

Susu, aki kirobbanthatatlan a kapuból



(Fotó: Horváth Reni)

Írta: Németh Zoltán

A Cornexivel 2005-ben EHF Kupát nyert, ma már az új generációt készíti fel Sugár Tímea, akinek hamarosan hiánypótló könyve is megjelenik.

Nem szándékosan időzítettük így, de végül május lett az a hónap, amikor leültünk beszélgetni. Az esztendő ötödik hava pedig különösen kedves a fehérvári kézilabda barátoknak, hiszen 2005-ben ebben a gyönyörű hónapban hódította el a Cornexi Alcoa HSB Holding az EHF Kupát. Az akkori csapat összeállítása nem is kezdődhetett másként, mint Sugár Tímea nevével, 101-szeres válogatott, Európa-bajnoki arany-, világbajnoki ezüst- és bronzérmes hálóőr minden idők egyik legjobb kapusa, aki megfordult Fehérváron. Susu karrierjének egy súlyos sérülés vetett véget, immár kapusedzőként gardírozza a fehérvári hálóőröket. Pedig 2005 májusa mintha most lett volna, nem is oly rég...

- Olyan mintha most történt volna. Pedig 13 éve és döbbenetes ez a szám, mert tényleg bennem még itt lüktet az az élmény. Szoktam adni úgynevezett mintameccseket a tanítványaimnak, hogy nézzétek, ilyen egy igazi, vérbeli kézilabdameccs, és ez a döntő ott van a mintameccsek között. Szabó Edina, az edzőnk végig azt szuggerálta belénk a visszavágó előtt, hogy kétszerezzük meg magunkat. És mi ezt meg is tettük, elhittük, hogy képesek vagyunk nyerni, minden egyes másodpercünk úgy telt azon a héten, hogy nekünk ez lesz a csúcsmeccsünk. És azt kell mondanom, jó sportemberek voltunk, a teher nem lehúzott minket, hanem felemelt és csodát tudtunk tenni.

- Ma már kapusedzőként dolgozol, de amikor még aktív játékos voltál, nekem már akkor annyira egyértelmű volt, hogy te később erre a pályára lépsz.

- Az volt, mert amikor még Pécsen voltam fiatal játékosként, már akkor tudtam, hogy én majd kapusedző szeretnék lenni. Minden gondolatom e körül forgott, folyamatosan fejlesztettem magam, próbáltam új technikákat tanulni. Tudtam, hogy mekkorát tudok ugrani, hogy el tudok jutni A pontból B pontba, a feladat pedig az volt, hogy mik azok a dolgok, amikkel ezekhez millimétereket vagy centiket hozzá tudok tenni. Tanárképző főiskolát végeztem, ez is már egyfajta felkészülés volt a későbbi edzői pályára. Ez a tizenegyedik évem, amit professzionálisan kapusedzőként töltök, de előtte én már nyolc évig társadalmi munkában csináltam, nemcsak azért, hogy tanítsak, hanem hogy én is tanuljak a gyerekekkel végzett munkából.

- Egy, még aktív kapus, aki tudatosan edzőnek készül, mennyire jó alanya egy kapusedzésnek?

- Én mindig a logika alapján mentem, a logika alapján próbáltam megoldani a szituációkat. Nagyon sokáig egyedül dolgoztam, mert tudtam, hogy mit akarok, hogy a testemből mit tudok kihozni. Ugyanakkor nekem is kellett kapusedző, mert a külső hatásra, meglátásokra szükség van. A Fradinál Hoffman Palitól rengeteget tanultam, főleg a dolog emberi részéről. Ő azt mondta: Figyelj, csináld azt amiben te hiszel, én pedig támogatlak téged! Elsőként kezdtem utánpótláskapusokkal foglalkozni, ami akkor még nem nagyon volt jellemző Magyarországon. Ezért akkoriban nem adtak fizetést, nem volt kiemelt cél sehol, de fontos volt nekem, hogy a tudásomat átadjam.

- Ha ennyire tudatosan készültél edzőnek, akkor nem is okozott nagy törést benned, amikor egy sérülés miatt be kellett fejezned az aktív játékot?

- Nehéz volt, mert én behaltam abba, hogy be kellett fejeznem a védést. Nem az én döntésem volt, a testem nem bírta tovább, agyilag még nem voltam készen arra, hogy befejezzem. Viszont maradtam a kézilabdánál, nekem ez az életem, ezzel kelek és ezzel fekszem. Lehet, hogy ez rossz, de én így működöm, nekem a hobbim is a kézilabda. Minden egyes perc az álmom, nagyon régóta az álmomat élem és ezt nagyon kevesen mondhatják el magukról.

- Dolgozol a Fehérvár KC kapusaival, emellett a fővárosban egy utánpótlásklubnál is foglalkoztatnak. Hamarosan pedig kijön az első, kimondottan szakmai könyved is.

- Nagyon régi vágyam volt azt a tudást átadni másoknak, amit én összegyűjtöttem az évek, évtizedek alatt. Az elmúlt években számtalan kapuspalántával dolgoztam és úgy éreztem, hogy az az út, amin járok, az sikeres. És ha sikeres, akkor miért-ne adjam át másoknak is? Nem kell feltétlenül ezt követni, nem kell mindenkinek ezt csinálni, de ha csak egy dolgot találnak benne, amitől ők is jobbat tudnak válni, akkor már megérte ezt a tudást átadni. Ha már a tudás szóba került, én a tudásomat felajánlottam a hazai szövetségnek, egyben segítséget kértem ennek a könyvnek a kiadásában, hogy minden hazai klubhoz, edzőhöz eljuthasson. A lektorálás 2015-ben megtörtént, most 2018 van, azért húzódott el a könyv megjelenése, mert a szövetség végül nem látott fantáziát benne, és saját forrásból kellett megoldanom a könyv megjelenését. Ez nekem valahol egy nagy szívfájdalom, de maximalista vagyok, mindenképpen szerettem volna, ha kijön ez a kötet.

- Hogyan képzeljük el a könyvet, milyen tematika alapján írtad meg?

- Ez egy gyűjtemény, ami az átlövések védelére irányuló technikákat foglalja össze. Nagyon fontos, hogy a technikákat írja le és nem a védést. A technika mindig egy lehetőség a védeésre, az pedig a végmozdulatból valósulhat meg. Nagy részét én raktam össze, másrészt az általam is tanult technikák bővítését tartalmazza, hogyan lehet jobbat tenni a kapusok teljesítményét a modern kézilabdában. Május végén jelenik meg, június elején pedig egy nyílt napot tartok Szentendrén, a Corner Étteremben, ahol az érdeklődőkkel átbeszéljük a könyv tartalmát, annak hasznosítását és gyakorlati alkalmazását. Nyáron jön a kapustábor, aztán indul újra a munka itt Fehérváron, kicsikkel és nagyokkal egyaránt!