

Interjú Follyné P. Szilvia tanárnővel

Készítették: Varró Zsófia, Balogh Evelin, 5. osztály

Diákok: Miért pont ezt a foglalkozást választotta, hogyan esett a választás a testnevelés tantárgyra?

Szilvi néni: Már 10 éves koromban a Magyar Testnevelési Egyetem művészi torna szakosztályának versenyzője voltam. 13 év versenyzői pályafutásom után szinte természetes volt, hogy a RSG edzői szak mellett az egyetemen folytatom tanulmányaimat. Ebben mesteredzőm is támogatott, Szécsényiné Dr. Fekete Irén.

Diákok: Kiskorában gondolkozott-e másik foglalkozáson?

Szilvi néni: Igen. Egy ideig fogorvos szerettem volna lenni.

Diákok: Mivel foglalkozott, mielőtt idejött tanítani?

Szilvi néni: Családi vállalkozásunkban dolgoztam.

Diákok: Mit gondolt, amikor először jött az iskolába? Hogy érzi itt magát?

Szilvi néni: Azonnal érezhető volt az iskolában uralkodó rend és fegyelem. A tanulók szépen köszöntek a nevelőknek, a légkör családias volt. Az iskola összképe nagyon megnyerte tetszésemet.

Diákok: Hogyan ismerkedett meg a mazzsorettel? Szereti tanítani?

Szilvi néni: Budapesten az I. kerületben 4 évig tanítottam a Kosztolányi Dezső Gimnáziumban. A városban országos mazzsorett versenyeket, és felvonulásokat szerveztek, amit mindig szívesen megnéztem. Sem az I. kerületben, sem a környező kerületekben mazzsorettcsapat nem működött. Mivel a mazzsorett mozgásanyaga a művészi torna és a klasszikus balett mozgásanyagára épül, elkezdtem foglalkozni a mazzsorettel. A mozgásanyag megtanításánál saját munkám során is rájöttem, hogy a művészi tornászként tanult klasszikus balett, a jazz-balett és a gimnasztika alapjainál kell elkezdenem felépíteni a tananyagot. Edzőnőm szigorú a mai napig meghatározza munkámat. Mindig a gyakorlatok végrehajtásánál a pontosság és a precízesség kell a szemünk előtt álljon. A kivitelezés és a szép előadásmód is nagyon fontos a szereplésnél. Aki ezzel a sportággal szeretne foglalkozni, tudomásul kell vennie, hogy fegyelmezett hozzáállást, és egyfajta monotónia-



túrést igényel. A helyes szertechnika kialakítása elsődleges szempont ahhoz, hogy a mostani nagy követelményrendszernek megfeleljünk. Továbbá és nem utolsón sorban folyamatosan figyelniük kell az ideális testsúlyunkra. Inkább legyünk egy kilóval kevesebbek mint többek, mint a magasságunkhoz és korunkhoz megadott ideális testsúly. Versenyzőként minden edzést a testsúly kontrollálásával kezdünk, ami a nemzetközi versenyeken alapfeltétel. Ha a mérleg fél kiló eltérésnél többet mutatott, megkaptuk a megfelelő utasítást a következő három napra. A táplálkozással kapcsolatos helyes irányt már

serdülőkorban szigorúan kell venni. Sajnos ebben a korban könnyebben raktározódik a zsírfelület és utólag nagyon nehezen leadható. Ezért beszélek erről Nektek ennyit a szakköri edzéseken. Tudomásul kell venni, hogy a fehér liszt és cukor méreg a szervezetünknek, és száműznünk kell étrendünkéből. Ha már most sikerül megtanulni a helyes táplálkozás szabályait, életetek során nagy segítség lehet számotokra. Visszatérve budapesti csapatomhoz: Már az első felvonulás után önálló koreográfiát tanítottam be, mellyel az őszi versenyen különdíjat nyertünk. Megalapítottam az I. kerület mazsorettcsapatát, és a négy év alatt számos versenyen és felvonuláson vettünk részt, nagy sikerrel. Nagyon boldog vagyok, hogy azt taníthatom, ami igazán közel áll a szívemhez.