



Stylist: Domán Melinda; stylist asszisztens: Bodolai Júlia Sára; Galléros felsők: ZARA



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS



AZ ÚSZÁSBAN NÖTTEM FEL, TANULNI ÉS MERÍTENI IS EBBŐL TUDOK

A májusi vizes Európa-bajnokságon **Milák Kristóf** ismét ígéretes aranyérmeket szerzett a Duna Arénában, biztos alapot adva a vele kapcsolatos olimpiai reményeknek. *Michael Phelps* is megemelte a kalapját az akkor 19 éves magyar úszó előtt, amikor Kristóf 200 pillangón megdöntötte Phelps évtizedes világcsúcsát. Kristóf most 21 éves, és a tokiói olimpiára készül...

- ◆ – Azt mondtad, leginkább az volt számodra nehéz az Eb-n, hogy a rossz idő miatt az uszodában végig buborék alatt éltetek. Pontosan mi ebben a nehéz?
 - Néhány nap után nagyon monoton a buborék, és így nehéz feltöltődni a verseny alatt.
- Azt mondtad egy pár éve, hogy szeretsz versenyezni, de nem foglalkozol azzal, hogy milyen formában vannak a versenytársak.
 - Mert nem a parton dől ez el, nem azon, hogy előzetesen mit tapasztalsz, mit hallasz a másíkról, hanem a rajt után, amikor a vízben vagyunk. Bizony az is előfordul, hogy valaki a rajt előtt két perccel szétesik.




– Ezt észre is veszed?

– Szoktam azért oldalra tekintgetni, volt már olyan, hogy észrevettem.

– Volt egy olyan mondatod az Eb után egy interjúban, hogy „ha már mellettem úszott, eljátszadottam vele”. Nyilván volt ebben humor is, de azért nem sokan mernek így nyilatkozni. Sose buktál bele a magabiztosságba?

– Van egy egészséges magabiztosságom, de ezt a fókuszon belül tartom. A komoly versenyeket komolyan veszem, még az elődöntőben, középdöntőben összerakom, hogy milyen az ideális rajt, tempószám, forduló, hogy a döntőben már biztosan, ösztönösen menjen. Amikor az úszó olyasmit csinál, ami eltér a megszokottól, egy rossz elrugaskodás, kéz- vagy lábtartás, akkor már idegennek érzi a környezetet, és vesztett. A kapcsolat köztem és a medence között van.





**Van egy
egészséges
magabiztosságom,
de ezt a fókuszon
belül tartom.**

– A valós időhöz képest lassabban vagy gyorsabban éled meg egy verseny idejét?

– Sokkal lassabban. Az élsport pörgős, századmásodpercekkel küzdesz, miközben maximálisan figyeled magadat – tempó, pislogás, kinézés –, minden porcikád mozdulatáról tudsz.

– A civil életedben is van ilyen?

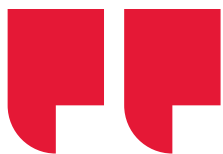
– Néha a vezetésben is érzem ezt a lelassulást, vagy amikor leesik a pohár, és elkapom.

– Egy interjúban azt mondtad, édesanyád-tól odaadást, édesapádtól türelmet tanultál. Miben mutatkozott ez meg?

– Édesanyámnak a munkájában, 30 éve az Országos Onkológiai Intézetben dolgozik nővérként. Ő arra tette föl az életét, hogy segítsen a beteg embereken, sokszor elmondta, hogy soha nem csinálna mást, ez ad neki boldogságot. Édesapám vagyónőr volt, és nagyon türelmes, megfontolt ember, ez nekem is nagyon kellett a sporthoz. Megtanultam tőle, hogy nem érdemes nagyon rápörögni a dolgokra, hogy átgondolom, elhatározom és igyekszem a többi nyomást letenni magamról. Ezt az úszásban tovább is fejlesztettem.

– Hogyan tudtak neked a szüleid segíteni, hogy megtaláld az úszást és az élsportot?

– Édesanyám nem sportolt, édesapám is csak tinédzserként karatézott. Tárnokon nőttem föl, a legközelebbi uszoda Százhalombattán volt, csaknem félórás autóútnyira. Amikor hétéves korom körül a Mazsola Tanuszodában Egerszegi Áginál kiderült, hogy ez jól megy nekem, egyre gyakrabban jártam, végül már heti ötször. A napköziből elhoztak, és naponta vittek edzésre. Figyeltek, hogy minden nap egyek meleg ételt és mindig reggelizzek. Sajnos ez ma már egyáltalán nem általános. Ennek a következménye az is, hogy a mai 12-14 évesek nem is becsülik meg az ételt, csak gyorsételeket esznek. Edzőtáborban látom, hogy viszik vissza a feltúrt, megpiszkált adagokat. Nekem ez fáj. Nem szeretik a paradicsomot, csak a ketchupot, mert meg sem ismerték magát a zöltséget.



Először a szülőnek akarsz megfelelni, aztán az edzőnek,

aztán már saját magadnak.

– Úgy beszélsz róluk, mintha egy generáció lenne köztetek, pedig 5-6 évről beszélünk. Másban is ilyen szakadékokat érzel köztük és közted?

– Igen, ez az 5-6 év ebben a korban egy szakadék szerintem, de nem probléma, így van rendjén.

– A versenysportoló gyerekeknél az edző olyan, mint egy harmadik szülő. Könnyen elfogadtad ezt?

– Először a szülőnek akarsz megfelelni, aztán az edzőnek, aztán már saját magadnak. Az úszás gyerekként egyáltalán nem vonzott, mély és hideg volt a víz, dolgozni annyira nem szerettem. Inkább a társaság, a játék, az ismerősök, az egészsnek a szociális része vitt az uszodába. Ezt pedig végül is az edzőknek köszönhattuk. Ha az edzőm nem figyelt volna oda rám gyerekként, magamtól nem motivált volna az úszás sem. Persze meg akartam felelni neki. És az is tetszett, hogy a nagyobbakat idegesítette, hogy jobban úszom náluk, én meg szerettem borsot törni az orruk alá. 15 éves koromban kezdtem érezni, hogy ennek van értelme, amikor elkezdtem nyerni a versenyeken...

– Ekkor jött el az a pillanat, hogy már magadért úsztál?

– Igen, EYOF-on a serdülő olimpian, ami igazából nemzetközi szinten az első igazi megmérettetés.

– Emlékszel fontos visszajelzésre az edzőidtől, ami jól esett vagy motivált?

– Nem emlékszem ilyenre, talán az fogott meg, amikor a nevelőedzőm azt mondta, hogy nagyon nagy lehetőség van bennem, de ezt ki kell várnom.

– Még sem fordult a fejedben, hogy nem ez a te utad?

– Soha nem gondoltam nagyon bele, mi lenne, ha nem itt lennék. Talán ijesztően hangzik, de nem tudom, mit kezdtem volna magammal. Különösen fiatal felnőtt korban, amikor az ember érzékeny, labilis, befolyásolható, sok veszélyforrás van a közelében... Nem lett volna jó...

– Milyen versenyzői képességeket tudsz még használni az életben?

– Hát, mivel én ebben szocializálódtam, ebben nőttem föl, tanulni is ebből tudok, és erőt méríteni is a mindennapjaimhoz. Jól kezelem a feszültséget, jó szervező vagyok, mert gyorsan átlátom, kinek mit kell tennie. Amikor szorít az idő, én gyorsan tudok dönteni.

– A környezetet néha túl lassúnak érzed?

– Igen. És érzem magamban a megoldási kényszert, idegesít, ha nem haladok, és idegesít, hogy másoktól függök.

– Akkor itt léphet be a türelem, amit édesapádtól tanultál?

– Hát, ebben még nincs meg. Ezt nehezen fogadom el.

– Mikor voltál utoljára ideges?

– Ha éhes vagyok és fáradt, mindig az vagyok.

– Mikor keltél?

– Hétkor szoktam. Nyolcig kondi, 10-ig úszás, aztán eldöntöm, kell-e masszázs, használok-e regenerálódást segítő eszközöket. Tulajdonképpen a napjaim elég egyformán telnek a felkészülés alatt. Fölkelek, edzés, eszem, alszom, edzés, eszem, alszom. Azért ezek nagyon szürke hétköznapiak.

– A győzelemért csinálod, nem?

– Versenyző típus vagyok, nyilván motivál, hogy győzzek, ezért csinálom. De edzésen sem tudom véresen komolyan venni...

– Te vagy a mókamester?

– Kell egy alapvető jó hangulat, hogy az ember jól tudjon teljesíteni. Kriptahangulatban ez nem megy.

– Sajnálta már, hogy az úszás elveszi másától az időt?

– Mostanában egyre többször. Azt mondják, csak ússzak, most nem is tanulok emiatt. De szeretném megalapozni a jövőmet, felkészülni az életem úszás utáni időszakára,



valami mással foglalkozni. Minden felüldít, ami nem úszás: az egyesületi intéznivalók, tárgyalások, a család, a barátok. Sokan azért nem tudják abbahagyni a versenysportot, mert nem tudnak mihez kezdeni.

- Mihez kezdenél, ha lehetne?

- Érdekel a gazdálkodás, a menedzsment, a pénzügy, az informatika...

-Tudnál annyit egy helyben ülni?

- Hát, az igaz, hogy nagyon bennem van a mehetnék. De egy nagyon szuper széken talán tudnék 4-5 órát. Később mindenképp a magam ura szeretnék lenni, és tudom, hogy mindezt még akkor kell elkezdenem, amíg úszok.

Nagyon bizonytalan dolog az úszásból élni, hiszen bármikor lesérülhetek, vagy betehetnek valamit az italomba, és „csá”, doppingolt, vége a játéknak”. Kiszolgáltattott dolog az élsport. Keresem a befektetési lehetőséget.

- A sporton kívül, milyen területen tud lenyűgözni az emberi teljesítmény?

- A zenében. Az életben minden hangulatnak, helyzetnek megvan a maga zenéje. A komolyzene is vonz. Szeretem a régi bakeliteket is hallgatni.

- Nem akartál zenét tanulni?

- De, a szaxofon és a zongora vonzott. De úszás mellett esélytelen. Majd... ♦