

SZTE SZEGEDI EGYETEM MAGAZIN



Valóra válhat az olimpia – interjú Mocsári Bence paratriatlonistával

2020. szeptember 28.

Mocsári Bence az SZTE Gazdaságtudományi Kar kereskedelem és marketing szakos hallgatójának a tanulmányai mellett fontos szerepet tölt be az életében a sport. Kiemelkedő eredményeket ért el úszásban és triatlonban, jelenleg a 2021-es Tokiói Nyári Paralimpiai Játékokra készül. Többek között erről is kérdeztük a tehetséges sportolót.



Cikk nyomtatás



Link küldés

Tetszik 162

Tweet

– *Hogyan kerültél kapcsolatba a sportolással?*

– Mindig is aktív életet éltem, nem szerettem bent lenni, inkább kint rohangáltunk meg bicikliztünk a testvéremmel. 2006-ban már úsztam, válogatott sportolóként pedig 2012-ben kezdtem el sportolni. Mindig változik, hogy éppen melyik sportág áll közelebb hozzám, egy időben az úszás ment a nagyon jól, de most a kerékpározás áll hozzám a legközelebb.



– *Melyek a legemlékezetesebb versenyeid?*

– Nagyon sok versenyen vettem már részt, de ami a szívemhez legközelebb áll, az a Madeirán elért világcupa 3. helyezésem. Ez volt az első triatlon versenyem 2018-ban, és sikerült azonnal egy érmet szerezni. A másik eredményem, amire nagyon büszke vagyok a 2015-ös világcupa Berlinben, ahol 50 méter gyorsúszásban első helyezett lettem. Erre a két versenyre mindig örömmel fogok visszaemlékezni.

– *Hogyan szoktál felkészülni a versenyekre normál körülmények között, és hogyan készülsz most, a járványhelyzet alatt?*

– Normál helyzetben úgy szoktunk felkészülni a versenyekre, hogy van heti 5 úszóedzés, hétfőn, szerdán és pénteken futóedzés, kedden, csütörtökön és szombaton pedig kerékpározás. A járványhelyzet ezt úgy változtatta meg, hogy az úszóedzések elmaradtak, mert nem lehetett látogatni az uszodákat, de helyette emelt óraszámban kellett kerékpározni és futni. Szerencsésen jöttem ki ebből a helyzetből, mert több időm maradt fejlődni, így az olimpiára is nagyobb esélyem van kijutni.



– *Csoportos vagy egyéni edzéseid vannak?*

– Szerencsére csoportos edzéseim vannak. Egy jó barátom szokott segíteni, velem csinálom a felkészülést. Ha ketten vagyunk beszélgetünk, például a 16 km-es futásnál jobban figyelünk a technikára. Ez azt jelenti, hogy könnyedebb tempóban futunk, ez a megfelelő edzés módszer. Társaságban gyorsabban eltelik az idő, figyelünk egymásra. Minél többen vagyunk, annál jobb, én a csapatszellemben hiszek, ha az edzésről van szó. Vannak magányos farkasok, akik imádnak egyedül edzeni, de nekem mindig szükségem volt a közösség támogató erejére. A jó társaság nagy húzóerő tud lenni.

– *Milyen versenyszámok vannak a paratriatlonon? Mennyire különbözik a klasszikus triatlontól?*

– Alapvetően a távokban található különbség. Van a sprinttáv, az olimpiai táv, a fél táv és az egész táv, az Ironman, ami 3800 méter úszás, 180 km kerékpár és 42 km futás. A fél táv ennek a fele, az olimpiai táv a fél távnak a fele. Nálunk a paratriatlonon sprinttáv van, ami 750 méter úszás, 20 km kerékpár, utána 5 km futás. A legnagyobb eltérés a kerékpározásban van, nálunk nem lehet bolyozni, tehát nem lehet egymás mögött menni, hanem 10 méter távolságot kell tartani és előzni is csak 2 méter távolságtartással lehet, amire 30 másodperc áll rendelkezésre.



– *Mennyit fontos a triatlonnál, hogy kinek milyen felszerelése van?*

– Fontos, főleg a biciklinél van jelentősége. Nekem most egy 1,5 millió forint értékű biciklim van, elektromos váltással, amivel a váltás sokkal jobban kivitelezhető. Ez egy technikai sportág, lehetnek jók a reflexeid, de egy idő után az élmezőnyben mindenki hasonló képességekkel fog rendelkezni. Innentől kezdve abszolút azon múlik, hogy kinek van a legjobb biciklijé. A futásnál pedig nagyon sokat számít a megfelelő futócipő. Nekem egy olyan cipőm van, ami 4 százalékkal javítja a meglévő teljesítményemet. Például Madeirán 6 másodpercre voltam a 2. helytől, ez nem tűnik soknak, de egy ilyen cipő megadja ezt a pluszt.

– *A parasportoknál mennyire számít az, hogy kinek milyen sérülése vagy születési rendellenessége van?*

– Nagyon sokat számít. Sokan nem tudják, de van egy pontszámrendszer, ami alapján mindenkit bekegatorizálnak. Például az úszásban S1-től S10-ig van a rangsor, attól függően, hogy ki milyen hátránnyal indul. Én az S9-es kategóriában voltam, mert hiányzik a könyökízületem. A triatlonban viszont PTS1-től PTS5-ig vannak a kategóriák, itt kerekesszékesek is versenyeznek, nyilván én ellenük nem indulok, ezért vannak külön indítva az egyes kategóriák.

– *Mennyire nehéz teljesíteni egy triatlon versenyt?*

– Nagyon fárasztó tud lenni. Amikor kijövök a medencéből, magas pulzussal, egyből futni kell, hogy felvegyem a biciklit, közben figyelni kell a szabályokra, hogy előbb a sisakot csatoljam fel, csak utána lehet a biciklihez nyúlni. Az ember agya folyamatosan forog, hogy mikor mire figyeljen. A kerékpározás szintén fárasztó tud lenni, ez attól is függ, hogy mekkora a szél erőssége. Nagyobb sebességnél a szelet is erősebbnek érezzük. A futás pedig rendszerint görcsökkel jár, addigra nagyon elfáradnak az izmok. Az első versenyt mindig nagyon megérik az emberek, viszont másnap büszkeséggel tölt el, hogy megcsináltad.



– Melyik versenyszámot tartod a legnehezebbnek?

– A futást gondolom a legnehezebbnek, azért is, mert az utolsó szám. Az edzőim mindig azt mondták, hogy ha valaki nem tud jól úszni, az nem baj, mert a kerékpárral és a futással belehet hozni a lemaradást. Az úszás csak 10 perc az 1 órás versenyből, hiába jön ki valaki elsőként a vízből, az még nem jelent semmit, utána dől el minden. Nekem ebben az évben a biciklizés ment a legjobban, a járvány ideje alatt napi 100-120 kilométert tekertem, ami 3-4 óra volt. Sok múlik a befektetett munkán, nem lehet anélkül fejlődni, hogy ne tekernél sokat. Ez egy technikai sportág, és izomzatot is kell építeni, ami hosszú idő. A futásban még sokat kell fejlődnöm, ez a nehézségem, de bízok benne, hogy nem lesz probléma.



– *Lesz jövőre olimpia?*

– Jelen pillanatban úgy néz ki, hogy biztosan megrendezik. Az, hogy milyen formában, még kétséges, mert Tokió nem szeretne nézők nélkül olimpiát rendezni. Az emberek nem szívesen utaznak a járvány miatt, illetve eladták az olimpiai falunak az összes házát, ami szerződés alapján most visszakerült a lakosokhoz. Én pozitívan állok az egészhez, bízom benne, hogy megrendezik. Ugyanakkor én még fiatal vagyok, előttem az egész karrierem. Kijutni az olimpiára gyerekkori álmom, most úgy érzem, hogy valóra is válhat.

– *Mennyire nehéz kijutni az olimpiára?*

– Úgy gondolom nagyon nehéz, egyre erősebb a mezőny. Nagy a világ, rengetegen sportolnak, mindig is az olimpiára volt a legnehezebb kvalifikálni. Hiába világbajnok valaki, az nem olyan nagy szó, mintha olimpiai bajnok lenne. Pedig ugyanazok a versenyek, a versenyzők, a távok, tehát nem változik semmi, mégis az olimpia a nagyobb elismerés. Ez nem baj, nagyon jó, hogy négy évente van egy ilyen versenysorozat, mert mindenki imádja a hangulatot, a lelkesedést, és minden élsportoló ezért él, hogy egyszer egy ilyet átélhessen. A világgranglistán jelenleg 18. helyen állok, az első 12 jut ki, viszont ebben a szezonban nem tudtunk versenyezni, azóta pedig rengeteget fejlődtem. Ha megrendezik a kvalifikációs versenyeket, akkor biztos jó esélyekkel indulok.



– *Hogyan tudod összeegyeztetni a tanulmányaidat a sportolással?*

– Az első félévet sikeresen végigcsináltam, csak egy hetet hiányoztam, viszont a második félév már bonyolultabb volt a járványhelyzet miatt. Akkor lett volna az olimpiai kvalifikációs időszak, de elmaradt a járvány miatt, én pedig korábban már egyéni tanrendet igényeltem. Szerencsére nagyon sok segítséget kapok az egyetemtől, mindenki pozitívan fogadta, hogy az olimpiára készülök és megértően kezelték a helyzetet.

– *Mennyi szabadidőd van a sportolás és a tanulás mellett?*

– Kiskoromban nagy társasági életet éltem, de amikor elkezdtem sportolni, nem sok szabadidőm maradt. Választani kellett, hogy tanulás, sport vagy barátok, sajnos a három együtt nem nagyon működhet. Kivéve, ha a sportban vagy a tanulásban is ott vannak a barátok, de elmenni bulizni például esélytelen, ha másnap reggel edzés van. Egy fárasztó nap után nem nagyon van energiám, de ezt vállalni kell. Sokat számít, hogy vannak barátaim a sportban, úgy gondolom, nélkülük nem menne.

– *A diploma megszerzése után mivel szeretnél foglalkozni?*

– Mindig azt mondták nekem, hogy az élsport és a tanulás nem tud együtt hosszútávon működni. Szerencsére eddig ezt sikerült megcáfolnom. Együtt is működik a kettő, de már kezdem érezni a határait az egyetemen. A diplomát meg szeretném szerezni, később pedig elgondolkozok valami máson is, de ez még a jövő. Összességében ameddig bírom a sportot és mellette dolgozni vagy tanulni van lehetőségem, addig csinálni szeretném mind a kettőt. A sport mindig is része lesz az életemnek, de eljön egyszer az idő, amikor más területen kell kamatoztatni a tudásomat. A távoli jövőben egy vállalat vagy egy kisebb cég vezetésén is gondolkodom.

*SZTEinfo - Mátó
Gábor*

Mocsári Bence eredményei:

Úszás:

Berlin, Németország Világkupa 50m gyorsúszás 1. hely, 200m gyorsúszás 2. hely (2015.)

Brno, Csehország Nemzetközi verseny 100m hát, 400m gyors és 100m gyorsúszás 1. hely, 50m gyorsúszás 2. hely (2016.)

Berlin, Németország Világkupa 50m gyorsúszás 2. hely, 50m hátúszás 3. hely (2017.)

Koppenhága, Dánia Világkupa 50m hátúszás 2. hely, 50m gyorsúszás 3. hely (2017.)

Mexikóváros, Mexikó Világbajnokság 200m vegyesúszás 5. hely, 100m gyorsúszás 7. hely, 50m gyorsúszás 9. hely (2017.)

Indianapolis, USA Világkupa 50m és 100m gyorsúszáson is 3. hely (2018.)

Országos Bajnokságok (2015-2016-2017) tízszeres országos bajnok korosztályban, (2018) négyszeres országos bajnok a felnőttben

Triatlon:

Madeira, Portugália Világkupa 3. hely (2018.)

Devonport, Ausztrália Világkupa 5. hely (2019.)

Marosvásárhely (Targu Mures), Románia Aquatlon Európa-bajnokság 1. hely (2019.)

Tokió, Japán Olimpiai Tesztverseny (Világkupa) 10. hely (2019.)

Valencia, Spanyolország Európa-bajnokság 8. hely (2019.)

Újszilvás, Mo. Duatlon Országos Bajnokság 1. hely

Devonport, Ausztrália Világbajnoki Sorozat 7. hely (2020.)

Tiszaújváros, Mo. Országos Bajnokság 1. hely (2020.)