

Interjúorozatunk első alanyát sokan ismerik úgy aktivitása, mint elért eredményei révén is. Kőrösi István sokat megélt, versenyzőként és szervezőként egyaránt. Legújabbán a fedettpályás VB előkészítő versenyek kapcsán hallatott magáról. Kedves István! Köszönöm, hogy elfogadtad a felkérésünket! Honnan jött az ötlet, hogy önálló versenyeket szervezzetek, méghozzá a MASZ versenyrendszerén kívül?

- Annyiban módosult a háziversenyekkel kapcsolatos helyzet, hogy március elsején rendezünk a Fradi pályán egy versenyt, melyet a szokásos fórumokon már meghirdettünk. A Honvéd pályán nem valószínű, hogy tudunk versenyt rendezni, ennek különféle okai vannak, mindenesetre a március elseje biztosnak tűnik.

Azt hiszem, az egész szenior atléta mozgalom véleményét tolmácsolva mondhatom: ez egy szimpatikus kezdeményezés. Mivel jelenlegi interjúnk elsősorban a fedettpályás VB felkészülésről szól, adódik a kérdés: a fenti versenyek mennyiben szolgálják a felkészüléset? A tervezett ütemben haladsz, vagy vannak elmaradásaid?

- A felkészülés a VB-re nem volt teljesen zavartalan, mert decemberben majdnem egy hónapig beteg (influenzás) voltam, de szerencsére a kondícióm nem nagyon esett vissza, ezért azt mondhatom, hogy jó a felkészülésem eddig. Versenyekre van szükség ahhoz, hogy az ember formába lendüljön. A Budapest-bajnokságon indultam legutóbb, lesz az FTC háziverseny, lesz az Országos Bajnokság, esetleg még elmegyek valami külföldi versenyre - ennyinek elégnek kell lennie ahhoz, hogy az ember formába lendüljön. Fiatalabb koromban általában 3-4-5 verseny volt szükséges egy nagyobb verseny előtt ahhoz, hogy elérjem a csúcsformámat, ez most is meglesz.

A korábbi, kiemelkedő eredményeidet megelőzően is ilyen jó formában érezted magad, vagy volt olyan eset, hogy váratlanul ért a siker?

- A korábbi évekhez képest most szerintem sokkal jobb állapotban vagyok mind fizikai erőben, mind gyorsaságban, de volt egyszer például két évvel ezelőtt, amikor gerincsérvem volt, tüdőgyulladásom, minden bajom volt egészen áprilisig, és végül nyáron, Zittauban ugrottam (nem is olyan régen) 11.36-ot, és ezüst érmet nyertem – az meglepetésként ért engem is, mert nagyon rosszak voltak az előjelek. Mindig az utolsó egy-másfél hónap a döntő. Hogyha akkor sikerül egy jó formát felfuttatni, akkor jól szoktam szerepelni a világversenyeiken. Illetve, valamilyen csoda folytán az utolsó pillanatban mindig összeáll a jó forma. Én sem tudom pontosan, mi a titka...

Több bajnoki csúcs fűződik a nevedhez, nemzetközi versenyeken is rendszeresen az élbolyban szerepelsz. Van valami különleges titkod, vagy a szorgalom és kitartás egyszerű, de következetesen nehezen alkalmazható képletét alkalmazod?

- Az 50, 55 és 60 éves korosztályban én tartom a hármasugrás fedettpályás és szabadtéri csúcsait (az összeset). A legbüszkébb arra vagyok, hogy hatvanéves korosztályban a legendás Dobribán Géza bácsi csúcsait döntöttem meg. Géza bácsiról talán mindenki tudja, hogy legalább 150 érmet nyert világversenyeiken. Én még ott nem tartok, 14 érmet nyertem eddig: 3 arany, 7 ezüst- és 4 bronzérmet. A hármasugrás az erősebbik számom, ott nyertem több érmet, de érdekes módon csak 2011-ben Gentben sikerült nyernem hármasugrásban. Előtte ötször voltam második, és már nagyon nyomasztott, ám végül Gentben sikerült nyernem hármasugrásban.

Hogy mi a titka? Mindenképpen a sok munka. Bizonyára némi adottság is kell hozzá, ruganyosság, gyorsaság, ami gyermekkorom óta megvan, és talán sikerült megőriznem sokáig. De, rengeteg edzés kell. Korábban ötször edzettem egy héten, mostanában négyszer edzek, és a fiatalokkal megegyező edzésmennyiséget végzek (szerintem). Egy kitűnő edző volt valamikor itt a Honvédban, a Mutschler Matyi, az ő edzéstervei alapján készülök még a mai napig. Abban elég kemény edzések vannak, ha valaki kíváncsi rá, akkor leírom vagy elküldöm. Összefoglalva: munka, munka, munka, szorgalom, kitartás és - némi tehetség.

Hogyan tudod beilleszteni a család és a munka mellett a rendszeres edzéseket?

- Az edzésekre, szerintem, ha akarna, mindenki tudna időt találni. Nem igaz, hogy nincs 2-3 olyan alkalom egy héten az ember életében, amikor éppen nem csinál semmit, csak otthon ücsörög. Én azt gondolom, hogy aki nagyon akar, az tud rá időt szakítani. Én jelenleg még aktívan dolgozom, bár már 63 éves vagyok, reggeltől estig rohangálok a városban, és úgy osztom be, hogy amikor éppen bent vagyok, akkor megyek edzeni. A feleségem elég jól tolerálja, ő is szeret sportolni, támogat benne - csak így lehet! Nehéz beosztani, de ha az ember nagyon akarja, akkor biztos hogy sikerül és van rá idő.

Hogyan látod, anyagilag jelent ez a hobbi vagy életmód akkora terhet, mint bármely más szabadidős tevékenység? A VB nevezési díjakat figyelve úgy tűnik, profinak lenni itt is tetemes költségekkel jár.

- Nem olcsó multság egy külföldi versenyre elutazni, ott lenni, benevezni, akár egy hétig is ott lenni. Ha a feleségemmel ketten megyünk, akkor ez 200 ezer forint körüli nagyságrend egy-egy nemzetközi versenyen. Ezért nem is nagyon értem, hogy sokan, akik most az itthoni VB-n nem indulnak különféle okokból, nem gondolnak erre, hogy ilyen alkalom nagyon ritkán adódik, hogy itthon van világversenyt, és a költségek egytizedéből meg lehetne úszni a dolgot. Szóval, nem olcsó. Az edzések... A Honvédra járok, havi 4500 forint a tagdíj (egész évre egy összegben befizetve 45 000 Ft), plusz a hazai versenyeken elindulni, több százezer forint évente, tehát nem annyira olcsó. Támogatás természetesen nincsen rá semmi, ez amatőr sport.

Persze a ráfordításokkal szemben ott van az egészség, a fiatal(os)ság, a hazai és nemzetközi sikerek. Még egy kezdő is meglelheti a maga örömforrását ebben a szép sportban. Mit javasolnál egy kezdőnek, hogyan tegye meg az első lépéseket?

- A sikerek, azok kárpótolnak! Ez a "doppingszer", ez az egészséges, megengedett doppingyszer! Arra gondolni, hogy milyen jó hangulat van ott, milyen jó érzés nyerni, esetleg, vagy a helyezettek között lenni, az egészséges a hangulata visszaadhatatlan! Aki nem próbálta, az el sem tudja képzelni! És ez lelkesítő lehet egy kezdőnek is, egy olyan kavalkádban részt venni, mintha egy igazi Európa-bajnokságon lenne az ember. Rengeteg jó sportolót látni. Ebből adódik az is, hogy a kezdőknek azt tanácsolom, hogy nem szabad sem lebecsülni, sem túlbecsülni a veterán atlétikát. Vannak, akik elég nagy mellénnyel kezdenek el "veteránkodni"- ezt hibának tartom, elég hamar rájön az ember, hogy nemzetközileg óriási mezőnyök vannak és nagy atléták. Ugyanakkor nem is kell tőle félni, mert vannak gyengébb versenyzők is, mindenki megtalálja szerintem a magának való szintet. A lényeg az, hogy az ember jól föl tudja mérni az erejét meg a lehetőségeit, és akkor nem éri csalódás.

A másik, amire nagyon oda kell figyelni, a fokozatosság és a kitartás. Senki nem fog tudni egy hónap alatt, két hónap alatt felkészülni egy versenyre, különösen mondjuk egy hármassugrásra nem – az

képtelenség! Nekem több évbe telt, mire elértem arra a szintre, hogy már nem húzódtam meg, nem sérültem meg minden verseny után. Kezdetben volt, hogy minden 60 méteres síkfutás után mindig lerándultam. Az ember agya vinné, az izmai meg nem engedelmeskednek. Ezt tudomásul kell venni, hogy lehet, hogy a reflexek megmaradtak, de az izmok, azok sokkal idősebbek. Rendkívül óvatosan és fokozatosan kell terhelni, és akkor talán elmarad a sérülés.

Ez azt jelenti, hogy akár még a fedettpályás VB-re is van esélye felkészülni annak, aki akár csak egy kicsit is komolyan gondolja?

- A VB, az nagyon közel van, komolyan felkészülni nem lehet ennyi idő alatt. Ott lenni és részt venni benne, ahhoz ez elég, csak az embernek akkor az elvárásait vissza kell fogni egy kicsit. Meg fog lepődni mindenki, amikor meglátja, hogy milyen atléták vannak a világon: angol, spanyol, francia, olasz atléták, akik szálkásak, vékonyak, jó alakúak, gyorsak, erősek. Szerintem egy kezdőnek csak az lehet a célja, hogy ott legyen, részt vegyen és tisztességgel helytálljon - saját magával szemben. Önbecsülése legyen, hogy megcsinálta, teljesítette, és az már egy nagy öröm lesz, ha ott részt vehet.

Szűkebb szakterületed, az ugrószámok és különösen a hármásugrás terén mit tanácsolsz azoknak, akik a VB szerepléssel kacérkodnak? Hármásugrásban - amennyire megfigyeltem - néha a puszta jelenlét is elég a döntőhöz egy-egy korcsoporton belül. Másfelől, nehéz sérülés nélkül megúszni, ha valaki nem veszi elég komolyan. Szerinted hogyan, mennyi idő alatt, és milyen edzőmunkával tud egy kezdő eljutni arra a szintre, hogy ugrószámokban versenyezhesen?

- Ami a mostani VB-n a hármásugrást illeti, nem nagyon áll fent az a megállapítás, hogy elegendő elindulni, és akkor az ember döntős. Jelenleg 17 ellenfelem nevezett, amiből kilenc fő 11m feletti ugrónak tekinthető, és ismerem őket és tudom is, hogy tudnak annyit ugrani. Mióta veterán atlétizálok, most lesz a legerősebb hármásugró verseny, amin valaha részt vettem, iszonyúan nehéz lesz itt még a nyolc közé is bekerülni, nemhogy érmet szerezni vagy netán nyerni. Ismerem őket, tudom hogy ezek jó atléták, és tudom, hogy ennyit tudnak. Valahogy ez az én korosztályom, az 50-es évek nagyon "szapora" volt, és különösen az orosz utódállamokban rengeteg hármásugró, jó hármásugró került ki, akik fiatal korukban 16m fölötti ugrók voltak, és hát velük kell felvenni a versenyt... nagyon nehéz lesz most helytállni!

Nem véletlenül, Magyarországon elég kevés veterán korú hármásugró van. Nagyon nehéz felkészülni, a térdet, izületet, derekat, mindet igénybe veszi. Én úgy gondolom, hogy viszonylag magas szinten több év felkészülés kell hozzá, mert egyszerűen: nagyon nagy megterhelés. Több száz kiló terhelés esik az izületekre egy ugrás során! Kezdként csak hosszú-hosszú szökdelések, futások, erősítések után érdemes fokozatosan és egyre erőteljesebben ugorva megpróbálkozni vele, de az első fájdalmas jelre abba kell hagyni, mert komoly sérülések lehetnek! Nagyon sokat kell ahhoz dolgozni, nem véletlenül vagyunk ilyen kevesen hármásugrók - nem azért, mert nincs kedvük másoknak ebben elindulni. Nemcsak neki kell futni, nem állóhelyből kell ezt teljesíteni, hanem el kell ugrani, majd még egyszer, majd harmadszor. Ez nagyon nagy igénybevétel, nem véletlen, hogy távolugrásban sokkal többen indulnak meg magasugrásban is.

Visszakanyarodtunk az elejére: ezek szerint érdemes mindenkinek felmérnie magát még a VB előtt, hogy ne ott érje kellemetlen meglepetés. Az eddig tervezett FTC versenyen kívül nyílt, verseny-szerű edzéseken vagy más fórumokon is megtalálhatnak azok a veteránok, akik ugrószámokban szeretnének versenyezni?

- Az új rendszer szerint megszűnt a SZAMOSZ, most minden veteránnak valamilyen egyesületben kell tagnak lennie, úgy lehet nevezni a VB-re is. Ezt azt jelenti, hogy az egyesületben mindenki megtalálja - gondolom - az ugró szakágat. Ha nem, akkor tudok ajánlani esetleg olyan egyesületeket, ahol biztos hogy van jó minőségű ugró team. A Honvédban mondjuk inkább a rúdugrók jeleskednek, de bárki jöhet oda is, ha befizeti a tagdíjat. A Fradiban van egy jó edző stáb, a KSI-ben, hát a vidékieket annyira nem ismerem, de például Győrben a Babos Rita, ott is egy jó ugróműhely van, valamint Dunakeszin. Vannak ilyen műhelyek, ezeket meg lehet találni az interneten vagy a MASZ-nak a nyilvántartásában. Bárki, aki engem megkeres, szívesen segítek, tanácsot adok, hogy hová menjen.

Mondjuk én is nagyon örülnék, ha a Honvédon több veterán ugró lenne, nem kellene mindig egyedül edzenem, csak hát sokakat elriaszt ez az 5000 Ft-os havi tagdíj, de hát ha jól belegondol az ember, ezért viszont fedett csarnokot, súlyzótermet, zuhanyozót, öltözőt, kinti atlétikai pályát, bármit lehet használni, és akárhányszor edzhet egy hónapban, akár harmincszor is. Ha az ember visszaoszt, akkor egy neveltséges összeg ez, ebből a zuhanyozás majdnem többbe kerül. Több embernek szoltam, hogy jó lenne, ha együtt tudnánk edzeni, de igazából csak ketten vagyunk ugrók a Honvédban. Jó lenne ha többen lennénk, erre vannak ötleteim:

Régi vesszőparipám a szenior vagy veterán válogatott viadalok megszervezése, egyszer sikerült is egy szlovák-magyart összehozni, jó lenne ha ez rendszeressé válna, meg több országra is sikerülne ilyen létrehozni. Fantasztikus közösségformáló ereje van, egymásnak drukkolnak az emberek, nem egymás ellen. Teljesen "be volt sózva" mindenki amikor ez az ötlet felvetődött, e-mailek sokaságát kaptam ez ügyben, mindenki nagyon lelkes volt. Ugyanígy, a váltófutásoknak az ösztönzése is egy jó közösségformáló eszköz. A válogatott viadalokból az a nagy álmom, hogy talán egyszer majd kinő egy Európa Kupa rendszer. Nagy dolog lenne, ha ezt mi magyarok indítanánk el!

Ezt az egész elképzelésemet a MASZ-ban is elmondtam Gyulai Márton főtitkárnak, akinek szintén nagyon tetszett a gondolat, és ígéretet kaptam arra, hogy a VB ideje alatt megpróbálunk leülni a környező országok veterán vezetőivel erről a dologról beszélgetni, és hátha akkor ez az ügy is előrébb fog lendülni. Ennek a szabályait majd leírom, kidolgozom, hogy hogy képzeltem ezt el, és bárki ezügyben megkereshet, ha érdeklődik.

Mégeggy gondolat: régen nagyon sok versenyt rendeztem, egyedül. Olyan nagyságú versenyeket, mint az Országos Bajnokság, ami Honvéd Főnix verseny néven volt ismert, komplett programmal: a gerelyhajítástól a rúdugráson keresztül a gyaloglásig minden versenyszám volt benne, de aztán különféle intrikák meg kritikák miatt elegendő lett belőle, és csak a távol- és hármasugró versenyek szervezésével foglalkozom, melyek közül legutóbbi az Úri József és Farkas Balázs távol- és hármasugró emlékverseny, mely minden évben májusban kerül megrendezésre a Honvéd pályán. Ennek az a nagy érdekessége, hogy az aktívak és a veteránok egy versenyen belül mérik össze a tudásukat, és úgy kerül kiértékelésre, hogy abszolút sorrendet állítanak fel.

Tudtommal ez is egy egyedülálló versenyforma, ilyet senki más még nem rendezett, és a nagy dolog benne az, hogy kapocs a fiatalok és a veteránok között. Egymás megismerése, tisztelése, egymás eredményének a megismerése, elismerése jellemzi. Ez egy jó lehetőség, egyre több fiatal jön el erre a versenyre, gyakorlatilag a legjobb magyar ugrók ott szoktak lenni, a komplett élgárda, sajnos a veteránok jóval kevesebben: nem mindenki szereti a kihívást meg a megmérettetést. Nekem az életemem a versenyzés, mindig is ez volt, és én nagyon élvezem ezeket a versenyeket. Mindenkit várunk szeretettel májusban a Honvéd pályán!

Az elérhetőségeim: a FaceBook-on Kőrösi István néven megtaláltok, e-mail címem korosigeoterv@gmail.com, telefonszámom 06-20-9764-581. Akárki, aki megkeres atlétika-ügyben, mindig szívesen segítek ha tudok, ha nem tudok, akkor meg megmondom, hogy szerintem ki tud segíteni. Mostanában a VB kapcsán naponta ketten-hárman fel szoktak hívni, amikor tudok, akkor segítek.

Köszönjük, hogy megosztottad értékes gondolataidat a szenior versenyzőkkel! Ezt az interjúsorozatot egy korábbi tévés ötlet mintájára úgy képzeltem el, hogy az aktuális interjú alanya választhatja ki a következőt. Te kinek a felkészülésével kapcsolatban szeretnél interjút a következő alkalommal?

- A következő interjúalanyra Dr. Deák Katalint javasolnám. Nem kell talán az eredményeit felsorolnom: többszörös világcsúcstartó, világbajnok, Európa-bajnok, volt olyan világvetán, ahol 3-4 aranyérmes nyert egy versenyen - kétségtelenül az utóbbi évek legnagyobb női veterán atlétája. Most is készül a VB-re, szerintem ő mindenképpen megérdemli, hogy egy riport készüljön vele, mert kiemelkedő alakja a veterán atlétikának!

Remek választás! Remélem pár napon belül Vele folytatódik a sorozat! Addig is sérülésmentes, sikeres felkészülést kívánok!

Az interjút készítette:

Bodó István