

Mit üzennek nekem, milyen példát mutatnak a parasportolók?

/Személyes interjú Major Endre olimpikonnal, világ és Európa-bajnok kerekesszékes asztaliteniszezővel/



Tárgy: Esszé dolgozat

Készítette: Bartha Jenő

Déri Miksa Műszaki Technikum 10.B osztály - Szeged

2021.03.21

„Ha a lélek mozdul, a szándék, akarat, elszántság, céltudatosság, és az érzelem feltör, a testet mozgásra-cselekvésre kényszeríti. Ahhoz, hogy a lélek mozduljon, megismerés, tapasztalás, megértés, befogadás, azonosulás szükséges.”

Szemléletváltásom pillanata

Bevallom őszintén, mélységében magam sem ismertem a fogyatékkal élők életét és sportját, amíg tanárom a Parasportolók napja tiszteletére, fel nem ajánlott néhány róluk készült filmet, videót, életutat, hogy tanulmányozzam. Ahogy beleláttam a témába, azt tapasztaltam, hogy ezek az emberek emberfeletti kitartással és akaraterővel rendelkeznek. Végül a gondolatot tervek és tettek követték, már magam is kíváncsi voltam arra, miként élnek, éreznek, gondolkodnak ők életükről, örömeikről, bánataikról és nehézségeikről.

- I.** Testnevelő tanárom jóvoltából volt alkalmam találkozni, és interjút készíteni egy híres paralimpikonnal, **Major Endrével**. Ő a 2016-os Riói Paralimpia 4.

helyezettje, többszörös Európa- és világbajnok kerekesszékes asztaliteniszező.



A szegedi Asztalitenisz Sport Klubba látogattam el, ahol személyes bemutatkozás, barátkozás, és beszélgetés közben olyan kérdéseket tehettem fel neki, amely engemet is nagyon érdekelt. Az ő története azon sportolóról szól, aki fiatalon, baleset következtében tolokocsiban folytathatta életét, majd sportpályafutását.

BJ: - Miért az asztalitenisz sportágot választotta?

M.E - Olyan családban nőttem fel, ahol a sportolás központi helyzetben volt, ezért nem volt tőlem idegen a sportos életmód. Miután kerekesszékekbe kerültem, nagyon sok sportot kipróbáltam, ilyen volt például az úszás, vagy a kerekesszékes rugby. De ezekben a sportokban nem teljesedtem ki igazán, hanem miután kipróbáltam az asztaliteniszt, éreztem, hogy ez a nekem való mozgásforma. Ha kitartóan edzek, talán ebben tudok a legeredményesebb lenni.

BJ: - Mit jelent az asztaliteniszben az S1-es kategória megnevezés?

M.E - Az asztaliteniszben több sérültségi osztály van, ezeket jelölik a számok, S1-től

egészen S5-ig. Az S1 kategória a legsérültebb, amiben én is versenyzek. Mivel autóbalesetben két nyakcsigolyám is eltört, ezért nyaktól lefele lebénultam. Mára már sokat javult az állapotom, mivel kezdetben, még a kezemet sem bírtam rendesen mozgatni.

BJ: - Melyek a hosszú távú céljai?

M.E - A legfontosabb egyértelműen a tokiói olimpia, melyet mindenféleképpen megrendeznek, csak nézők nélkül. Erre készülök a legjobban és gyakorlok a legtöbbet. Természetesen, ha a vírushelyzet engedi, akkor kisebb versenyeken is szívesen részt veszek, mivel azokból sokat lehet tanulni.

BJ: - Milyen különbségeket lát a kerekesszékes asztalitenisz, illetve a hagyományos asztalitenisz között?

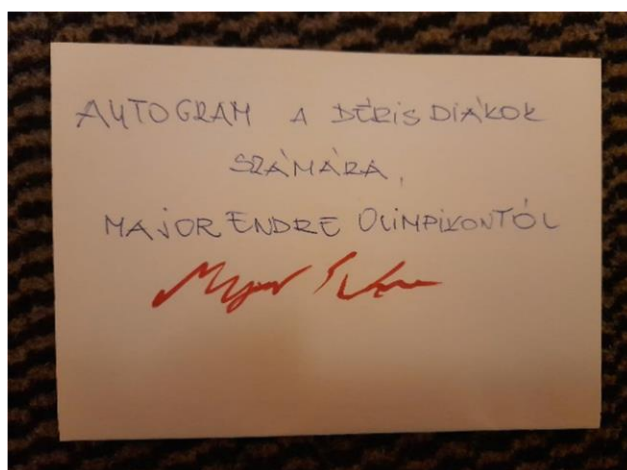
M.E - Leginkább a mozgásban, illetve a technikákban látom a legfőbb különbségeket. Mivel a mi játékunkban vannak kifejezett általunk megalkotott ütések, szervák. A másik fontos, hogy a megtehető mozgástér függ a sérülés kategóriájától. Nem nyúlhatunk úgy a labda után, mint mások, és ebből következik, hogy nálunk akkor pár centi is képes eldönteni egy meccset.

BJ: - Mit adott Önnek az asztalitenisz?

M.E - A kezdetekben mikor elkezdtem az asztaliteniszt, akkor sok-sok kudarc ért engem, de ezeket nem kudarcnak fogtam fel, hanem egy jelnek, mely mutatja, hogy mennyit kell még fejlődnöm. Az egyik legfontosabbnak azt tartom az életben, hogy az emberek szeressék azt, amit csinálnak, és ne a rosszat, nehézséget lássák benne.

Az interjú élménye nagyon elgondolkodtatott. A kerekesszékes látvány elsősre engem is megrázott egy kicsit, hisz belegondoltam, hogy egy rossz döntés képes egy végzetes hibához vezetni, amely teljesen megváltoztatná az életem. Ezáltal én is vagy akárki más kerülhet kerekesszékebe. Most érzem át, hogy milyen drága kincs az egészség. Számomra ezek az emberek, egy olyan példát közvetítenek a mindennapokban, amit

szerintem az embernek meg kéne fogadnia, hiszen megmutatják azt, hogy amit ők kitűznek célul azt végletekig tartó akarattal, és kitartással véghez is viszik. Én úgy gondolom, nagyon becsülendő az, hogy ezek az emberek nem sajnáltatják magukat, hanem pozitívan állnak a világ felé. Példát mutatnak, illetve tanítanak, segítenek másoknak.



A fotón, Major Endrétől kapott aláírás látható

II. A szűkebb környezetemben is él két mozgássérült ember, akikkel egy délután személyesen is elbeszélgettem.

Gábor végtaghiányosan született, míg **Csaba** baleset folytán került kerekesszékekbe. A beszélgetésekből a következő tapasztalatokat vontam le. Gábor lelkileg könnyebben fogadta el ezt az állapotot, mert születésétől fogva így élt, a családja és ő maga is ennek a függvényében alakította az életét. Csaba már nehezebben élte meg hisz addigi élete teljesen megváltozott. Ebben a nehéz helyzetben segítségére voltak a barátok, rokonok, ismerősök, akik támogatták, segítették ebben a helyzetben. Az elején sokszor depresszióba esett, értelmetlennek tartotta életét, de rájött, hogy kell az életében egy cél, amely segíteni abban, hogy átlendítse magát ezen a nehéz korszakon. Mindkettőjük életében jelen van a sport, de nem, mint versenyző, egyszerűen csak hobbi szinten űzik, hogy egészségüket megőrizzék és formában tartsák magukat. A sport nem csak egy célt adott az életüknek, hanem új barátokat, ismerősöket szereztek. Nekik inkább első a tanulás,

ahol nagyon jó eredményeket érnek el, ők a szakmájukban szeretnék a legjobbak, lenni.

Bármely ember életében történhet egy sorsfordító pillanat. Vannak olyan emberek, akik úgy születnek, hogy az életük egy teljesen más nézőpontból indul. Ezeknek az embereknek szükségük van egy célra, amely életük során mindig a szemük előtt lebeg. Ez ad nekik erőt, kitartást, abban, hogy a hátrányos helyzetük ne kerekedjen felül az életükön. Az első lépcsőfoka ennek a hosszú útnak, hogy ezek az emberek elfogadják saját magukat. A következő lépés az az, hogy elfogadtassák magukat a környezetükkel, ismerőseikkel, barátaikkal, rokonaikkal. Ezeknek az embereknek beszűkül a mozgásterük. Megváltozik az élethez való hozzá állásuk. Sokszor ezek az érzések depresszióhoz vezetnek. Nem találják helyüket a társadalomban. Számukra fontos az, hogy elérjenek valamilyen eredményt, sikerélményben legyen részük, és ezt leginkább a sportban tudják elérni. Viszont vannak olyan emberek, akik nem a testüket edzik, hanem az elméjüket. Nekik a cél egy olyan tudás, szakma megszerzése, amelyben kiteljesedhetnek és megtalálhatják életcéljukat. És ez egy pozitív visszacsatolás a társadalom felől számukra, és ilyenkor érzik úgy, hogy ők is teljes értékű emberek.

III. Nagyon fontos, hogy már gyerekkorban megismerjük a hátrányos helyzettel élők mindennapjait, kihívásait.

Erre az egyik mód, hogy különböző rendezvényeken veszünk részt ahol saját magunk is megtapasztalhatjuk, hogy milyen így az élet. Saját magam is vettem részt egy ilyen rendezvényen, ahol kipróbálhattuk a kerekesszékes közlekedést, és a vak tájékozódást, illetve azt, hogy milyen az mikor az ember csak egy végtagját használhatja.

Másik mód, hogy különböző filmeket nézünk meg ebben a témában. A filmek azért is jók, hisz bármilyen korcsoportot megszólíthatunk velük. Legyen az fiatal, középkorú, vagy idős. Ezek az emberek azt szeretnék, hogy az egész világon csak EMBEREK legyenek, és mindenki teljes értékű emberként tekintsen rájuk. Ezeknek a kiválóságoknak a sportolással kapcsolatos legnagyobb célkitűzésük a PARALIMPIA.

IV. Családom körében magam is megtekintettem az „Egy kivételes ember” című filmet.

Ebből tudtam meg, hogy Ludwig Guttmann nevéhez köthetjük a paraolimpia gyökereit. Ő egy kiváló német neurológus és idegsebész volt Angliában. Ő hadat üzent a halálnak és egy új jövőt adott a magatehetetlenül fekvő betegeknek a kezébe. Hitt bennük, és ahogyan mindenki tudja, a hitnek óriási ereje van. Hatalmas empátiáról és kitartásról tett tanúbizonyságot. Példaképpé vált betegei szemében. Elsősorban a lelküket gyógyította. Elfogadtatta velük az állapotukat, erősítette a hitüket és megtanította őket arra, hogy hogyan gondoskodjanak magukról. Az emberi szó, a sport, a verseny szelleme visszaadta az önbecsülésükben sebzett emberek számára a hitet, a teljes élet reményét és az élet ízt. "Légy önmagad Guttmanja!", kezdj el hinni magadban, a gyógyulásodban, az életben! Bárki képes a halál kapujából fönixként kirepülni és tapasztalásokkal a háta mögött egy megújult, sokkal erősebb emberré válni. Kezdetben csak a kerekesszékekben élő amputáltak számára biztosítottak versenyzési lehetőséget, a későbbiekben azonban az egyre bővülő igény szint lehetővé tette az amputált és vak sportolók részvételét is. A paraúszás célja kezdetben a fizioterápia és a rehabilitáció volt. Ma már egyike a legnépszerűbb, legnézettebb, és széles körben elfogadott paralimpiai játékoknak. Napjainkban nagy hangsúlyt fektetünk arra, hogy minden ember egyenlőnek tűnjön, így a sport területén sem zárhatjuk ki azokat, akik valamilyen fogyatékkal, rendellenességgel élnek, legyen az veleszületett, vagy szerzett. Ezek a sportolók még több támogatást és segítséget igényelnek, mint az ép versenyzők, hiszen a helyzetük jóval nehezebb. A számukra megrendezett Paralimpiai Játékok az elfogadást, az együttérzést, és a tiszteletet jelzik a társadalom irányából, hiszen mindenkinek jár az egyenlő bánásmód és elismerés.

V. Több parasportoló nem csak egy, hanem egyszerre több sportban is kipróbálja magát.

Ilyen például a 16 éves **Rescsik Csaba**, ki rendkívüli akaraterejének és szorgalmának köszönhetően egyszerre két sportágat is űz. Az egyik a sportlövészet, a másik a

kajakozás. Mind a két sportágat 2015-ben kezdte el. Két évesen lett mozgássérült egy baleset folytán. Nagy támogatást kapott és kap ma is a családjától, barátaitól. Mindig hittek benne, hogy túléli ezt az új helyzetet. Szeretne kijutni a paraolimpiára is, de számára első a tanulás. A célja, hogy bővítse tudását a sportban és az iskolában is. Indult az épek légpuskás megmérettetésén egyedüli mozgássérültként.

Magának szeretett volna bizonyítani. Meg akarta mutatni, hogy mit tud, és azt, hogy neki itt is helye van az "épek" között. Igaza is lett, 3. helyezést ért el. Ezzel a kitartással, és hozzáállással egy követendő példát állít a mai fiatalok elé.

Személyi szolidaritás - tanulság

Mire megírtam ezt az esszét, azon gondolkodtam, feltéve magamban a kérdést:- milyen lelki útravalót kaptam a fogyatékkal élőtől, milyen tanulságokkal is szolgált nekem a velük együtt töltött idő, valójában maga az esszé?

„Ezek az emberek rendkívüli tagjai országunknak. Nagyon becsülendő az, hogy nem sajnáltatják magukat, hanem pozitívan állnak a világ felé. Példát mutatnak, tanítanak, ezáltal segítenek másoknak. Nekünk, nekem, egészséges embereknek - szóval mindenkinek.”