HBPF FAMILY

2021/1

Németh Róbert



HBPF RÉGIÓVEZETŐ
(Nyugat-Magyarország)

HBPF ÉS EBPF BÍRÓ

TEAM NERO csapatvezető

HBPF FAMILY

2021/1

Mikor és hogyan kerültél kapcsolatba a testépítéssel?

7 éves koromban kezdtem judózni, ekkor már végeztem saját testsúlyos edzéseket is végezni. Édesapám birkózó és cselgáncsos volt, ő motivált arra, hogy én is sportoljak. 13 éves koromban kezdtem súlyzózni rendszeresen, majd 15 évesen kacérkodtam a versenyzéssel. Ekkor megkértem Vida Zoltánt a versenyfelkészítésre és 16 évesen volt az első versenyem, ahol Juniorban én voltam a legfiatalabb és máris ezüstöt szereztem. Ekkor lettem szerelmes a testépítésbe. Minden vágyam volt, hogy Budapestre költözzek és testépítő lehessek. A szüleim azzal bíztattak, ha jó tanuló leszek, támogatnak ebben. Vida Zoltán segítségével már edzéseket is tarthattam és rálátásom lett az akkori élmezőny edzésére és versenyfelkészülésére. Az alapokat Vida Zoltánnak köszönhetem. Amikor szabadidőm volt külföldi és hazai testépítő újságokat bújtam, nem volt olyan verseny, amire ne mentem volna el nézőként vagy versenyzőként.

A személyi edzés mellé hogyan jött a vágy csapatépítésre is?

11 év után, amit a Vida Fitnessben töltöttem, új kihívásra vágytam, kíváncsi voltam, hogy egyedül mire vagyok képes? A Flex Gym-ben kezdtem új életet és megalakítottam a Team Nerot. Volt egy egyéni elképzelésem, amit szerettem volna megvalósítani és profin szerettem volna csinálni. Az volt a vágyam, hogy rengeteg videót készítsek, legyen egy saját logóm, koreográfus segítse a csapatot, hogy olyan közösségben legyek, olyan szabályokkal, aminek örültem volna, ha én is részese vagyok. Kb 2 év után jött az első siker a Team Nero-val, ekkor a legnagyobb létszámú csapat voltunk a Kriko Kupán, majd a következő évben a legnagyobb és már a legeredményesebb csapat is lettünk. Sikerült olyan közösséget alkotni, ami rengeteg élményt adott. A tenerifei WBPF EB-n már nemzetközi bíróként is debütáltam és a csapatom több tagja is eredményesen szerepelt. Gál Sándor és Mészáros Eszter is ezüstérmesek lettek, Raj Krisztián is dobogó közelbe került annak ellenére, hogy egy halálos betegségből gyógyult ki akkor. Ekkor döntöttem el, hogy hosszú távon leszek lojális a nemzetközi WBPF szövetséghez és annak magyar képviseletéhez, a HBPF-hez. Ekkor volt egy Ausztria Kupa, ahol 5 versenyzőm 5 aranyat hozott el.



Magad is versenyeztél. Milyen eredményekkel és meddig?

21 éves koromig minden szövetség minden versenyén indultam. Az aranyérmeken kívül a legbüszkébb egy Superbody ezüstéremre vagyok, ahol Bognár Gergő mögött végeztem. Kb 20 junior versenyes serlegem van, a versenyeken rendre dobogós helyezéseket értem el. Majd fel kellett mérnem azt, hogy míg a junior mezőnyben sikereket értem el, addig a felnőtt mezőnyben kevés leszek. Ekkor már kezdett kialakulni egy klientúrám, illetve Vida Zoltán is egyre több kezdő versenyző felkészítésével bízott meg engem és a prioritás arra helyeződött, hogy kiemelkedő edző legyek.

Milyen felkészítőnek vallod magad, mik az elveid?

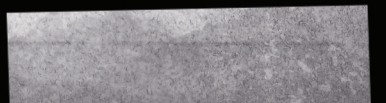
Ami számomra nagyon fontos, az a megfelelő kommunikáció, ami magában foglalja a szigort, a humort.
Fontosnak tartom a mentális felkészítést a fizikális mellett, tudnom kell, hogy a versenyzőm készen áll-e egy szezonra, akár anyagilag, akár érzelmileg?











WE'RE ALL PROS 800-2

S 800-2



Az én csapatomban nincs mindenáron versenyzési kényszer, csak azt engedem színpadra, aki készen áll. Nagyon fontosnak tartom, hogy a csapat kohézió meglegyen, a csapattársak is igazi közösségé formálódjanak a közös edzésekkel, beszélgetésekkel.

Milyen tulajdonságokkal kell rendelkeznie egy versenyző jelöltnek, aki sikeres lehet ebben a sportágban?

Nagyon fontos, hogy kitartó, következetes legyen, alázatos és régebben fontos volt számomra, hogy tökéletes genetikája, csontozata legyen. Ma már az a fontos, az adottságaiból a maximumot hozza ki. Fejben kitartónak kell lennie és szerelmesnek kell lennie a bodyba, ezért kicsit őrültnek is kell lennie.

Milyen a jó felkészítő és versenyző kapcsolat számodra?

A legfontosabb az őszinteség, a nyitottság. Nagyon sok berögzült rossz módszer, sablonos séma van - többek között az interneten is -, ami nem feltétlenül szolgálja a versenyző érdekét. Nem baj, ha néha félreeszik, elveszti a motivációt, nem gépekkel akarok foglalkozni, igyekszem rákapcsolódni a versenyzőm érzelmi hangulatára, hogy eljusson a színpadig. A



versenyzőnek helyes önismerete kell, hogy legyen, ezt a beszélgetésekből fel lehet mérni. Mindenkinél jelzem, az őszinteség a legfontosabb. A csapatból a felkészülést követően nagyjából minden 2. versenyző el is jut a színpadig, ami szerintem egy elég jó arány. Most is kíváncsi vagyok, hogy lesz, mert teljesen újonc gárdával készülök és a versenyzőim nagy része 20 év alatti. A tehetséggondozás most a fő szempont. Kíváncsi vagyok, hogy velük is elérjük-e az 50%-ot? Nagyon boldog lennék.

Hány fő a határ, akikkel foglalkozol?

12 fő szerintem azt, ami csoport dinamikailag jól működik, én itt húztam meg a határt. Régebben 30 versenyzőm is volt, de ennyire már nem lehet úgy figyelni. Én hiszek a közösség erejében és abban, hogy ilyenkor nem összeadódnak, hanem összeszorzódnak az energiák. A csapattársak is segítenek egymásnak, könnyebb így a holtpontokat átvészelni. Tudják egymást húzni. Figyelek rá, hogy ne legyenek klikkezések, mindenkivel egyenlően tudjak dolgozni.

Több neves versenyző is megfordult a kezed alatt, akik rendre szép eredményeket értek el ebben a sportágban. Milyen érzés az ő sikerük?

Nagyon nagy örömmel tölt el. Különösen akkor örülök, amikor sok közös történetről, versenyről, poénról lehet beszélni... Nagyon sok élményt okozott például Bóni Balázs, Mile Zsombor és Gál Sándor is. Velük a mai napig, ha írunk, találkozunk, boldogság tölt el, csodálatos élmény. Mile Zsombor hatalmas tehetség volt. Mindent betartott, szép eredményeket ért el, igazi fanatikus volt. Sokat segített abban, hogy szakmailag is elismerően kezeljenek. Másfajta siker volt Raj Krisztián, akinek csaknem az életéről is lemondtak.









Mely szövetségek versenyein indítod a csapatod?

A versenyzőimet főleg a HBPF versenyein indítom. Ezen kívül a PCA és az INBA szövetség jöhet szóba. Ezen belül is a Kriko Kupa lesz a fő versenye a csapatnak. 3 éves terv, hogy a legjobb csapat címet ismét elhozzuk!

Nem elégedtél meg a felkészítői és team vezetői munkával, emellett bírói képzést is szereztél. Szövetségünknél hazai és európai képzéssel is rendelkezel.

Őszinte leszek, az összes létező szövetségnél voltam bíró. Számomra fontos volt, hogy szakmailag képezzem magam, illetve tudjam, hogy mik az aktuális kritériumok és ezekben naprakész legyek. Nekem, mint a testépítés szerelmesének ez kötelezettségem is. Maximalistának vallom magam és ahhoz, hogy a legjobb versenyfelkészítő és edző lehessek, jó bírónak is kell lennem, hogy ismerjem a szakmai elvárásokazt és pontozási kritériumokat. Következő célom, hogy a WBPF Világbajnokságon is pontozhassak, hisz ez a szövetségen belül a jéghegy csúcsa. Mivel maximalista vagyok, illetve itt 30-40 hasonló képességű versenyző van a színpadon, ez férfias, komoly munka, ahol szeretnék helytállni és jól teljesíteni.

Talán nem tudja mindenki, de az NBBUI szövetség magyar elnöke is voltál.

Perluigi Borgia kért fel egy sikeres verseny után, hogy vállaljam el a szövetség képviseletét itthon, mint agilis, fiatal vezető. Belevágtam. 1 év után az EB a legeredményesebb csapata lett a magyar, olyan versenyzőkkel, mint Molnár Péter, Mile Zsombor, Szántai Anita, Major Mária... Mindenki győzött. Majd ezután jött egy magánéleti nehézségem és úgy döntöttem, hogy 1 évre félreteszek mindent, környezetet váltok és 1 éves önismereti kaland után új életet kezdek Ajkán. Nagyon féltem a váltástól. Elengedtem mindent, ami fontos volt, nem tudtam hogyan tovább? Szerencsére itt volt nekem családom közelsége és új munkahelyem, a Hotel Fitromax, ahol ismét szerelmes lettem a testépítésbe, ahol a vezetőség támogat minden ötletemben.

Hogyan tértél vissza a versenysporthoz és a HBPF / WBPF szövetséghez?

Tudtam, hogy az NBBUI-hoz nem megyek vissza. Ez alatt az 1 év alatt egyedül Vladár Tamás, a HBPF elnöke keresett meg, hogy mi van velem és hogy számíthat-e rám? A korábbi sikeres együttműködés és a sporttársi felkérés után döntöttem, hogy a közös munkát, a bíráskodást a HBPF-nél folytatnám tovább.

Milyen publikus jövőbeli terveid vannak, amelyeket meg is oszthatsz az olvasókkal?

Újra elkezdtem egyetemre járni és megalapítottam a Team Nero csapatot, ezúttal Ajkán. Nagyon fontos, hogy az új helyen megszerettessem az egészséges életmódot. Szerencsére itt nagyon komoly sportélet van.





22 éve minden évben jelen vagyok a testépítő versenyeken, ezt szeretném kamatoztatni. Emellett sportpszichológus szeretnék lenni. Ami még a jövőben nagyon fontos cél és nem a testépítéssel kapcsolatos, az a pár találás. Szeretnék családot, gyerekeket és készen állok arra, hogy mindez megtörténjen velem.



Mik voltak életed kiemelkedő élményei, amelyet a sportág adott számodra?

Szerencsés vagyok, hogy találkozhattam Arnold Schwarzeneggerrel és többször edzhettem a közelében, hogy találkozhattam több neves testépítővel, mint Flex Wheeler vagy Jay Cutler, illetve híresség-ként Will Smith-szel is, aki még a nevemen is szólított. Nem akartam elhinni, hogy ez megtörténhet velem. De számomra most újraértékelődtek ezek a dolgok és a legnagyobb példaképem az édesapám. Örülök, hogy a közelében vagyok. Ő a mai napig nagyon jó fizikális állapotban van és most kezdett újra gyúrni. A sport iránti szeretetet és a genetikát tőle örököltem.



WE'RE ALL PROS 800-2