



Fina
WORLD
CHAMPIONSHIPS

**WATER. WONDER.
WELCOME.**



Sarah Sjöström: Minimum a negyedik vb-arany a cél Budapesten

2017.02.28. 16:00 CET

A budapesti 17. FINA Világbajnokság egyik legnagyobb klasszisa a svéd Sarah Sjöström lehet. Nem sokkal 24. születésnapja előtt versenyezhet a Duna Arénában az olimpiai, világ- és Európa-bajnok úszó, aki Rióban megszerezte a svéd női úszóport első aranyérmét. Budapesten 2009, 2013 és 2015 után szerezhethet újra világbajnoki címet, a kérdés az lesz, a pillangó mellett a gyorsúszásra mekkora hangsúlyt fektet.

A riói olimpia záróünnepségén Svédország zászlaját hazája és a nemzetközi úszóport egyik nagyasszonya, a 39 éves Therese Alshammar vitte. A 90-es és 2000-es évek korszakos svéd egyéniségének megtisztelő feladata ugyanakkor sorsszerű is volt: egy olyan olimpiát zárt le aktív közreműködőként, amelyen megszületett a svéd női úszóport első olimpiai aranyérme – és nem ő szerezte azt. Nem is volt ez már reális a számára, mindenesetre hat olimpián képviselte a svéd színeket.

A 23 éves Sarah Sjöströmnek „elég volt” három ahhoz, hogy magáénak tudhassa az olimpiai aranyat, ráadásul már 2012-ben is esélyes volt erre, akkor nem jött össze. A 25 világbajnoki és 43 Európa-bajnoki éremmel rendelkező Alshammarnak három olimpiai ezüst jutott még 2000-ben, Sydney-ben, az ő és Sjöström pályafutása között pedig van néhány párhuzam. Ha más nem, az, hogy Alshammar élete párja nem más, mint edzője, Johan Wallberg, aki történetesen Sjöström felkészítését is irányítja – igaz, csak 2016 novembere óta.

„Én és Carl Jenner sok-sok éven keresztül dolgoztunk együtt, és rengeteget kaptam tőle, amik hozzásegítettek a sikerekhez. A rió olimpia ennek az együttműködésnek volt a csúcsa. Mindig úgy fogok visszatekinteni a 2016-os játékokra, mint egyfajta záróvizsgára, de egyben valaminek a kezdetére is. Valami új kezdődött el, ami 2020-ig, Tokióig tart” – írta Sjöström még novemberben [az Instagram-oldalán](#), jelezve, hogy a döntése, miszerint edzőjével, Carl Jennerrel véget ér a munka, már a nyár végén megszületett.



Sjöström amolyan Nico Rosberg-módra megethette volna, hogy Rió után váratlanul, ám a csúcson abbahagyja, de miért tenné? 23 éves és mindig is érdekelték, sőt, előrevitték az új motivációk és célok. Hiába fogalmazta meg többször is, különösen a legutóbbi négyéves ciklusban, hogy semmi más nem érdekl, csak az olimpiai aranyérem 100 méter pillangón, az élet mindig megy tovább, célok pedig mindig akadnak.

Sjöström 9 évesen kezdett el úszni, és már tinédzserként nagyon nyurga volt, testmagasságával később is jól tudott bánni. 2008-ban robbant be a köztudatba, amikor 14 (!) évesen győzni tudott a 100 méteres pillangóúszás döntőjében az Európa-bajnokságon.

„Az a siker egyik percről a másikra felnőtté tette. Sokat gondolkodtunk azon, hogyan kezeljük ezt, hogy jó irányban haladjon a karrierje. Ha rosszul tettük volna, az a siker tönkretette volna a karrierjét” - fogalmazott a FINA Magazine legutóbbi számában Carl Jenner, Sjöström trénera, hozzátéve, figyeltek arra, hogy közben tinédzser maradjon és élje a fiatalok életét.

Nos, első olimpiáján, Pekingben mindössze 27. lett 100 pillangón, egy évvel később, a 2009-es világbajnokságon viszont rögtön győzni tudott - világrekorddal. Egy év múlva megvédte Európa-bajnoki címét (Alshammar lett a bronzérmes), 2011-ben, Sanghajban negyedik lett a világbajnokságon. Londonba már esélyesként utazott második olimpiájára, csak hogy nem sokkal a játékok előtt egy komolyabb mandulagyulladás gyötörte, talán ez is közrejátszott abban, hogy nem sikerült neki az olimpia.

Nagy csalódás volt számára a londoni negyedik hely, fel kellett állnia a padlóról. Ebben segítségére volt a svéd úszószövetség és a svéd olimpiai bizottság közös döntése, amely egy központi edzőközpont elindítását jelentette. A „National Elite Centre” (NEC) Eriksdalsbadetben, Stockholmban indult el a londoni olimpiát követően. Sjöström és társai

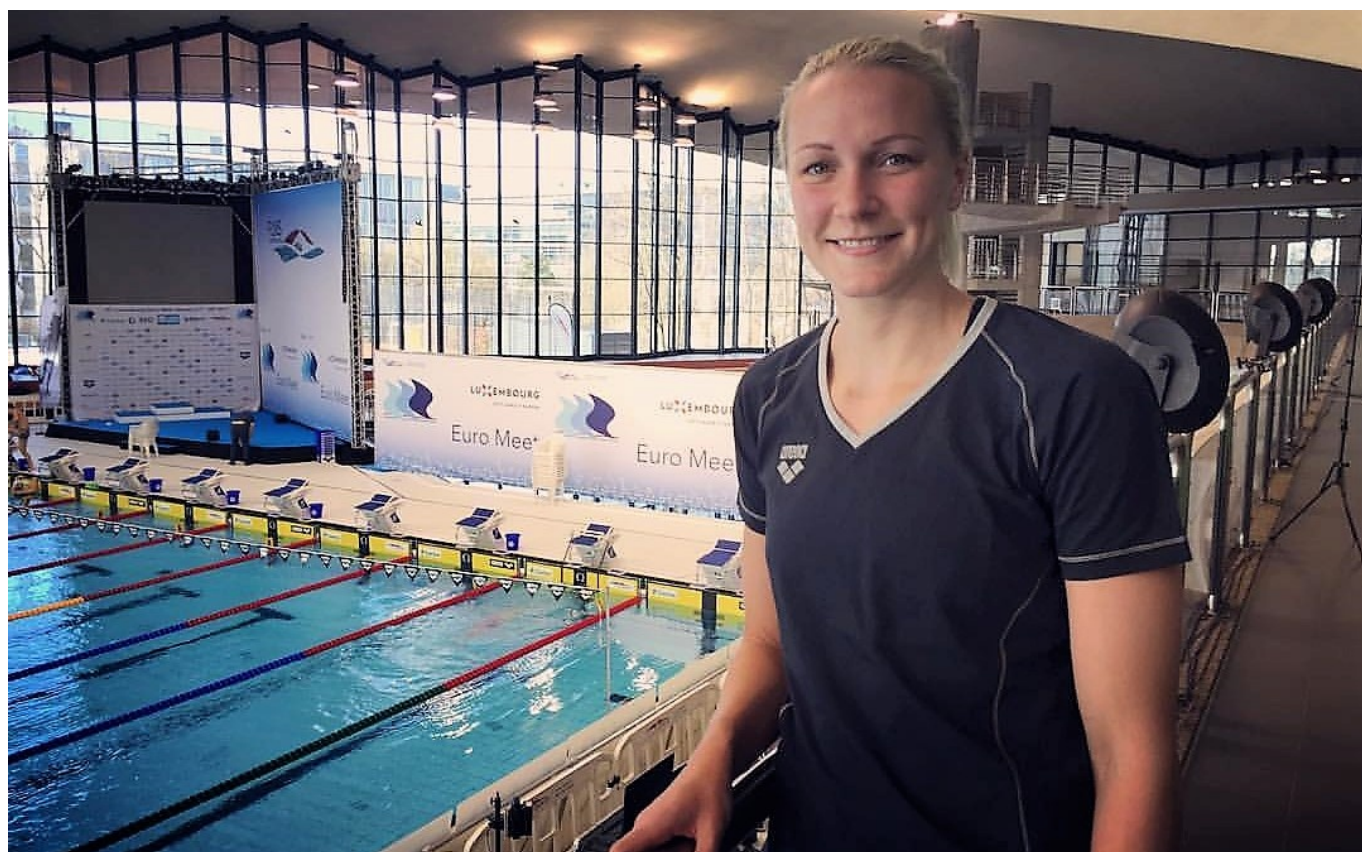
itt egy célért küzdöttek, főszereplőnk motivációja és hangulata pedig jó irányba változott.

„A NEC mindent megváltoztatott bennem. Minden nap boldogan indultam el edzeni, mert olyan társaságban lehettünk, ahol öröm volt a munka. Egymást segítettünk és hajtottuk nap mint nap. Az úszás egy egyéni sportág, de nagyon klassz, ha a barátaid vesznek körül, akikkel jól érzed magad” - emlékezett Sjöström a 2012-es fordulatra.

És fel is állt, meg is újult, hiszen a 2013-as barcelonai világbajnokságon újra győzni tudott: *„még soha nem sírtam ennyire örömben”* - mondta akkor.

Aztán szép csendesen vagy legalábbis kevésbé látványosan, de elkezdett a gyorsúszásra is koncentrálni a pillangó mellett, ez annyira jól sikerült, hogy a 2014-es rövid pályás világbajnokságon 200-on rögvest világrekordot repszett. Előtte pedig a berlini Eb-n besöpörte a 100 gyors aranyérmét.

Megállíthatatlannak tűnt a svéd fiatal, nem volt meglepetés, hogy a kazanyi világbajnokságon 100 és 50 méteres pillangóúszásban is világbajnok lett, előbbi számban már az elődöntőben világrekordot úszott, ekkor már többszörösen visszavágva a Londonban győztes amerikai Dana Vollmernek.



2015-ben ő lett az első svéd úszó, akit a Swimming World Magazine az év európai úszójának választott. Nem csoda, hogy Rióban már mindenki aranyat várt tőle. De el lehet-e viselni ezt a terhet? Nos, a nemzetközi úszótársadalom elámult azon, Sjöström mennyire profin versenyzett és viselkedett Brazíliában (a döntő előtt egyébként életében először zenét hallgatott).

Korábban jellemző volt rá, hogy az utolsó 50 méteren erősít, Rióban viszont az elejétől

kezdvé nagy tempót ment 100 pillangón, ezért is köszönhető, hogy majdnem 1 másodperccel (!) volt jobb a többiekénél (0.98), aranyérme mellé az ötödik világrekordja is meglett. Sőt, 200 gyorson Katie Ledecky mögött ezüstérmet, 100 gyorson Simone Manuel és Penny Oleksiak mögött bronzérmet szerzett.

Sarah Sjöström az első svéd női olimpiai aranyérmes úszó (összességében a kilencedik svéd arany), egyébként is 2000 óta először született arany a skandinávoktól, akkor Lars Frölander győzött, milyen érdekes, szintén 100 méteres pillangóúszásban.

„Minden a terveim szerint alakult. A 100 pillangó és a 200 gyors volt a fókuszban az egész szezonban, és tényleg itt ment minden a legjobban. 100 pillén nyertem, 200 gyorson egyéni legjobbamat úsztam, a 100 gyors bronzérme pedig hatalmas meglepetés számomra. Mindig realis célokat tűzök ki magam elé, három érmet szereztem, elég jól ment minden. Gyorson minden tempóért megküzdök, nem megy olyan természetesen, mint a pillangó, ennek ellenére szeretem a gyorsúszást, mert nagy kihívás” – fogalmazott Sarah Sjöström a FINA Magazine-nak adott interjújában, finoman jelezve a vetélytársaknak, hogy a következő években még bőven fogunk vele találkozni ebben a versenyszámban.

„Sarah hihetetlen. Ugyanabban a stockholmi edzőközpontban készülünk, és mindannyiunkat hihetetlenül inspirál. Bármit is csinál, abból sugárzik a profizmus. Amit az edzéseken végez, fantasztikus, néha meg is ijedek, mennyire gyorsan fejlődik még mindig” – mondta a BBC-nek egy az olimpiai döntő után készült interjúban Sjöström honfitársa, Simon Sjödin, aki 200 pillangón 13. lett Rióban.



Ha már BBC, a brit hírcsatorna internetes oldala Zlatan Ibrahimoviccsal példálózott még Rióban, mint akinek népszerűsége neheze megközelíthető, de ilyen eredményekkel azért lehetséges.

„Ibra utánozhatatlan. Általában a férfisportolók kerülnek reflektorfénybe az eredményeik miatt, fantasztikus, hogy egy kis időre rólam is szóltak a hírek” – utalt a BBC felvetésére a svéd úszóklasszis, aki a brit csatorna szerint riói olimpiai aranyérmével egy kicsit elhomályosította a svéd futballista hosszú évek óta tartó ragyogását.

Nos, látva Zlatan Ibrahimovic újbóli remeklését és a Sarah Sjöströmben rejlő potenciált, jó kis „csata” elé nézünk kettejük között 2017-ben is.

Ennek pedig a budapesti közönség is részese lehet.

Sarah Fredrika Sjöström

1993. augusztus 17-én született Rönningében.

Úszásneme: gyorsúszás, pillangóúszás, hátúszás

Legjobb eredményei: olimpiai bajnok (100 méteres pillangóúszás, 2016, Rio de Janeiro), olimpiai ezüstérmes (200 méteres gyorsúszás, 2016, Rio de Janeiro), olimpiai bronzérmes (200 méteres gyorsúszás, 2016, Rio de Janeiro), világbajnok (100 méteres pillangóúszás, 2009, Róma, 2013, Barcelona, 2015, Kazany, 50 méteres pillangóúszás, 2015 Kazany), vb-ezüstérmes (100 méteres gyorsúszás, 2013, Barcelona, 2015, Kazany), vb-bronzérmes (50 méteres gyorsúszás, 2015, Kazany), Európa-bajnok (100 méteres pillangóúszás, 2008, Eindhoven, 2010, Budapest, 2016, London, 50 méteres pillangóúszás 2012, Debrecen, 2014, Berlin; 100 méteres gyorsúszás 2012, Debrecen, 2014, Berlin, 2016, London; 4x100 méteres gyorsváltó, 2014, Berlin), 6-szoros Eb-ezüstérmes, 2-szeres Eb-bronzérmes, 3-szoros rövid pályás világbajnok, egyszeres ezüstérmes (2014, Doha), 5-szörös rövidpályás Európa-bajnok

Jelenleg világcsúcstartó

Nagypályán:

50 méteres pillangóúszás (24.43, 2014. július 5., Boras, Svédország) – teresa alshammar szuperdresszebn

100 méteres pillangóúszás (55.48, 2016. augusztus 7. Rio de Janeiro, Brazília)

Rövid pályán:

200 méteres gyorsúszás (1:50.78, 2014. december 7., Doha, Katar)

100 méteres pillangóúszás (54.61, 2014. december 7., Doha, Katar)

-d-