

Volum coordonat de

**Andreea Paul**

Forța femeilor  
în sport

POLIROM  
2023

## Cuprins

<i>Notă asupra ediției</i> .....	7
<i>Introducere. Prima participare a femeilor la Jocurile Olimpice și prima medalie în 1900</i> (Andreea Paul) .....	11

### Partea I

#### Sportivele României

Ioana Maria Aluaș (Dinea): Invincibilă când nu concurezi împotriva cuiva, ci cu tine însăși .....	39
Angela Alupei (Tamaș): De la curiozitate la aur la dublu în canotaj .....	44
Natalia Andrei Mărășescu: Miss la Mexico City! .....	47
Valentina Ardean Elisei: „Cea mai bună extremă stângă de la Campionatul European și cel Mondial” .....	49
Alina Astafei: Prima junioară din lume care a trecut peste ștacheta ridicată la 2 m ( <i>Cristina Vladu și Constantin Dumitrescu</i> ) .....	56
Iolanda Balaș Sőtér: În lupta solitară cu ștacheta ( <i>Cristina Vladu</i> ) .....	59
Otilia Bădescu: Mentalitate pozitivă și rezistență la eșec .....	62
Violeta Beclea-Szekely: Am revăzut cursa după 20 de ani .....	64
Ancuța Bodnar: Drumul către palmaresul complet. Următorul test: anduranța .....	66
Aurelia Brădeanu: Drumul spre înalta performanță .....	71
Ana-Maria Brânză (Popescu): Copilul care a avut curaj să viseze și care a muncit până și-a împlinit visul .....	75

Christiana Budica „Mongol”: Forța mea: un cumul de arte plastice, marțiale, cinematografice .....	81
Valeria Bufanu: Frumoasa și detectivii ( <i>Cristina Vladu</i> ).....	86
Irina Bulmaga: Numărul 1 în țară, în top 30 mondial la șah, dar niciun telefon de la decidenți.....	88
Constanța Burcică-Pipotă: Am continuat să cuceresc titluri mondiale în canotaj și după ce am născut .....	94
Emma Butucă, Diana Zaharia, Dana Panaite, Iasmina Panaite, Ștefania Stoica, Sofia Semenov, Irina Alexandrescu, Daria Paliciuc, Dania Popescu: Cu frâiele în mână ( <i>Mirona Murea</i> ).....	101
Ana Buțu (Ciobanu): De la balet la poligonul de tir. Mândră de medalii, dar cea mai importantă medalie rămâne fetița mea.....	107
Mihaela Cambei: Singurul mod de a-ți defini limitele este să le depășești .....	111
Maria Cioncan: Un destin nemilos ( <i>Cristina Vladu</i> ).....	114
Camelia Ciripan: De la dizabilități la poezie și ping-pong .....	116
Beatrice Coadă-Câșlaru: Unde echipa este sudată și devine o familie, acolo avem un CAMPION!.....	120
Cristiana Cojocar: Drumul de la semifond la garduri și retur.....	122
Nadia Comăneci: Nu mă gândeam atunci că pot schimba istoria. Acum știu că încă putem fi de nota 10.....	124
Florența Crăciunescu: Între neliniște și siguranță ( <i>Cristina Vladu</i> ).....	130
Anișoara Cușmir-Stanciu: Născută în zi de mare sărbătoare!.....	132
Irina Deleanu: Sportul de performanță este un stil de viață, nu o simplă disciplină la școală.....	134
Loredana Dinu: Scrima m-a ghidat în viață și m-a învățat ce este recunoștința .....	142
Constantina Diță-Tomescu: O olteancă în <i>Guinness World Records</i> .....	147

Ramona Farcău: O viață pentru sport .....	150
Ionela Gâlcă-Stanca: Scrisoare către o tânără handbalistă....	156
Sonia Grindeanu: Sportul este esențial în viață, indiferent de vârstă .....	162
Elena Huidu: O medalie olimpică în 12 ani de antrenamente la kaidac .....	169
Monica Iagăr: Am trecut prin sport cu capul sus. În jos nu mă uitam decât când mă legam la șireturi.....	173
Vali Ionescu-Caciuriac: În sport, victoriile sunt mai puține decât înfrângerile .....	176
Larisa Iordache: Fii mai puternic decât durerea! .....	179
Paula Ivan: Sub semnul norocosului număr 13 .....	184
Narcisa Lecușanu: Urmează-ți visul! Îi știi regulile: joacă mai bine ca ieri, mâine mai bine ca azi, mereu mai bine ca oricând! .....	186
Elisabeta Lipă: Să fii <i>The One!</i> .....	193
Mihaela Loghin: 55 de ani de „încăpățânare”. Inamicul numărul 1: ploaia .....	197
Fița Lovin: Cu floarea după ureche .....	199
Maria Macovei: 300 de puncte din 300 posibile la Campionatul European de Tir, pistol viteză .....	202
Lia Manoliu: Obligată să câștige aurul olimpic din prima aruncare ( <i>Cristina Vladu</i> ) .....	205
Doina Melinte: Am doborât două recorduri mondiale într-o singură cursă .....	208
Argentina Menis: La concurența dintre sprint și disc ( <i>Cristina Vladu</i> ).....	210
Anca Mihăilescu Grigoraș: Ai reușit? Continuă! N-ai reușit? Continuă!.....	212
Laura Moise-Moricz: Mi-aș dori să formeze sportive care să mă depășească la judo .....	217
Oana Pantelimon: Minunile în atletism se numără pe degete .....	224
Mihaela Peneș: Cea mai tânără campioană olimpică din istoria atletismului românesc ( <i>Cristina Vladu</i> ) .....	226
Cristina Pîrv: Voleiul mi-a dat totul.....	228

Daniela Poroineanu: Sambo m-a transformat în campioană .....	232
Maricica Puică: Blocat trenul în vamă .....	236
Simona Radiș: Vâslind spre performanță cu aurul și recordul olimpic la gât .....	238
Valeria Răcilă: Sportul îți ia mult, dar îți și oferă pe măsură sau chiar peste măsură .....	246
Andreea Răducan: Reversul medaliei în gimnastică.....	251
Monica Roșu: Am pus aripi visului meu de a face gimnastică și am reușit. Poți și tu!.....	257
Ileana Silai: Deschizătoarea de pârtie ( <i>Cristina Vladu</i> ) .....	266
Lidia Slăvuțeanu-Șimon: Maratoniștii au o ambiție de neclintit!.....	268
Silvia Stroescu: Drumul drept în viață prin gimnastică .....	270
Viorica Susanu: Am încercat să fac bine ce a trebuit să fac și nu consider că este un sacrificiu.....	275
Gabriela Szabó: Între Atlanta și Sydney, primul aur mondial pentru atletismul românesc .....	282
Ionela Târlea: „Căprioara cu glas de ciocârlie!” .....	285
Éva Tófalvi: Schiind, am câștigat Cupa Mondială .....	287
Sanda Toma: Cu aurul pe piept și imnul țării tale simți cum renaști.....	292
Viorica Viscopoleanu: „Doamna Metronom” .....	296

## Partea a II-a

### Antrenoare

Elena-Luminița Cosma: 64 de pătrate magice care mi-au adus o familie.....	301
Filofteia Dumitru: România are un sport original, oina, care m-a fascinat și continuă să mă fascineze!.....	305
Marcela Maria Fumea: Drumul succesului.....	310
Irina Maria Giurgiu: Sunt prima femeie antrenor din România cu licență în fotbalul feminin .....	313

Irina Gloabă: Energia, rezistența, epuizarea se traduc în limbajul antrenorilor ca pasiune, ambiție și disciplină....	316
Florentina Hapău: Succesul prin muncă. Viața prin muncă în kaiac-canoe .....	321
Ileana Morari: Mă perfecționez continuu și sunt creativă în handbal.....	325
Corina Țifrea: Femeia, sportul, tehnologia și dopingul.....	331

### Partea a III-a

#### Jurnaliste în sport

Anda Banu: Cea mai frumoasă meserie din lume!.....	343
Violeta Colgiu: Reporterul știe când pleacă de acasă, dar nu știe când se mai întoarce .....	346
Luminița Diculescu: <i>My best 11</i> .....	349
Teodora Oprea: Ziaristul de agenție, un ziarist <i>no name</i> .....	354
Adina Oșan: Și sportivele noastre m-au învățat să nu renunț niciodată!.....	357
Luminița Paul: Pasiunea mea, sportul. Și tata .....	361
Dana Rainov: Șapte zile din șapte.....	365
Cristina Vladu: O ciudățenie numită ziaristă de sport.....	370

#### Anexe

Românele medaliat la Jocurile Olimpice .....	375
Reprezentante ale federațiilor sportive naționale în cadrul organizațiilor sportive internaționale .....	388
<i>Sportul românesc are o nouă strategie</i> (Carol-Eduard Novák) .....	391
<i>Forța feminină</i> (Mihai Covaliu) .....	393

Irina Deleanu

Sportul de performanță este un stil de viață,  
nu o simplă disciplină la școală

*Pentru mine, gimnastica ritmică a fost dragoste la prima vedere sau la prima încercare...*

Fiind un copil agitat și energic, îmi petreceam 80% din timp stând în cap, cu picioarele în sus pe perete. Făceam foarte puține pauze, în sensul că mă uitam la televizor din stând în cap, cred că la un moment dat și mâncam stând în cap. Iar atunci ai mei luat decizia de a mă îndruma către un sport.

Faptul că *sunt născută pe 12 noiembrie, la fel ca Nadia Comăneci*, a constituit un prim argument pentru care ai mei au ales să mă ducă la gimnastică când aveam în jur de 5 ani. Eu sunt născută în 1976, iar Nadia avuse acel rezultat desăvârșit în 1975.

Am mers pentru înscrieri la CSS Triumf. Când am intrat, am fost puțin dezamăgită că nu existau nici o bârnă, nici un sol sau paralele, nu era nimic din gimnastica Nadiei. Erau doar un covor și două antrenoare care antrenau niște copii cu panglica și cercuri pe covor. Totuși, antrenoarea a insistat să mă testeze, fiind o fetiță înaltă (chiar dacă aveam doar 5 ani, arătam de vreo 7), iar antrenoarea a spus că sunt mai potrivită pentru gimnastică ritmică, având în vedere constituția mea. Podul, sfoara, stând în cap au fost probe pe care le-am executat fără probleme. Antrenoarele și-au dat repede seama că aveam un talent nativ, iar eu m-am îndrăgostit iremediabil de panglică, de minge, de cercuri, de tot ce aveau pe acolo, prin sală.

Țin minte și acum două evenimente care m-au marcat profund, care m-au determinat să cresc. Unul dintre ele este legat de exercițiile de mobilitate. Trecuseră două săptămâni de când începusem antrenamentele și a venit antrenorul și ne-a spus să ne grupăm pentru exercițiile de mobilitate. Toate fetele s-au grupat repezitor, două câte două, iar eu am rămas singură, neștiind ce urmează. Fetele între ele toate se menajau, nu se trăgeau sau apăseau foarte tare, dar eu îmi amintesc momentul în care a venit antrenorul la mine și s-a așezat pe mine, fiind în poziție de sfoară. Am simțit o durere groaznică și evident că am început să plâng. Dar cred că am plâns mai mult din cauza șocului decât a durerii. În momentul în care am ieșit de la sală și m-a văzut mama plângând, mi-a spus că nu mă mai duce dacă sunt chinată atât de tare. Iar eu i-am răspuns că nu vreau să fac asta pentru că plânsul nu are nicio legătură cu dorința de a veni la gimnastică. De aceea consider că pentru a fi campion trebuie să ai o pasiune deosebită pentru sportul pe care-l practici. Altfel nu ai cum să faci față durerilor și să rezisti sacrificiilor. Dacă nu găsești puțină plăcere în durerea musculară, în durerea psihică, nu ai cum să mergi mai departe. Știm cu toții că, dacă ne doare ceva, ne oprim, asta fac toți oamenii normali. Cred așadar că o diferență între cei care reușesc și cei care nu este tocmai capacitatea de anduranță.

Pe lângă aceasta e esențial ca talentul să se întâlnească cu munca, deoarece un copil talentat se poate pierde la un moment dat sau poate rămâne în urma unui copil extraordinar de ambițios și de muncitor.

Poate, prin propriul exemplu, voi inspira noile generații, deoarece nici eu nu am fost campioană de la început. Ba dimpotrivă, fiind mai înaltă, antrenorul mă pune la o grupă mai avansată ca vârstă, dar și ca exerciții, pentru a face o echipă frumoasă cu ele. Însă eu eram mereu în urmă și ca vârstă, și ca ani de pregătire. Dar faptul că nu am luat medalii individuale nu m-a descurajat, dimpotrivă, mă bucuram când aduceam câte o medalie împreună cu echipa.

Prima medalie a fost după ce am intrat la lotul național în echipa doamnei antrenoare Maria Gârba, persoana care m-a selectat, care m-a ambiționat și mai apoi a devenit mentorul meu pe parcursul întregii cariere. Dar este foarte important de știut că Maria Gârba m-a selectat după ce la 12 ani am fost respinsă la lot pe motiv că nu sunt potrivită pentru acest sport, iar tatăl meu a fost sfătuit să mă direcționeze către o altă disciplină sportivă, deoarece nu am șanse să excelez aici. Eu mi-am dorit să încerc, să experimentez tot ceea ce vedeam la televizor. Nu-mi doream să stau pe loc. Fiind și ultraenergică, acest lucru a fost interpretat ca o lipsă de disciplină sau chiar ca impertinență.

*Nu am renunțat, chiar dacă nu existau premise să ajung pe locul 1.* Pasiunea mea era mult prea puternică pentru a-mi fi tăiate aripile din cauza interpretărilor sau a modului în care am fost catalogată. Eu trăiam pentru acest sport, trăiam pentru foșnetul panglicii, pentru giumbușlucuri și nu voiam să-mi lipsească aceste lucruri.

După ce am intrat la lot, am prins aripi, dar am trecut și prin perioade mai grele. De exemplu, noi avem exercițiile executate pe muzică, iar aici orice fracțiune de secundă din exercițiile noastre este esențială. Înainte să înceapă exercițiul, există un semnal sonor, moment după care gimnasta pleacă ca din pușcă. Iar eu am avut un exercițiu la care nu am primit semnalul sonor, a început direct muzica. Am pierdut o secundă sau două pentru că a trebuit să gândesc, să conștientizez că a început muzica și ceea ce urmează să fac. Conform regulamentului, aveam voie să mă opresc fără să fiu depunctată, însă pentru o milisecundă în mintea mea am gândit așa: dacă mă opresc, îmi pierd concentrarea, o să trebuiască să ies de pe covor și să intru din nou. Și nu o să mai am același aplomb cu care am intrat prima dată, deoarece o să-mi pierd concentrarea. Iar atunci am luat decizia să pornesc, chiar dacă porneam în urma muzicii cu mult. Și am reușit să recuperez tot. A fost o execuție extraordinară, a ieșit perfect și s-a dovedit a fi decizia cea mai bună.

*Îi mulțumesc lui Dumnezeu și astăzi pentru faptul că mi-a dat un psihic puternic.* Bineînțeles că au contat foarte mult și mentoratul oferit de Maria Gârba, încrederea pe care mi-a acordat-o. Ea a crezut în mine atunci când eu nu credeam. Aveam niște etichete puse, care pe mine nu m-au interesat. Eu voiam doar să fiu lăsată să fac gimnastică, iar în momentul în care ea m-a selectat și mi-a spus că sunt foarte bună în execuție și sunt ultraexpresivă, acest lucru m-a propulsat. Pe un fond bun, pe un fond talentat, datorită ei am reușit să construiesc ceva frumos și am fost recunoscută la acea vreme ca una dintre cele mai intense și expresive gimnaste din lume. Aveam o carismă și o expresie care treceau covorul. Iar acest lucru a plăcut foarte mult, deoarece în gimnastică sunt foarte multe bune executante, iar eu eram o bună executantă, dar transmiteam și multă emoție. Și asta pentru că eu trăiam intens fiecare element și era normal să transmit și în afară.

*Prima medalie am luat-o la 13 ani, târziu față de alte fete.* Însă evident că am fost foarte fericită, dormeam cu medaliile sub pernă, aveam deja vreo șase în perioada imediat următoare, deoarece Maria Gârba și-a pus amprenta pe mine, fiind la lot, unde aveam condiții mult mai bune de antrenament. Însă și eu am fost un copil serios. Lucru ce a impresionat-o și pe Maria Gârba. Eram un copil mult mai matur față de cei de vârsta mea. Într-un timp foarte scurt, noi am început să colaborăm ca doi adulți. Eu nu făceam lucruri pe care le făceau alți copii. De exemplu, eu nu furam mâncare. Dacă mâncam mai mult decât era permis, eram asumată, iar într-o săptămână reveneam la greutatea inițială. Aveam noi o vorbă, se numește „turul”. Turul îl făceam atunci când mergeam și ne cumpăram mai multe lucruri interzise, cum ar fi o înghețată, un covrig, un suc sau alte mici plăceri ale unei copilării normale.

*În acest sport nu există scurtături!* Fără sacrificii sau disciplină nu aș fi reușit să ajung la acest nivel de performanță. Am patru medalii importante, foarte dragi mie:

- bronz la Cupa Mondială în 1990;

- bronz la Campionatul Mondial în 1990;
- bronz la Cupa Europei în 1991;
- bronz la Campionatul Mondial din 1992.

*De ce bronz și numai bronz?* Gimnastica ritmică s-a născut în Rusia, iar eu am făcut gimnastică în perioada în care a existat Uniunea Sovietică. Rusoaicele au inventat gimnastica ritmică și, în continuare, o fac cel mai bine în lume, la un alt nivel decât o face tot restul lumii. Rusoaicele și bulgăroaicele, care excelau și ele la gimnastică ritmică, erau adversarele mele. În plus, gimnastica ritmică a fost cenușăreasa gimnasticii artistice, a gimnasticii Nadiei. Și este o gimnastică subiectivă, te uiți și punctezi, adeseori și în funcție de *feeling*. Cumva, în acea perioadă lucrurile se tratau puțin diferit față de astăzi. „Se tratau” la masa verde. Eu luam medalii doar atunci când greșeau ele. Eu trebuia să execut impecabil, însă luam medalii doar atunci când exista o greșeală evidentă din partea lor. Dacă eu făceam bine și ele bine, luau ele medaliile. Dacă eu făceam bine și ele prost, luam eu. Cam așa funcționau lucrurile.

Pe parcursul timpului am întâmpinat multe provocări. Noi am avut de gestionat multe minusuri, chiar la fiecare antrenament. De exemplu, *noi puneam și strângeam covorul la fiecare antrenament, deoarece nu aveam o sală dedicată exclusiv gimnasticii ritmice. Și făceam acest lucru de patru ori pe zi: de două ori îl puneam, de două ori îl strângeam*, pentru că ne antrenam într-o sală polivalentă, iar după noi intra handbalul, voleiul, în funcție de ce antrenamente erau în ziua respectivă. Și vorbim despre lotul național!

Abia acum, după 20 de ani de când sunt președintă a federației, gimnastica ritmică beneficiază de o sală de antrenamente și recuperare exclusiv a ei în București. Cu alte cuvinte, *de un an am pus covorul și nu l-am mai adunat*. Acesta a fost unul dintre visurile mele. La fiecare mandat a fost pe lista mea de cereri, însă am reușit să îl duc la bun sfârșit abia anul trecut și asta cu ajutorul COSR, care ne ajută să închiriem o sală care să fie destinată doar

gimnasticii ritmice 24h/24h. La CSM Arad există o sală dedicată doar pentru gimnastica ritmică, unde este și lotul de ansamblu și acolo avem și un CNOPJ, adică un Centru Național Olimpic pentru Juniori.

Cu toate acestea, observ cum *tinerele generații se perimează de la an la an*. Din păcate, tinerii sunt tot mai neconcentrați și mai superficiali în ceea ce înseamnă sportul de performanță, nu mai sunt dispuși să facă sacrificiile pe care le-am făcut noi odată. Le lipsește tenacitatea, nu mai au răbdare să crească în timp, vor totul repede, dacă se poate pe loc, iar rezultatele să vină pocnind din degete, ceea ce nu se poate în acest domeniu. Sportivele noastre de la lot primesc o indemnizație de 2.500 de lei pe lună. Iar medalia olimpică este 100.000 de euro.

*Noua generație are nevoie de valori!* Tinerii nu mai au cu cine să vorbească și își iau, din păcate, greșit repere inspiraționale sau mentori din societate. Un copil de performanță trebuie crescut în acest spirit și trebuie educat constant, nu o dată pe săptămână sau pe lună sau o dată la șase luni. Sportul de performanță este un stil de viață, nu o simplă disciplină la școală.

Eu am afirmat mereu că este un cumul de factori motivul pentru care nu avem suficiente rezultate la nivel înalt. Eu consider că *fiecare cartier ar trebui să aibă o sală de sport, un stadion sau cel puțin o pistă de alergare* pentru a le oferi posibilitatea tuturor copiilor de a face sport aproape de casă. Sportul înseamnă sănătatea minții și a trupului. Probabil că, dacă le-ar fi insuflate aceste valori mai multor copii și ar crește cu ele, noi am avea alte rezultate, mult mai bune în momentul de față.

Sunt totuși mândră și mă bucură enorm faptul că în sportul românesc sunt mai multe femei în funcții de conducere. Raportat băieți-fete, sportul a dat mai multe campioane în tagma feminină, urmând ca acestea să preia și frâiele în diverse instituții. După performanța sportivă e timpul să îmbrățișeze performanța managerială.