

Az olimpiai bronzérmes Márton Anita az izmait igyekszik engedelmességre bírni A világbajnoknő az Európa-bajnokságon is rácăfolhat a páírformára

Idei legjobbján ugyan nem tudott javítani Márton Anita az elővizsgának is nevezhető düsseldorfi nemzetközi versenyen, de így is a legfrissebb ranglista negyedik helyezettjeként futhat neki a március elsején kezdődő fedettpályás atlétikai Európa-bajnokságnak. Ahhoz képest, hogy a nehezen gyógyuló sérülése miatt tavaly közel fél évig nem edzhetett, ehelyett gyógytorna foglalkozásokra járt, már az is becsülendő, hogy a nevezési listán 18.64 méter szerepel a neve mellett. Más lapra tartozik, hogy sorozatban harmadszor csak akkor lehet „tető alatt” Európa legjobbjja, ha egy hét leforgása alatt legalább fél métert tudna javítani. Eperjesi László, az edzője szerint ez megint mesébe illő fordulatot jelentene, amihez nem varázspálca kell, hanem hit, erő és összpontosítás, illetve egyetlen olyan dobás, amivel Anita ráérezhet a korábban berögződött mozgássorára. Egy biztos: nem feltett kézzel indulnak Glasgowba.

Kapcsolat az irányítókőzpont és a gépház között

Önbizalomban nincs hiány, amit a versenyző és a mestere arra is alapozhat, hogy az elmúlt évek világvrsenyein többször is borult a papírforma, nem az nyert, aki a rajt előtt egy vagy két hónappal sokkolóan nagyot dobott. Tavaly ilyenkor például úgy lett Anita 19.62 méteres dobásával fedettpályás súlylökő világbajnok – egyszersmind a magyar atlétika történetének első VB aranyérmese -, hogy birminghami szereplése előtt „tető alatt” még csak 18.87 volt a legjobbjja.

„Igaza van az edzőmnek, mert nem mentális vagy erőnléti problémát kell megoldanom, hanem technikailag tökéletes dobásokkal bejárom azokat az idegpályákat, amelyeken a parancsok futnak – nyilatkozta a Békéscsabai Atlétikai Club büszkesége az SzPress Hírszolgálatnak. – A múlt heti országos bajnokság után azért voltam morcos és elégedetlen, mert hiába igyekeztem, igazából egyetlen dobásomba se tudtam úgy beletalálni, ahogy szerettem volna. Egy kicsit megint „félrehúzott” a kezem, ezért szórtam meg a szektor jobb oldalát, pedig a súlygolyónak középén, vagy inkább attól balra kellene a földre érkeznie. Ez egy visszatérő, de orvosolható probléma, a lényeg az, hogy a csípőmet jól tudjam beforgatni. Igyekszem az izmaimat engedelmességre bírni, ha az irányítókőzpont és a gépház között hibátlan az összeköttetés, akkor ismét messze röpülhet a súlygolyó” – hangsúlyozta.

Egy 19 méteres dobás már érmet érhet

Ha mégis a papírforma igazolódik be Glasgowban, annak a német Christina Schwanitz örülhet majd a legjobban, mert ő az európai rangsor éllovasa, az egyetlen, aki idén 19 és fél méternél is nagyobbat dobott. Ugyanakkor éppen ő az, aki már többször is fejre állt, az esélyesség nem szárnyakat adott neki, hanem inkább a szárnyát szegte.

„A tét engem mindig feldobott és olyan eredményt hozott ki belőlem, amire talán nem is számítottam – folytatta Anita, akinek szívfájdalma, hogy a tavalyi VB bravúrja után a berlini szabadtéri Európa-bajnokság kihagyására kényszerült. – Nem szoktam találgatni, ezért csak annyit kockáztatok meg, hogy az igazán jó helyezéseket Glasgowban sem fogják olcsón adni, aki éremre pályázik, annak legalább 19 métert kell dobnia, a győztesnek pedig várhatóan 19 és felet. Ellenfél szép számmal akad, nem csak német, hanem bolgár, fehérorosz, svéd, moldáviai és lengyel éremvadászok is dobókörbe állnak, szóval jó kis verseny vár rám” – mondta Márton Anita, akit nem keserített el az, hogy az Év Sportolónőjének megválasztása előtt a TOP3-as listára sem került fel a neve, noha a magyar atlétika első világbajnokaként sporttörténelmet írt.

„Aki csak egy számban jeleskedhet, annak nincs sok esélye azokkal szemben, akik a saját sportágukban három, vagy ennél is több lehetőséget használhatnak ki.” - fogalmazott sommásan.

Szalay Péter

SzPress Sporthírszolgálat



<https://www.facebook.com/sporthirszolgalat/>



SzPress
HÍRSZOLGÁLAT