

Tíz fokról indulva

Zalánki Gergő nyolc hónap kihagyás után játszik újra



Az FTC Európa-bajnokának a lába még nem a régi, de a kezével nincs gondja

Fotó: Nemzeti Sport/Derencsényi István

Soha nem jön jókor egy sérülés, de az olimpia elhalasztása miatt Zalánki Gergő lehetőséget kapott rá, hogy megműtsék a térdét. Hosszú felépülése után végül gólokkal tért vissza a világbajnoki ezüstérmes és Európa-bajnok vízilabdázó, és gőzerővel dolgozik azon, hogy az ötkarikás játékokra csúcsformába kerüljön.

Érdeklődtünk egymás állapotáról, megbeszéltük, kinek hogyan bírta a lába az edzéseket. Segített, hogy nem egyedül kellett ezt végigcsinálnom, így gyorsabban telt az idő.

V Í Z I L A B D A

Dubai Viktória

– Tavaly nyáron igazolt a Ferencvároshoz. Akkor aligha gondolta, hogy ilyen furcsa első idényben lesz része a csapatnál. Koronavírus, lefűjt bajnokság, aztán nyáron jött a térsérülés.

– Elég érdekesen alakult, de a céljaim felét így is sikerült elérni. A Fradival megnyertük az Európai Szuperkupát, a Magyar Kupát, a válogatottal pedig szintet léptünk azzal, hogy én is becsatlakoztam ahhoz a ferencvárosi brigádhoz, amely a csapat magját adta, ez sokban segítette az együttműködést. A klubsikereket követően a válogatottal győztünk a hazai Eb-n is, úgyhogy minden a terv szerint alakult. Az Eb után jöttek a gondok, amit sajnos nem tudtunk befolyásolni. Most már erre az idényre koncentrálok.

– Aztán elhalasztották az olimpiát. Mondhatjuk, hogy ez jól jött önnek, hiszen emiatt kerülhetett sor a műtétjére?

– Így volt. A térdem azért műtöték meg, mert volt rá idő, ahogy most a regenerációra is jut. Ha nem esem túl rajta, akkor Hangody László professzor

szerint később komoly gondjaim lehetnek volna a térdemmel. Így az idei Magyar Kupát ki kellett hagynom, ezenkívül viszont más nagy eseményről nem maradtam le, úgyhogy ha így nézzük, akkor jó időben volt a műtét.

– Hogyan telt a felépülés időszaka?

– Az első három hét volt a legnehezebb a nyár közepén, amikor nem állhattam lábra. Annyira legyengült a térdem, hogy nem tudtam behajlítani. Így a következő három hétben a gyógytornán azon dolgoztunk, hogy először tíz fokot sikerüljön behajlítani a lábam, majd húszat, napról napra egy-két fokot haladtunk. Ezek fájdalmas és idegőrlő napok voltak. Hat-nyolc hét után már bemehettem a vízbe, kicsit úszhattam, a gyógytornán fizikálisabb gyakorlatokat csinálhattam. Ezt a munkát már jobban élveztem. Két hónapja tértem vissza a komoly edzésekhez, és legalább további két hónap kell még, amíg a jobb térdem olyan erős lesz, mint a másik.

– Varga Dénessel egy cipőben járt, mindketten több hónap kihagyásra kényszerültek. Támogatták egymást a lábadozás során?

– Dénes pár hónappal előttem szenvedett az enyémhez hasonló sérülést.

– Hosszú sérülés után nem lehet könnyű a visszatérés, de most a járványhelyzet még rátett egy lapáttal. Hogyan élte meg az első három mérkőzést, milyen változásokat tapasztalt?

– A sérülésem előtt kezdődött a koronavírus-járvány, emiatt nem játszottunk meccset március eleje óta. Ezért is volt sok ez a nagyjából nyolc hónap kihagyás. A visszatérésem előtt izgultam, nagyon szokatlan volt minden. Nem tudtam, milyen most a menetrend, de amikor a külső körülményektől eltekintve a vízilabdára kellett koncentrálni, akkor már az első másodperctől jól ment a játék. Csupán annyit érzem, hogy a lábam gyengébb.

– Mit vár ettől az idénytől, saját magától és az olimpiától?

– Azt, hogy visszatérjen minden a régi kerékvágásba. Játsszuk le a mérkőzéseinket, mindenki épüljön fel, induljon el a Bajnokok Ligája. Továbbra is sokat dolgozom majd a lábamon, hogy újra százszázalékos formába lendüljek. Remélem, hogy a válogatottal is ott tudjuk folytatni, ahol abbahagytuk. Egyértelműen a dobogó a cél az olimpián, de szerintem azzal sincs gond, ha azt mondom, aranyérmesek akarunk lenni, mert valós esélyünk van rá.