

# Campioana olimpică Ana-Maria Brânză: „În ultimul timp îmi permit luxul să am mai multă grijă de mine”

**SPADASINA ANA-MARIA BRÂNZĂ A ÎNCEPUT SĂ DESCOPERE CONFORTUL ȘI RELAXAREA UNUI MASAJ DUPĂ DOUĂ DECENII PETRECUTE PE PLANȘĂ, ÎNTR-UN RITM ALERT CARE I-A ADUS PERFORMANȚE OLIMPICE SPECTACULOASE. DUPĂ RETRAGEREA DIN ACTIVITATE, ANA-MARIA CONTINUĂ SĂ FIE DISCIPLINATĂ, ÎNSĂ A DESCOPERIT CÂT DE IMPORTANT ESTE MASAJUL ZILNIC PENTRU STAREA DE BINE. FOSTA SPORTIVĂ SE BUCURĂ CHIAR ACASĂ DE EXPERIENȚA PERSONALIZATĂ A UNUI MASAJ RELAXANT ÎN FOTOLIUL NAOS BY MASATTO. EA VORBEȘTE ÎN INTERVIUL ACORDAT LUXURY MAGAZINE DESPRE PROVOCĂRILE CELE MAI MARI PE CARE LE-A DEPĂȘIT ÎN CURSA SPRE AURUL OLIMPIC ȘI PROIECTELE SALE PENTRU GHIDAREA NOILOR GENERAȚII DE SPORTIVI DE PERFORMANȚĂ.**



Cu toții știm cine este Ana-Maria Brânză, sportiva și performera, și nu ar mai fi avut nevoie de nicio prezentare. Dar cine este ea astăzi, ca om, după retragerea din competiții?

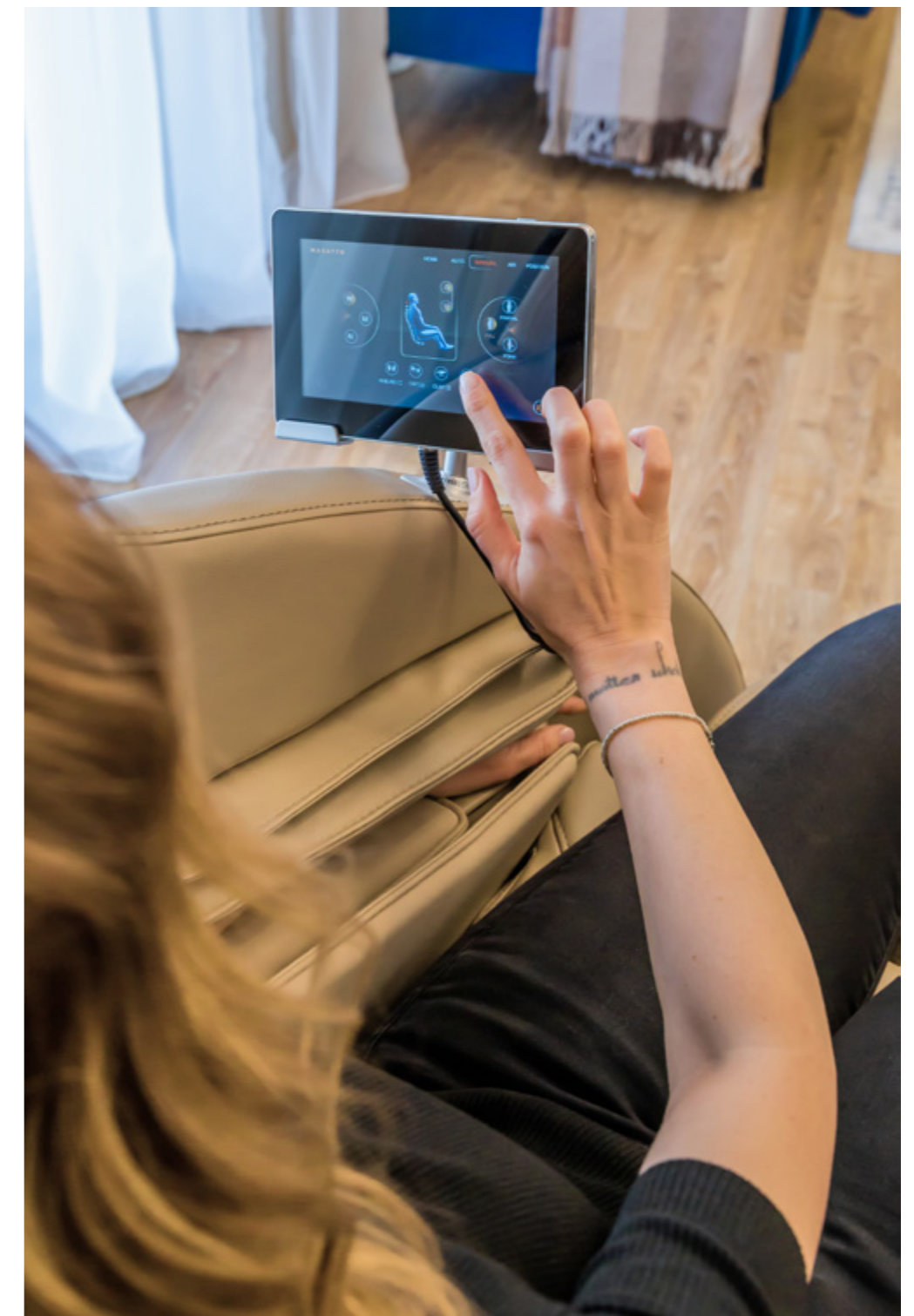
Minunată întrebare pentru că, înainte de toate, eu sunt cea mai curioasă cine este Ana-Maria Brânză astăzi. Ani de zile am fost sportivul care a colindat lumea în lung și-n lat în speranța că poate cuceri cât mai multe podiumuri. Doar că această călătorie a ajuns la final, iar acum am pornit pe un nou drum despre care aflu lucruri noi în fiecare zi. Am rămas același copil curios, dornic să descopere și să învețe lucruri noi despre el, despre lume. Am trecut de partea cealaltă a baricadei, iar prin activitatea mea de acum încerc să le fiu de folos tinerilor sportivi care se visează campioni, pentru că am fost unul dintre ei. Prin urmare, nu am uitat cât de important este să știi că în spatele tău sunt oameni care își doresc la fel de mult ca tine să performezi. Sunt câteva proiecte la care lucrez alături de echipa din care fac parte și abia aștept să le văd implementate, iar munca noastră să își aducă contribuția la performanțele lor.

**Ce noi provocări ai simțit/ai întâmpinat după viața în fața reflectoarelor și pe podium?**

Trebuie să recunosc faptul că m-am considerat pregătită pentru viața de după sport, dar am dat dovadă de naivitate. Astfel, în primele două luni după retragere mi-a fost foarte greu să înțeleg care îmi sunt obiectivele de acum înainte, care îmi este locul și care sunt resursele de care mă pot folosi pentru această perioadă de tranziție. A fost ca și cum m-am întâlnit cu propria-mi viață abia la vârsta de 30+. În ultimii 25 de ani am știut doar să muncesc o perioadă determinată de timp pentru un obiectiv, că îl îndeplineam sau nu este mai puțin important, dar aveam un reper și știam ce trebuie să lucrez, să îmbunătățesc. Provocarea cea mare în această perioadă a fost să îmi setez obiectivele și să îmi creionez un plan de la care să nu mă abat.

**Ce ai păstrat în viața de zi cu zi, din rutina sportivului de performanță?**

Îmi place să cred că am rămas la fel de disciplinată și încerc pe cât posibil să dau timp fiecărei etape în parte, să nu grăbesc lucrurile. Sportul m-a învățat, înainte de toate, să nu renunț și să încerc să găsesc soluții pentru orice provocare. Avantajul de această dată este că totul se întâmplă într-un ritm mai lent, nu în ritmul alert de pe planșa de scrimă unde o fracțiune de secundă putea decide soarta unui meci. Asta nu înseamnă că timpul îmi este prieten și că îmi pot permite să amân lucrurile.



**Știm că îți place masajul și, cu siguranță, pe cât de relaxant, pe atât de necesar este în viața noastră, dar mai ales a sportivilor de performanță. Am văzut că ai și un nou coechipier în acest sens – cum găsești timp și pentru acest răsfăț, având în vedere ritmul cotidian din ziua de azi?**

Relația mea cu masajul nu a fost una tocmai strânsă în perioada cât am fost în activitate pentru simplul

fapt că masajul pentru un sportiv de performanță nu este întotdeauna despre relaxare. Dar trebuie să recunosc că în ultimul timp îmi permit luxul să am mai multă grijă de mine. Deși am avut o relație complicată cu sportul imediat după retragere, am revenit la antrenamente de întreținere, iar acum, masajul face parte din rutina mea zilnică mulțumită unui fotoliu de masaj de ultimă generație, de la



Masatto, care a devenit locul meu favorit din casă. Nu știu cum să pun în cuvinte sentimentul pe care îl am când ajung acasă după o zi obositoare și mă așez direct în fotoliu pentru 15 minute care pur și simplu mă readuc la viață! E ca și cum multe mâini dibace te-ar îmbrățișa și ți-ar masa fiecare mușchi în parte fix atât cât trebuie să îți încarci bateriile într-un timp foarte scurt.

NAOS by Masatto este pur și simplu fabulos pentru că, pe lângă programele prestabilite, îți poți configura din panoul de control, foarte ușor de utilizat, propriul tău masaj în funcție de zonele cu probleme și poți adapta fiecare element sau încălzi rolele. Despre modul Zero Gravity și partea de reflexoterapie care pe mine m-a cucerit definitiv sigur o să vă mai povestesc.

**Ce le recomanzi celor la început de drum, pentru care tu ești o inspirație? Și nu ne referim neapărat la scrimă, ci la performanță în general.**

Îmi place să spun despre mine că nu sunt nimic mai mult decât copilul care a îndrăznit să viseze, a crezut în visul lui și a muncit pentru el până a ajuns să îl îndeplinească. Dacă eu am reușit, oricine o poate face. Și poți visa la orice vârstă, nu doar în copilărie, important este cât efort ești dispus să

consumi pentru a atinge acel vis mareț. Pentru că singurul secret în privința succesului pe care l-am descoperit până acum este munca, susținută de ambiție, dedicare și pasiune.

**Dacă ar depinde doar de tine, ce ai vrea să schimbi radical în lumea sportului românesc?**

Problemele sportului românesc sunt multe și ample. Nu stă în puterea mea, dar mi-aș dori – și asta am spus în repetate rânduri – ca dorința de performanță să fie mai mare decât orgoliile. Pe lângă acest aspect, este de datoria noastră, a adulților, să le oferim copiilor informația, dar să îi lăsăm pe ei să aleagă. Poate că îmi este ușor să spun aceste lucruri nefiind părinte, însă pot să vorbesc din perspectiva copilului care a fost lăsat să aleagă, să greșescă, dar care a știut mereu că are o plasă de siguranță asigurată de adulții din viața lui, părinți și antrenori.

**Fiind implicată în continuare în proiecte sportive, care îți este cel mai drag și care crezi că se va materializa în acest context al regresului sportului românesc?**

Până să ne bucurăm de o Sală Polivalentă în București, sper să vedem o nouă sală de scrimă în sectorul 3. Este un proiect în care îmi pun mari

speranțe. Pe lângă acest plan mareț, sunt și proiecte mai mici, dedicate sportului juvenil, prin care îmi doresc să aducem informații despre mai multe sporturi aproape de copii pentru a crește baza de selecție de care ne plângem de ani buni.

**Cum arată viitorul acum pentru tine?**

Dacă am învățat o singură lecție în pandemie, aceea a fost să nu îmi mai fac planuri pe termen lung. Așadar, nu pot spune cum va arăta viitorul, dar pot promite că voi face în fiecare zi tot ce pot și ce știu pentru ca viitorul să fie senin.

**Nu putem să încheiem altfel decât să te întrebăm despre aurul olimpic. Cu toții ne-am dori să simțim așa o împlinire, pe care am și simțit-o privind echipa României la acel moment, dar cum a fost pentru tine, care a fost primul gând?**

Primul gând când am urcat pe podiumul olimpic a zburat sus de tot, la tatăl meu care a plecat înainte ca eu să urc pe cea mai înaltă treaptă și să cuceresc împreună cu kolegele de echipă cea mai strălucitoare și dorită medalie dintre toate. Rio 2016 a fost cel mai frumos final pe care îl puteam scrie pentru povestea unei generații care a performat la cel mai înalt nivel.