

Ha

az





SZÖVEG –  
SZÁM KATI

KÉP –  
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –  
KÉPMÁS

# ellenfeled

## NINCS A MAXIMUMON, NINCS ÉRTELME A VERSENYNEK

Sportolóinterjúra készülő kezdő kollégákat gyakran bátorítok azzal, hogy ne vegyék személyes kudarcnak, ha csak tömondatokat sikerül kicsikarniuk, ha beszélgetőpartnerük kitér a lelkizős kérdések elől, és leginkább célokról, versenyekről – lejátszottakról és tervezettekről –, esetleg siker- és kudarcfeldolgozásról mesél majd. Hogy az élsportoló számára az interjú is csak egy teljesítendő feladat két edzés között, ezért az erőfeszítés-megmértetés-eredmény hármassal mögött ritkán csillan fel számunkra a sportolón túli személyiség. Sejtettem volna, hogy **Hosszú Katinka** erre is rácsafol, és erről is van véleménye.

- ◆ – **Olvastam egy bátyáddal készült interjút, amelyben elismeréssel mesélsz rólad, hogy ötödikes korodtól mindennap ötkor keltél. Te is nagy áldozatnak érezted?**  
– Arra nem nagyon emlékszem, milyen volt, amikor nem kellett felkelni korán, de az konkrétan megvan, amikor először mentem reggeli edzésre. Korosztályonként voltak a csapatok, és kicsiként mindig a nagyokkal akartam úszni, nagyon menőnek tartottam, hogy ők reggel is járnak. A nagypapám volt az edzőm, és bár sokan azt gondolják, hogy szigorú volt velem, inkább mindig igyekezett kicsit visszafogni, óvni. Azt mondta például, nem kell hatra járnom, lehet fél hétre is, de én nem voltam hajlandó. Addig-addig, hogy megegyeztünk negyed hétben, de persze én már hatkor mentem. Emlékszem, még sötét volt, ez is olyan izgalmasnak tűnt. Aztán ahogy elmúlt az újdonság varázsa, ez a része már nem vonzott annyira. Alapvetően nagyon nehezen keltem, ezért este mindig kikészítettem a ruhámat, hogy annyival is tovább alhassak, és öt perccel indulás előtt nyitottam ki a szemem, anya csinált nekem meleg kakaót, apu vitt edzésre, főleg télen. Később már sokszor jártam biciklivel, aztán robogóval.

**– Nem csak a nagypapád személyében volt olyan edződ, aki a magánéletben is közel állt hozzád. Volt edződ a korábbi férjed, most azt olvasom, hogy talán a párod lesz a következő. Mintha nem is annyira edzőre lenne szükséged, hanem valakire, aki tud tükröt tartani neked, azonosulni veled...**

– Az a legfontosabb, hogy hasonlóan fontosnak lássuk a célokat és az abba befektetendő munkát. Amikor nem mentek a dolgok, sokszor az volt a probléma, hogy nem így volt. Papával azt szoktam meg, hogy inspiráljuk egymást, hogy ő is ugyanazt az elszántságot és tudatosságot képviseli, amit tőlem, mint úszótól elvár. Mégis vártam, hogy másik edzőhöz kerüljek, hogy ne érezzem az árnyékát sem a kivételezésnek. Egyébként hatosztályos gimibe is azért mentem, mert anyukám abban az általános iskolába tanított, ahová jártam. Ez a szabadság fontos volt számomra. Ugyanakkor nagyon nehéz volt olyan embert találni, akinek a céljaim ugyanolyan fontosak, mint a nagypapámnak, mint nekem.

**– Aki a te lendületedet és elszántságodat néha visszahadja, amikor neked kevesebb van?**

– Ez talán kegyetlenül hangzik, de nehéz olyan emberrel együtt dolgozni, akit húzni kell. Ha az egyik 80 százalékot tesz hozzá, a másik meg a maradék húszat sem jól. Tizenévesen nekem ez volt a legnagyobb problémám az úszással, de erre csak később jöttem rá. Ha a környezetemnek valami nem fontos, akkor én sem vagyok motivált.

**– Azt mondtad egy interjúban, hogy ha az egyik nap kevesebbet edzel, másnap olyan lelkipurdalásod van, hogy háromszor annyit dolgozol. Hogy eszedbe jut, hogy a világ másik felén talán épp most száll medencébe egy potenciális ellenfeled. Most nincs lelkipurdalásod, hogy elmaradnak a versenyek?**

– De van most is, ne aggódj! Úgy érzem, itt ez a sok idő, és csomó mindent csinálhatnék, amit máskor nem. Úgy érzem, nem használom ki.

**– Az interjú előtt nevetve azt mondtad, ha kutyád lenne, azt akarnád, hogy a tiéd legyen a legszebb, legügyesebb, legokosabb, és annyi időd meg nem lenne rá, akkor inkább nem lesz. Eszembe jutott egy másik korábbi mondatod, hogy ha családod lesz, abbahagyod a versenyzést, mert nem akarod tőlük elvenni az időt. Mindenben maximalista vagy?**

– Nemrég jöttem rá, hogy igen – egy-két éve még kiröhögtem azt, aki ezt mondta, pedig sokan mondták,

a családom is. Mindig úgy éreztem, hogy még nagyon távol vagyok a maximumtól, azt hittem, csak azért mondták, mert kedveskedni akarnak. Ezzel együtt arra is rá kellett jönnöm, hogy vannak, akik ezt szeretik kihasználni, tudják, hogy ha valamit rám bízhatnak, akkor az a lehető legjobb lesz. Csak ez nagyon fárasztó.

**– Nyilván van határozott prioritási listád.**

– Van. Első az úszás, ennek mindent alárendelek, de a család és a barátok, a párkapcsolatom nagyon fontos. Nem is az együtt töltött idő, inkább az, hogy biztos pont legyek a számukra. Hogy lehessen rám számítani. A legvégén meg az otthoni takarítás van. Szívesen csinálom, de valahogy nem érzem azt, hogy be van fejezve, és nincs rá idő, hogy úgy érezzem, tökéletesen megcsináltam. Ez ellen úgy védekezek, hogy elengedem, nem vagyok hajlandó csinálni, sőt, oda se nézek. Így nem stresszelem magam.

**– Az úszás egy dologként van a listád első helyén, pedig ma már nyilván nem csak arról szól, hogy beugrasz a medencébe.**

– Igen, érzem, hogy minden, amit elértem, csak akkor ér valamit, ha ezt valamire fel tudom használni. Ha tudok másokat inspirálni, ha az érmeik nem csak eredmények, mert ez önmagában már nem elég. És minden, ami ehhez kötődik, az első helyen van.

**– Mikor kezdted ezt érezni, hogy a győzelem önmagában kevés?**

– Nem egy pillanat volt. A nagypapámmal Egér volt a példaképem, akkoriban nyert Kovács Ági Sidney-ben, tudtam, hogy olimpiai bajnok akarok lenni, mert akkor ez jelentette számomra azt, hogy én vagyok a legjobb. Amikor közel kerültem ahhoz, hogy dobogós legyek, rájöttem, hogy ahhoz, hogy én legyek a világon a legjobb, az kell, hogy világcsúcsot ússzak. A londoni olimpia után ez lett a legfontosabb célom. Akkor jöttem rá, hogy nagyon nagy szerencse is kell az olimpiai bajnoki címhez, olvastam valahol, hogy kisebb az esélye annak, hogy olimpiai bajnok leszel, mint annak, hogy nyersz a lottón.

**– Hát annak, hogy például én az legyek, biztosan. De Hosszú Katinka esetében mások az esélyek. És míg az ötös lottóért nem sokat tehetsz, ezért nem keveset dolgoztál.**

– Persze, de azért van ebben egy kis igazság. Azt hittem, hogy én vagyok a legjobb a világon, és London akkor nagy csalódás volt, mert nem feleltem meg magamnak.





2015-ben úsztam az első nagyedencés világcsúcsmat, na, akkor ott el is hittem, hogy én vagyok a legjobb. Az volt a legnagyobb élmény számomra. A riói olimpiára már úgy készültem, hogy az kicsit inkább marketing, mint igazi mérföldkő. Akkor már sok olimpiai bajnokkal beszéltem, akik elmesélték, hogy igazából attól, hogy olimpikon leszel, nem változik meg a világ, és tesem. Gyerekkoromban kicsit úgy képzeltem, mintha attól kezdve hősök lennénk. Szeretném is ezt elmesélni azoknak, akik erre készülnek, mert a gyerek megálmodja, mindent alárendel ennek, aztán nagyon sok depressziós olimpiai bajnok van. Erről már Amerikában sokat beszélnek, például Michael Phelps is. Hálás vagyok, hogy csak 27 évesen lettem olimpiai bajnok, amikor már értettem, mit jelent. Most már személyes tapasztalatból mondhatom, hogy ettől nem változik meg a világ.

**– A világcsúcs viszont mindig változik. Vagyis a „legjobb vagyok” érzés is elmúlik. Ezzel akkor azt is elfogadod, hogy te nem csak úszó vagy?**

– Igen. De rengeteget tanultam az úszástól a nehéz helyzetek kezeléséről, önmagamról, és ebből mindent át lehet fordítani a hétköznapi szituációkra. Azt még nem állítom, hogy tökéletesen is tudom magam kezelni, de jobban ismerem magam, mint a legtöbb harmincéves. Amikor több millióan várnak tőled eredményt, bele vagy kényszerítve olyan szituációkba, hogy szembe kell nézned önmagaddal.

**– Szilágyi Liliánáról beszélve egyszer azt mondtad, jóban vagytok, de azért tanácsokat nem adtok egymásnak, hisz ellenfelek is vagytok. Hogy lehet az ilyesfajta határokat meghúzni? Egyáltalán a magánéleteredben könnyű kiiktatni a győzni akarást?**

– Nagyon nehéz. Én valahogy mindig úgy képzeltem, hogy velem könnyű, mert befolyásolható és rugalmas vagyok. De rá kellett jönnöm, hogy ha valamit elgondolok, annak úgy kell lennie.

**– Igen, emlékszünk még, amikor sajtónyilvánosan kettétépted azt a tízmilliós csekket...**

– Annak azért komoly előzménye volt, konkrétan kimondtuk Gyárfás Tamással, hogy na, akkor meglátjuk, ki lesz az erősebb. És azt a mondatot se úgy értsd, hogy mi Liliánával barátnők vagyunk vagy eljárunk együtt vacsizni. Egyébként a magánéletben sem könnyű ez a győzni akarás, olyan hétköznapi helyzetekben is

nagyon vissza kell fogni magam, amikor például autóba ülök, mert ha nekem valaki azt mondja, hogy na, akkor versenyezzünk, az veszélyes tud lenni. A testvéreimmel gyerekkorunkban is mindenből versenyt csináltunk: az evésből, abból, hogy ki ér föl előbb a szobájába. Most pláne mindenkit próbálok hergelni, hogy versenyezzen velem, mert most nincsenek versenyek, nincs kihívás. Van, aki beszáll, van, aki nem.

**– Azért az, hogy a Nemzetközi Úszóligában elintézted az egyéves támogatást a mostani nehéz felkészüléshez 320 fiatal úszó számára, mégis arra utal, hogy nagyon önzetlenül tudsz másokért, akár a jövőbeli konkurenciáért is tenni.**

– Azért a versenyt se úgy képzeld el, hogy eltaposom a másikat, ha ő nincs a maximumon, nincs értelme a küzdelemnek sem. Én nagyon sok mindent átéltem az úszásban, és pontosan látom, hogy mit lehetne jobban csinálni. Jó érzés, hogy ezt a támogatást én találtam ki, és a világ legjobb úszóival én beszéltem meg mindezt. Ez az, ami nekem ma már nagyon sokat ad, ez a nyeresége az olimpiai címnek.

**– Bátran jelensz meg a bulvármédiában, annak ellenére, hogy többször is alaposan megkóstolgattak. Nyíltan, képekkel vállalod az új kapcsolatodat is. Nem tartasz a nyilvánosságtól?**

– Sok minden megjelent rólam, ami nem volt igaz, vagy ami félig volt az, de úgy írták meg, hogy negatív legyen a kicsengése. Ugyanakkor azt vállalom, hogy esetleg ma mást gondolok a világról, mint pár éve, vállalom, hogy ember vagyok, tévedhetek. Sokat küzdöttem azért, hogy azt mondjam, írjanak, amit akarnak, nem érdekel. Amikor 2017-18-ban elkezdődött a válásunk, nagyon nehéz volt nyilatkozni erről, mert csak akkor könnyű, ha pontosan tudod, ki vagy, mit akarsz, mit képviselsz. De ha te is tele vagy kérdőjellel, és nem hagynak békén, az nagyon nem egyszerű. Aztán még rácsavarnak, és olyasmit írnak, ami hazugság, olyannak állítanak be, amilyen nem vagy, és akkor már késő odaállni, hogy megcáfold. Sok idő telt el, mire rájöttem, hogy nem kell mindenről tudnom, ami megjelenik rólam, nem kell mindenre választ adnom. És hogy egyáltalán az emberek nem is tudják mindenre a választ. És ez vállalható. Azért az bántott, hogy nem tudtam leülni azokkal az emberekkel beszélgetni, akik valótlanságot írtak rólam. Szerintem más emberként mentünk volna haza.

– Azért gondolom, a rajongók szeretete is elér. Pár hónapja a négyeshatoson kislányok utaztak edzészuccal a sziget felé, és olyan szemekkel mondta az egyik, hogy „megyek Katinkához” ... épp ilyen csillogó szemekkel, ahogy most te is elmosolyodtál.

– Igen, nagyon jó érzés ez. Ugyanakkor nyilván van egy Hosszú Katinka image, ami már nem egészen én vagyok. Arra igyekszem figyelni, hogy a legfontosabb értékek maradjanak benne ebben a képben, ezt igyekszem kontrollálni. Én például nagyon felnézek LeBron James kosárlabdázóra, aki nemcsak fantasztikus játékos; tetszik, hogy a barátaival nyitotta az ügynökségét; hogy csinált egy iskolát ott, ahonnan jött; olyan pozitív dolgokat ad vissza, amiről sokkal több, mint egy sikeres sportoló. Viszont az a kép, amely róla él bennem, nem biztos, hogy teljesen megegyezik az valódi LeBron Jamesszel. Persze, szívesen megismerném jobban, személyesen, jó lenne vele beszélgetni, de igazán engem az a LeBron James segít, akit én összeraktam magamnak. Remélem, hogy vannak ilyen imázsok rólam is. Azt tudják, hogy nagyon jól úszol, de nehéz igazán megmutatnod magad még egy saját platformon is.

– Mit szeretnél magadból megmutatni?

– Tudok nagyon vicces lenni. Mindig a kemény munkáról, az eredményekről posztolok, de sokszor vagyok laza és humoros is.

– Ezt az oldaladat a fotózás végeztével mi is megismertük. De az elején mintha ezt is komoly feladatnak élted volna meg, figyeltél, koncentráltál, mint egy profi modell, a fotóst is meglepted.

– Mindig hallgatom a fotósokat, hogy mi áll jól; szeretem, ha gyorsan és minél hatékonyabban dolgozunk, ha utána mindenki úgy megy haza, hogy ez egy jó fotózás volt.

– A járvány miatti korlátozások változtattak a napirendeden?

– Szerencsés voltam, hogy edzhettem, és a héten már a válogatott is edz. De mégis sokkal több az időm, többet tudok aludni, sokkal kipihentebb vagyok, sokat olvasok.

– Épp miket?

– Sok önéletrajzi könyvet, teniszezőkről, például Rafael Nadal, Andre Agassi, Marija Sarapova...

– Tanulmányok a most készülő portréfilmedhez?

– Kicsit az is, a dokumentumfilmeket ugyanis már végignézttem. De szeretem a pszichológiai-filozófiai témákat. Most például Victor E. Frankl *Man's search for meaning* (magyarul: *Mégis mondd igent az életre*) című könyvét olvastam. A szerző pszichológus, aki túlélte Auschwitzot, de elvesztette a barátait, a várandós feleségét. Arról ír, hogy bármilyen szituációban boldog lehetsz attól kezdve, hogy megtalárod az életed, a szenvedésed értelmét, lényegét. Épp a karantén kezdetekor olvastam, nagyon aktuálisnak éreztem. Remélem, hogy ez a járvány változásokat indít el mindannyiunkban, jó lenne, ha kicsit lelassulna a világ. Nekem is le kellett kicsit lassulnom. Mert nagyon elszalad az élet.

– Van olyan, amit már nem szeretnél a korábbi életedből, vagy ami a karantén tanulsága?

– A videókonferenciák például nagyon bejöttek. Ha egy félórás online meetinget tartok, az tényleg fél óra, nem másfél vagy kettő, ahogy az utazással, a készülődéssel. Így több időnk marad a fontos dolgokra.

– Az otthonlét is hiányzott?

– Őszintén szólva eddig nem is nagyon volt otthonom. Most lesz. Kicsit talán szándékosan is volt így, hogy ne vágyjak haza, nem akartam kötődni, mert tudtam, hogy állandóan utaznom kell, ha itthon is voltam, csak aludni jártam haza. Most viszont itt az ideje.

– Portréfilm készül rólad harmincévesen. Milyen érzés?

– Az ilyen dolgokat nehéz megemésztetni, örülök neki, tényleg nagy megtiszteltetés. Igaz, nagy a hangom néha, de alapvetően nagyon szégyellős lány voltam, sokat dolgoztam ezért a szintért. Mégis bennem van az a kislány is, aki a tízfős családi étkezéskor elpirul, ha szólnak hozzá. Ez a dokumentumfilm egy nagy és új kihívás az életemben, önismeretre készítet, ahogy a forgatásokon végigmegyünk az életemen, a pályafutásomon, szembenézek önmagammal.

De mások miatt is fontos nekem ez a film: bízom benne, hogy egy olyan alkotás születik, ami erőt ad az embereknek, ösztönzi őket a céljaik elérésére és segít a nehéz helyzetekben is. A forgatások kifejezetten vidáman telnek, érdekes belesni a filmes kulisszák mögé, izgatottan várom a végeredményt. ♦