

Interjú sorozatunk első részében Körösi Istvánnal beszélgettünk a szenior atlétika, és azon belül is az ugró ágazat speciális tudnivalóiról, a felkészülés lehetőségeiről. István kérésére ezúttal nem kisebb jelentőségű személyiséget kérdezek meg, mint azt a Dr. Deák Katalint, akinek az összes eredményét képtelenség volna felsorolni. Abban mindenképp kiemelkedik a hazai mezőnyből, hogy szenior korúként is többszörös magyar bajnok tudott lenni távolugrásban, valamint ötpróbában és hétpróbában is nyert felnőtt bajnokságot, illetve több szenior világcsúcs (W40 és W45 hármassal, W40 fp távol, W35 ötpróba) birtokosa. Kedves Katalin! Ezúton is köszönöm, hogy elfogadta a felkérést! Első kérdésem a kimagasló eredményeidhez kötődik: Nem sajnálod, hogy pont az az időszak maradt ki a versenyzésből, amikor - eredményeid ismeretében nagy valószínűséggel - nemzetközi hírű versenyző lehettél volna?

Először is: senki sem garantálja, hogy nemzetközi hírű versenyző lehettem volna! De ha mégis, akkor is azt tapasztalom, hogy Magyarországon ez a hírnév múlandó, kevesen kamatoztatják megfelelően. S ugyanakkor ebben az időben sikeresen elvégeztem az orvosi egyetemet, talán nem tűnök önhittnek, de szeretnek a betegeim és a kollégáim is elismernek, s mellette született két csodálatos gyermekem, s ezek nem biztos, hogy így alakultak volna, ha folytatom a sportot abban az időben!

A két aktív versenyző időszak közötti időszakot hogyan sikerült "átvészelnem"? Soha nem voltak súlyproblémáid, vagy tudatosan odafigyeltél az étrendedre, netán kiegészítő aktív testmozgással tartottad kordában Magadat?

19 évesen abbahagytam a versenyzést, de a mozgást sosem! Egyrészt figyelmem kellett a súlyomra folyamatosan, másrészt a mindennapi életben is csak a hasznát láttam a mozgásnak: segített a vizsgaidőszakokat, a stresszesebb helyzeteket elviselni, kitartóbbá, ellenállóbbá tett.

Egy biztos: minden téren követendő példa vagy a kezdők és a haladók számára. Hogy mást ne mondjak, számomra is egy 2003-as Nemzeti Sport cikk adta az egyik impulzust az újrakezdésre:

*http://www.nemzetisport.hu/migralt_cikkek/20030118/a_tehetseg_nem_vesz_el
Hogyan élted meg (és éled meg azóta is) ezeket a sikereket?*

Természetesen a siker jó dolog! Hazudnék, ha nem vallanám be, hogy a mostani másodvirágzásom egyik fő mozgató rugója volt! Hiszen visszatérve az első kérdésemre, persze, hogy jó lett volna fiatalon is „megkóstolni” ezt az érzést.. de kell mondanom, még most sem volt késő, és büszke vagyok magamra !

De remélem, hogy ettől még nem változtam meg belülről, s ugyanaz az EMBER maradtam, aki tudja, hogy másnap menni kell dolgozni, be kell vásárolni, főzni, takarítani, gyereket nevelni!

Körösi Pistával beszéltek, hogy nem egyszerű a napi munka mellé beilleszteni az edzéseket, ha valaki komolyan gondolja, és versenyezni is akar. A Te esetében ez valószínűleg még inkább igaz, hiszen családayaként gyermekeid is fokozottan számítanak Rád, ideggyógyászként is teljes embert követelő elfoglaltságra találtál,

mégis belefér valahogy az atlétika. A nem annyira szokványos edzés módszereidről érdekes dolgokat olvastam egy 2008-as cikkben:

'...miközben dolgozik és tizenöt, illetve nyolcéves gyermekét istápolja - a kisebbiket a sakktól a fuvoláig minden érdekli -, heti háromszori-négyszeri edzésébe mindent belead. Ha csak félórása van, akkor annyit, de teljes intenzitással; tréningezett már éjfélkor meg vasárnapi mise előtt is... "Most ébredtem rá, hogy fiatalként több olyan elemet elvégeztek velünk a tréningeken, amelynek nem volt értelme. Rutinosként már tudom: húsz perc is lehet hasznos, ha odateszem magam. A legfontosabb az akarat, a szív és a lélek." '

<http://www.nol.hu/archivum/archiv-482928>

Ez azt jelenti, hogy akár a szokványos bemelegítés-edzés-levezetés beleférhet 20 percbe, vagy vannak esetek, amikor mindez helyett valami egészen mást szoktál alkalmazni?

Valóban, a mi felkészülésünk sokkal speciálisabb! Munka, család mellett kell megoldani úgy, hogy egyik kárára se menjen! Ezt csak tudatos időbeosztással lehet: Sokan mondják, hogy nincs idejük mozogni, de ha valaki akar, akkor megszervezi, bár kétségtelen, hogy ez némi lemondással is jár: hajnalban (mostanában fél 6-kor) munka előtt megyek el mozogni, vagy miután már nagyobbak a gyerekeim és kevésbé igénylik a hétfégi folyamatos felügyeletet, szombaton-vasárnap edzek!

(persze gyakran edzem „normális” időben is, de nem ennek a megoldása a kihívás és különleges)

S természetesen egy szokványos edzés most sem fér bele 20 percbe. De van olyan nap, amikor nem jutok el a pályára, s így otthon csinálok valamit: erősíték, nyújtók-lazítók pl.

Mi a véleményed arról, amit Kőrösi Pista korábban pedzegetett, azaz hogy az idegi szabályozás és az izmok teljesítőképessége között lehet olyan szakadék, ami sérüléshez vezet? Ha így van, ezt hogyan lehet kivédeni?

Ezt a részt újra el kellett olvasnom Pista cikkéből, mert így nem értettem.

De most már azt hiszem világos, mire is gondolt! Nagyon sok régi atléta társammal találkoztam, s próbáltam őket is rávenni az „újrakezdésre” és sokan közülük elmondták, hogy megpróbálták, de meghúzódtak, megsérültek, s feladták. Ők valószínűleg még arra az edzésre emlékeznek, hogy mikor csúcson voltak mit és hogyan csináltak! De mostanra a fokozatosság kell, hogy a legfontosabb legyen! A szövetek rugalmassága az idő előrehaladtával jelentősen romlik! S bár a szív és az izomzat még működne, de az inak-ízületek kopnak! S ezért lassan szoktatva vissza magunkat a terheléshez kell újrakezdeni! Hogy ez egy adott egyén esetében mit jelent, nem tudom, de azt gondolom, hogy lassú kocogással, nyújtásokkal kell elindulni, megerősíteni az izomzatot, s csak bizonyos idő után nekikezdeni a gyors- dinamikus mozgásnak....Talán....(Én ugye sosem hagytam teljesen abba, így a szervezetemet könnyebb volt újra formába hozni)

Szerinted lehetséges, hogy a szenior atlétikában is különváljék az amatőr mozgalom, és a profi "elit"?

Hát, nem tudom, hogy ez jó lenne-e... illetve azt hiszem, hogy most is van olyan szenior, aki csak mozgás öröméért csinálja és van aki verseny-siker orientált... Számomra mindig az volt a vonzó a szenior sportban, hogy ezt én magam miatt csinálom! Nem a szüleim, edzőim, tanárain kívánságára! Az a fontos, hogy mit tudok magamból ilyen körülmények között kihozni! Félek, ha elindulnánk a profizmus felé, akkor már más, általam elképzelhetetlen tényezők (pl dopping) is bejönnének (sajnos egyébként bent is van!!)

Mennyire tűnik ördögtőlvaló ötletnek, hogy a szenior atlétika is profitorientált legyen? Olyanokra gondolok, hogy a szenior versenyek a junior/utánpótlás versenyekkel azonos publicitást kapnának, majd a nézettség ismeretében a szponzorokat is meg lehetne keresni?

A kérdés nagyon aktuális... Főleg a publicitás terén érzem a hiányt! Itt van Magyarországon egy világbajnokság, és a közeli ismerőseimen kívül senki sem tudja!!! Felháborító és szomorú! S ha az ismertség megvan, akkor nyilván a szponzorok is jönnek!

Úgy tűnik, a szenior (veterán) atlétika nemcsak szabadidős tevékenység, hanem üzlet is. Ha így van, mi az akadálya, hogy Magyarországon mindez nyereséges legyen? Szponzorokat kell keresni, vagy a versenyzők létszámát kell növelni, esetleg a versenyeken megjelenő nézők száma a döntő?

Itthon minden másképp működik! Itt a veterán sport csak néhány fanatikus atléta „szórakozása”... Voltak-vannak kísérletek a versenyzők számának növelésére. Vannak kísérletek a munkánk, a teljesítményünk megbecsülésére (s itt nemcsak az érmeben-eredményekben mérhető teljesítményre gondolok, hanem arra, hogy az a kevés veterán atléta mindezt magánszorgalomból, a mindennapi élete mellett végzi, s nem a sört issza, vagy a TV előtt „punnyad”). De egy jellemző sztori: Nyíregyházán a veterán EB 2010-ben egy ottani teniszedző kajánul nevetve mondta egy tanítványának, hogy ”lehet, hogy megnézem mit csinálnak a vén trottyok a pályán!” S amíg egy sportban élő ember is így gondolkodik, addig nagyon nehéz ebből a nihilből kitörni !!!

Elnökségi tagként mi a véleményed a hazai szenior mozgalomról?

Elnökségi tag egy éve lettem... s nagyon őszintén: számomra kudarc volt ez a rövid idő: Ez alatt az egy év alatt nem sikerült semmit hozzátennem a szenior sporthoz, mert már akkor ment a „harc” a SZAMOSZ és a MASZ között, aminek a végét már mindenki tudja, megszűntünk önállóak lenni! Sajnos, közben a magánéletemben történt negatív változások miatt ebben a felállásban már nemet is mondtam a további tagság folytatásának felkérésére!

A szenior mozgalomról: van pár nagyon lelkes, fanatikus ember, de hiányzik a szervezethez... Teljes embert-embereket igényel a vezetőség, felelősséggel végezni csak úgy lehet, ha ez a munkája-hivatása! Ezt ma nem lehet megtenni, mert ebből nem lehet megélni!

Tetszik vagy sem, eredményeid okán a hazai szenior mozgalom egyik zászlóvivője lettél. Téged szeretnek, Benned bíznak. Mit üzensz a hazai szenior atlétáknak?

Mindenkinek nagyon jó felkészülést, sérülésmentességet kívánok! Élvezzék, hogy végre hazai környezetben versenyezhetünk, legyünk igazi CSAPAT, szurkoljunk egymásnak és örüljünk egymás sikerének! S hirdessék mindenfele, hogy létezőnk!

*Dr.Deák Katalin, a példakép, az igazi sport-társ
Kiről szeretnél a következő interjúban olvasni?*

Szívem szerint a nagy öreg Dobribán Géza bácsit ajánlottam volna, de ő sajnos elment... Viszont valóban van egy-két idősebb korosztályú versenyző... akik annak idején talán nem is biztos, hogy atlétizáltak...számomra ők az igazi veterán atléták, akik nem sajnálatják magukat, hogy elment felettük az idő, s már nincs rájuk szükség, hanem értelmet találtak az idős korban is! S vannak olyanok is, akik talán nem annyira eredményesek nemzetközileg, de lelkesek, csinálják, ott vannak minden versenyen, tájékozottak....s ők az igazi alapjai a veterán mozgalomnak, mert ők voltak-vannak-lesznek!!

A legközelebbi interjúval Géza bácsi tanítványát, Galó Tibort fogom megkeresni. Annak okán is, hogy a Zamárdi téli felkészülési versenyt Dobribán Géza bácsi emlékének ajánlotta fel.

*Kedves Katalin, köszönjük a válaszokat és a lehetőséget!
További sikeres felkészülést kívánunk a fedett OB-re és VB-re!*

*Az interjút készítette:
Bodó István*