

1. Pályázó: **Köcski Réka Málna**

Édesanyja neve: **Darfel Mariann**

Születési idő, hely: **2009.07.30. Székesfehérvár**

2. Lakcím: **8000 Székesfehérvár, Felvidéki utca 7.**

E-mail cím: kocski.rekamalna@gmail.com Tel.: **+36 20/ 291 5088**

Számlázási név, cím: **Darfel Mariann 8000 Székesfehérvár, Felvidéki utca 7.**

3. Eredményeim:

2024

Magyar Bajnokság	ART	I.	HAMMOCK
Magyar Bajnokság	SPORT	II.	HAMMOCK
Europa Bajnokság	SPORT	IV.	HAMMOCK
Világ Bajnokság	ART	II.	HAMMOCK
Világ Bajnokság	SPORT	III.	HAMMOCK

2025

Magyar Bajnokság	ART	III.	HAMMOCK
Magyar Bajnokság	SPORT	II.	HAMMOCK
Europa Bajnokság	SPORT	II.	HAMMOCK
Világ Bajnokság	ART	VIII.	HAMMOCK
Világ Bajnokság	SPORT	VI.	HAMMOCK
Világ Bajnokság	SPORT	III.	KARIKA DUO MIX

4. **Hammock és Aerial Hoop sportban elért eredményeimben felkészítő edző:**

Molnár Hajnalka

Hajnal Mozgástér SE

Az edző szerepe a versenyeredményekben meghatározó volt. Az elért eredmények, teljesítmények soha nem kizárólag egyéni érdemem – mögötte tudatos szakmai munka, irányítás és következetes felkészítés állt.

Az edzőm:

- **szakmai alapot adott** – megtervezte az edzőmunkát, felépítette a terhelést, kijavította a technikámat
- **stratégiát alakított ki** – versenyhelyzetre készített fel, taktikát dolgozott ki;
- **mentális támasz volt** – segített kezelni a nyomást, erősítette az önbizalmamat, megtanított fókuszálni;
- **fegyelmet és rendszert teremtett** – következetességet, munkamorált alakított ki;
- **példát mutatott** – hozzáállásban, sportszerűségben, kitartásban.

Szerintem egy jó edző nemcsak technikát tanít, hanem gondolkodásmódot formál. Segít átlendülni a holtponthoz, irányt mutat sérülés vagy kudarc után, és akkor is hisz bennem, amikor az éppen bizonytalan, és Ő ilyen volt.

A versenyeredményeim tehát közös munka eredménye, kitartásom és az edző szakmai tudása együtt hozta meg a sikert. A valódi teljesítmény számomra ott kezdődik, ahol a sportoló és az edző bizalommal, fegyellemmel és közös céllal dolgozik.

5. Szakmai célkitűzés és kicsit magamról:

2017-ben, 8 évesen kezdtem el a légtornát.

Először rúd sporttal foglalkoztam, majd a hammock, légikarika és a lengőrúd is az életem részévé vált.

4 év gyakorlás és házi bajnokságok után 2021-ben elkezdtem versenyezni

Az eredményeimet következetes, fegyelmezett és tudatos felkészüléssel értem el. Számomra a sport nem csupán verseny, hanem hivatás és felelősség, amelyben minden nap a maximumra törekszem. Nemcsak a saját fejlődésemet figyelembe veszem, hanem fontos számomra a fiatalabb generáció támogatása is. Kisebbségi gyermekek tanításával foglalkozom, akik felnéznek rám, szeretnek és tisztelnek. Az edzéseken nemcsak a technikát tanítom, hanem a fegyelmet, az alázatot, a kitartást és a csapatszellemet is. Igyekszem olyan példaképpé válni számukra, akik nemcsak sportolóként, hanem emberként is felnézhetnek.

Jelenleg sportedző és sportszervező technikumba járok, másodéves diákként tudatosan készülök arra, hogy a sport legyen az életem és a választott hivatásom a következő években. Célom, hogy folyamatosan képezem magam, ezért szeretném megszerezni a bírói képesítést is, hogy még teljesebb tudással és felelősséggel szolgálhassam a sportágamat.

Hiszem, hogy a kemény munka, a fegyelem és az alázat hosszú távon mindig meghozza az eredményt. Elhivatottságommal, kitartásommal és emberi értékeimmel méltó szeretnék lenni az „Év Sportolója” díjra.

Nyilatkozom arról, hogy a pályázati anyag a saját szellemi termékem és a valóságnak megfelel.

Nyilatkozom arról, hogy a pályázati szabályzatot megismertem és elfogadom.