



**Fina**  
WORLD  
CHAMPIONSHIPS

**WATER. WONDER.  
WELCOME.**



# Úszás: Sebestyén Dalma 200 mellen országos csúcsra készül

**2017.06.02. 16:25 CET**

*Egy országos csúcs megdöntése a fő célja Sebestyén Dalmának a 17. FINA Világbajnokságon. A magyar úszóküldöttség fiatal mellúszója az olimpiai bajnok Kovács Ágnes idejét veszi célba a Duna Arénában a 200 méteres mellúszás versenyszámában. Ebben a küldetésben segíthet neki az a mentális erő, amit példaképe, Egerszegi Krisztina pályafutása ültetett belé.*

A 20 éves Sebestyén Dalma már tizenhat éve úszik, hiszen bátyja hatására négyévesen került az uszodába, édesanyja vitte le. Jó döntés volt, mert a „kis buzgómócsingot” – ahogyan ő magát nevezi így évekkel később – teljesen lekötötte az úszás, amihez ráadásul jó érzéke is volt. Könnyen ott ragadt tehát az uszodában, amit második otthonának tart.

*„Amikor vízbe ugrom, otthon érzem magam, az uszoda pedig számomra egy nagy család, ami összehoz mindenkit. Mindig is szerettem edzeni, versenyekre járni, de amivel soha nem tudtam megbarátkozni, az a reggeli tréning. Nem szeretek sem korán kelni, sem egy sötét téli reggelen beugrani a hideg vízbe. Mindezt persze az ember bevállalja a kemény munkával együtt, ha ott lebeg a cél a szeme előtt. Vannak rettentően nehéz hetek, hónapok, ám az eredmények mindent megszépítenek. Egerszegi Krisztina és a többi világlklasszis sem nyafogott.”*

Nem véletlenül említette az ötszörös olimpiai bajnok nevét Dalma, ő ugyanis a példaképe. A róla készült dokumentumfilmet egy videokazettán nézte rongyosra cikkünk főszereplője, aki élőben nem láthatta „Egért”, ugyanis egy évvel azután született, hogy a klasszis visszavonult.

*„Láttam, mennyit dolgozott és mennyi munkát tett bele a siker érdekében. Egész nap ezt a filmet néztem, és édesanyámék úgy emlegetik ezeket a videózásokat, mint olyan alkalmak, amikor teljesen átszellemülök, még az úszást is imitáltam a kanapén. Később egyre több mindent felfogtam abból, amit ő csinált, azt az embertelen munkát, amit ő végzett azért, hogy olimpiai bajnok legyen és örökre fennmaradjon a neve. Természetesen nekem is az az álmom, hogy egyszer ott álljak az olimpiai dobogó tetején. De még hosszú ez az út...”* – vallotta be Sebestyén Dalma.

Az út eleje igen sikeresnek bizonyult számára, hiszen 14 évesen a 2011-es Európai Ifjúsági

Olimpiai Fesztiválon 200 vegyesen és 200 m pillangón is aranyérmeket nyert, majd egy év múlva az az ifjúsági Európa-bajnokságon első lett 200 m vegyesen és a rá következő esztendőben is szállította az érmeiket, 200 m pillangón bronzérmes, míg 200 méter vegyesen ismét első lett. 19 évesen pedig sikerült a nagy álom, ott lehetett a riói olimpián 200 méteres mellúszásban, még ha nem is jött ki neki a lépés. A kudarc feldolgozásában nagyon sokat segített párja, a Rióban olimpiai bronzérmes szerző Kenderesi Tamás, és az a tény, hogy Székesfehérvárról Győrbe helyezte át székhelyét, ahol Petrov Iván a szakmai vezető.

*„Az úszásom után teljes volt a letargia, nem úgy sikerült az egész, ahogy szerettem volna. Ha az egyéni legjobbamat úszom, akkor simán megvan a középdöntő. Szerettem volna a fergeteges hangulatú délutáni, esti programig eljutni, ahol a legnagyobb sztárokat csodálhatták a nézők, ahol már igazi fieszta volt minden futam. Tomi nagyon sokat segített abban, hogy feldolgozzam a kudarcot”* – nyilatkozta Dalma az olimpia után.

A győriek ifjúsági Európa-bajnok úszója a tapasztalatokból tanulva sportpszichológushoz jár, tudja, hogy a fizikai felkészítés mellett ilyen szakember segítségére is nagy szüksége van egy élsportolónak.

A17. FINA Világbajnokságon az olimpiai bajnok Kovács Ágnes 16 éves országos csúcsát döntené meg a 200 méteres mellúszás versenyszámában. Ahogyan év végén fogalmazott, a mellúszásra az utóbbi időszakban érzett rá, de a jövőt nézve most már ez élvez elsőbbséget.

*„A hozzáállás és az edzőmunka nem okoz gondot, de technikailag hatékonyabban kell összerakni az úszásomat. Nem eshet szét, ehhez állóképesség is kell. A nemzetközi mezőny nagyon erős, de úgy érzem, rendkívül sok fejlődési lehetőség van még bennem. Van egy taktikám, és remélem az állóképességet sikerül úgy megalapozni, hogy a vége úgy sikerüljön, ahogy tervezzük, és persze a kezdés sem mellékes. Mindenképpen javítani szeretnék a legjobbamon, de nagy tervem, hogy megússzam Kovács Ági országos csúcsát, amit Sydney-ben úszott az olimpián. Hogy ez mire lenne elég helyezésként, azt nem lehet megmondani”* – fogalmazott Dalma.

Az idei áprilisi magyar bajnokságon bronzérmes szerzett Sebestyén Dalma, és bár több számtól is vissza kellett lépnie, nincs oka a panaszra, még az edzőtáborok is jól sikerültek.

Edzője, Petrov Iván így jellemezte a mostani időszakot: *„Nagyon jó formában van, pihentetni kell és meglátjuk, mire lesz képes. A 200 méteres mellúszást a Duna Arénában teszteljük majd, aztán jöhet a világbajnokság.”*

*„Hazai közönség előtt úszni álomszerű lehet, olyan erőt kaphatunk a közönségtől, hogy az szinte leírhatatlan. Volt szerencsém 2010-ben az itthoni Európa-bajnokságon nézőként kint szurkolni és még úgy is fantasztikus volt átélni azt a hangulatot. Ez sokszor ad erőt, mert amikor reggel 5-kor fel kell kelni, az azért néha elég szenvedős”* – utalt Dalma még egyszer a reggeli időszak nehézségeire, illetve az ennek ellenére fellelhető motivációra.

A magyar úszóküldöttség mosolygós tagja szabadidejében szeret festeni és a fotózás is érdekli. Úgy gondolja, fogékony arra, hogy észrevegyen különleges dolgokat, pillanatokat, amik megörökíteni valók. A tanulás is fontos számára, többször ismerték el szorgalmát a „Jó

sportoló, jó tanuló” díjakkal. Azt tervezi, hogy felsőfokú tanulmányait is Győrben folytatja majd.

A megkerülhetetlen témára pedig könnyed választ ad: köszöni, boldog párjával, az olimpiai bronzérmes Kenderesi Tamással. A budapesti világbajnokságon élete legjobbját nyújtaná, hogy aztán 2020-ban jöjjön Tokió, az olimpia.

### **Névjegy:**

#### **Sebestyén Dalma**

1997. január 23-án született.

Legjobb eredményei: 2x ifi Eb-1. (2012, 2013, 200 vegyes), 2x EYOF-1. (2012, 200 vegyes és pillangó), rövid pályás Eb-6. (2015, 200 mell)

Egyesülete: Győri Úszó Sportegyesület

Edzője: Petrov Iván