

POMEMBNO JE, DA OSTANEMO POZITIVNI

Mlada Nika Turner, ki je moja soigralka že štiri leta, je v intervjuju razkrila, kako potekajo njeni dnevi v času epidemije COVID-19. Z njo sem se pogovarjala kar preko sporočil, na mladim priljubljeni aplikaciji Snapchat. Njeno življenje se sicer vrti okoli odbojke in šole. Zato bo prav zanimivo izvedeti, kako poteka življenje mlade športnice v času izrednih razmer. Prav tako pa bo zanimivo izvedeti, kako poteka šolanje na daljavo tudi na drugih šolah, saj Nika obiskuje OŠ Dušana Flisa Hoče.

Kakšna je tvoja navada? Ob kateri uri se v času karantene zbujaš in zakaj?

Moja navada je, da se zbudim ob deveti uri zjutraj. Zbudim se bolj pozno, saj se tako bolje naspim in sem posledično bolj pripravljena na obveznosti, ki so pred mano. Če sem iskrena, mi tega spanja med normalnim šolanjem kar malo primanjkuje. (smeh)

Kaj sledi prebujanju?

Ko se zbudim, pojem zajtrk, kar so običajno kosmiči. Sledi umivanje zob in obraza ter oblačenje. Nato si pripravim stvari, ki jih bom potrebovala pri šolskem delu.

Koliko časa na dan posvetiš šolskim obveznostim?

Običajno približno 5 ur. Včasih več, včasih manj, odvisno, koliko nalog oziroma gradiva nam pripravijo učitelji.

Se pri delu za šolo bolj potrudiš sedaj ali ko šolske obveznosti potekajo normalno? Zakaj?

Potrudim se enako ali celo bolj, kot če bi šolo obiskovali normalno, saj moram sedaj več narediti in ne prejmem tako velike razlage s strani učiteljev. Torej moram več informacij poiskati sama.

Ali se ti zdi, da imaš za šolo sedaj preveč dela?

Ne, zdi se mi, da imam dela ravno prav oziroma enako kot bi imela sicer.

Glede na to, da treniraš odbojko, imaš obveznosti tudi s te strani?

Ja, dobile smo namreč seznam oziroma razpored vaj, ki jih moramo vsak dan opraviti.

Izvajaš le vaje po programu ali dodaš tudi kašne svoje vaje?

Velikokrat dodam tudi svoje vaje, saj sem imela pred kratkim poškodbo hrbtenice in mi je tako svetoval moj fizioterapevt. Svoje vaje pa dodam tudi, ker želim, da moj domač trening traja približno enako kot s trenerjem, saj le tako lahko ostanem dovolj pripravljena za morebitno nadaljevanje tekmovanja.

Bi lahko naštel nekaj vaj, ki jih opravljaš vsak dan?

Seveda. Vsak dan naredim vse štiri stabilizacije, počepe, trebušnjake, vaje z gumo, utežmi in prosti tek ter kratke šprinte. Pa tudi vaje z odbojgarsko žogo, posebej za zgornji odboj, saj igram pozicijo podajalca in se s tem običajno največ srečujem.

Verjetno imaš tudi veliko prostega časa. Če ga imaš, kaj počneš?

Ja, prostega časa imam kar veliko. Običajno grem na sprehod s psom, sestavljam sestavljanke, berem, se pogovarjam s prijateljicami (seveda po telefonu) ali pa pogledam kakšen film. Idej za filme mi počasi že zmanjkuje. (smeh)

Kaj bi zraven teh aktivnosti še priporočala mladim, za čas ko hiše/stanovanja ne smejo zapustiti?

Naj preživijo čas s svojo ožjo družino, saj predvidevam, da običajno časa za to nimajo. Gredo lahko na svež zrak, tudi če samo na balkon. Lahko pa tudi poslušajo glasbo, kaj izdelajo ali enostavno pospravijo oziroma preuredijo svojo sobo.

Koga najbolj pogrešaš v času, ko je druženje dovoljeno le v krogu ožje družine?

Najbolj pogrešam svoje soigralke, prijateljice in sošolce, seveda pa tudi ostale sorodnike.

Še to: kako se počutiš v tem času izrednih razmer?

Ne počutim se najbolje, saj se zavedam, kakšno moč ima nov virus. Skrbi me in upam, da bo čim večje število ljudi ostalo zdravih. Mislim, da je pomembno tudi, da kljub vsemu ostanemo pozitivni.

Maša Hauptman, 8. D