

Csábrák Dalma – A babakocsis sportoló és jövődi tengerbiológus



Sportolóhoz illő egyenes tartással, ám művészi énjét is eláruló kecsességgel lép a terembe; pillanatok alatt felméri a helyszínt, aztán ránk fókuszál, ahogy jó fotósok mustrálgatják témájuk tárgyát vagy alanyát. Irodalmat kedvelő, olvasott emberre vall választékos beszéde; válaszainak kristálytisza logikája a benne élő matematikust mutatja meg. Feszülten figyeli kérdéseinket, átható tekintetével szinte megröngtenez bennünket – már biztosan a leendő biológus munkál benne. Örülünk, hogy nem angolul mesél magáról, mert akkor bajban lennénk. Így csak zavarban vagyunk: vajon hány órából áll egy napja?

Csábrák Dalma

- Édesanyád rajztanár, édesapád testnevelő. Melyikük érdeklődési területe van nagyobb hatással rád?

- Anyukám is hatással van rám... Rajzoltam én, ráadásul már elég korán: az oviban a dadusokat lestem, néztem ki őket modellnek magamnak. De nagyon elkeseredtem, mert nem nagyon sikerült hű másukat a papírra vetni. Akkor hiába próbáltam így is kifejezni magam. Jóval később azért mégis sikerült. A művészetek szeretetét anyukám adta át nekem, s ez a szerelem is végigkísérte eddigi utamat és úgy gondolom, társam marad egész életemben.



Dalma egy korai alkotása

- Apud viszont erősebb egyéniség, ha jól sejtjük. De nehogy azt mondd, hogy már ovis korodban elcsábított a sportnak!?

- Ó, a sport már sokkal előbb beköltözött az életembe! Épphogy kéthetes voltam, amikor apukám babakocsival végigtolt a bonyhádi sportpálya futóköre, hogy „szokjam a négyszáz métert”. Apud nem akadályozta az sem, hogy még nem szálltam ki első járgányomból: együtt szépen lefutottunk egy négy kilométeres versenytávon. Biztosan jól derültek a babakocsival futó versenyzőn. Járnai is a pályán tanultam meg. Öt éves koromig edzésben tartottam családtagjaimat, mert felváltva szaladgáltak utánam, ugyanis a séta szó jelentését ismertem, de a gyakorlatban nem alkalmaztam. És ebben az időben csatolt korcsolyát, majd sítalpokat a lábamra apu, s meg is tanított ezek használatára. Egy családi barátunk pedig elvitt lovagolni. Sajnos az intenzív lovaglást abba kellett hagynom, mert allergiás vagyok a lószőrre. A lovakat persze a mai napig imádom.

- No, ennyi mozgás untilg elég egy cseperedőnek.

- Gondoljátok ti. Hetente kétszer jártam úszni a városi uszodába és elkezdtem táncolni a Völgység Néptáncgyűttesben. Hoztam is az eredményeket; hét éves koromra három úszásnemből versenyengedélyhez szükséges vizsgát tettem.

- Eláll a szavunk! És még csak most fogunk hallani díjaidról.

- Az általános iskolában rendszeresen jártam atlétikaedzésekre. Hetedikes koromtól pedig átjöttem ide, jelenlegi tanintézményembe, a Bonyhádi Petőfi Sándor Evangélikus Gimnázium és Kollégiumba Scheidler Géza tanár úrhoz rudat ugrani. Felkészítésének hála, sorban jöttek az eredmények: a Magyar Köztársaság Egyéni Serdülő Fedettpályás Országos Bajnokságának III., majd II. helye; a Serdülő Egyéni Országos Bajnokság II. helye rúdugrásból és ugyanekkor IX. helye magasugrásból. Az Országos Diákolimpián VII. helyezett, az Országos Ifjúsági Bajnokságon VI. helyezett lettem szintén rúdugrásban.

- Egyéni sikereid mellett csapatban is kitűnően szerepelsz.

- Az Atlétikai Diákolimpia Ügyességi és Váltófutó Csapatbajnokság svédváltójában tizenegyedikek lettünk 2011-ben. Egy évvel később ugyanezen a versenyen a csapattal távolugrásban és gerelyhajításban a hatodik, illetve a hetedik helyet csíptük el. Az elmúlt esztendőben megnyertük az Egyházi Iskolák Atlétikai Bajnokságát 4x300 méteren.

- Biztosan ez utóbbira vagy a legbüszkébb!

- Amire a legbüszkébb vagyok, az a 2012. áprilisában, Gödöllőn rendezett Mezeifutó Diákolimpia országos döntőjén elért negyedik hely. Ugyanis ez gimnáziumunk sporttörténetének ezen a versenyen elért legjobb eredménye.

- Neked mi fekszik jobban? Az egyéni megmérettetés vagy inkább csapatban szeretsz versenyezni.

- Nagyon szeretem csapatban megélni a sikereket. Az eredményekért egyenként ugyanúgy vállaljuk a felelősséget, de nem hibáztatjuk egymást, ha nem úgy alakulnak a dolgok, ahogy szeretnénk. Nem jöhet mindig minden össze, nem győzhetünk állandóan. Meg kell tanulni emelt fővel veszíteni. Természetesen verseny után mindig megbeszéljük a történeteket.

- Miért jó ennyi edzéssel ennyire sanyargatni magad?

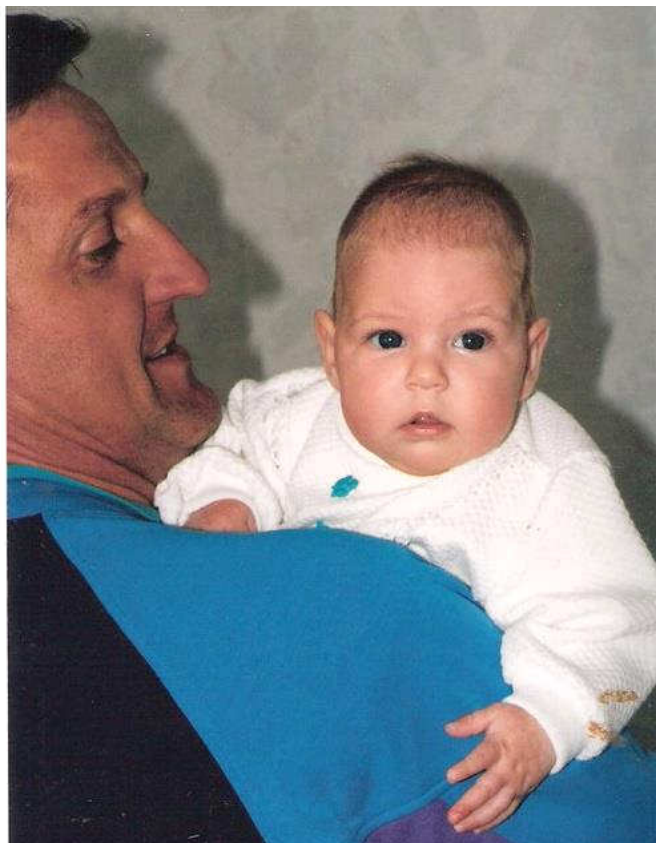
- A mozgás maga örömet szerez nekem. Egészségesebben élek, megismerem a fizikai és a mentális határait. Apukámat tudom idézni: „Szenvedni jó és hányni érdemes!”. Ezt megtapasztaltam magam is... S hát eddigi sportpályafutásomnak köszönhetem, hogy 2011-ben megkaptam a Völgység Talentuma kitüntető díjat.



Dalma váltófutás közben; szereti a csapatsportokat

- Úgy tetszik, Dalma, mintha más sem lenne az életedben, csak a sport.

- Gimnazistaként azt az időnként lehetetlennek tűnő feladatot próbálom megoldani, hogy a napi hét-nyolc tanóra, a szakkörök, az edzések és az itthoni tanulás egyensúlyba kerüljenek. Futár Rajmundné Terike néni és Kecskés-Kiss Péter tanár úr, valamint a szüleim támogatásával és segítségével indulhattam megyei és országos rajz- és versíró pályázaton, irodalom és természetismeret, angol- és matematikaversenyeken. Középfokú komplex angol nyelvvizsgám van, tavaly megszereztem a B-kategóriás vezetői engedélyt.



A babakocsis ámokfutók: apa leányával; Dalma ekkor még bírta az ébrenléletet...

- A családod egy maximalistát nyert veled.

- Ne is mondjátok! Nem pont azt éreztetik, hogy nyertek velem, sőt, inkább az örületbe kergetem ezzel a szüleimet. Nem tehetek róla, addig nem tudok leállni, amíg nem érzem, hogy mindent megtettem az aktuális cél elérése érdekében. Bár tényleg jó lenne gyakrabban időt szakítani kedvenc időtöltéseimre: a zenélésre, az olvasásra és természetesen a barátaimra. Szívesen foglalkoznék még többet az angol nyelvvel és a biológiai témájú kutatásommal.

- Ez utóbbiról mesélj kicsit részletesebben, légy szíves! Mit kutatsz?

- Kutatásom témájának pontos címe: „Az alvás hatása a sportoló teljesítményére és a mindennapi életünkre”. Azt tanulmányozom, hogy mennyire befolyásolja az alvás a

teljesítményt. Rengeteg tanulmányt, cikket, tudományos anyagot olvastam, vettem össze egymással. Nagyon érdekelt, hogy az olykor meglepő adatok és eredmények valóban valósak-e, ezért magamat is teszteltem. Pontos jegyzeteket készítettem, hogy kettő, négy, illetve hat óra alvás után miként reagált a szervezetem. A legdurvább az volt, amikor egy hétig naponta csak két órát aludtam. Nem szóltam erről a tanárainknak, nehogy kíméljenek. Ugyanúgy kellett teljesítenem, mint máskor. Szerencsére megúsztam rossz jegyek nélkül, bár nem hoztam az igazi formámat. A folyamatról, a tapasztalatakról és a konklúzióról írok egy esszét és szeretnék ezzel egy prezentációs versenyre is benevezni. Reményeim szerint ezzel az izgalmas témával továbbjutok az országos fordulóba a Tudományos Diákkörök Országos Konferenciája megyei versenyéről. Úgy gondolom, diáktársaimnak tudniuk kell, hogy miért életbevágóan fontos kipihenni, kialudnunk magunkat. Ha minden jól megy, angolul is előadom az anyagomat.

- Jövőre leszel végzős diák. Gondolkoztál már azon, hogy mi leszel, ha nagy leszel?

- Persze. De mindig van egy B, C, D, sőt, E tervem is. Az A tervem arról szól, hogy boldog leszek. Méghozzá tengerbiológusként. Imádom a víz alatti világot, a bűvárkodást, az utazást, a biológiát. Tengerbiológusként mindezeket élvezhetném. Anyu nincs annyira elragadtatva, apu viszont nagyon be van zsongva az ötlettől.

- Az ábécé többi betűje mit rejt?

- A többi változat közös pontja az, hogy külföldön képezem magam. Nagy álmom, hogy ösztöndíjjal angol nyelvterületen tanulhassak tovább. Tolmács is szívesen lennék, esetleg tanár, meg még annyi minden...

- Dalma, jó lenne most megállítani az időt?

- Hogy jól érzem-e magam a bőrömben? Igen. Hogy emiatt megállítanám-e az időt? Nem. Inkább megörökítem a múlt pillanatot. A versenyekre is mindig viszem a fényképezőgépet és, ha nem én szerepelek, szívesen fotózom sporttársaimat és a környezetünket. A megállás nem az én műfajom, mozgásban vagyok, kíváncsian várom, vajon mi jót és izgalmasat hoz számomra a következő pillanat?

Szűcs Emese és Nyisztor Boglárka