



**WATER. WONDER.
WELCOME.**



Rózsa Norbert: „A támogató környezet hozzá tud tenni a sikerhez”

2017.06.20. 13:44 CET

Mit jelent, és mikor sikeres egy világbajnokság egy úszó számára? Mit jelenthet a hazai pálya és az, hogy egy úszó felismeri, hogyan növelheti teljesítményét? Miért lehet egyedülálló a 17. FINA Világbajnokság a Duna Arénában? Rózsa Norbert azon túl, hogy Atlantában olimpiai bajnok lett, háromszor nyert világbajnokságot, emellett ezüst- és kétszeres vb-bronzérmes. A Duna Arénában találkoztunk, őt hívtuk segítségül a fenti kérdések megválaszolására.

Egy világbajnokságnak mindig nagy a rangja?

Szakmailag majdhogynem azonos szinten áll az olimpiával, hiszen sokan részt vesznek rajta azok közül, akik egy olimpián is. Mondanom sem kell, hogy egy hazai rendezésű vb pedig még a szokásosnál is nagyobb rangot és lehetőséget jelent. Eddig a magyar úszóknak ez nem adatott meg. Nagyon örülök annak, hogy a legtehetségesebb úszóink itthon, hazai közönség előtt mutathatják meg, hogy milyen kimagasló teljesítményre képesek, milyen kiváló a magyar úszósport.

Akkoriban tényleg sajnáltátok, hogy nem nyílt lehetőség egy magyar Eb-re vagy vb-re?

Igen, hiányzott. A hazai nézők, szurkolók a versenyhelyszíneken olyan erőteret képesek létrehozni a szurkolásukkal, amit mással, máshol nem lehet helyettesíteni. Egymás között beszéltünk is arról, hogy milyen fantasztikus élmény lenne hazai közönség előtt versenyezni. Megtapasztalhattuk, hogy a nemzetközi viadalokon már egy maroknyi magyar szurkolói csapat is olyan erőt tud adni, olyan plusz energiákkal tölt fel, ami semmihez sem fogható módon sarkallja még jobb teljesítményre az embert. Azt hiszem, az nem telhetetlenség, hogy vágytunk erre. Épp ezért most bennünk még erőteljesebben munkál az öröm és a büszkeség.



Rómában jó ómen volt a 3-as pálya Rózsa Norbertnek, vajon kinek kedvez idén nyáron, a Duna Arénában?

(Fotó: Simon Gábor)

Ennyire számít a környezet?

A körülmények a vízben, a feladat elvégzésekor közvetlenül nem számítanak, mindenütt le kell győzni a víz ellenállását, de közvetetten, a támogató környezet nagyon sokat hozzá tud tenni a sikerhez, ahhoz, hogy a versenyzők életük legjobbját nyújthassák. Fontos az a tudat, hogy mások is ott állnak mellettük, mögöttük. Talán ahhoz tudnám hasonlítani, mint amikor egy gyermek elkezd járni, vagy kerékpározni. A kezdet után már egyedül csinálja, de tudja, hogy ott vannak mögötte a szülők, akik biztonságot adnak. Már nem kell megfogni, amikor lépeget, vagy teker, de érzi, hogy számíthat a körötte lévőkre. Ez pótolhatatlan támogatás.

Több klasszis úszónk is a Duna Arénában edz, de nem a verseny-, hanem a bemelegítő-medencében. Kapás Boglárka vagy épp Verrasztó Dávid is úgy fogalmazott, jó, ha megmarad a medence egy kicsit „idegennek”, függetlenül attól, hogy azért kipróbálták.

Egy sportolónak, aki képes határozottan megfogalmazni és körülírni azokat a fontos, kiegészítő tényezőket, felismeréseket, amelyek javítják a teljesítményét, annak egyszerűen igaza van. Ez a készség is fontos része egy úszó sportszakmai tudásának. Az önismeretből eredő igények kimondása, teljesülése hozzásegít a sikerhez. Amikor az ember „kimegy a

színpadra” az egy más műfaj. Bogiéknek és Dávidéknek is fontos, hogy különbséget tudjanak tenni az edzés- és a versenyfeltételek között. Az a versenyző, aki tudatosan készül és dolgozik, felismeri ezeket.

Örültél, ha volt lehetőség kipróbálni az olimpia vagy vb-helyszínt?

Igen, mert megismerkedni mindenképpen meg kellett a medencével, a vízzel, milyen hideg, milyen „állapotú”, mennyire gyors, egyáltalán milyen érzés benne úszni. Le kellett tapogatni, meg kellett vele barátkozni, de ez is olyan kérdés, amit mindenki egyénileg dönt el. Kinek-kinek mi a fontos.

Ezek az ismeretek századmásodpercekben mutatkoznak meg?

Minden mindennel összefügg, rengeteg olyan apróságnak tűnő tényező van, ami fontos. Ha valaki tudja, hogy számára milyen „apróságok” jelentenek pozitívumot, akkor azok által is képes növelni a teljesítményét. Amikor kevesebb mint 60 másodperc, vagy néhány perc alatt kell a teljesítmény maximumát produkálni, az nagy és összetett kihívás. Minden számít. A verseny reggelének pillanatai, „milyen lábbal”, hogyan keltél fel, történt-e valami, volt-e valami, ami elterelte a gondolataidat, amíg beértél az szállodából az uszodába, milyen volt a levegő, komfortos volt-e víz hőfoka és így tovább. Mindezek a tényezők pozitív vagy negatív irányba is hathatnak.

Mindig ugyanazt a koreográfiát követted a versenyek napján?

Igen, mert Széchy Tamásnak erre is volt egy rendszere, mint ahogy mindenre. Papírra vetette a pontos programot, ami percre pontosan leírta, mikor, mit kell tennünk, mire kell koncentrálnunk. Ha előfutamról volt szó, kék tollal írta le, ha döntőről, akkor pirossal. A verseny napjaira tényleg minden le volt jegyezve: az ébredés, az indulás, az uszodába érkezés, az öltözés, az edzés, a bemelegítés, a zuhanyzás hossza, minden. Eleinte én sem értettem, miért volt erre szükség, de aztán rájöttem, hogy ez olyan biztonságot ad az embernek, olyan irányt és keretet, ami sokat segít abban, hogy hatékonyan és eredményesen versenyezzen. Nekem is nagyon sokat segített.



A mostani világbajnokságon „itthonról” indulnak majd el a versenyekre az úszók. Mit tudnál nekik tanácsolni a versenynapokra?

Éveket készülnek egy olyan versenyre, ahol életük legjobb teljesítményét szeretnék nyújtani. Alapvetően mindenki tudja, hogy számára mi a fontos és mit kell tennie, de azt a tanácsot adnám leginkább, amit jómagam is tanultam, jelesül, hogy a szemüket le ne vegyék a

feladatról, a világbajnokságra koncentráljanak. Az egészségi állapot kiemelt jelentőségű, hiszen, ha valaki megbetegszik, akkor komolyabb helyzet is kialakulhat. Számomra az volt az optimális, ha a vb ideje alatt a szállás, a hotelszoba és az uszoda közötti útvonalon kívül más nem nagyon létezett. Akkor tudtam a legtöbbet kihozni magamból, ha csupán a szakmai feladatra összpontosítottam az adott versenyen. A három fő fókuszpont a szakmai programterv minél pontosabb kivitelezése, a fizikai és élettani állapot fenntartása, illetve továbbfejlesztése és az egészség megőrzése. Ezekhez természetesen számtalan kiemelt jelentőségű „apró” tényező kapcsolódik.

Manapság viszont borzasztóan nehéz kizárni a külvilágot akkor, amikor ott az ember kezében a mobiltelefon, ahol folyamatosan látja akár a róla szóló híreket, akár a nagyvilág történéseit, a kommenteket, az újságcikkeket, bármit.

Manapság tényleg nehezebb a helyzet ebből a szempontból, bár a gépeket is ki lehet kapcsolni. Tudom, hogy nem ilyen egyszerű, de a versenysport nem is erről szól. Sok mindenre kell kiemelt figyelmet fordítani. Annak idején nem foglalkoztam mással, csak a versenyre és az ahhoz kapcsolódó dolgokra koncentráltam. Az étkezés is hangsúlyos összetevő, persze nemcsak a versenyek idején, hanem a felkészülési időszak alatt is. A döntő délutánja és az azt megelőző napok még intenzívebben a kitűzött célok megvalósításáról, a koncentrációról szólnak. Most már nem kell annyit sorban állni, mint régen, de ezen a napon mégsem szerencsés csekket befizetni a postán, azt a versenyt követően is el lehet intézni.

Mit gondolsz, a mostani válogatott tagjaiban megvan ez az alázat? Mennyire egységes, homogén a mostani úszó élmezőny?

Szerintem megvan bennük az, ami a jó eredmények eléréséhez szükséges. Hosszú Katinka profizmusával és tudatosságával megmutatja, honnan hová lehet eljutni. Szakmailag, marketing szempontból is kiforrott és sikeres a modelljük. Egységes, szervezett, céltudatos, és illik hozzájuk. Remélem, hogy a válogatott tagjai közül minél többen megérkeznek oda, ahova szeretnének.

Katinkáék modellje lehet egy járható út a világ úszóközösségében?

Több járható út létezik, ez biztosan egy közülük, hiszen ők sikeresen „járnak rajta”. Teljesen más felkészülési rendszert dolgoztak ki, mint amit mi csináltunk. A célhoz több úton is el lehet jutni, más-más szakmai programokon keresztül. Mi sokkal kevesebb versenyen vettünk részt, más mechanizmusban sportoltam. Katinkáék sikeresek, az eredmények őket igazolják, gondolom, sokan követik.

Rózsa Norbert az atlantai 6-os pályáról, célokról, elhivatottságról:

Hosszú Katinka a nők, Cseh László a férfiak között a magyar válogatott talán legerősebb egyénisége. Lehetnek megint főszereplők?

Várhatóan mindketten a tőlük megszokott profi teljesítményt nyújtják. Katinka sportpályafutása különleges és abszolút a profizmus alapjaira épült. Professzionista létben éli mindennapjait. Laci olyan sportoló, aki hosszú éveken keresztül kiemelkedő teljesítményt

nyújt, ez pedig nemcsak arra utal, hogy rettenetesen sokat dolgozik a megfelelő fizikai állapotáért, hanem arra is, hogy rendkívüli mentális felkészültséggel bír. Nagyon drukkolok a válogatott tagjainak és azt kívánom erre a világbajnokságra, hogy elérjék a kitűzött céljukat.

Egy versenyző mikor tudja azt mondani egy világbajnokság után, hogy „igen, én itt jól éreztem magam”. Nem az eredményességre gondolok.

A magam nevében tudok beszélni, de vélhetően a sikerorientált versenyzők is hasonlóan gondolkodhatnak. Számomra a célok megvalósításáról szóltak a versenyek, minden ezekhez kapcsolódott. Fontos volt az alapkörülmények teljesülése. Az uszodában például a versenymedence vízének meghatározott hőfoka, az öltözők-, zuhanyzók komfortossága. Az uszodán kívül a megfelelő étkezési lehetőség, illetve a hatékony regeneráció szempontjából a kényelmes szállásfeltételek, továbbá a zavartalan utazás a szállás és az uszoda között.

Budapesten ez így lehet?

Szerintem igen. Ebben a pillanatban is sokan dolgoznak azért, hogy a világbajnokságra érkezőket megfelelő körülmények fogadják. Az úszóversenyek egy impozáns létesítményben zajlanak majd. A világ számos pontján láthattam uszodákat, azokkal összehasonlítva a Duna Aréna funkcionálisan is nagyon jó uszoda, olimpia megrendezésére is alkalmas lenne. A sikerekhez fontos a víz minősége is, információim szerint dicsérik, azt mondják gyors a medence. Ez jó hír, mert akkor a kiemelkedő teljesítmények mellett bízhatunk világcsúcsokban is. Minden esélyünk megvan arra, hogy egy sikeres, kiváló rendezésű világbajnokság legyen a budapesti. Azt gondolom, azért, hogy felépült a Duna Aréna, hogy a világbajnokságot Magyarország rendezheti, köszönettel tartozunk Gyárfás Tamásnak. Ő is egy olyan személy, akinek már nem kell bizonyítania. Továbbá köszönet illeti az uszodák világában dolgozó sokféle tisztséget betöltő szakembereket is. A 2006-os és 2010-es Eb után most világbajnokságot rendez Magyarország, egy olyan uszodában, ami a vb után is itt marad, s általa az utánpótlás is tovább épülhet, fejlődhet.

Egyébként mitől gyors vagy lassú egy 50 méteres medence?

A víz minősége, kémiai összetétele és a medence mélysége az, ami a döntő. Ha az ember naponta kilométereket teljesít egy adott medencében, akkor gyakorlatilag minden csempét, minden négyzetcentimétert ismer a medence alján, oldalán. Az úszók olyan kohézióban vannak a vízzel, hogy mindent megéreznek. Ez egy rendkívül kifinomult rendszer és mechanizmus, elég hamar meg lehet mondani egy medencéről, gyors-e vagy lassú. Érzi az ember a húzási és tolási szakaszokban, mennyire tud haladni. Finom dolgok ezek, amik viszont tizedekben mérhetők.

Rózsa Norbert a medencék sajátosságairól:

Hol szerettél egyébként edzeni?

A Komjádiban, nekem az volt a bázisom, ott úsztam a legtöbbet. Sokat jelent egy úszónak az, ha egy olyan közegben készülhet, ahol mindenki jó fej, a gépésztől a kabinoson keresztül a

portásig, az úszómesterig. A Komjádiban ez volt a helyzet, családias volt a hangulat. Persze, ha az ember nem szereti azt, amit csinál, legyen szó az élet bármely területéről, akkor megette a fene az egészséget. Ha az ember szeret bejárni dolgozni vagy edzeni, akkor a nehézségeket is könnyebben tudja kezelni.

Három világbajnokságon vettél részt, mindegyikről éremmel térhettél haza. Melyik volt a legemlékezetesebb?

Az 1994-es római világbajnokság, egyértelműen. Sportszakmailag olyan eredményt értem el, ami nagyon sokat jelentett nekem, hiszen a 100 méteres és a 200 méteres mellúszásban is győzni tudtam. Pályafutásom során általában különvált a 100 és a 200, mindig másra koncentráltunk, attól függően, hogy a gyorsaságom vagy az állóképességem volt jobb. Voltak időszakok, amikor a 100-ra, máskor a 200-ra formáltuk a felkészülést, Rómában mindkettő összejött, ezért különleges élmény volt. Az első világbajnokság is meghatározó élmény volt Perth-ben, a világrekord is különös „íz” ad egy versenynek.

Rózsa Norbert a római 200 méteres mellúszódöntőben:

Mennyire követed a teljes nemzetközi mezőnyt, és kik lehetnek a Duna Aréna legnagyobb sztárjai?

Reménykedem, hogy a magyar versenyzők, elsősorban őket figyelem. Remélem, Katinka hasonlóan szerepel, mint a korábbi világversenyeken, de szerencsére vannak még a keretben olyanok, akik sikeresek lehetnek. Cseh Laci, Gyurta Dani, Kapás Bogi, Késely Ajna, Szilágyi Liliána, Verrasztó Dávid, Verrasztó Evelyn, mind olyan nevek, akiket nem kell bemutatni. Sikeres vb-t kívánok a Bíró Attila vezette női- és Márcz Tamás vezette férfívízilabda-válogatottnak, illetve minden magyar indulónak. De sztárnak érezhetik magukat a nézők, szurkolók is, átélhetik a sportolók sikereit.

Rózsa Norbert

1972. február 9-én született Dombóváron.

Legfontosabb eredményei: olimpiai bajnok (200m mell, 1996 Atlanta), olimpiai ezüstérmes (100m és 200m mell, 1992 Barcelona), világbajnok (100m mell, 1991 Perth, 100m és 200m mell, 1994 Róma), világbajnoki ezüstérmes (200m mell, 1991 Perth), világbajnoki bronzérmes (4x100m vegyesváltó, 1994 Róma, 1998 Perth, 200m mell, 1998 Perth), Európa-bajnok (100m mell, 1991 Athén), Eb-ezüstérmes (200m mell, 1991 Athén), Eb-bronzérmes (4x100m vegyes, 1991 Athén)