

Styling: Butor Kriszta • Haj: Fülöp Zsófi • Smink: Somogyvári Dóra • Ruhák: Szivarszínű ruha övvel és fekete miniruha: Cinque / Biatorbágy Outlet, Terepmintás túsarkú: Replay Vintage Doxa – a stylist sajátja





SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉPEK –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

„HIHETETLEN ENERGIÁT ADHAT, HA BÍZNAK BENNED”

Háromszoros olimpiai bajnok és harmincegyszeres világbajnok. Sportágának minden időben legeredményesebb női képviselője ül mellettem, és büszkén mutatja a telefonban élete pillanatnyilag legjelentősebb eseményfotóját, hároméves kislánya szülinapját. Kajakkirálynőnkkel, *Kovács Katalinnal* beszélgettem.

♦ – Ha megérzed a víz illatát, mi jut eszedbe?

– A víz lételemem, rengeteg emlék köt hozzá, ha például megyek kocsival a rakparton, a tükörvíz mellett, és megérzem az illatát, el tudok gyengülni, hogy milyen jó lenne újra kajakba ülni. De az elmúlt egy évben, amióta abbahagytam a versenyzést, még nem jutottam el odáig, hogy lemenjek. Viszont már negyedik hete járok úszni. Süt a nap, kint vagyok a szabadban, nagyon élvezem. Régebben nem voltam oda az úzásért, jobban szerettem a víz tetején lenni, de amióta nem jelent kényszert, sőt, konkrétan fizikai fájdalmat az úzás, nagyon élvezem. Nemrég a világkupán, ahogy álltunk a parton, szinte éreztem, hogy mennyire fájhat a versenyzőknek az utolsó pár méter – de amikor a fiatalokat néztem, eszembe jutott az is, hogy én is így kezdtem, és hogy mennyi örömet jelentett. Ott voltak régi csapattársaim is, akikkel együtt nyertünk világbajnokságokat. Mindenkinek van már gyermeke, jó volt sztorizgatni, látni, hogyan élnek. Volt bennem nosztalgia is, de amikor tavasszal újra eljött az éveken át megszokott edzőtáborok ideje, azt éreztem, hogy jaj, de jó, hogy most nekem nem kell összepakolni. Az élsportolói élet állandó hurcolkodás, az ember mindig készül vagy megy valahova. Azt hittem, ez a változatos, dinamikus élet hiányozni fog, de egyáltalán nem. Jólesik kicsit megállapodni.

– Az állandó ütemezés, a folyamatos rövid és hosszú távú tervek hiányoznak, vagy épp megkönnyebbülés nélkülük?

– Nem feltétlenül jó, hogy nincsenek. Kicsit hiányoznak a napi sikerek, amelyek a következő célok kitűzéséhez

és teljesítéséhez kellene. Viszont a kislányomon napról napra látom, hogy egyre okosabb, szebb. Büszkeséggel tölt el a létezése és a fejlődése, ha mond egy-egy mondatot vagy csinál valamit, amit tőlem, az apjától vagy más családtagtól hallott, látott. Jó látni, hogy folyamatosan építkezik a családból.

– A páros versenyzés megtanított olyasmire, ami a civil emberi kapcsolataidban, a családban is segít?

– Amikor valakivel csapatban eveztem, a feltétlen bizalom volt számomra a legfontosabb. Ha nem bíznak benned, az nagyon elgyengít, viszont hihetetlen energiát adhat, ha igen. Mindkettőt megtapasztaltam. A sport ugyanakkor egyirányú dolog, egy céllal, az élet viszont egy sok összetevős projekt, ezer irányba kell döntéseket hozni, állást foglalni. Ezért az életben nehezebb ez a feltétlen bizalom, a párkapcsolatban is. Az élsport emellett megtanít a végletekig küzdeni. Ez nagyon hasznos lehet az életben is, de az is előfordul, hogy akadályoz, mert bennem van reflexből: nehogy már föladjam! Esetleg akkor is, ha már el kellene valamit engedni.

– A privát életedbe is magaddal vitted a maximalizmust?

– Igen, és néha kicsit sok nekem is, meg a környezetemnek is, de alapvetően inkább pozitívnak gondolom, mint negatívnak. Szeretném, ha a kislányom is megtanulná, hogy ahhoz, hogy elérjünk valamit, a tökéletességre kell törekedni, akkor is, ha azt valójában nem érhetjük el. Rosszul vagyok attól a mondatától, hogy „Á, jó lesz az úgy”. ➤

– Az anyaságban milyen plusz erőfeszítést jelent nálad a tökéletességre törekvés?

– Ádámmal, a párommal Luca picit korától kezdve törekedtünk rá, hogy elmagyarázzuk neki, mit miért kérünk tőle. Szerintem egy *nemmel* nem lehet semmit elintézni. Sokszor kaptunk kritikát, hogy minek magyarázunk egy féléves gyereknek, hisz úgysem érti. De szerintem igenis érti a hangsúlyból, hogy valamit szeretnénk neki elmondani, ami fontos, és hogy partnerként kezeljük, nem csak ráripakodunk, hogy *nem*. Nálunk ez működik, és most már a szavakat is érti. Persze nem mindig olyan egyszerű megindokolni, hogy miért nem, néha egy-egy válasz megoldoztatja a szülő agyát is, elgondolkodtat olyasmiken, amik eszedbe sem jutnának. És előfordul, hogy a gyereknek van igaza. Tükröt is tart nekünk.

– Ha élsportoló lenne, mit tanítanál meg neki?

– Először is fontos, hogy ő döntse el, élsportoló akar-e lenni. Ha mellett dönt, akkor viszont szívvel-lélekkel kell csinálni. Nekem is mindig ezt mondta az édesanyám és az edzőim is, hogy ne csak azért csináljam, hogy jól érezzem magam, hogy elüssöm vele az időt, hanem legyen mögötte teljesítmény is.

– De azért fontos, hogy jól érezd magad közben?

– Persze. Bizonyos kor fölött célokat kell megfogalmazni, és akkor fontos, hogy merjen nagyot álmodni, de ne túl nagyot. Kis lépésekkel kell a célokhoz közelíteni, mert a túl nagy pofon eltántoríthat. És soha nem a végső célt kell fölállítani, az mindig a célhoz vezető úton alakul ki. Én sem akartam háromévesen tűzoltó lenni vagy katoná...

– ...csak olimpiai bajnok?

– De nem azonnal, először szerettem volna bekerülni a serdülő, majd az ifi keretbe. Amikor a felnőtt korosztályt céloztam meg, akkor már éreztem, hogy ez a kemény munkáról szól. Azután következett, hogy milyen jó lenne vb-t nyerni; de jó lenne a legjobbnak lenni egyéniben... Persze ez így elmondva nagyon simának tűnik, de sok nehéz döntés és küzdelem kellett hozzá. Csaták magammal, a többiekkel. Azt is el kellett fogadnom, hogy ha bízom a másikban, akkor nincsenek kérdések, mert akkor nincs hit, és hit nélkül nincs eredmény. Édesanyámtól kemény nevelést kaptunk a nővéreimmel, gyerekként úgy éreztem, hogy soha nem elég, amit csinálok, csak huszoneves fejjel értettem meg, hogy enélkül nem sikerült volna. Amikor elértem valamit, igazi nagy dicséret helyett az volt a reakció, hogy jó, akkor ez megvan, most lépjük tovább. Maximalisták voltak a szüleim, én is az lettem.

– Lucával is az leszel?

– Erre nehéz válaszolni. Gyerekként nem volt könnyű megélni, de felnőttként hálás vagyok érte.

– Édesanyád egyedül nevelt titeket?

– Tizenegy éves koromban váltak el a szüleim. Mi nagyon hamar önállósodtunk, de otthoni órarendünk is volt, nem mehettünk tizenévesen a játszótérre bandázni a nővéreimmel. Suli, edzés, tanulás, házimunka – nem is maradt volna idő a csavargásra.

– Lucával mentek játszótérre?

– Persze, de ez még nem az az időszak, amiről az előbb beszéltünk. Hihetetlenül jó érzés átélni az örömet vele, amikor például lecsúszik a csúszdán. Nekem nagy élmény, hogy főállású anyuka vagyok.

– Fel tudod idézni, hogy mi volt a két legnagyobb öröm az életedben?

– A legnagyobb Luca születése, de emellett minden sportsikerem nagy élmény volt. Akkor el sem hittem, hogy ezeknél lesz nagyobb boldogság, de a lányomban gyönyörködni hihetetlen öröm. Ezért sem nagyon szeretem a legeket, mert az ember mindig változik, új élethelyzeteket él meg, amit el sem tud képzelni, nehéz köztük sorrendet állítani.

– Egerszegi Krisztina többször mesélte, hogy otthon elrakta az érmeit, hogy a fiainak ne ő, hanem a férje legyen a példaképe. Nálatok ez hogy van? A párodnak nagy kihívás, hogy egy sikeres, világhírű sportolónő van mellette?

– Büszke rám, de nem érzem, hogy el lenne ájulva, ez nálunk nem téma. Az érmeim nálunk sincsenek nagyon szem előtt. Persze én nem tudok kibújni a bőrből, határozott vagyok, és mivel ő is elég határozott, vannak néha vitáink. Szeretek irányítani, de ez nem az eredményeim miatt van, csak mert nehéz eltántorítani, ha valamiről úgy gondolom, hogy úgy lesz jó. Egyszer egy riporter megkérdezte Lucát, hogy: Anya sportol? Erre azt válaszolta, hogy nem. És apa? – kérdezte az újságíró? Rávágta: Ő sportol!

– Ha beülnétek egy romantikus csónakázásra, a párodnál lenne az evező?

– Ő nagyon sportos, focizik, kosárlabdázott, vízilabdázott, de egyszer baráti társasággal levittem egy versenykajakot a vízre, és ő szeretett volna megtanulni kajakozni, kérte, hogy tanítsam meg. Ott láttam, hogy mennyire nem érezi magát otthonosan a hajóban. A kajakozás könnyűnek látszik,







de valójában elég labilis egy kajak, különösen felnőttként nehéz megszokni. Éreztem, hogy akkor összetört benne valami, mert azt gondolta, három hónap múlva versenyezni fog. De azért megpróbálta. Ez fantasztikus sport, szeretném, ha Luca is megtanulná majd. A szüleim nagyon sokat jártak vízitúrázni kielboattal, mi is mentünk, először a nővéremet, Anitát vitték le a vízi telepre, aztán mindhárman az edzéseken kötöttünk ki. Hihetetlenül jó sport, a vízről egészen más perspektívából látod a világot. Az is nagy élmény volt, amikor a családdal egy indián kenuval áteveztünk a hidak alatt. Az ember ámul és bámul, mennyire más így a város. Amúgy is el vagyunk ájulva Budapesttől.

– A szabadidős mozgáson kívül vannak sporttal kapcsolatos terveid?

– Vannak, de még nem szeretnék erről beszélni, szeretem a sportolói közeget, főképp a gyerekek világát. Szeretném, ha vissza lehetne azt a hangulatot hozni, ami az én időmben volt. Régen az egyesületek gyerekkorosztályában nem volt az a teljesítmény- és eredménycentrikus világ, ami most jellemző: táborokba jártak, tábortüzet raktak, jó hangulat volt az edzéseken is.

– De azért ez aváltozásnéha elszakadás is, ami nem könnyű.

– Én azt hittem, soha nem fogok tudni elszakadni a kajakozástól. Az egy döntés volt, hogy akarok gyermeket, és ez egy közel 40 éves nőnél már nagyon aktuális, de azért még mindig bennem volt, hogy szeretnék visszatérni, és kimenni a riói olimpiára. Nem tudtam elengedni. Amikor megszületett Luca, már meg tudtam fogalmazni, hogy ha kijutok, ha nem, nekem ott vége lesz. Ez egy másik döntés volt. A Jóisten ezt nem adta meg, de ha őszinte akarok lenni, már nem is tudtam úgy jelen lenni a sportban. Állandóan azon járt az agyam, hogy mikor beszélhetek már a lányommal, mi lehet most vele. Nyomasztott az a tudat, hogy mindent otthagytam Ádámra, mert nem egyszerű ellátni egy ilyen kis csodát. Nemrég Olaszországba mentünk, és mi, Ádámval kettesben autóval utaztunk, a többiek repülővel. Kérdezte, emlékszem-e a versenyeimre, és én órákon keresztül meséltem a pályafutásomról. Csak mondtam, mondtam... de érdekes módon az első sikerek sokkal pontosabban megmaradtak, az utolsó három-négy év már kezdett összefolyni, hogy mikor, hol is volt ez vagy az a jelenet. Talán azért, mert a végén már érzelmileg is távolodtam tőle, testben ott voltam, de lélekben már nem.

A SPORT EGY IRÁNYVÚ DOLOG, EGY CÉLLAL, AZ ÉLET VISZONT EGY SOK ÖSSZETEVŐS PROJEKT, EZER IRÁNYBA KELL DÖNTÉSEKET HOZNI.

– Ma már a telefon, az ipad is bekerül az edzésre, van konkurencia.

– Ezt én el sem tudom képzelni. Nem vagyok nagyon jártas az új technikai eszközök és alkalmazások használatában, muszáj is lesz fejlesztenem magam. A lányunk nincs eltöltve az ipadtól, de sokat olvasunk neki. A *Boribont* és a *Bogyó és Babócat* már kinőtük, most a *Pepa*-sorozat a sláger, és szeretjük a képes-böngészős mesekönyveket. Mesélek én, az apja, a nagyanyja, a dadusunk. Ő meg mesél nekünk, és visszahalljuk magunkat az ő előadásában.

– El tudtad volna képzelni magad, amikor még aktív olimpikon voltál, hogy egyszer majd a Pepa-mesékről beszélsz egy interjúban?

– Ahogy érik az ember, mások lesznek a prioritások az életében.

– Szurkolni szeretsz?

– Jaj, nagyon! Látod, ez is megváltozott. Amikor még versenyeztem, szörnyű volt, mert rossz érzés volt látni, hogy valaki nem úgy csinálja, ahogy én gondolom. Lucáért majd nyilván megint más lesz drukkolni. Vannak emlékeim arról, hogy milyen érzés versenyzőként érezni a szurkolást, bár legtöbbször a verseny alatt ezt nem érzékeltem. Például emlékszem, a szegedi Európa-bajnokságon ahogy közelédt az ember a cél felé, egyre nőtt a tömeg és a morajlás. Az elképesztő érzés volt! Kétszázon már a rajtnál kirázott alibabór, mert már ott lehetett érezkelni a tömeget. A FINA-eseményeken biztos, hogy kint leszünk, és drukkolni fogunk. Fantasztikus lesz a műugrás a Parlament előtt és a vízilabda! Jó a szurkolói lét, mert akkor mindenki magyar. Én bátran vállalom, hogy nagyon szerettem volna budapesti olimpiát. ♦