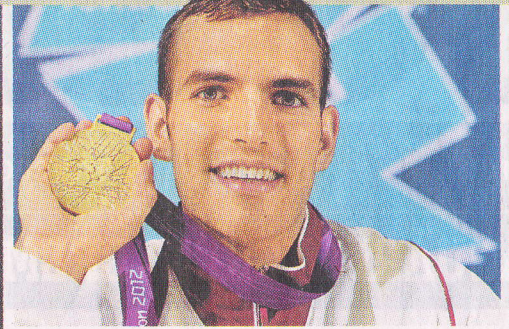
VÍVÁS INTERJÚ

Résen kell lennie

ÁLLANDÓAN ÖTLETEL edzőjével Szilágyi Áron, a tusértelmezés, a zsűrizés megváltozása a legjobbaktól is folyamatos megújulást követel meg



Szilágyi Áron Londonban nagyszerű győzelmet aratott, s most arra készül, hogy megvédje címét FOTÓ: SZABÓ MIKLÓS

■ Hogy van a lába?
Szerintem egyikkel sincs gond – csinosak, nem? – mutatott mosolyogva mindkét lábára Szilágyi Áron olimpiai bajnok kardvívó. – A viccet félretéve, úgy tűnik, jól jött, hogy december végén pihentetni tudtam, s amióta januárban elkezdtem a felkészülést, nem jött elő a sérülés, úgyhogy bizakodó vagyok, remélem, elfelejthetem az egészet. Azért persze Bodnár József masszőr intenzíven kezeli a lábamat, hogy ne is legyen baj.

■ A decemberi bostoni Grand Prix-viadalon még fájós bokával vívott, de ott szerzett ezüstérme egyszersmind azt jelentette, végre kikerülhet egy szócska az eddig ismételgetett mondatból. Az, hogy Szilágyi Áron riói kvótája szinte biztos, mostantól úgy hangzik, Szilágyi Áron kvótája biztos.
Valóban. A hátralévő három kvalifikációs versenyen már matematikai esély sincs rá, hogy bárki megelőzzön a ranglistán, vagyis valóban kijelenthető, hogy biztos a kvótám. Ez jó, mert így még nyugodtabban versenyezhetek, és a felkészülésemet sem nyomja a teher, vajon utazhatok-e Rióba.

■ Visszatérve a sérülésére: motoszkál azért a fejében, hogy esetleg újra jelentkezhet a fájdalom?
Ha belefeledkezem a munkába, el tudom engedni a gondolatot, egyébként sem szoktam azon szorongani, milyen sérülések jöhetnek elő. Azt hiszem, ebből a szempontból szerencsés alkat vagyok, bízom benne, hogy az év sérülések nélkül telik majd. Nyilván lesznek majd kisebb gondjaim, azok mindig vannak, de együtt lehet élni velük, le lehet küzdeni őket. Nagyobb baj pedig ne legyen.

■ Mennyi munka vár önre az olimpia évében? Több? Más?
Januártól vegyes típusú felkészülést kezdtünk, vagyis a fizikai munka is előtérbe került a vívás mellett. Mindkettőn nagy a hangsúly, ami igazán nagy megterhelést jelent. Persze ahogyan közeledünk majd az olimpia felé, egyre nagyobb szerepet kap a vívás.

■ Mennyit változott a férfi kardvívás a londoni olimpia óta?
Nagyon sokat – leginkább a zsűrizés, a nemzetközi trendek módosultak. Azzal a vívással, amely Londonban jellemzett, már nem feltétlenül tudnék versenyt nyerni. És nem azért, mert gyenge vívás volt, hanem egész egyszerűen már nem úgy értelmezik a tusokat.

■ Rohamos, félelmetesen nagy léptékű a változás…
Nagyon! Egy éven belül is láthatunk teljes hátraarcokat, ahogy mondtam, főleg a zsűrizés, a tusok értelmezése terén. És persze ehhez alakul a vívók hozzáállása is.

■ Mennyire tud ehhez alkalmazkodni?
Mivel elég sok mindent megtanultam már a pályafutásom során, mindig figyeltem rá, hogy ne csak egy-két típusú találatból, akcióból éljek, legyen bővebb repertoárom – úgy érzem, talán jobban tudok alkalmazkodni, mint a többiek. És bízom benne, hogy az idén is így lesz…

■ Szilágyi Áron követni kénytelen a trendet, vagy netán diktálja?
Azt nem mondanám, hogy diktálok, kell alkalmazkodnom, mert ha nem ítélik meg a találatot, amelyet én pedig annak gondolok, akkor változtatnom kell. Ugyanakkor edzőmmel, Decsi Andrással elég sokat újítunk a vívásomon, sok mindent más felfogásban csinálunk, az akciókészletemet is bővítjük. Próbálok új dolgokat belevinni a vívásba, akár olyasmit is, amit a nemzetközi mezőnyben sem nagyon vagy csak kevesen képviselnek. Őszinte akkor leszek, ha ehhez hozzáteszem: van, ami bejön, és van, ami nem.

■ Mennyire nehéz változtatni? A régi beidegződéseket elhagyni sosem könnyű.
De ez az igazán kreatív munka!

■ Van hozzá elég türelme?
A legnehezebb, amikor az edzéseken valami olyasmit gyakorolunk, amiről úgy gondoljuk, a versenyeken majd eredményes lehet, de hosszú ideig nem megy. Az első edzésen egyáltalán nem, aztán a másodikon, a harmadikon sem, és még a negyediken sem nagyon tudok tust adni belőle. Ez akár több héten keresztül mehet így. Kicsit nehéz persze olyat gyakorolni, amelyből egyelőre még nem vagyok eredményes, pusztán abban bízva, hogy a versenyen majd az leszek. Vagyis mindaddig próbálkoznom kell, amíg az az akció tuserős nem lesz – ez az igazán kemény munka!

■ Mennyire kell ezeket az új elemeket eldugnia, mennyire kell titkolóznia a versenyeken? Mennyire taktikai harc is egy olimpiai felkészülés?
Már most van olyan akció, amelyet nem nagyon vívok a versenyeken, inkább próbáljuk eldugni a mezőny elől. Ez nem olyan könnyű, hiszen az eddigi versenyeket is teljes erőbedobással vívtam meg, és hiába van meg a kvótám, a következőket is így fogom, mert fontos a világranglistás helyezés – már csak az olimpia szempontjából is, nem mindegy ugyanis, hogy ott milyen ellenfelek jönnek velem szembe. De attól, hogy maximális fordulatszámon pörgök a pástón a versenyeken, még vannak olyan elemek, amelyeket Rióra tartogatok.

■ Hogyan képzeljünk el egy ilyen új elem megszületését?
Van, amit Andris dob be a közösbe, hiszen ő edzői szemmel, külső perspektívából látja a vívásomat, vagyis sok olyan dologra is fel tudja hívni a figyelmemet, amit én a pástón állva nem érzek. Én pedig versenyzői szempontból gondolkodom, nekem is vannak benyomásaim a versenyeken. Örülök, hogy ennyire jó az összhang közöttünk, hogy a kommunikáció is kiválóan működik, hogy mindent meg tudunk beszélni – ezek a beszélgetések kifejezetten építő jellegűek, valahogy így születnek meg az újdonságok is a vívásomban.

■ Ha már az edzőjét említette, szeptemberben, amikor elkezdték a közös munkát, azt mondta, kell néhány hónap, míg kiderül, eredményesek lehetnek-e együtt. Kiderült már?
A felkészülésem még jobb ütemben is halad, mint előzetesen vártam, sokkal inkább egymásra tudtunk hangolódni, mint ahogyan képzeltem. Három közös versenyünk volt eddig, s a harmadikon, a bostoni GP-viadalon már bizonyítottuk, hogy ebben a felállásban is lehetünk eredményesek. Ám azt hiszem, amellett, hogy az edzéseken jól érzem magam, hogy a munka is jó irányba halad, s hogy már összehoztunk egy GP-ezüstérmet, még rengetegszer kell kettőnknek bizonyítania.

■ Kell már Rióra gondolniuk? Vagy inkább mindig a felkészülés következő feladatára figyelnek?
A gondolataim már sokszor Rio körül forognak, nem tagadom. Ám ha szakmázunk Andrissal, még nem az olimpiáról beszélgetünk, hanem a felkészülésről, a következő versenyről. Hosszú az út Rióig, viszont amikor lezárul a kvalifikációs időszak, és kiderül, kik lesznek ott, már ez lesz a fő témánk. Áprilistól elkezdjük elemezni a riválisokat.

■ Ez kemény videózást jelent?
Azt bizony. Le kell ülnünk a tévé, a számítógép elé, és figyelni, elemezni kell a vetélytársakat. És persze magamat is – egyébként ez a legfontosabb, hiszen látnom kell a hibáimat, és azt is, miben vagyok jó.

A tanulás kikapcsolja

A január mindig egy kicsit nehezebb Szilágyi Áronnak, hiszen a vívás mellett készülnie kell a vizsgáira is – az idén végez pszichológia szakon. „Jó, hogy a vívás mellett valami mással is tudok foglalkozni. Valami olyannal, ami mégiscsak értéket teremt, ami jó nekem, ami épít, de nem vívás. Ki tud kapcsolni, amikor délután két-három órát tanulok két edzés között, s ha utána lemegyek a terembe, újult erővel vetem bele magam a sportba" – mondta Szilágyi, aki nem gondolkodik azon, hogy az olimpia előtti államvizsgáját esetleg elhalassza-e.

„A londoni olimpia előtt is volt vizsgaidőszakom, tényleg kifejezetten jó levezetésnek tartom, ha az edzések között-mellett tanulhatok. Egyértelműen a vívás és persze az olimpia élvezi a prioritást, ha emellett sikerül az egyetemen is jól teljesítenem, az fantasztikus lenne" – mondta.

ELINDULTAK AZ ÚTON

«

DECSI ANDRÁS

Szilágyi Áron edzője

„Sikeresnek jellemezném a közös munkát – emberileg és szakmailag is. Szeptember közepe óta dolgozunk együtt, s már akkor azt mondtuk, a decemberi bostoni GP-viadalon nézhetjük meg először, hol tartunk, jó úton járunk-e. Ott Áron ezüstérmet szerzett. Mindketten úgy érezzük, hogy az az út, amelyen elindultunk, az a felkészülés, amelyet közösen elkezdtünk, működik. Rióig ezt kell folytatnunk. A hátralévő versenyek egyik legfontosabb feladata a formaidőzítés lesz. Saját versenyzői tapasztalatomból és az édesapámtól tanultakból is merítek, de Áronra is bátran támaszkodhatok. Mindent megbeszélünk, és rögtön kielemzünk. Csak pozitívumokban beszélhetek a közös munkáról."