80.000 ember előtt versenyezhettem, ami hatalmas megtiszteltetés volt. Nagyon izgultam, de hatalmas élmény volt számomra a magyar csapattal együtt ott tartózkodni és versenyezni, valamint szurkolni hazatérni és csodálatos élmény volt, láttam, hallottam, hogy sokaknak okoztam örömteli pillanatokat.

7. Melyik eddig elért eredményedre – eredményeidre – vagy a legbüszkébb?

Természetesen nagyon büszke vagyok a paralimpiai ezüstérmemre, amit távolugrásban szereztem, azonban szerintem még annál is büszkébb vagyok a 400 méteren elért időeredményre, amivel a 4. helyet szereztem meg. Ugyan ez nem érem, de számomra ez hatalmas visszaigazolást jelentett, hogy a befektetett munka az megtérülhet, ha minden ideális. Egy nagyon jó időeredményt futottam 400-on és köztudott, hogy a 400 méter atlétikában ez egy nagyon nehéz versenyszám.

8. Véleményed szerint nehezebb egy parasportoló élete, mint egy egészséges sportolóé? Ha igen, miért? Miben látod a nehézségeket? Hogy látod, ugyanolyan támogatást kap egy parasportoló mint egy egészséges?

Szerintem olyan szempontból nehezebb egy parasportoló élete, mint egy egészségesé, mert ahogy említettem már nekünk meg kell küzdenünk a sérültségünkkel és utána végrehajtani a nehéz edzőmunkát és élni a mindennapi életünket. Ahogy mondtam nekem szükségem van segítőre, ugyanis nem tudom bekötni például a cipőmet egyedül, stopper óramat elindítani egyedül, különböző kondicionáló gyakorlatokat végrehajtani egyedül egy kézzel, úgyhogy ilyen szempontból is bonyolultabb az életem. Ezelőtt néha egyedül hajtottam végre az edzéseket magasugróként mikor az idő úgy kívánta most ilyenre sajnos nincs nagyon lehetőség ezért is bonyolultabb. Magamról tudok beszélni, de a különböző sérültségi kategóriákban különböző segítségre van szükségük a sportolóknak például a látássérülteknek egy guide ra, vagy egy ilyen segítő társra van szükségük, akikkel együtt futnak, a kezük össze van kötve és így együtt edzenek. Együtt versenyeznek például a gerincsérültek, akik kerekesszékekben élik az életüket, ők például

székből végzik a dobó versenyszámokat, nekik is szükségük van segítségre ugyanis nem tudják felállítani a dobó széket egyedül itt is szükség van egy edzőre egy segítőre, aki ebben asszisztál. Szponzorációval és a pénzügyi támogatásokról pedig annyit, hogy még mindig sokkal nagyobb hangsúlyt fektetnek a különböző cégek és támogatók az ép sportolókra, de a parasport is ütemesen fejlődik, ami a támogatásokban is megnyilvánul.

9. Véleményed és tapasztalataid szerint az emberek különbséget tesznek egy egészséges sportoló teljesítménye és egy parasportoló teljesítménye között? Szerinted Magyarország mennyire befogadó és elfogadó, illetve mi a véleményed a külföldiek hozzáállásáról?

Szerintem igen, különbséget tesznek az emberek a para és az ép sportoló között. Ez lényegében abból adódik, hogy sokan nincsenek tisztában a para sporttal, a parasport lehetőségeivel és a képességeinkkel. Ez abból is adódik, hogy még a parasport jelenléte nem ivódott be annyira a köztudatba, például a balesetem előtt én se tudtam nagyon a parasportról, nem tudtam, hogy ez milyen mértékben létezik, de szerintem ez is egy nagyobb elismerést nyer el, ahogy a 2024-es párizsi olimpia is nagyon nagy óraszámban volt sugározva a magyar televízión keresztül. Hatalmas segítség volt ez a parasportnak szerintem és különböző kampányok is nagy segítséget nyújtanak abban, hogy többen megismerjék a para sportot. Szerintem Magyarország még fejlődhet e kapcsán. Különböző országok sokkal jobban jobb helyen állnak ilyen szempontból, például Hollandia, Brazília, nekik rengeteg parasportolójuk van és ez sokkal jobban benne van a köztudatban és ugye emiatt van rengeteg sportolójuk, mert sokan tudnak a parasport létezéséről.

10. Kérlek meséld egy picit jövőbeli terveidről?

A jövőt tekintve én még szeretnék sportolni egy pár évig mindenképpen. Nagyon jó lenne ott lenni a 2028-as olimpián, de ez még messze van és ugyancsak tervemben van hogy a parasport népszerűsítésében részt vegyek Magyarországon, iskolákat látogassak, különböző rendezvényeken vegyek részt, hogy egy többen megismerjék a parasportot és a parasport adta lehetőségeket.

Interjú Jancsik Árpáddal

1. Mióta foglalkozik paraúszókkal? Csak paraúszókat edz vagy éveket is?

2005 óta edzősködöm. Oktatóként kezdtem, majd utánpótlás csoporttal foglalkoztam. Ép sportolókkal első sorban. Tanítványom volt többek között Jászó Ádám olimpikon, aki nálam tanult meg úszni és később számos országos bajnoki címet, korosztályos országos csúcsot szereztünk közösen. Paraúszóknál csak kisebbekkel foglalkoztam először, nemzetközi szintre Bognár Gergő és Iván Bence tanítványaim jutottak ki. 2017-ben vettem át Konkoly Zsófia felkészítését. Ekkor még integrálva edzettem őket ép sportolókkal. Másfél éve váltunk le teljesen és csak Zsófiával és Bencével foglalkozom.

2. Miért döntött úgy, hogy parasportolókkal szeretne foglalkozni?

Az egyesületben Petrov Anatolij mesteredző mellett dolgoztam aki Sors Tamás paralimpiai bajnok edzője volt. Adva volt, hogy a kezdő paraúszokkal én foglalkoztam eleinte. Később önálló csoportom lett, Zsófi már úgy csatlakozott hozzám.

3. Ön szerint mi a különbség az edzésmunkában, ha parasportolóval és ha ép sportolóval dolgozik? Illetve mi a hasonlóság?

Parasportoló edzése sokkal nagyobb felkészültséget igényel. A sérültségük mindegyikükénél egyedi. Azt kiismerve a legoptimálisabb technikát, terhelhetőséget kell számukra biztosítani. Az edzés munka mennyisége és időtartalma ugyanaz mint az épekének, illetve ha a gyógytornát beleszámoljuk akkor több is.

4. Szeretnék gratulálni az Év Edzője díjhoz! Milyen érzés volt mikor átvette ezt a díjat?

Nem jó, mivel ez egy szubjektív választás és több sportágból, több kollégám is bajnoki címet szerzett a tanítványaival így a „legjobb” jelző nem helyes. Ez a fajta kiemelése egy eredménynek abszolút szembe megy a pedagógia nézeteimmel.

5. Mely elért eredményekre a legbüszkébb?

Nem is eredményt mondanék, hanem közös utat, amit Zsófival megtettünk. Rengeteget tanultunk egymástól és nagyon messziről jutottunk oda ahol most vagyunk.

6. Edzői szemmel nézve véleménye szerint nehezebb egy parasportoló élete, mint egy ép sportolóé? Ha igen, miért? Miben látja a nehézségeket? Ön szerint ugyanolyan támogatást kap egy parasportoló mint egy ép versenyző?

Nehezebb. Megküzdeni azzal, hogy hátránnyal született, majd a sportban keresni önmagát és a legjobbá válni mentálisan sokkal nehezebb. Az elfogadást sokat bizonygatjuk, de ha természetes lenne, nem kell ennyit beszélni róla. Sokat javult az elmúlt 10 évben a sportbéli támogatásuk, mindig van mit javítani, de tagadhatatlan a pozitív változás.

7. Véleménye és tapasztalatai szerint az emberek különbséget tesznek egy ép sportoló teljesítménye és egy parasportoló teljesítménye között? Ön szerint Magyarország mennyire befogadó és elfogadó, illetve mi a véleménye a külföldiek hozzáállásáról?

Paralimpia alatt inkább a pozitív elismerés volt többségben, a versenyek közötti köztes időben ez van, hogy átfordul. Eredményeik nem csak a jutalmazásban vannak megkülönböztetve, bár itt is van pozitív változás, mindig vita tárgya a megkülönböztetésük. Szakmán belül is könnyebbnek gondolják a parasikereket elérni (pedig nem az, és a lehetőség mindenki előtt ott van). Magyarország nem csak ezzel kapcsolatban „negatív” hozzáállású, külföldön a tapasztalataink szerint sokkal elismertebbek az utca embere által a parasportolók.