VÍVÁS KVALIFIKÁCIÓ

Kvótát ajándékba

SZÜLETÉSNAPJÁN VÍVHATJA KI a riói indulás jogát Mohamed Aida, ha sikerül, jöhet a hatodik olimpia

Mohamed Aida manapság több időt szán a pihenésre, mert a jó teljesítményhez lelkileg is el kell lazulnia
FOTÓ: KONCZ GYÖRGY

ÉRZI AZ ERŐT

KNAPEK EDINA
Európa-bajnok tőrvívó

„Havannában szeretném megőrizni jelenlegi, kvótát érő helyezésemet. Némiképp megnyugtat, hogy az október óta húzódó teniszkönyökproblémám sokat javult. Két-három hete már rendesen tudok edzeni vele, érzem, hogy újra van a kezemben erő."

Pircs Anikó »

■ Szebb ajándékot aligha kívánhat születésnapjára: olimpiai kvótával ünnepelhet…

A szombati verseny napján töltöm be a negyvenet, a helyzet jóleső izgalmat, pozitív érzéseket vált ki belőlem – felelte az UTE Európa-bajnok tőrvívója, Mohamed Aida, aki Knapek Edinával együtt olimpiai szereplést érő ranglistás helyről vág neki a kvalifikációs sorozat utolsó viadalának, a havannai Grand Prix-versenynek. – Csodálatos lenne egy hármas ünnep, a kerek születésnappal, kvótaszerzéssel és egy szép eredménnyel.

■ Öt olimpia rutinjával felvértezve könnyebb elviselni a különösen nagy nyomást?

A rutin bizonyos szempontból előny, máshonnan nézve viszont inkább hátrány. Minden idők egyik legnehezebb kvalifikációs sorozata volt a mostani. Olimpiáról olimpiára egyre kevesebb indulói helyért egyre nagyobb lett a küzdelem. A korom sem segít, hogy könnyebben vegyem az akadályokat. Voltak görcsös pillanataim az elmúlt hónapokban.

■ Mi változott meg leginkább a 2012-es londoni vagy a 2008-as pekingi játékokhoz képest?

Mások az ellenfelek, nyolc évvel ezelőtthöz képest legalábbis átalakult a mezőny. De magam is sokat változtam. A két gyermekem születése alapvetően változtatta meg az életemet, ami hatással volt a vívásomra is. Nem tudok kizárólag a sportra koncentrálni, jóval több a hullámzás a vívásomban. Mások a körülmények is; idősebb versenyzőként át kellett alakítani a felkészülésemet.

■ Min módosított?

Korábban a versenyek előtt néhány nap elég volt ahhoz, hogy feltöltődjek, ma ehhez több mint egy hét szükséges. A teherbíró képességem hosszabb távon nem olyan nagy, mint régen, csökkenteni kellett az edzésterhelésen, mert a több munkától gyengébben teljesítettem, és a formaidőzítés kérdését is meg kellett oldani. Edzőmmel, Solti Antallal arra jutottunk, máshogy kell az időt beosztanunk, több időt kell pihenésre szánni. Ezért kap a regeneráció kulcsfontosságú szerepet a felkészülésemben. A fontos versenyekre bevált program szerint készülök.

■ Milyen elemekből áll a regenerációs programja?

Negyven-ötven perces kocogás után a Széchenyi fürdő felé veszem az irányt, a gyógyvízben el tudom engedni magam, jólesik a gondolataimból mindent kizárva relaxálni. Az elmúlt hetek terhelése megviselte az ízületeimet, az izmaimat, a fürdő után azonban úgy éreztem magam, mintha kicseréltek volna. De azért is fontos számomra, mert szükségem van arra, hogy legalább fél napig kikapcsolódjak, és megszabaduljak a stressztől. Ahhoz, hogy megfelelően teljesítsek a páston, nemcsak testileg, lelkileg is el kell lazulnom.

■ A feszültségét az is oldhatja, hogy a ranglistán hónapok óta kvótát érő helyen áll, és csekély az esély arra, hogy ne legyen ott Rióban…

Én óvatos vagyok ezzel kapcsolatban. A sorozatnak nincs vége, amíg ki nem mondják, kik szereztek kvótát. Arra is fel vagyok készülve, hogy női tőrben is lehetnek a férfi párbajtőrözők legutóbbi versenyéhez hasonló, nem várt izgalmak. Végignéztem Imre Gézáék versenyét, felemelő érzés volt látni, milyen nagyot alkottak Vancouverben. Ugyanakkor megerősített abban az elgondolásomban, hogy bár viszonylag jó pozícióban vagyok, még nincs a kezemben a kvóta.