Küzdelem a méterekért, más

A speciális olimpián szeretne teljesíteni egy székelyudvarhelyi lány

Mell-, pillangó-, valamint vegyes váltóúszásban bizonyíthat az Abu-Dzabiban rendezendő speciális olimpián a székelyudvarhelyi Veress Erna. Kilenc éve egyfajta gyógytorna részeként sajátította el a sport alapjait, akkor barátkozott össze mostani edzőjével, Stefán Andrással, akit ő csak Stefiként szólít. A nem egyszerű életúttal rendelkező lány azóta már több alkalommal is a dobogón állhatott nemzetközi és hazai versenyeken, és most is csak az aranyérem lebeg a szeme előtt.

FÜLÖP-SZÉKELY BOTOND

Ernának lételeme a víz. Megnyugvást jelent számára az úszás

▲ FOTÓK: BARABÁS ÁKOS

„Tépd a vizet, hasítsd! Tempó, tempó! Izomból, amit csak bírsz!” – töltik be a teret a Septimia benti medencéjénél Stefán András kézilabdaedző, vízimentő és testnevelő tanár utasításai. Nem egy úszótanfolyamon vagyunk, hiszen azon már évekkel ezelőtt átesett Veress Erna, aki a napokban indult el Abu-Dzabiba a speciális olimpiára.

A szórakozástól a komoly edzésekig

Stefán Andrással még 2011-ben kezdődött a barátságuk, amikor a lány édesanyja felkérte az edzőt, hogy több más Down-szindrómás fiatallal együtt tanítsa meg úszni gyerekét. Akkor ez még csak egyfajta gyógytornát jelentett, ám Erna hamar beleszeretett az úszásba, és idővel kedvenc tevékenységévé vált.

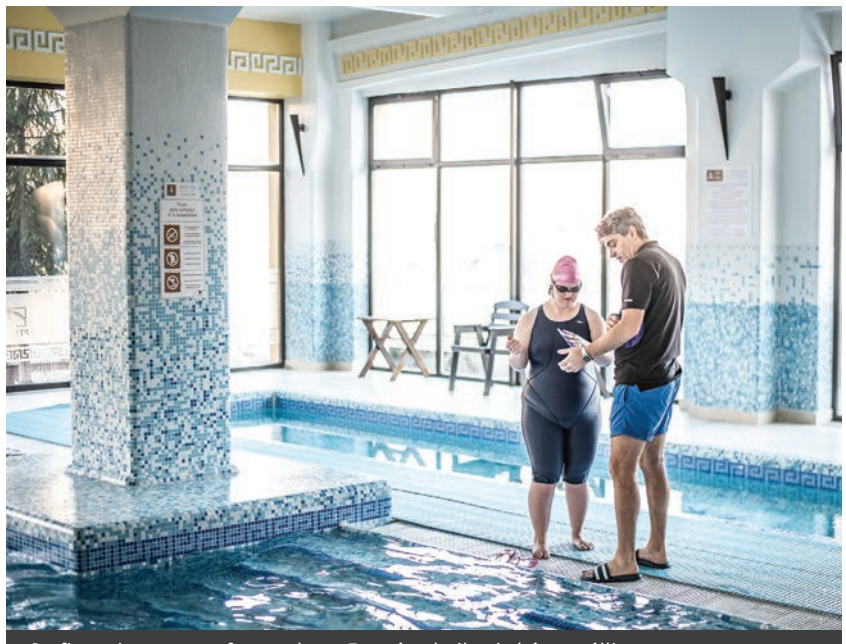
Az első pár évben nem volt különösebb céljuk az edzéseknek, csupán egészséges foglalkozást és kikapcsolódást jelentettek Ernának. Ez akkor változott meg, amikor Veress Anikó lánya tehetségét látva érdeklődni kezdett, hogy milyen speciális versenyek léteznek, amelyeken részt vehetnének. Próbálkozásuk nem volt hiábavaló, hiszen Erna azóta többször is országos bajnok lett mellúszásban, de már külföldön is bizonyított.

> **Még olyan verseim is születnek, hogy közben megsiratom saját magam.**

Mennyire felkészült?

„Nagyon értelmes lány Erna, jó humorral” – fogalmazott Stefi. Persze az úszásban vannak korlátai, amelyeken már nem tud felülkerekedni. Akár két órán át is képes a vízben lenni, és megfeszített tempóban úszni, fejlődését azonban nem máshoz, hanem saját magához kell mérni. Stefi szerint ugyanis gyorsaságát főleg tízéves koráig lehetett volna fejleszteni, ahogyan ez a futóknál is van. Erna ugyanakkor már elmúlt harminc éves, így teljesítménye is kezd csökkenni. A mell- és pillangóúszásban nagyon ügyes – ebben és vegyes váltóúszásban is indul az olimpián –, de hátúszásban nem annyira jó, hiszen olyankor nem tud tájékozódni.

A profi úszók mintegy 2,5 métereket haladnak egyetlen hajtásra, ez Ernánál jelenleg egy méter. Ez rövid lábai és karjai miatt van. Persze a válla és karjai megerősödésének érdekében lapátokkal edzenek, így próbálnak javítani az eredményen. Hátrányai mellett azonban hatalmas előnye, hogy lazák az ízületei, így nehezebben fárad. „A technikáját másolni lehetne. Az más kérdés, hogy nincs meg az a robbanékonysága. Például nem tudja teljesen összezárni a lábát, ami még jobban tolná előre a vízben” – fogalmazott az edző.



Stefi szerint roppant fontos, hogy Erna érzelmileg is készen álljon a versenyre

Egyébként Erna megállás nélkül edz – jelenleg heti három alkalommal –, az elmúlt két hónapban pedig növelték az intenzitást. Ez azt jelenti, hogy úszás közben kevesebb a pihenő és több az ismétlődő szám, továbbá az edző elemeire bontja a sportoló mozgását, külön odafigyelnek a helyes láb- és kézmozgásra is.

A küzdelmes munka meghozta eredményét, tíz másodpercet sikerült javítani Erna idején. Ez azt jelenti, hogy legjobb formájában mellúszásban 1:19 perc alatt úszta meg az ötvenméteres távot, pillangóúszásban pedig 1:21 perc alatt.

Kihozni a legjobbat

„Tudom, mi a siker, azért is hajtom őt. Ha egyszer megérezted, hogy valamiben a legjobb voltál, akkor mindig próbálsz ennek a közelében lenni” – magyarázta Stefi. Ez Ernán is érződik, hiszen folyamatosan az aranyérem lebeg a szeme előtt. Ettől függetlenül edzője arra próbálja megtanítani őt, hogy ne az érem re koncentráljon, hanem inkább arra, hogy a maximumot hozza ki magából. „Nem minden tőle függ, hiszen ha jobb az ellenfél, akkor azt el kell ismerni” – magyarázta. Az ilyen tanácsokra nagy szüksége van Ernának, hiszen az emoci-