

Σοφία Ασβεστά: Το Ταξίδι Προς το Παρίσι 2024 και η Αναζήτηση του Ολυμπιακού Ονείρου

21/01/2024



Σε μια πρόσφατη συνέντευξη στην επίσημη ιστοσελίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης Τζούντο (EJU), η Κυπριακή πρωταθλήτρια τζούντο, Σοφία Ασβεστά, μοιράστηκε το ταξίδι της προς το Παρίσι 2024, στοχεύοντας να γίνει η πρώτη γυναίκα από την Κύπρο που θα συμμετάσχει στα Ολυμπιακά Αγώνες στο τζούντο.

Η Σοφία, μεταλλούχος στο Ευρωπαϊκό Νεανίδων, βρίσκεται στη μάχη για να διατηρήσει τη θέση της στη μπλε ζώνη (κοντινένταλ κβότα), μια πρόκληση που υποδηλώνει σκληρή δουλειά και πάθος. Από την αγάπη της για τη γυμναστική στα πρώτα της χρόνια, μεταπήδησε στο τζούντο σε ηλικία 15 ετών, φέρνοντας μαζί της ένα ισχυρό θεμέλιο δεξιοτήτων και αφοσίωσης..

Με μόλις δύο χρόνια στο άθλημα, κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο στο πρωτάθλημα κοινοπολιτειών νεανίδων και στη συνέχεια τον πρώτο της εθνικό τίτλο. Στα επόμενα χρόνια, δημιούργησε μια εντυπωσιακή συλλογή διακρίσεων σε διάφορα Ευρωπαϊκά Κύπελλα U21. Το 2020, κέρδισε το χάλκινο μετάλλιο στο Ευρωπαϊκό Νεανίδων, μια ιστορική επίδοση για την ίδια και την Κύπρο.

Η προετοιμασία της Σοφίας δεν είναι μόνο σωματική αλλά και ψυχολογική. Αντιμετωπίζοντας τις προκλήσεις της ανταγωνιστικότητας και της ανάγκης να ταξιδεύει συχνά για να προπονηθεί με τους καλύτερους, η Σοφία έχει μάθει σημαντικά μαθήματα φροντίδας του εαυτού της. Πρόσφατα, μια δυσκολία με ένα κρουολόγημα στο Περθ της Αυστραλίας, της έδειξε τη σημασία της αυτοφροντίδας στον αθλητισμό.

Με το βλέμμα στραμμένο προς το Παρίσι, η Σοφία γνωρίζει ότι ο δρόμος για την Ολυμπιάδα είναι σαν μια σκάλα προς ένα υψηλότερο επίπεδο. Παρά τις δυσκολίες, είναι αποφασισμένη να ακολουθήσει

αυτόν τον δρόμο και να μην εγκαταλείψει, ακόμη και όταν τα πράγματα γίνονται δύσκολα.

Η Σοφία Ασβεστά, ή αλλιώς “Sonya”, έχει ως τελικό στόχο όχι μόνο τη συμμετοχή στην Ολυμπιάδα αλλά και την αύξηση του επιπέδου του τζούντο στην Κύπρο. Ενώ βλέπει μακριά στο μέλλον, όπου θα ήθελε να έχει τη δική της οικογένεια και να μοιράσει τις γνώσεις της με νέους αθλητές τζούντο, η ίδια παραμένει αφοσιωμένη στην προσπάθειά της για εξαιρετικότητα σε κάθε νέο αγώνα. Η δύναμη, η δεξιοτεχνία και η αδιάκοπη αφοσίωσή της την καθιστούν μια δύναμη προς σκέψη στον κόσμο του τζούντο, ενώ η παρουσία της στο άθλημα συνεχίζει να εμπνέει και να συναρπάζει πολλούς για τα επόμενα χρόνια. Ακόμη και στις στιγμές που χρειάζεται ένα διάλειμμα, μπορεί να τη βρείτε να απολαμβάνει μια ταινία, ένα βιβλίο, ή να περνά χρόνο με φίλους και οικογένεια.

Η Σοφία Ασβεστά, που αγωνίζεται σκληρά για να εξασφαλίσει τη θέση της στην Ολυμπιάδα του 2024, εκπροσωπεί όχι μόνο τον εαυτό της αλλά και τη χώρα της, προσθέτοντας ένα σημαντικό κεφάλαιο στην ιστορία του κυπριακού αθλητισμού. Με το πάθος και την αφοσίωσή της, η Σοφία δεν είναι μόνο μια αθλήτρια που αναζητά το ολυμπιακό της όνειρο, αλλά και ένα πρότυπο για τους νέους αθλητές που ακολουθούν το δικό τους δρόμο προς την αριστεία.

Προφίλ Αθλήτριας: Σοφία Ασβέστα

Κατηγορία Βάρους: -52kg

Ύψος: 150cm

Κατάταξη: #49

Πόλη Καταγωγής: Λεμεσός

Αγαπημένη Τεχνική: Uchi Mata

Σπουδές / Προσόντα: Πτυχίο στη Φυσική Αγωγή (BSc Physical Education)

Σημαντικότερο Μάθημα που Έχει Μάθει: Να συγχωρεί

Μότο: Όλα τα αδύνατα είναι δυνατά

Αγαπημένο Πιάτο: Μακαρόνια

Αγαπημένο Ποτό: Σπιτική Λεμονάδα

Αγαπημένο Χρώμα: Ροζ

Αγαπημένο Ζώο: Ελέφαντας

Αγαπημένο Τραγούδι: “Ένα Καράβι” – Βασίλης Παπακωνσταντίνου

Αγαπημένο Βιβλίο: Ο Μικρός Πρίγκηπας

Αγαπημένο Είδος Ταινίας: Κωμωδία, Ρομαντική

Αγαπημένη Ημέρα της Εβδομάδας (και γιατί): Παρασκευή, η τελευταία προπόνηση μετά από μια δύσκολη εβδομάδα.

Αγαπημένες Προσωπικές Ιδιότητες: Ευγένεια, Υπευθυνότητα, Σκληρή Δουλειά

Κορυφαία 5 στο Bucket List: Συμμετοχή στους Ολυμπιακούς Αγώνες

Ταξίδια σε όλο τον κόσμο

Οδήγηση αυτοκινήτου

Σαφάρι

Δημιουργία Οικογένειας

Κυπριακή Ομοσπονδία Τζούντο

