

Interjú Berki Krisztián olimpiai, világ- és Európa-bajnok tornással

Bajnokként sok minden könnyebb

A nemrégiben lezajlott kolozsvári tornász Európa-bajnokság egyik sztárja a többszörös világ- és Európa-bajnok Berki Krisztián volt, aki a londoni olimpián lólengésben aranyérmet nyert. Pályafutásáról, a kolozsvári Eb-ről és a Berki-elemről beszélgettünk.

– Ahhoz, hogy valaki élsportoló legyen, nem csak tehetség kell, hanem szerencse is. Ha a budapesti tömbházatok közelében nem lakott volna egy tornászdedő, akkor most lehet, hogy nem lennél tornász?

– Az biztos, hogy akkor most nem ülnék egymás mellett az interjú miatt. Valóban nagy szerencse volt, hogy én a tornaterembe kerültem, hiszen szüleim sem voltak tornászok, és a környezetemben sem voltak élsportolók.

– Kovács István edző szerint nem voltál ideális tanítvány. Elképesztően sok munkával mégis sikerült a csúcsra jutnod. A gyerekek hamar megünnepelnek valamit, amikor látják, hogy nincs eredmény, és sokat kell gyakorolni. Te nem akartad sohasem abahagyni?

– Hosszú pályafutás áll mögöttem. Természetesen többször voltam hullámvölgyben, s nem mindig a rosszul sikerült versenyek vagy a sikertelenség miatt. Inkább azért, mert úgy éreztem: unom, amit végzek, félek bizonyos nehezebb elemektől, új gyakorlatoktól, és abba kellene hagynom. Ilyenkor azonban az edzőm meggyőzött a folytatásról, a szüleim is támogattak. Folyamatosan próbáltak inspirálni, és abba az irányba mozdítani, ahova az elmúlt években kerültem. A sportolóknak a hullámvölgyeket ki kell bírniuk, és nem szabad már az első nehézségeknél mindent feladniuk.

– Mikor dőlt el, hogy a lólengést választod?

– 2002-ben készültem a patraszi junior Európa-bajnokságra – akkor 17 éves voltam, életem első nagy megmérettetése előtt álltam. A csapattal hat szereztem, akkor még egyéni összetettben indultam. Viszont bokasérülést szenvedtem, ami miatt nem tudtam ugrani és talajozni. Maradt a lólengés, ebben pedig volt egy erős gyakorlatom, így csupán ezen a szereztem, s végül ezüstéremmel zártam. Innentől kezdve jobban összpontosítottunk a lólengésre.

– London valamelyest kárpótolt ebben. Louis Smith, 16.066-os pontszám és hosszú várakozás. Hogyan élted meg a lólengés eredményhirdetéséig eltelt hosszú másodperceket?

– Azokban a pillanatokban számomra minden felfoghatatlan volt. Nem tudtam, mi lesz a végeredmény. Láttam, hogy szádra azonos a pontszámunk.

Azt gondoltam, a vetélytársam, Louis lesz a győztes, hiszen az ő gyakorlata anyagereősebb volt. Viszont a szabály szerint nem ez, hanem a kivitelezés, a bemutatott gyakorlat szépsége számított, így engem hirdettek ki aranyérmesnek. Akkor sem fogtam fel, amikor kiírták a nevem mellé az 1-est. Érdekes másodpercek voltak, számomra napoknak tűntek a pillanatok. De nagyon jó volt, hiszen hazai közönség előtt egy angol versenyzőt tudtam legyőzni. Ez volt a vágyam és az álmom, mert London előtt arra összpontosítottam, hogy olyan olimpiát nyerjek, ahol a legerősebb vetélytársaim a legjobb formájukat hozzák. Azért is szurkoltam Louis Smith-nek és a többieknek, hogy ne úgy nyerjek, hogy mindenki ront.

– Egyes sportolók a tételt bíró versenyek ideje alatt pánikba esnek, és nem hozzák ki magukból a legjobbat. Te mintha az ellenkezője lennél, hiszen világversenyeken szinte mindig a maximumot nyújtod. Ez a természetedből adódik, vagy tudatosan készülsz, készítenek erre?

– Valószínű, hogy bizonyos fokig alkat és természet kérdése. Születni is kell arra, hogy valaki élvezze azt, amit végez. De léteznek olyan mentális tréningek, amelyek során sportpszichológus segítségével bizonyos technikák elsajátíthatóak. Ezek pedig segítik a versenyzők felkészülését. Tíz éve dolgozom együtt sportpszichológussal, és azt valom, amennyiben csak egy százalékkal tud javítani a teljesítményemen, már akkor is megérte. Számos mentáltréninget, relaxációs programot lehet elsajátítani versenyzőként vagy akár civil emberként is, amit később kamatoztatni lehet a jövőben. Én is ezeket használom: néha napi, máskor heti szinten, a versenyek előtt pedig minden alkalommal.

– Az elmúlt másfél évtized a magyar tornasportban Csollány Szilveszterről és Berki Krisztiánról szólt, előtte pedig Supola Zoltán is ismerősen csengett a szurkolók számára. Miért mindig csak egy-egy tornász emelkedik ki a mezőnyből? Nem elég jó az utánpótlás?

– Nehéz kérdés, mert nem tudom, mi az oka annak, hogy miért nincs több sportoló, aki a magyar tornasportnak érdemet tudna szállítani. Az utánpótlás valóban el volt hanyagolva kissé. A Budapesten kívül létrehozott sportbázisok az anyagi nehézségek miatt tönkrementek, ám



FOTÓ: MTI

Nem hagyja abba. Berki Krisztián Tokióba is készül

Magyar Zoltánnak köszönhetően – aki a Magyar Tornaszövetség elnöke és a Magyar Olimpiai Bizottság alelnöke – az utóbbi időben a vidéki bázisok is fejlődnek. A magyar kormány kidolgozott egy olyan támogatást, amely újraélesztette ezeket a bázisokat. Példa erre a dunaujvárosi klub, amelynek – az egyéni összetettben ezüstérmes szerzett – Kovács Zsófia is a tagja. Úgy látom, egyre több gyerek van. Természetesen az eredmények is keltenek, hiszen London után többször hallottam, hogy sikeremnek köszönhetően sok kislány jelentkezett tornásznak. Ez különben számomra sokat jelent, mert tudom, hogy olyat tettem, ami másokat ösztönzött.

A sportolóknak a hullámvölgyeket ki kell bírniuk, és nem szabad már az első nehézségeknél mindent feladniuk.

– Néhány évvel ezelőtt azt nyilatkoztad, hogy „egyre örültebbnek kell lenni, lassan átme gyünk cirkuszi mutatványba, hogy valakinek saját eleme legyen. Valami nagyot kellene nyújtanom, hogy az utókorra egy Berki-elem maradjon”. Tavaly a nemzetközi tornászszövetség rólad nevezett el egy gyakorlatalemet. Ilyen örült voltál?

– A nyújtóhoz, illetve a talajhoz kell egy bizonyos örültségi szint, hogy a versenyző egyre feljebb tudja a tornagyakorlatának az erősségét és a kiinduló pontszámát tornászni. A Thomasorsót, amely tavaly Berki-elem lett, 2008-ban mutattam be először. Azt tudom mondani: sajnós a sportdiplomáciánk volt gyange. Különben már hamarabb, a

londoni olimpián is Berki-elemként szerepelt volna a gyakorlatomban. Kilenc évet kellett várnom arra, hogy a nemzetközi tornászszövetség Berki-elemként ismerje el. Viszont minket, sportolókat erősít, hogy mindaz, amit elértünk, saját munkánknak köszönhető.

– Milyen céllal érkezted Kolozsvárra, és a megszerzett érem tükrében hogyan értékeled a teljesítményed?

– A fő célom az volt, hogy két jó gyakorlatot mutassak be, és ez sikerült. Ugyanakkor tudtam azt, hogy amennyiben ez sikerül, Európa-bajok lesznek. Ezért dolgoztam, ezért készültem folyamatosan. Az utolsó hetekben mindent félretettem, és csak a tornára koncentráltam. Az egyik szemem sír, mert nem lettem aranyérmes. A másik azonban nevet, hiszen az, amit kitűztem magam elé – vagyis hogy tökéletes gyakorlatokat végezzek, és magas pontszámokat kapjak –, teljesítettem. Nyilván jobban fénylene az aranyérem. De öröm számomra, hogy az itteni szervezők, versenyzők, egyes bírók odajöttek hozzám, és azt mondták: tudjuk, hogy te vagy az aranyérmes. Ebben erősítenek meg a szurkolók is. Ez jólesik nekem, mert megerősít abban, hogy érzem, Kolozsváron csak csalással tudtak legyőzni.

– Pontosan mi történt? Egyesek szerint hamarabb indították az órát a tévéközvetítés miatt. Az edző és te sem figyelted az órát?

– Az biztos, hogy nem figyeltem az órát. 15–16 éve magas szinten versenyzek, de ilyen helyzetbe még nem kerültem. Egy bizonyos idő után rutinná válik az, hogy bemondják a nevemet és bejelentkezem. Általában úgy megyek fel a tornaszere, hogy legalább még tíz másodpercem lenne a gyakorlatom megkezdéséig. Az óváásokat követően azt tudtuk meg, hogy a 30 másodperces túrelmi időmet túl hamar elindították. A Magyar Tornaszövetség

jogi útra tereli az ügyet, mert állítólag kiderült, nem az a személy indította az órát, akinek kellett volna. Azt is hallottam, hogy Kolozsváron nem akarták hallani a magyar himnuszt – én nem akarok ilyen sztereotípiákat hangoztatni, mint ahogy búnbakat sem keresni, de egy orosz versenyző után következtem, a főbíró is orosz volt, és úgy érzem, másrészt nem tudták behozni aranyérmesnek. Talán a sportdiplomácia „visszaköszönt” ezúttal is.

– Pályafutásod során nem kerültek el a sérülések sem. 2015-ben ráadásul olyankor, amikor kiharcolhattad volna a riói szereplést. Nem hagyta abba, hanem azt nyilatkoztad, még sok szép eredményt fognak ünnepelni a szurkolók veled együtt. Mire gondoltál?

– Hát például olyanra, mint az itteni kolozsvári Európa-bajnokság pillanatai. Valóban fájó dolog volt, hogy nem lehettem ott Rio de Janeiróban, viszont olimpiai bajnokként élem az életemet, úgyhogy azt, amit a tornában lehetett, én maximálisan elértem. Természetesen nem azt jelenti, hogy hátradőlök, és nem érdekel a közeljövő. Viszont könnyebb volt átvészelnem a riói pillanatot, mint a pekingieket, mert a kínai olimpia előtt fiatal voltam, életem legjobb formáját próbáltam hozni, a vb-n mégsem sikerült kvótát szerezniem.

– Ha azt mondom, Tokió, mire gondolsz?

– Elsőre az ugrik be, hogy a kedvenc városom. Szeretem Ázsiát, és kimondottan Japánt, hiszen 2009 óta szinte minden évben kint vagyok egy meghívásos versenyen. Ráadásul a japán fővárosból jutottam ki Londonba, ahol karrierem csúcsára értem, ezért Tokió még közelebb áll a szívemhez. De más szempontból természetesen a tokiói olimpiára is gondolok, a következő főcélom ez.