

**Adelina Panaet:**  
**„Cele mai importante calități**  
**care dau valoare tuturor activităților sunt pasiunea și perseverența”**

– *Bună, Adelina! Spune-ne pentru început cum a apărut în viața ta pasiunea pentru sport.*

**Adelina Panaet:** – Pasiunea pentru sport a existat în permanență. Toată ziua eram în mișcare. Mă jucam împreună cu sora mea în curtea bunicilor și pe dealul de deasupra casei lor, situată în orașul Pătârlagele, județul Buzău. Îmi plăcea în mod deosebit să vizionez prestația gimnastelor la competițiile internaționale și câteodată mai încercam să imit mișcărilor lor. Însă atletismul a fost un cadou pe care l-am primit de la viață. Nici nu știam ce înseamnă, dar îmi plăcea să mă întrec cu ceilalți colegi la orele de educație fizică. Probabil din acest motiv, în anul 2005, profesorul meu de educație fizică și sport de la Liceul Pedagogic „Radu Vlădescu”, Sorin Neacșu, m-a propus pentru participarea într-un program de selecție înființat de Alexandru Medvediu, directorul Liceului cu Program Sportiv Buzău, din perioada respectivă. Acest fapt însemna să mă întrec cu toate fetițele din județul Buzău în mai multe probe: săritura în lungime de pe loc, alergare de viteză și start de sus 50 m, alergare de rezistență 600 m. Surpriza a fost că am câștigat toate probele, cu excepția probei de rezistență, unde m-am clasat pe al doilea loc. În urma rezultatelor de la aceste probe, am fost selecționată pentru clasa de atletism a Liceului, fiind recompensată, la fel ca și ceilalți copii care au obținut rezultate similare, cu servicii de cazare și masă gratuite la internatul acestuia. Din acel moment, Dumitru Tudorie a devenit antrenorul meu până la nivelul categoriei tineret.

– *Cum a arătat copilăria ta? A fost diferită de aceea a altor copii, mai ales pentru situația în care ai început să practici sport de la o vârstă mică?*

**Adelina Panaet:** – Copilăria mea a urmat parcursul activității sportive organizate. Cred că din acest punct pleacă toate celelalte aspecte specifice vieții unui sportiv de performanță: deplasări multiple, cantonamente în diferite locuri din țară, sărbători petrecute departe de familie ș.a.

– *Parcursul educațional (colegiu/liceu, facultate – programul de licență, programul de master) care a fost*

**Adelina Panaet:** – Am absolvit în anul 2012 Liceul cu Program Sportiv din Buzău, apoi am parcurs două programe de studiu, la nivelul de licență, în anul 2015: unul din domeniul

educației fizice și sportului și un altul în kinetoterapie. Din pasiune pentru kinetoterapie, am ales să urmez și programul de studiu de la nivel de master, „*Kinetoterapie în educare și reeducare funcțională*”, finalizat în anul 2018, toate în cadrul Facultății de Științe ale Mișcării, Sportului, și Sănătății, de la Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău. Tot din dorința de cunoaștere și autocunoaștere și excelență, perfecționare continuă, am decis să continui parcursul educațional și să mă înscriu la Școala Doctorală din cadrul Universității Naționale de Educație Fizică și Sport București, în anul 2019.

*– Unul dintre mentorii tăi a fost... Chiar și mai mulți poți menționa, dacă este cazul – mai ales dacă te-a impactat un anumit cadru didactic.*

**Adelina Panaet:** – De-a lungul timpului, mai multe persoane au contribuit la formarea mea, atât în activitatea sportivă, cât și în afara ei. Toți profesorii cu care am interacționat începând din școala generală până în momentul actual au avut un impact pozitiv asupra mea. Îi privesc cu mult respect și recunoștință pentru marea lor contribuție și responsabilitate de a influența dezvoltarea și devenirea unui tânăr. Însă una dintre influențele cele mai importante în parcursul meu educațional dar și în calitatea de sportiv a venit de la profesorii Dan-Iulian Alexe, conf. univ. dr., și Cristina-Ioana Alexe, lect. univ. dr., care m-au făcut să conștientizez importanța perfecționării continue, m-au ajutat să-mi consolidez calitățile umane și să-mi formeze principii de viață valoroase. Pur și simplu au fost oamenii care mi-au dat aripi. Mai mult decât atât, doamna Cristina-Ioana Alexe mi-a îndrumat pașii în cariera de sportiv de performanță și a reușit să modeleze sportivul care mi-am dorit dintotdeauna să devin.

*– În continuare, te invit să ne împărtășești cum arată o zi din viața ta, în calitate de sportiv de performanță, mai ales atunci când te afli în partea de pregătire a unei competiții sportive.*

**Adelina Panaet:** – O competiție importantă este pregătită cu mult timp înainte. În linii generale, efectuez două antrenamente pe zi, iar în funcție de tematica ședinței de antrenament, aceasta poate dura de la 40 de minute la 2 ore și 30 de minute. Ca o sinteză a programului pe o zi: micul dejun îl servesc cu 2 ore înainte de efort, apoi efectuez exercițiile de mobilitate și stretching (30 min.); urmează antrenamentul propriu-zis și încă o sesiune de exerciții de mobilitate și stretching. Între cele două antrenamente, servesc masa de prânz și apoi mă ocup de celelalte sarcini pe care le am în afara activității sportive. În jurul orei 17 avem panificat cel de-al doilea antrenament. Apoi ciclul se reia, timp de 6 zile.

*– Au existat momente în care ai vrut să renunți sau în care ai considerat că sacrificiile sunt prea mari?*

**Adelina Panaet:** – În cariera sportivă au existat momente mai dificile, peste care simțeam că nu pot trece. Cu toate acestea, nu m-au determinat să renunț. În spatele perseverenței a stat visul meu de a ajunge la Jocurile Olimpice și oamenii dragi mie, care pur și simplu mi-au dat energie să continui.

*– Cine te-a sprijinit cel mai mult sau cu alte cuvinte care a fost grupul tău social de suport?*

**Adelina Panaet:** – Aceasta este întrebarea mea favorită, pentru că răspunsul le va aduce oamenilor care sunt în spatele meu lumina și recunoașterea pe care o merită. Cel mai mare sprijin l-am avut din partea doamnei antrenor Cristina-Ioana Alexe, care indiferent de rezultatul sportiv obținut a fost alături de mine. Cu aceeași intensitate am simțit și suportul din partea familiei și prietenilor. Bineînțeles, nu aș fi putut să-mi desfășor activitatea fără implicarea clubului sportiv la care sunt legitimată, Clubul Sportiv „Știința” Bacău, și a altor instituții care de-a lungul timpului s-au oferit să mă sprijine. Prin urmare, cred că sunt mulți oameni care mi-au oferit un sprijin real în activitatea sportivă de până la acest moment.

*– Ne poți enumera câteva dintre cele mai importante rezultate ale tale obținute până la acest moment?*

**Adelina Panaet:** – Cele mai bune rezultate internaționale au fost obținute la Campionatul European de Juniori, 2011 unde am luat **medalia de bronz** în proba de 3000 m obstacole, o medalie de bronz la Campionatul European de cros, cu echipa României, o **medalie de argint** la Campionatul Mondial de alergare montană cu echipa României, 2010 locul 8 în proba de 3000 m obstacole la Campionatul Mondial de Juniori 1, 2012, locul doi obținut la Campionatul European pe echipe, 2021. La nivel național sunt multiplă campioană în mai multe probe (800 m, 1500 m, 3000 m – în sală, 3000 m obstacole, 10 km șosea, cros etc.).

*– Ce ai învățat din „eșecuri” sau din acele momente în care nu ai obținut acel/e rezultat/e așteptat/e?*

**Adelina Panaet:** – Cea mai frumoasă lecție pe care am învățat-o prin prisma obiectivelor neîndeplinite în cariera sportivă a fost cea în care am conștientizat faptul că dacă vedem un eșec ca pe o lecție, acel „eșec” ne va propulsa, ne va determina să evoluăm.

*– Care sunt ritualurile tale de relaxare, de refăcere a corpului și a sufletului?*

**Adelina Panaet:** – Petrecerea timpului cu familia și prietenii, plimbările pe munte, participarea la slujbe religioase, cititul și ascultarea podcasturilor sunt activitățile mele ce-mi reface resursele corpului și sufletului.

*– Care sunt cele mai importante calități din punctul tău de vedere pentru a cultiva și obține performanța/excelența?*

**Adelina Panaet:** – Fie că este vorba de performanță în sport sau în alte domenii, părerea mea este că cele mai importante calități care dau valoare tuturor activităților sunt pasiunea și perseverența. Atunci când faci cu pasiune și perseverență o activitate, nu mai percepi eforturile necesare atingerii sau autodepășirii (sau depășirii) anumitor limite.

*– Ce recomandări ai oferi tinerilor/adolescenților care își doresc să aleagă o carieră în domeniul sportiv?*

**Adelina Panaet:** – Le-aș recomanda să se bucure de fiecare moment. Le-aș recomanda să facă primul pas. Apoi, în funcție de ceea ce simt în legătură cu practicarea activității sportive, să-și seteze obiectivele. Mi-aș dori foarte mult ca tinerii/adolescenții să conștientizeze și să descopere efectele benefice pe care le are sportul asupra organismului, dar și asupra vieții sociale. Din experiență proprie pot spune că sportul mi-a oferit multiple oportunități în viață. Pe lângă faptul că m-a ajutat să cresc și să mă dezvolt armonios, alergarea îmi dă o dispoziție foarte bună. Din punct de vedere psihologic, m-a făcut să am mai multă încredere în mine. Mai mult decât atât, sportul mi-a oferit posibilitatea de a vizita multe locuri și de a relaționa. Așadar, îi îndemn pe tineri să efectueze orice formă de mișcare, să se bucure de ea, indiferent de nivelul de practicare.

*– Cum îți creionezi viitorul? Ce îți dorești să concretizezi în viitorul pe termen scurt și mediu?*

**Adelina Panaet:** – În ceea ce privește activitatea sportivă, mintea mea este centrată pe visul de a ajunge la Jocurile Olimpice din 2024. Restul activităților vor fi adaptate în funcție de pașii propuși în îndeplinirea acestui obiectiv.

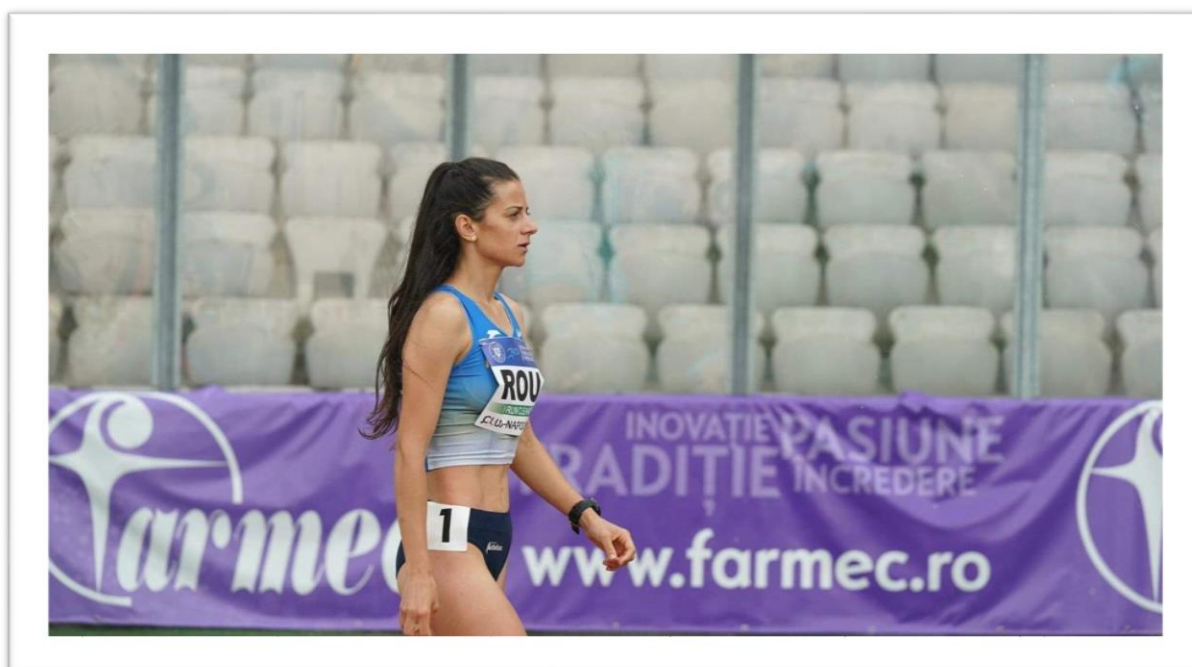
*– Mulțumim pentru timpul acordat.*

**Adelina Panaet:** – Și eu vă mulțumesc.

**Dialog de Daniela Anton, psiholog, Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău**



*Foto nr. 1 „Extraordinar de fericită după obținerea locului 2 la Campionatul European de Atletism pe echipe. Am reușit să contribui cu un punctaj valoros la clasamentul României”.*



*Foto nr. 2 „Mă îndreptam către linia de start în proba de 3000 m obstacole, la Campionatul European de Atletism pe echipe. Eram emoționată, însă foarte determinată”.*



*Foto nr. 3 „Lacrimi de bucurie. Câștigarea Campionatului Național de 10 km pe șosea, probă în care eram debutantă determinându-mi o avalanșă de trăiri”.*



*Foto nr. 4 „Îmbrățișarea doamnei antrenor prin care îmi transmite că nu sunt singură”.*





*Foto nr. 5 „Mândră că am reprezentat România la Campionatul Balcanic, obținând medalia de aur”.*