MINTHA CSAK TEGNAP LETT VOLNA – PEDIG 22 ÉVE SZEREZTE ELSŐ VB-ÉRMÉT KLASSZIS VÍVÓNK

VÍVÁS INTERJÚ

Megújulás és harmónia

ÚJ UTAKRA LELT az edzésmódszerekben Mohamed Aida, aminek eredménye az Eb-bronzérem – a tőrvívó a vb-n közelebb kerülhet hatodik olimpiájához

Pircs Anikó »

Rutinos versenyzőként menynyiben más a felkészülése egy-egy világversenyre, mint egy-két évtizeddel ezelőtt?

Rutinos – ha már így fogalmazott – vívóként valóban átalakult a felkészülésem jellege. Rá kellett találnom a megfelelő útra, ami ebben a szezonban sikerült – mondta a 39 esztendős Mohamed Aida, a július 13-án kezdődő világbajnokságra készülő vb-ezüstérmes, Európa-bajnok tőrvívó. – Meg kellett találni az egyensúlyt a munkában, aminek eredményeként optimális terhelést kapok. A hangsúlyok is eltolódtak, ma már legalább akkora szerepe van nálam a pihenésnek, a versenyekre való mentális ráhangolódásnak és a regenerálódásnak, mint a kemény fizikai felkészülésnek. Sőt, még nagyobb is. Manapság csak akkor lehetek eredményes, ha a teljes testi és lelki jólét harmonikus állapota jellemez.

Mire helyezte a hangsúlyt az elmúlt hetek edzésmunkájában?

A júniusi Európa-bajnokságot követő időszak legfontosabb feladata az volt, hogy megtartsuk azokat az elemeket a vívásomban, amelyek eddig jól működtek, illetve javítsuk az előjött hibákat. Az Eb elődöntőjében egy tussal kaptam ki, ebből levontuk a tanulságokat. Ki kellett találni a támadó ellenfél elleni taktikát, és azon is dolgoztam, hogy a kritikus pillanatokban én magam is agresszívebb legyek. Azért pedig, hogy aktívabb legyen a mozgásom, többször edzettem fiúkkal.

Mivel segítette a regenerálódást és ráhangolódást?

Jógával és gyógyfürdőzéssel. Ezek néhány éve jól bevált elemei a felkészülésemnek, értékes pluszt adnak a regenerálódáshoz, amelyre – valljuk be – jóval több időt kell szánnom, mint fiatalabb koromban.

Első vébéérmét huszonkét évvel ezelőtt, tizenhét évesen szerezte. Szokott nosztalgiázni?

Olyan, mintha tegnap lett volna. Épp a közelmúltban néztem vissza a régi versenyeim felvételeit, hogy feleleventsem az akkori érzéseket. Érdekes, de nem sok minden változott. Most is ugyanolyan izgalommal, szorongással várom az asszókat. Viszont akkoriban kevésbé bonyolítottam túl a dolgokat, nem sokat gondolkodtam a történéseken, tapasztalat nélkül, a fiatalok szemtelenségével szereztem pályafutásom első érmeit.

A vívásban bizonyára sok minden más lett azóta.

Úgy fogalmaznék: ma is vannak problémák. Reménykedem például, hogy az Eb-bronzérmem némi anyagi megbecsüléssel is jár majd… De van, amiben fejlődünk. Nagyon élvezem a közös munkát Balassa Levente sportpszichológussal, ahogyan a fizioterapeutákból, gyógy- és sportmasszőrökből álló stáb is jelentős segítséget jelent ma a sportolóknak.

Az, hogy kétgyermekes édesanya, hogyan hat a versenyzői énjére?

A lányaim születése felszabadultabb versenyzővé tett. Korábban sokat rágódtam, ha valami roszszul sikerült. Ma, történjék bármi a pástón, a versenyeken, ahogy hazaérek, a siker, a kudarc már a múlté, és csak a családdal foglalkozom. Azáltal, hogy gyermekeim vannak, tudatosabb sportoló is lettem. Miután ma már nem edzek annyit, mint régen, ha lemegyek a terembe, százszázalékos koncentrációval végzem a munkát.

Hogyan képes megszervezni a mindennapjait?

Sok segítséggel, jelentős logisztikával és hatékony időmenedzseléssel. Édesanyám az első számú bástyám, nélküle szóba sem jöhetett volna, hogy a gyerekek mellett tovább sportoljak. De a környezetemben is sokan vannak, akiknek rengeteget köszönhetek. Ők a civil hátteret biztosítják számomra, klubom pedig a sportszakmait. Hálás vagyok az UTE-nak, hogy akkor is kitartott mellettem, amikor nem jöttek az eredmények.

A friss Eb-bronzérem után milyen elvárásokkal utazik a világbajnokságra?

A vívásban nem lehet megjósolni, hogy az aznapi forma milyen helyezést ér majd. Azzal a céllal utazom Moszkvába, hogy hasonló formában vívjak, mint Svájcban, és azok az érzések uraljanak, amelyek az Eb alatt. Ha ez megvalósul, elégedett leszek.

Mi a titok, amely több mint két évtizede a vívóelitben tartja?

A mesteremmel, Solti Antallal harminc éve tartó közös munka, amelynek lényege, hogy folyamatosan próbálok megújulni, ugyanakkor igyekszem önmagam maradni.

Mohamed Aida sikeres világbajnoki szerepléssel megválthatja jegyét hatodik (!) olimpiájára is FOTÓ: KONCZ GYÖRGY

Rióban sporttörténelmet írhat

Ha Atlanta (1996), Sydney (2000), Athén (2004), Peking (2008) és London (2012) után jövőre ott lesz Rio de Janeiróban is, utoléri az örökranglista-vezető Gerevich Aladárt, aki hat részvételével a magyar sport legtöbb olimpián szerepelt versenyzője.

„Ennyire ne szaladjunk előre! – int óvatosságra Mohamed Aida. – Megvannak a céljaim, de résztávokban, mindig a következő feladatban gondolkodom. Igen, azt kimondhatjuk: célom az olimpiai kvóta megszerzése. De a következő lépcsőfok még a moszkvai világbajnokság, most csak erre akarok koncentrálni. Ha az Eb-hez hasonlóan ott is sikerül jól szerepelnem, akkor lehet a továbbiakon gondolkodni. Egyébként utánanéztem, Gerevich Aladár ötvenéves volt az utolsó olimpiáján, úgyhogy van még időm a részvételi rekord beállítására."

23 ÉV, 14 ÉREM

MOHAMED AIDA
tőrvívó

VB-ÉRMEI

ezüstérem
1993, Essen – tőr egyéni,

bronzérem
1994, Athén – tőrcsapat
2002, Lisszabon – egyéni
2003, Havanna – egyéni
2006, Torino – egyéni
2007, Szentpétervár – egyéni

EB-ÉRMEI

aranyérem
2007, Gent – csapat

ezüstérem
1992, Lisszabon – egyéni
2001, Koblenz – csapat
2002, Moszkva – csapat
2008, Kijev – csapat

bronzérem
1999, Bolzano – csapat
2013, Zágráb – csapat
2015, Montreux – egyéni