

BIRKÁS BALÁZS VIZSGA UTÁN INDULT A VB-EDZŐTÁBORBA

Segített a mamatorna

Két sprintszámban, K1 és K2 200 méteren indulhat a portugál kajakos, kenus világbajnokságon az NKM Szeged fiatalja, Birkás Balázs (22). A második válogató után pihent egy kicsit, közben anyagszerkezettanból vizsgázott, ezért az SZTE mérnöki karának Mars téri épülete előtt találkoztunk vele.

KAJAK-KENU, SZEGED
MÁDI JÓZSEF

- Nehéz volt?

- Igen, de sikerült hármásra megcsinálnom az anyagszerkezettan vizsgát. Olyan volt ez a félév is, mint a többi: nehéz. De már a vége felé járok, hiszen a harmadik évetemet zártam le a műszaki menedzser szakon.

- Ment a vas-szén állapotábra?

- Ment, de még lenne mit ismételni rajta.

- A vizsga hármas lett, de vajon milyen jegyet érdemel a sportlói félév?

- Nagyon jó idényt tudhatok magam mögött, amely egy sérülés rehabilitációjával indult Szegeden a gyógytornászok, Szlatárovics Orsolya, Ulrichné Varga Rita, illetve egy edzői stáb segítségével. Általuk nagyon jó állapotba kerültem, de túl nagy elvárásaim nem voltak az időnnel kapcsolatban. Elégedett lettem volna, ha az U23-as vb mellett a 200 méteren érdekelt páros helyünket megtartjuk a válogatottban. Ehhez képest két számban indulok a portugál vb-n. Gyors vagyok, jó a mozgásom, érzem magamban az erőt, így vártam a vb előtti



Kajakozik és tanul. Mindkettőben élen jár a szegedi Birkás Balázs. FOTÓ: SZALMÁS PÉTER

felkészülést, és várom, hogy eredmények és az edzések is ezt mutatják. De minden év új, jövőre tiszta lappal indul mindenki.

- Melyik a favorit: az egyes vagy vb-címvédőként a páros?

- Nincs az egyik a másik nélkül, építik egymást. Mindkettő fontos, így prioritás nincs köztük. Nyilván az egyes az olimpiai szám, talán emiatt egy picit előrébb van, de mindkét számban keményen készülök.

- Az eredmények alapján az ország leggyorsabb kajakosa Birkás Balázs. Valóban így van?

- Jelen pillanatban igen, az eredmények és az edzések is ezt mutatják. De minden év új, jövőre tiszta lappal indul mindenki.

- Miben fejlődött az előző évhez képest?

- Minden évben tanulok és tapasztalok. Sokat köszönhetek a sérüléseimnek, tanultam belőle. Rengeteget edzettem egyedül, így mentem az uszodába és a gyógytornára mindennap, ez megerősített lelkiileg. Amíg a többiek csinálták az időszaknak megfelelő mun-

kát, addig én mamatornáztam - ezt nehéz volt átélni. A sok speciális munka viszont hoztatt a mostani teljesítményemhez. Ahogy egyre többet kajakoztam, és megtartottam a képességfejlesztő gyakorlatokat, a kettő révén stabilabb lett a teljesítményem, gyorsultam, pontosabb lett a mozgásom. Közelebb vagyok az edzéseken a maximumhoz.

- Az időny eleje igen mozgalmas volt, egymás után hat hétvégén kellett csúcsmódban lenni. Hogyan élte át ezt a terhelést?

- Nagyon megviselt. Elfáradtam, kiégtem, kellett pár nap a feltöltődésre. Válogatók, nemzetközi versenyek váltották egymást, kemény volt lelkileg.

- Mennyiszer kellett elsőnek lennie?

- Nagyon sokszor. Húszra tehető a száma edzések nélkül, az elő- és középfutamokkal, valamint a döntőkkel együtt.

- Most jöhetett a lazulás?

- A második válogató után egy hetet kaptam, de akkor jött a vizsga, illetve mellette a Tiszán kajakoztam. Most már Dunavarsányban edzünk egészen a vb-re indulásig.

- Mire számít Portugáliában?

- A vb-mezőny egyesben változik az Európa-bajnoksághoz képest, a páros mezőny nagyjából ugyanaz lesz. Párosban az elő- és középfutamról továbbjutás nem jár majd akkora stresszel, mint az egyes. A portugál pálya híres a nem ideális körülményeiről, így erős oldalszél van, amely pályaelőnyt biztosít. Ez 200 méteren fontos lehet. Döntőbe jutást várok magamtól, ehhez jó alap a válogatósiker. Azon belül? Az összes sprinter az egyesre készül, így tizedmásodpercekkel belül érhet be az 1-9. helyezett.

- Lehet egyszer példakép Birkás Balázs, vagy már az?

- Nem az én tisztem eldönteni. A tanulás belefér és kell az élsportoló pályafutásába, erre ösztönzött az összes edzőm. Ez az alapja az életnek. Örülök, hogy a sporttól a céltudatosságot, a küzdelmet megtanulhattam. Az általános és középiskolában nincs nagy elvárás, nem voltam nagy kihívás elé állítva. Ott minimális tanulásal könnyen teljesíthetők a kritériumok, a felsőfokon viszont meg kell tornáztatni az agyat, a türelmet, az akaratot.