

# Gabriela SZABO

*Gabriela Szabo este o atletă româncă de renume internațional, triplă campioană mondială și multiplă campioană europeană. Gabi a ajuns în lumea sportului printr-o întâmplare și a câștigat prima ei cursă de 600 de metri într-un parc din centrul orașului Bistrița.*



*De atunci și până în 2005, când s-a retras din lumea sportului profesionist, Gabi a strâns 21 de medalii de aur și 12 de argint, fiind una dintre primele atlete din lume care a cucerit toate titlurile absolute ale campionatelor europene, mondiale și olimpice.*

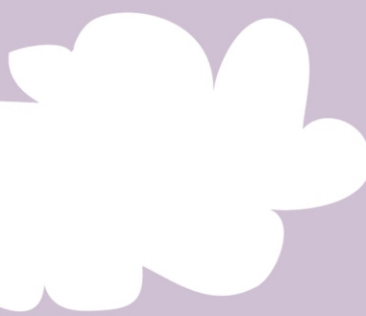


## Povestea lui Gabi sau drumul de la învățare la mentorship

Gabi s-a născut în 1975. Dar adevărata sa poveste începe mai târziu, în 1988. Gabi avea 13 ani când profesoara sa de educație fizică i-a propus să participe la primul său cros. Acesta se desfășura an de an, la începutul primăverii, când afară începea să se însenineze și toată strada mirosea a castani. Era un parfum dulce, ușor ca un abur, care inunda bulevardul și îi învăluia pe copiii ce așteptau nerăbdători startul.

Gabi era micuță de statură și foarte slăbuță, așa încât părea chiar mai mică decât era. Cei mai mari decât ea au ocupat primele linii și, când s-a auzit bubuitura startului, au luat-o la goană către centrul orașului, unde era anunțată sosirea. Gabi cea mică, însă, a fost cea care a ajuns prima la final. După linia de finish, s-a oprit, s-a întors către cei ce veneau în urma ei și a început să râdă. Toți o priveau uimiți: cea mai mică dintre ei câștigase.

A fost chiar mai mult decât o victorie școlară, pentru că Gabi a mai avut parte de o surpriză: a fost remarcată de antrenorul Zsolt, care i-a propus să înceapă antrenamentul pentru o carieră în sport. În acea zi, s-a



dus acasă cu diploma câștigată și le-a cerut părinților permisunea să se antreneze pentru atletism. Și așa a început totul...

În anii ce au urmat, Gabi s-a concentrat pe antrenamente și pe participarea la competiții naționale și internaționale.

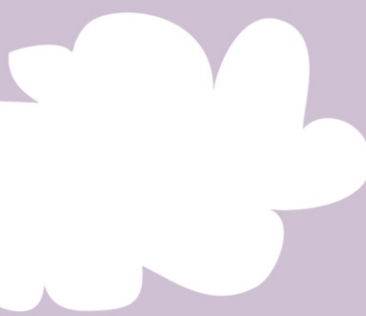
A făcut antrenamente în toată lumea, pe baza unui program deosebit de riguros, care nu îi permitea nici să întârzie, nici să lipsească o zi, pentru că ar fi înseamnat ieșirea din ritm. Lumea întreagă o urmărea pe pistă, turnantă după turnantă și mii și sute de mii de oameni respirau în același timp cu ea.

Atunci când vedem un sportiv pe podium, atât de bucuros, nu putem să ne dăm seama câtă muncă se ascunde în spatele celui zâmbet victorios. A fi sportiv de performanță e ca o meserie în care nu poți avea nici o scăpare, nu ai pe nimeni care să te verifice și să corecteze greșelile făcute de tine, ci totul, absolut totul depinde de tine. Trebuie să ai o disciplină incredibil de dură, pe care puțini pot să o aibă. Gabi a fost mereu conștientă că fără muncă și fără un program foarte riguros nu poți să ajungi departe. Dar ea a știut să se autoeduce, ca să fie așa cum știa că trebuie să fie ca să reușească.

Rezultatele ei au uimit o lume întreagă. Timp de 10 ani, Gabi a participat la zeci de competiții naționale și internaționale, cucerind toate titlurile absolute ale campionatelor europene, mondiale sau olimpice. În total, a obținut 21 de medalii de aur și 12 de argint. Mai mult, în 1999 a primit prestigiosul titlu de "Cea mai bună sportivă a lumii", o distincție pe care orice sportiv și-o dorește, pentru că atestă calitățile extraordinare dobândite, o încununare a muncii și a efortului depus.

A existat însă și un revers. Ca toți sportivii de performanță, Gabi a trebuit să renunțe la prieteni, la timp liber, și-a limitat chiar și educația convențională, așa cum o știm cu toții, cu lecții și vacanțe de vară. Dar Gabi a fost mereu pasionată de lectură și, după antrenamente, înainte să adoarmă, citea. Astfel, putea să se relaxeze după o zi grea și, totodată, să afle lucruri noi și să își găsească forța să meargă mai departe. Cărțile au reprezentat mereu pentru ea o modalitate de a se odihni psihic, după antrenamentele obositoare.

În tot acest timp, de la primul său cros și până când a renunțat la sportul de performanță, Gabi a știut că sportul este doar o etapă scurtă a



vieții sale. Ce urma să facă după această perioadă, însă, nu știa. De altfel, toți marii sportivi întâmpină aceleași dificultăți: pe perioada competițională sunt complet dedicați antrenamentelor și nu își permit luxul de a avea hobby-uri, de a urma cursuri de specializare sau de a învăța o meserie nouă. De aceea, părăsind concursurile, se simt sfârșiți, ca și cum viața lor de acum înainte nu mai are sens.

Este o perioadă în care sunt debusolați și se întrebă încotro să o apuce, fără să știe măcar ce anume le-ar plăcea să facă, pentru că, până atunci, nu au avut nici o opțiune.

Și Gabi s-a simțit la fel. Toată lumea sa, dintotdeauna, fusese sportul. Asta îi plăcea și nu putea să se gândească la nimic altceva.

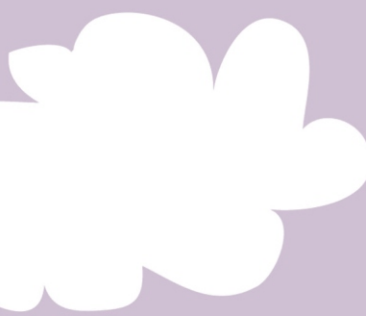
După ce a încheiat perioada competițională, Gabi a vrut doar să se odihnească, să nu mai facă nimic altceva decât să doarmă și să citească. Dar, după un timp, și-a dat seama de lucrul cel mai evident cu putință: că trebuie să facă sport în continuare. Desigur, acum trebuia să găsească o modalitate diferită de a face asta.

După un deceniu de sport pe pistă, Gabi a renunțat la echipament și s-a așezat, mai conștiincioasă ca niciodată, pe școală. Și-a continuat studiile în domeniul care a consacrat-o, dar și într-un domeniu nou, care să o ajute să arate și altora beneficiile mișcării: marketingul. Și astfel Gabi a obținut un Masterat și un Doctorat în Sport și un Masterat în Comunicare.

Astăzi, după 21 de ani de la crosul din orașul natal, Gabi este Vicepreședintele Federației Române de Atletism. În plus, a inițiat o serie de proiecte anuale prin care și-a propus să promoveze sportul și talentele sale.

Așa s-a născut campania **“Sport pentru Viață”**, o campanie socială de mari dimensiuni, care a pus-o pe Gabi în fața a noi provocări. De acum, nu mai era suficient să cunoască sportul, dar trebuia să găsească și modalitățile de a vorbi altora despre el, de a-i convinge că este absolut necesar pentru o viață sănătoasă, și, mai departe, că sportul poate să îi ajute să își construiască o nouă carieră: aceea de performer.

Educația sportivă este un subiect pe care puțini îl abordează. Dar oamenii nu își dau seama cât de important este sportul, nu doar ca și performanță, ci doar ca activitate zilnică. Beneficiile sale sunt multiple și



țin atât de partea fizică, cât și de cea psihică. Pe de o parte, sportul este absolut necesar pentru o viață sănătoasă și pentru un tonus muscular bun, pe de altă parte, formează caractere, cizelează voința, dezvoltă spiritul de învingător, în aceeași măsură în care îi învață pe oameni să lucreze în echipă. Sportul nu e doar un hobby, e un mod de a te

disciplina și de a te educa, pentru a fi mai bun în orice îți dorești să faci.

Cel mai drag proiect al lui Gabi este **“Acasă, pe podium”**, un program destinat copiilor din centrele de plasament, al cărui scop este să descopere o nouă generație de campioni, oferind o șansă copiilor mai puțin norocoși. Primii copii au fost deja selectați, iar Gabi continuă proiectul în speranța că va găsi și ea copii talentați, care să devină, la fel ca și ea, campioni. Gabi își mai amintește încă parfumul castanilor înfloriți de pe strada unde a alergat prima dată și-și dorește ca toți copiii să-și găsească propria alee cu castani.

*Povestea pe care v-am spus-o este chiar a mea. Gabriela Szabo, multiplă campioană olimpică și mondială, cea mai bună sportivă a lumii. Este o istorie reală, despre care îmi place să cred că e departe de a se fi terminat. A doua parte a vieții mele abia acum începe cu adevărat.*

Gabriela Szabo ✨