Messzire utazott, hogy visszataláljon

Mohamed Aida: nem a fizikai erő fontos, hanem a mentális

ARDAY ATTILA

Vancouverben ősszel a lelki sebeit gyógyította, januárban Gdanskban inkább már testi sebek akadályozták Mohamed Aidát, akinek bőven van tapasztalata arról, milyen pozitív következményei lehetnek egy kisebb betegségnek. A pénteken kezdődő budapesti tőrvilágkupa magyar kiemeltje tudja, a lazaság néha nagyobb erény a gyorsaságnál.

Nehéz eldönteni, hogy az olimpia eszméjéhez vagy valami téveszméhez tartozik-e, hogy a sport legalább annyi fájdalmat okoz, amennyi örömöt szerez, hiszen nyilvánvalóan több esélyes versenyző utazik haza csalódottan, mint ahány érmet szerez. Az utóbbi húsz év egyik legjobb tőrvívójának, Mohamed Aidának az ötödik olimpiáján is megvolt rá az esélye – két negyedik hely után –, hogy dobogós legyen, jól is vívott, de a nyolcaddöntő hosszabbításának egyetlen rossz döntése véget vetett az álmoknak, legalábbis egyelőre.

A Törekvés versenyzője nem az első, akitől azt halljuk, messzire kellett utaznia, hogy visszataláljon önmagához.

„Nagyon el voltam keseredve, úgy éreztem, a legjobb, ha elmegyek Kanadába, más környezetbe, hogy kiszakadjak a mindennapokból – mondta a családanya, aki Vancouverbe, férje otthonába is hazajár. – *Két hónapot töltöttem kint, idő kellett a lelki sebek gyógyítására. Nagyon készültem előtte Londonra, nagyon akartam a sikert, és még jobban fájt, hogy egy hajszálon múlott a továbbjutás, a nyolc közé kerülés."*

Az olimpia egyik legnagyobb favoritját, a dél-koreai Nam Hjun Hit kellett volna felülmúlnia, de nem sikerült. Decemberben aztán várt rá a pást, s amikor elkezdődött a szezon, újra előjött a régi érzet.

„Érzem magamban az izgalmat, hogy de jó, jön megint egy verseny – folytatta Mohamed Aida, aki az előző hétvégén Gdanskban nem jutott a legjobb 32 közé, igaz, ennek megvolt az oka. – *A kislányom lázas volt és köhögött. Nekem a kiutazás napjáig nem volt semmi bajom, aztán elkezdett fájni a torkom, megbetegedtem, és asszó közben teljesen kifulladtam. Azóta az edzésekből is visszavettem, igyekeztem gazdaságosabbá tenni őket, inkább a technikán finomítani, hogy a legutóbbi hibákat kiküszöböljem. Nem erőből akarom megoldani a feladatokat a hétvégén, hanem mentális erővel."*

A versenyzőnek a vívása sem állt még össze a múlt heti edzéseken, a reflexei nem úgy működtek, ahogy kell…

„Ilyenkor visszatérünk az alapokhoz – mondta. – *Az olimpia előtt, amikor Lengyelországban edzőtáboroztam, az első héten mindenki megvert, mert minden akciót lendületből akartam befejezni. De akkor is beteg lettem, lelassultam, és kénytelen voltam nyugodtabban vívni, visszatérni ahhoz, ami korábban működött. Hiszen nemcsak az én erőmön múlik, hanem alkalmazkodni kell az ellenfelekhez."*

Paradox helyzet, hogy közben a vívás éppen a fizikai képességek felé tolódott el, a gyorsaság, az erő és az állóképesség egyre fontosabb. A párbajtőrözők és a kardozók után ezért a tőrözők fizikai felkészítését is külön szakember irányítja, Ramocsa Gábor.

„Nyilvánvalóan szükség van ilyen típusú edzésekre, enélkül nem megy, ugyanakkor fontos az egyéni vélemény is, hogy kinek mi a hasznos – mondta a versenyző. – *Nekem mindig is dilemmát okozott, hogy nemcsak a gyorsaság, hanem a lazaság és a puhaság is lehet erény a páston. Volt, hogy reggeltől estig futottam, aztán a páston is vágtára fogtam, amit nem kellett volna. Mindent át kell ültetni a vívásra, itt a ritmusváltás nagyon fontos."*

Péntektől újra bemutathatja… ■

Mohamed Aida egyre izgatottabb volt a versenyszezon közeledtével, ebből tudja, hogy megint jól tud majd küzdeni

FOTÓ: SZABÓ MIKLÓS