

# Gangl Edina

„Nem hiszem,  
 hogy bármin is változtatnék”

Pályafutása legszebb időszakát éli a női vízilabda-válogatott kapusa. Alig 26 évesen Európa-bajnok lett, és jó ideje lerí róla a magabiztosság, a tudatosság. Eredményei mellett hozzáállása, mentalitása és civil élete is példaképként szolgál. Gangl Edinával beszélgettünk mindennapi életviteléről, céljairól.

**Ha öt vagy tíz év múlva megkérdezek, mivel foglalkozol, mit fogsz mondani?**

*Bízom benne, hogy akkor is még az élsporttal foglalkozom, mert vannak terveim, amik szorosan ehhez kapcsolódnak. Szeretnék a medence partján irányítani, átadni a tudásomat a feltörekvő generációknak, külön figyelmet fordítva a kapusokra.*

**Amikor egy élsportoló pályafutásának abban a szakaszában van, mint most te, hány út áll előtte?**

*Előttem most egy: meg akarom nyerni az olimpiát. Ha ez sikerül, rengeteg lehetőség adódhat. A kérdés az, ki hogyan használja ezeket ki és milyen irányba indul el. Egyelőre a sportra koncentrálok, de vannak a fejemben elképzelések, merre tovább a sport után.*

**Elég sűrű a program számotokra: sok lemondással jár, ha valaki komolyan űzi ezt a sportágat? Akár a szabadidőt, akár az étkezést tekintve?**

*Elégedett vagyok a saját életemmel, hiszen azt csinálhatom, amit a legjobban szeretek. Ez persze áldozatokkal jár, de nem érzem azt, hogy az ezzel járó lemondások ne térülnének meg. Az egészséges életmód és étkezés ugyanolyan szerves része az életünknek, mint az edzések. Saját érdekünk, hogy ezekre a dolgokra is odafigyeljünk, de azért néha lecsúszik egy-egy finom hazai gulyásleves. A szabadidőmet igyekszem jól beosztani, olyan emberekkel találkozni, akik fontosak számomra, így az a kevés pihenő tartalmas és emlékezetes marad.*

**Milyen az életritmusod? Szereted a kiszámítható napokat, vagy igyekszel megbolondítani a programokat?**

*Sosem unatkozom, de hasonló ritmusban telnek a napjaim. Edzés, egy kis pihenés (ilyenkor igyekszem a szerettemmel lenni, és feltöltődni), aztán újra edzés. Amint akad egy kis szabadidőm, próbálom hasznosan tölteni. Szeretek a párommal színházba, vagy moziba járni. Nem hiszem, hogy bármin is változtatnék.*



Vízilabdázó, posztja: kapus.  
 1990. június 25-én született Mosonmagyaróváron.

Főbb eredményei:  
 Európa-bajnok (2016),  
 Eb-bronzérmes (2014, 2012),  
 Universiade-ezüstérmes (2013),  
 junior Eb-ezüstérmes (2008),  
 magyar bajnok (2012, 2012, 2013, 2015),  
 Magyar Kupa-győztes (2013, 2015)

A Magyar Ezüst Érdemkereszt birtokosa, a 2016-os Európa-bajnokság legjobb kapusa lett, 2014-ben az Emlőrák Gyógyításáért Alapítvány kampányarca volt.

**Életed egy jelentős részét a vízben töltöd. Szükséged van olyan mozgásra, sporttevékenységre, ami nem a vízhez kötődik?**

*Nagyon szeretek mozogni, más sportágakat kipróbálni. Amint labda kerül a kezembe, elkezdek vele játszani. Imádom a focit, a röplabdát, a kézilabdát, a kosárlabdát, de szívesen túrázom, biciklizem. Amikor sportágat választottam, felmerült a vívás is, de még mindig nem próbáltam ki, egyszer szeretnék sort keríteni rá.*

**Ha azt mondom, rekreáció, mi jut eszedbe?**

*Olyan hosszasan nem definiálnám ezt a fogalmat, az sok időbe telne. Épp a napokban akadt a kezembe az államvizsgatétel, és gondoltam, adok magamnak még egy napot, hogy hozzáfogjak a rekreáció tétel megtanulásához. Igazából a vízilabdán kívüli életemet nevezném rekreációnak. Bárcsak ilyen könnyű dolgom lenne az államvizsgán is...*

**De mégis mit jelent a rekreáció a mindennapi gyakorlatban?**

*Tényleg a vízilabdán kívüli életemet. Mint ahogy másoknak is minden olyan tevékenységet, amelyet szívesen csinál a szabadidejében. Legyen az akár alvás, akár kulturális tevékenység, akár egy társasjáték vagy erdei séta.*

**Látszik, hogy eléggé határozott vagy a vízben, és az uszodán túl is. Szoktál másokat „nevelni”?**

*Igyekszem példát mutatni a testvéreimnek és barátaimnak is. Sokszor kérik ki a tanácsomat, én pedig szívesen segítek nekik, akár az egészségmegőrzés, akár az életmódjuk változásával kapcsolatban. Egyébként testnevelő szakon kezdtem az egri főiskolát, ezen a szakon most államvizsgázom majd. Később indult a rekreáció szak a suliban, és fel is keltette az érdeklődésemet. Sok lehetőséget látok benne.*

A rekreáció szervező és egészségfejlesztő szak felelőse az egri főiskolán dr. Fritz Péter. Ő tanárod volt, aztán később a vízilabda-válogatottban és klubodban, az UVSE-ben is táplálkozási tanácsadó lett, így újra találkoztatok.

*Érdekes órákat tartott nekünk, sokszor megosztotta velünk a saját tapasztalatait. Felkészült volt és nem a könyvből olvasta fel az előadást, ami sokkal érthetőbbé és hitelesebbé tette a nem mindig egyszerű anyagot. Most is hasonló a situáció, ugyanígy érthetően és következetesen próbálja átadni az információkat. Csak jegyet most már nem kapok tőle.*

**Mi az a tanács, amit a leginkább hasznosnak tartottál tőle?**

*Azt, mikor azt mondta, egyik, ami jólesik. Jó döntésnek bizonyult, hogy elkezdtem a rekreáció szakot, ebben neki is szerepe volt.*

**Ezek szerint hallgatsz másokra, amikor annak van értelme. De mennyire vagy tudatos az élet más területein, vagy épp a magánéletben?**

*Igyekszem az lenni. Tudom, hogy vannak feladatok az életben, amiket muszáj elvégezni, hogy egyről a kettőre jussunk. Régen talán nem gondolkodtam ennyire gyakorlatiasan, egyben tudatosan, de még most is van hova fejlődnöm ebben a tekintetben.*

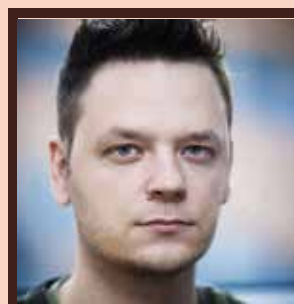
**Fejben rendben vagy? Kívülről úgy tűnik, sokat fejlődöttél az elmúlt időszakban.**

*Azt hiszem, fejben „ott vagyok”. Ebben sokat segített a párom is. Legfőképp abban, hogy ki tudjam zárni a külső körülményeket, és abban, hogy érettebb gondolkodású sportolóvá váljak.*

**A kapusposzt magánya egyébként testhez álló neked?**

*Nem gondolnám, hogy magányos poszt lenne a kapusposzt, hiszen a társaim nélkül én mit sem érek. Inkább különlegesnek érzem a helyzetemet. Soha nem voltam egy percet sem mezőnyjátékos, úgyhogy nem tudom, hogy ott milyen lennék, de itt teljesen jól érzem magam. Azt hiszem, nem cserélnék senkivel.*

Fotó: David Ajkai Photography



**Szerző:**

Dobos Sándor  
újságíró,  
a Magyar Vízilabda Szövetség web-  
oldalának (waterpolo.hu) szer-  
kesztője  
dobossandor.bp@gmail.com