



HA AZ ELLENFÉL GÖRNYEDTEBBEN  
TARTJA MAGÁT, TUDOM, HOGY FÁRADT,  
HA KAPKOD, LÁTOM, HOGY FESZÜLT,  
HA LASSAN ÁLL BE, AZ AZT JELZI,  
HOGY VALAMIÉRT HÚZZA AZ IDŐT.



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

KÉP –  
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –  
KÉPMÁS

# NYÍLT SISAKKAL

Azt hiszem, **Szilágyi Áronon** ha akarnék, sem tudnék fogást találni. Kedves és barátságos mosoly, szuggesztív, mégis szerény és figyelmes tekintet, pontos válaszok az udvariasság és a közvetlenség patikamérlegén mérve. A félórás beszélgetés szinte minden szava nyomdakész. Azt hiszem, valahogy így képzelik a lányok a mesebeli királyfit, no meg az olimpiai bajnok kardvívót.

- ♦ **Milyennek kell lennie egy jó kardvívónak?**  
– Sok tulajdonságot ki lehet használni, például a magasak távolabbról elérik, a fürgébb lábúak gyorsabban megközelítik az ellenfelet, a nyugodtabb típusok jobban elő tudják készíteni az akcióikat, a túlmozgásosak folyamatosan zavarni tudják az ellenfelüket. Az biztos, hogy a vívópalántának gyors észjárásra és jó intuíciós készségekre van szüksége, és nagyon fontos, hogy szorgos legyen.
- **Neked mi az erősséged, és miben szeretnél fejlődni?**  
– Alapvetően dolgozó lábmunkás vívó vagyok, a páston jól ki tudom használni a gyors izomzatomat. Szeretek dolgozni, sokat teszek azért, hogy a legjobbak között legyek. A technikán folyamatosan kell csiszolnom, hiszen ez egy technikai sport, és úgy érzem, messze vagyok még a vágyott céltól. Taktikában is van mit fejlődnöm, ehhez a rutin segít hozzá leginkább, ezenkívül naprakésznek kell lenni abban is, hogy éppen milyen tendenciák vannak a sportágban, például a zsűrizésben, ezért is járok sokat versenyekre.
- **Mennyire spontán és mennyire előre tervezett egy-egy csörte?**  
– Valamilyen stratégiával, ha nem is tusról tusra, de előállunk, megpróbáljuk felépíteni és saját képünkre formálni az asszókat, de ha az ellenfél nem úgy reagál, ahogy terveztük, rögtönözni, változtatni kell. Folyamatosan sakkozunk, és ez azonnali reakciókat is jelent.
- **Küzdősportokban sokat elárul az ellenfél arckifejezése. Ti nem látjátok a másik versenyzőt. Miből következtetsz a lelkiállapotára?**  
– Marad a testbeszéd. Ha görnyedtebben tartja magát, tudom, hogy fáradt, ha kapkod, látom, hogy feszült, ha lassan áll be, az azt jelzi, hogy valamiért húzza az időt. Persze előtte az edzéseken ki is elemezzük az ellenfél jellemző testbeszédét, és az edző azt is figyeli, hogy én milyen üzenetet közvetítek. Kicsit olyan ez, mint a póker, csak nem az arccal „csatázunk”. Az egyébként nem feltétlenül baj, hogy egy-két zsűriítéletnél nem látszik az arcunk.

**– Mióta tudod, hogy a legjobb szeretnél lenni?**

– Kilenc-tíz évesen kiderült, hogy versenyzőalkat vagyok. A gyerekversenyeken hihetetlenül motivált voltam.

**– Kik voltak veled a hátországban?**

– A családom, főleg a szüleim, akik edzésre, edzőtáborba, versenyre vittek, vették a drágábbnál drágább felszereléseket az elején. Jó volt úgy hazamenni edzések után, hogy édesanyám meleg főzött és szerető családi légkör várt. Nagyon fontos volt számomra Gerevich Gyuri bácsi is, aki apám helyett apám volt, közel álltunk egymáshoz. Rendkívül jószívű ember volt, mindenkivel megtalálta a közös hangot. Mindig egy viccel várt minket edzésre. Nem a büntetés eszközeivel vívta ki a tiszteletet, hanem a tudásával és a személyiségéből áradó szeretettel. Nem is nagyon kellett minket direkt módon fegyelmeznie. Persze engem is küldött haza, mert beszélgettem lábmunka közben, de már amikor kiléptem a vívóteremből, tudtam, hogy neki volt igaza. Egyszer rám szólt, kétszer rám szólt, harmadszorra hazaküldött.

**– Később nem is voltak zökkenők az olimpikonná válásig?**

– Egyszer 12-13 évesen meguntam, mert többet akartam együtt lenni a barátaimmal. Akkor édesanyám is és Gyuri bácsi is beszélgettek velem, külön-külön.

**– Mivel győztek meg?**

– Az edzőm mondta, hogy azt nem tudja megígérni, hogy olimpiai bajnok lesz belőlem, de azt igen, hogy ő mindent meg fog tenni érte. Édesanyám meg azt, hogy ehhez tehetőség van, ezt szereted, ha abbahagyod, nagyon hiányozni fog az életedből.

A sportolói életem legnagyobb krízise Gyuri bácsi halála volt 2008-ban, amikor én 18 éves voltam. Egy nehéz gyászidőszak után új edzőt kellett keresnem, és hosszú hónapokba telt, mire rájöttem, hogy nem találok meg benne Gyuri bácsit, és elfogadtam, hogy az új edzőnek nem őt kell pótolnia. Ezután Somlai Béla mesterrel a Vasasban igazán jó szakmai, majd emberi kapcsolat alakulhatott ki.

**– A testvéreidnek nem volt nehéz teljesíteni egy ilyen csodagyerek tesójaként?**

– Erről talán őket kellene megkérdezni, de velem soha nem éreztették, hogy féltékenyek lennének, mindig együtt örültek velem, és ez nagyon jó volt. A bátyám matematikus, a húgom meg zenei pályára ment, úgyhogy le voltak osztva a lapok: tudomány, sport, művészet.

**– Mikor jöttél rá, hogy érdekel a pszichológia?**

– Elég lassan. A Fazekas Mihály Gimnáziumban érettségiztem, ott még főként a reál tárgyak foglalkoztattak, főleg a matek, abban jó is voltam, ezért a Műszaki Egyetem Villamosmérnöki Karára mentem.

Ott aztán rá kellett döbennem, hogy bár ez nagyon szép tudomány, de engem nem érdekel. Átnyergeltem az ELTE-re, nemzetközi tanulmányok szakra, ahol már társadalomtudományokkal foglalkozhattam, és ez arra nagyon jó volt, hogy kiszélesíthettem a tudásomat a világról – hamarosan be is fejezem. 2012-ben, az olimpia évében jöttem rá, hogy engem ebből az egészből az ember érdekel igazán, és elkezdtem a Károli Gáspár Református Egyetem pszichológia szakját.

**– Milyen egy olimpikon egyetemi élete?**

– Én az egyetemre csak tanulni járok, előadásra, gyakorlatra és vizsgázni. A szociális életem eléggé csorbul, nem megyek kollégiumi bulikba, csak az egyetem épületében találkozom a többiekkel. Örülök, hogy mégsem éreztetik velem, hogy más lennék, mint ők. Sem a hallgatók, sem az oktatók. Ugyanakkor nagyon segítőkészek, ha például konzultációra van szükségem. Egyébként elég kategorikusan elválasztom az életemben a tanulmányaimat és a sportot.

**– Van gyakorlati haszna a pszichológiai ismereteidnek a vívásban?**

– Egyelőre még csak fél tudással vagyok felvértezve, hiszen alapszakon nem mélyedünk annyira bele a részletekbe, és nem szeretném ezt a fél tudást rosszul felhasználni. Nyilván nagyon sok önismerettel kapcsolatos kurzusunk van, és ez hasznos a sportban is, jobban értem, hogyan működöm, hogyan gondolkodom.

**– A sportpszichológia lebeg a szemed előtt?**

– Dolgozom sportpszichológusokkal, tetszik a munkájuk, nekem is nagyon sokat segítettek a versenyekre való felkészülésben, de egyelőre még csak kóstolgom, nem döntöttem el, melyik területtel szeretnék foglalkozni.

**– Szerinted mennyire könnyű az önállósodás, a felnőtté válás egy élsportoló számára, akinek be van táblázva minden napja? Szakemberek mondják meg, óráról órára, mit tegyen; hogyan és mikor pihenjen, egyen, milyen részcelokat tűzzön ki. Mint pszichológuspalántát is kérdezlek.**

– Egyrészt megérttem, amit mondasz, másrészt az is tény, hogy sportolóként kifejezetten fontos, hogy valaki minél előbb felnőttesen kezdjen el gondolkodni, felelősséget vállaljon, megtanuljon dolgozni és küzdeni a célokért. Ilyen szempontból az élsportolók kicsit koravén attitűddel is rendelkeznek, hiszen ha jön az edzés, akkor nem foglalkoznak semmi mással.

**– Verseny közben mennyire tudod kizárni a páston kívüli világot? A bírót, a közönséget?**

– Változó, nem lehet versenyről versenyre megtenni, de az év fő eseményeire megpróbálok olyan mentális állapotba kerülni, hogy ki tudjam zárni ezeket az ingereket.



NÉHA RAJTAKAPOM  
MAGAM, HOGY  
AZ ELŐSZOBÁBAN  
VÍVÓLÉPÉSEKBEN  
KÖZLEKEDEK.



