



**WATER. WONDER.  
WELCOME.**



# Úszás: „Amerikából jöttünk” - Bohus Richárdnak dobogót érhet Phelps segítsége

2017.07.02. 17:48 CET

*A 17. FINA Világbajnokságon két olyan férfitversenyzője lesz a magyar úszóválogatottnak, akik az Egyesült Államokban tanulnak és edzenek. Bohus Richárd már megtapasztalhatta, milyen érzés felnőtt világversenyen a dobogóra állni, Holoda Péternek ez még nem adatott meg, „csupán” ifjúsági Európa-bajnokságon. A 4x100-as gyorsváltóban mindketten ott lesznek, nagyon várják a magyar úszósporthoz eddigi legnagyobb hazai rendezésű világeseményét.*

## **Bohus Richárd (világbajnoki számai: 100m gyors, 50m hát, 4x100-as gyorsváltó)**

Először a focilabdával ismerkedett meg az akkor négyéves kisserác, de a békéscsabai Előrepályán lefutott 10 perc azzal a lendülettel el is vette a kedvét a sportágtól. Édesanyja hatására - aki egyben példaképe is - következett az uszodai kaland, először csak abból a célból, hogy megtanuljon úszni. Lázár Olgának köszönhetően aztán már ötévesen versenyszerűen úszott Bohus Richárd, ezt a béka korosztályban megszerzett bronzérme is bizonyította, és az éremmel „meg is pecsételődött” a sorsa.

Alig 18 évesen, 2011-ben bronzérmet szerzett 50 méteres hátúszásban az ifjúsági Európa-bajnokságon, majd egy évvel később ugyancsak harmadik lett a távon, de már a felnőtt Eb-n, Debrecenben.

Ugyanitt 100 háton a nyolcadik lett, és kijutott a londoni olimpiára, azt követően viszont elveszettnek érezte magát és nem érzett kellő motivációt. Az érettségét követően - fejlődése érdekében - felvette az egyik legjobb amerikai edzővel, az arizonai egyetemen oktató Sonya Porterrel a kapcsolatot. Mesébe illő volt, hogy 100 százalékos ösztöndíjjal felvették az egyetemre. Azóta is ott tanult Bohus Richárd, digitális kultúra szakon.

2013 májusában egy balesetben megsérült egy szalag a kezében, majd 2014-ben vállműtét következtében jött egy év kihagyás számára, hogy aztán ismét a csuklóját kelljen megoperálni; egyik csavar a másik után került a testébe. Akkor úgy fogalmazott, a második műtét után szinte darabjaira tört, ám mégsem adta fel, és elképesztő mélységekből visszajöve a 2016-os londoni Európa-bajnokságon 50 méteres hátúszásában ezüstérmes lett.

Sőt, mindössze öt századmásodperccel maradt el a franciák többszörös világbajnokától, Camille Lacourt-tól (24,92), és megvolt a hab is a tortán, azt a 4x100-as vegyes váltóval elért bronzérem jelentette.

*„Örület, hogy sikerült. Én nem tudom, mikor voltam ennyire boldog... Ősszel hetekig mind a két karom fel volt kötve, a régi sérülésem miatt a bal csuklómba betettek még csavarokat, de közben eltört a könyököm, azt is meg kellett csavarozni. Most van bennem négy... Az edzőm a sérüléseimet már csak aszerint osztályozza, hogy időben történt-e ahhoz képest, hogy mikor jön a következő verseny... Úgy fest, négyévenként felbukkanok...”* - nyilatkozta az Eb-érmek után a Nemzeti Sportnak.

Mikor Békéscsabára hazaérkezett az Eb-ről, édesanyja a kedvenc ételével, kacsacombokkal várta, mellesleg miatta telt meg zsúfolásig a helyi Árpád-uszoda, ahol Bohus Richárd a kezdeti karcsapásokat megtette.

*„Először is édesanyámnak szeretném megköszönni, hogy mindig mellettem állt, és tartotta bennem a lelket, nélküle nem értem volna el ezeket az eredményeket. Köszönöm a klubnak is a támogatást, hiszen már négyéves korom óta itt edzettem az Árpádban, majd az érettségi után jutottam az Egyesült Államokba”* - fogalmazott tavaly májusban.

Egyébként a mai napig Szarvas János segít neki az edzéseken, már amikor az Egyesült Államokból kisebb időkre hazatér. A kiváló magyar úszó tehát négy éve tanul Amerikában, másfél éve pedig a világ egyik legjobb úszóedzője, Bob Bowman felügyelete mellett tréningezik, akinek segítségével hozzászokott a keményebb erőpróbákhoz.

Más lett a mentalitása, pozitívabban áll az úszáshoz, ráadásul egy 23-szoros olimpiai bajnok közreműködése is segít a mindennapokban. Michael Phelps ugyanis gyakran Ricsivel úszik, aki el sem tudta volna képzelni, hogy tőle is érkezik majd egy-egy jó tanács.

*„Amikor jött Bob Bowman és megérkezett Michael Phelps is, teljesen megváltozott a munkaszellem. Minden edzésen a lehető legtöbbet próbálom kihozni magamból, hiszem nem akárhik néznek rám a partról. Próbálnak hajtani, miközben állandóan támogatnak és motiválnak. A csapatban negyvenen vagyunk, hat-hét edzővel dolgozunk. Phelps is le szokott jönni, néha szokott velem úszni, és sokat segít, főleg a lábédzésében. Biztat, támogat és sok apró dolgokban ad jó tanácsokat, nagyon közvetlen. Szóval sokat jelent a segítsége”* - fogalmazott Bohus Richárd.

Az Európa-bajnoki ezüst- és bronzérmes hátúszó munkájával rendkívül elégedett a világhírű mester, Bob Bowman, nem csoda, hiszen Ricsi az egyetemi bajnokságon is remekül szerepelt. A rendkívül szimpatikus, és most már mindig mosolygós srác a budapesti világbajnokságon 100 gyorson, 50 háton és a 4×100 méteres gyorsváltó tagjaként indul, de nem titkolt célja, hogy 100 háton is összemérhesse tudását a világ elitjével, július 5-ig megvan a lehetősége arra, hogy bekerüljön a csapatba. Ami az esélyeket illeti: nem titkolt cél a dobogó az egyéni fő számban, de nagyon várja a gyorsváltó szerepelését is.

*„50 háton szeretnék felcsúszni a dobogóra. Ugye ott sok minden lehet, de persze a legnagyobb esélyes Ryan Murphy. Ott van Camille Lacourt is, bár ő inkább 100 és 200 háton*

*az igazi, és még azért vagyunk egy páran. A váltót nagyon-nagyon várom, szerintem klassz kis csapat vagyunk együtt. Amerikában nagyon nagy hagyománya van a váltóknak, örülök, hogy itthon is elkezdtek „nyomni”. Szerintem megpályázzuk a döntőt a fiúkkal, és az biztos, hogy mindent kiadunk magunkból. Nagyon várom a világbajnokságot, amely hatalmas lehetőség nemcsak a sportágnak, hanem az országnak is. Addigra befejezem a tanulmányaimat, nagyon jó lesz hazai közönség előtt bizonyítani” – összegzett Bohus Richárd.*

## **Bohus Richárd**

1993. április 9-én született Békéscsabán.

Az Arizona State University hallgatója.

Edzői: Lázár Olga, Szarvas János, Bob Bowman

Legfontosabb eredményei: Európa-bajnoki ezüstérmes (50m hát, London, 2016), Európa-bajnoki bronzérmes (50m hát, Debrecen, 2012; 4x100-as vegyes váltó, London, 2016)

## **Holoda Péter (világbajnoki száma: 4x100-as gyorsváltó)**

A debreceni születésű fiatalember gerincferdülés miatt kezdett úszni négyéves korában, majd nyolcévesen már elindult élete első versenyén. Egy idő után kicsit eleget lett az úszásból és átnyergelt a kézilabdára, de kipróbálta a kosárlabdát és a teniszt is.

Egy év kitérő után, 2007-ben ismét visszatért a medencék világába, a hajdúszoboszlói Árpád SE igazolt úszója lett. Ludmány László irányításával a 2012-es év lett a „nagy áttörés” időszaka. Fő számaiban, az 50 és a 100 méteres gyorsúszásban, illetve az 50 méteres pillangóúszásban a korosztályos ranglista élére ugrott.

*„Hiányzott a víz. Igazából az uszodában érzem jól magam, megnyugtat, amikor a medencében lehetek. A visszatérésemet követően szinte mindent előlről kellett kezdenem, de Ludmány László irányításával belevágtunk, s jutottunk el oda, ahol ma tartok” – nyilatkozta Erről az időszakról a több mint 180 centis magas fiú.*

A kezdeti igyekezetet aztán érmek is követték, a korosztályos csúcsok mellett 2014-ben bronzérmes lett a dordrecht-i ifjúsági Eb-n 100 gyorson és 50 pillangón. Az érettségit követően ő is nagy kalandba vágott, merthogy az úszópályafutásának fejlődése érdekében az alabamai Auburn Universityre tette át székhelyét, ahol ösztöndíjasként közgazdaságot tanul. Az úszásban Brett Hanke és Tyler McGill segíti felkészülését, mellesleg olyan neves úszókkal edz együtt, mint Felipe Lima és Bruno Fratus.

*„Amerikában merőben más edzésmódszereket alkalmaznak, kint nem a távolságra, hanem inkább az intenzitásra mennek rá, ami a sprinterek számára tökéletes” – mesélt a kinti tapasztalatokról Holoda Péter a Haon.hu munkatársának.*

Gondolkodásban is sokat változott elmondása szerint, mivel az amerikaiak *„lenevelnek az esélyek latolgatásáról. Azt mondják, hogy ki kell hoznod magadból mindent és akkor elégedett lehetsz”.*

Nagyon szeretne felnőtt világversenyen is érmet nyerni, ez reálisan 2020-ban, Tokióban jöhet el. 50 és 100 gyorson többet várt magától az utóbbi időszakban, de a gyorsváltó kompenzálta az elmaradást, és ez nem lehetett véletlen. Sokat segített neki ugyanis az amerikai edzések csapatközpontúsága is.

*„Elsajátítottam, miként kell váltóban úszni és a csapatért küzdeni. Itthon nincs olyan nagy hagyománya a váltóúszásnak, mint Amerikában. Kint jöttem rá, hogy a váltó plusz energiákat szabadít fel bennem, könnyebb úgy úsznom, ha tudom, a csapatomért, vagy éppen a hazámért küzdök”* – nem véletlen, hogy így fogalmaz Holoda Péter, elvégre kedvenc filmje a Szív bajnokai.

A budapesti világbajnokságon küzdhet a csapatért és a hazáért is a 4x100-as gyorsváltó tagjaként: ígéri, a fiúkkal odateszik magukat és a lehető legjobbat hozzák ki magukból. Az, hogy ez mire lesz elegendő, nagy kérdés, hiszen komoly riválisokkal kell megmérkőzniük.

## **Holoda Péter**

1996. január 9-én született Debrecenben.

Az alabamai Auburn University hallgatója.

Legfontosabb eredményei: ifjúsági Euróópa-bajnoki bronzérmes (100m gyors, 50m pillangó, Dordrecht, 2014)

*A 4x100-as gyorsváltó legrutinosabb tagja egyébként az MTK ötszörös Európa-bajnoki bronzérmes úszója, Kozma Dominik, legfiatalabbja pedig a világ elitjébe az áprilisi debreceni országos bajnokságon berobbanó, ott 48-38-at úszó Németh Nándor lesz. Az egriek kiváló sprintere ezen a világbajnokság előtt nem sokkal a netanyai ifjúsági Európa-bajnokságon hangol.*