



**Fina**  
WORLD  
CHAMPIONSHIPS

**WATER. WONDER.  
WELCOME.**



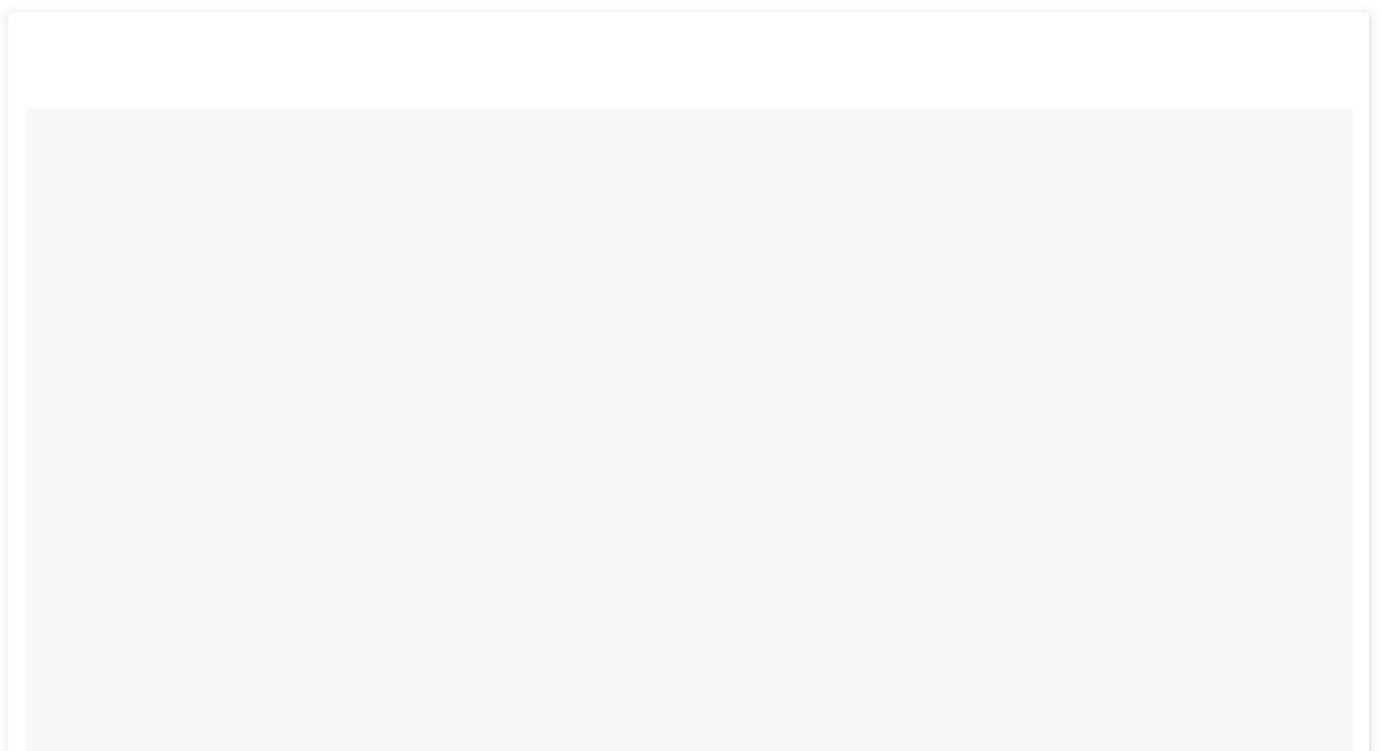
# Telegdy Ádám: „Remélem, én is meglepetés leszek”

2017.03.07. 13:19 CET

*Hátúszásban alkotna nagyot a budapesti 17. FINA Világbajnokságon Telegdy Ádám. A Kőbánya SC úszója a kvalifikáció megszerzésével és a hazai közönség teremtette páratlan hangulat megélésével még inkább igazolva látná a hajnali fél ötös ébredéseket. Váltóban is esélye lehet a csapatba kerülésre, és edzője el tudja képzelni róla, hogy meglepetésember legyen 2017-ben.*

Telegdy Ádám igazi „kosarascsaládból” származik, nagypapája a magyar válogatott tagjaként ott volt az 1952-es helsinki olimpián, édesanyja, Bíró Anikó Európa-bajnoki bronzérmet szerzett, de édesapja is válogatott volt. Sőt, húga is a kosárlabda mellett tette le a voksát, mindezek ellenére ő maga az úszómedencét választotta.

*„Négy és fél évesen ismerkedtem meg az uszodával, a szüleim vittek le, hogy tanuljak meg úszni. Igaz, egy ideig még szó volt a kosárról is, végül maradtam a víznél. Ez sokáig furcsa volt, hiszen a családban mindenki kosárlabdázott, és nem is kis eredményeket értek el” - mondja Ádám, aki eredményeivel fel szeretne zárkózni a családi hagyományokhoz.*



#backstroke

Telegdy Ádám (@telegdy) által megosztott bejegyzés, 2016. Nov 5., 11:03 PDT

Pedig 194 centiméteres magassága jól jött volna a kosárlabdában, és volt is egy holtpont, amikor nem jöttek az eredmények, így megfordult a fejében a váltás. Végül a barátok és edzői miatt maradt az úszásnál. A Kőbánya SC-ben a kétszeres olimpiai ezüstérmes Güttler Károly és a klub mesteredzője, Turi György irányítja a felkészülését. Fő versenyszáma a 200 méteres hátúszás. Ahogyan fogalmaz: *„Nem mi választjuk az úszást. Az én alkatom a hátúszásra jó, ezt kaptam az élettől, és meg is vagyok elégedve ezzel. Természetesen így is úszom rengeteg gyorsot és pillangót is.”*

A 21 éves úszó a reggeli keléseket a mai napig nehezen szokja meg, több mint tíz éve pontosan hajnali fél ötkor csörög a vekker: *„Az első öt perc a legrosszabb, de aztán már győz a rutin és a szokásos penzum, a két edzés között pedig ott az egyetem”* - vázolta fel röviden a napi programot.

A hatszoros magyar bajnok úszó a tavalyi országos bajnokságon ment igazán nagyot 200 méteres hátúszásban: 1:57.55-ös idejével meg is váltotta a repülőjegyét a riói olimpiára. Hamar teljesült tehát a nagy álom, így már nemcsak hallgathatja a nagypapája történeteit az olimpiáról, hanem ő maga is átélhette annak varázsát. Ugyanezt szeretné megtapasztalni a budapesti 17. FINA Világbajnokságon is.

*„A budapesti világbajnokság óriási élmény lesz az olimpiából kiindulva. Amikor ott egy brazil belépett az uszodába, felrobbant szinte az egész lelátó. Nagyon szeretném a kvalifikációt megszerezni, de nem lesz könnyű, mivel hárman vagyunk két helyre: Földházi Dávid, Balog Gábor és én, nagy küzdelem lesz az biztos. Nagyon jó lenne a Duna Arénában rajtköre állni és átélni a világbajnokság minden egyes momentumát, miközben ott drukkolnak nekem a barátok, a klubtársak, a családtagok. Óriási kiugrási lehetőség ez a világbajnokság mindannyiunknak, már most fantasztikus érzés, ha rágondolok. Igaz, kicsit jobban örültem volna, ha a vb, mondjuk, két év múlva jön el, addigra jobban beértem volna a legjobbak közé. Persze, az igazi álom az olimpiai A-szint és Rio volt, ezért dolgoztam nap mint nap. Óriási visszaigazolást és fantasztikus élményt adott az olimpia, van értelme a tizenöt éves*

*munkának, a hajnali keléseknek” - beszélt lelkesen a 2016-os évről.*

Ha Turi György mesteredző hallotta volna ezeket a mondatokat, nem biztos, hogy egyetértene tanítványával. Véleménye szerint ugyanis Ádám pont attól lehet eredményes, hogy még nem került bele igazán a vérkeringésbe. Riói kijutásával ő volt a magyar csapat meglepetésembere, mellesleg kiváló adottságokkal rendelkezik.

*„Ádám még fiatal, úgymond még szűz a munka terhelésében. Fizikailag még sokat kell fejlődnie, ám fejben nagyon jó versenyző és technikailag is kiválóan teljesít, mindent meg tud valósítani. Erőt kell fejlesztenie, de ezen vagyunk. Ha annak idején Bernek Péterrel is elértük az 1:55.08-at, akkor Ádámmal is meg fogjuk ezt csinálni, hogy ott lehessen a döntőben” - mondta ki az egyértelmű terveket Turi György.*

Telegdy Ádám szerint 200 háton a legfontosabb a második száz, hogy azt „az ember semmiképp se engedje el és bírja a végét is”. Véleménye szerint nagyon erős a jelenlegi mezőny, a mostani időből még faragani kell, minél lejjebb és lejjebb menni, igazából az 1:56 körüli idő lenne az ideális. Nem kertel és világosan fogalmazza meg a célokat: „több mint fél másodpercet kell javulnom, de azt gondolom, ez megvan bennem, a döntőbe talán bejuthatok itt Budapesten”.

#audi #husz17 #worldchampionships

Telegdy Ádám (@telegdy) által megosztott bejegyzés, 2017. Márc 6., 10:52 PST

Ha a riói időkre rápillantunk, láthatjuk, a döntőben a 7-8. helyen 1:56.30 körüli időt úszott a

német Christian Diener és a japán Ryosuke Irie, mint ahogyan az előző, kazanyi világbajnokságon is hasonló idő kellett a 7-8. helyhez. Ádám szerint óriási verseny várható ebben a számban is a Duna Arénában, bár ő a leendő világbajnok nevét is megjósolja:

*„Azt gondolom, Budapesten a riói olimpia aranyérmese, az amerikai Ryan Murphy lesz a világbajnok (1:53.62 volt az ideje - a szerk.). Aztán ott van a szám címvédője, az olimpiai ezüstérmes ausztrál Mitchell Larkin (1:53.58) vagy a kazanyi vb ezüstérmese, a lengyel Radoslaw Kawecki (1:54.55), de nem szabad elfeledkezni az orosz Evgeny Rylovról sem (1:53.97). Meglepetést okozhat az ukránok fiatal úszója is, de nagyon remélem, hogy Budapesten én is meglepetés leszek”.*

Telegdy Ádám a 200 méteres hátúszás mellett a 4x200-as gyorsváltóban is helyet kaphat, ha jól teljesít, és a 100 hát mellett 200 vegyesen is próbára teheti magát a jövő érdekében. Nemcsak edzésen, hanem a civil életben is ott van az úszás a mindennapi életében, egy párt alkotnak az olimpiai bronzérmes és ötszörös Európa-bajnok Kapás Bogival:



Fotó: Instagram/Telegdy Ádám

*„Óriási motiváció az ő személye, látom ahogy eddz, látom milyen munkával lehet elérni azt az olimpiai érmet, azt az álmot, az edzéseket mindig megbeszéljük és tudjunk támogatni egymást. Nagyon drukkolok, hogy az az érem meg lesz és minél közelebb kerül Katie Ledecky-hez”.*

Az élsport mellett a tanulásra is nagy hangsúlyt fektet, pszichológiát tanul a Károli Gáspár Református Egyetemen. Mindig is érdekelte ez a terület, és ha pályafutásának vége lesz, akkor könnyen el tudja képzelni a jövőjét sportpszichológusként. Szereti a filmeket, gitározik, minden érdekli, ami manapság egy 20 éves fiatalembert érdekelhet.

Például a nyár minél izgalmasabbá és színesebbé tétele - a Duna Aréna medencéjében.

## **Névjegy:**

Telegdy Ádám

1995. november 1-jén született Budapesten.

Klubja: Kőbánya SC

Edzői: Güttler Károly, Turi György

Legjobb eredményei: olimpiai 19. helyezett (200 méteres hátúszás, Rio, 2016), 6-szoros magyar bajnok, 6-szoros bajnoki ezüstérmes, 3-szoros bajnoki bronzérmes