

Jelentés az ottensheimi ifi világbajnokságról

*Versenyzők: Sáska Beáta (Esztergomi Hajós Egylet versenyzője, edző: Fiala József)
Horváth Katalin (Győri Vízügy versenyzője, edző: Halminé, Mészáros Éva)
Tóth Evelyn (Ferencvárosi Evezős Club versenyzője, edzői: Saáry Lászlóné,
Pető Mercedes)
Kelemen Petra (Démász Baja versenyzője, edző: Bartos Nándor)*

Hajó: ifi 4x

Előzmények

Az idei első válogató versenyen, mely április végén volt mind a négy versenyző 1x-ben indult. A beérkezési sorrend közöttük a következő volt:

1. Tóth Evelyn
2. Kelemen Petra
3. Horváth Katalin
4. Sáska Beáta

A versenyt követően a négy lány, két dublóban folytatta a versenyzést, az első kettő és a harmadik negyedik helyezett lány ült össze 2x-ben, és mentek ki versenyezni a bruno-i versenyre. Ezen a versenyen a lányok az első két helyet szerezték meg, és igen közel végeztek egymáshoz, ezért az utánpótlás szövetségi kapitány a négyes indulása mellett döntött.

Felkészülés:

A bruno-i verseny után a lányok a saját egyesületükben készültek illetve hétvégén a FEC-ben folytatták a felkészülést a következő nemzetközi versenyre, ami Ottensheim-ben volt.

Ezen a versenyen, ami két napos volt, mind a két alkalommal döntőt húztak a lányok az indulók szerény száma miatt. Csak öten voltak és az első napi győzelem után, vasárnap a második helyet szerezték meg.

Hazaérkezésük után a következő hétvégén egy újabb megmérettetés következett, a vidék bajnokság keretében. Ezen verseny után a versenyzés szempontjából egy egy hónapos szünet következett, melyben jobban tudtunk készülni a világbajnokságra.

A szövetség által kiírt edzőtábor előtt egy héttel, a lányok már a FEC-ben közös edzéseken vettek részt, és innentől a világbajnokságig teljesen együtt végezték a munkát.

A hivatalos edzőtábor egy hét csepeli táborral kezdődött, melynek hétvégén volt a Budapest bajnokság, ahol a négyes a felnőtt mezőnyben indult, és szerezte meg az első helyet, maguk mögé utasítva a női felnőtt ks válogatott négyesét.

A felkészülés alatt a lányokat elvitték a sportkórházba küszöb vizsgálatra, mely kimutatta, hogy mind a négyen nagyon jó állapotban vannak.

A varsányi két hetes edzőtáborban folytatódott a megkezdett munka. A kiírt edzéseket a lányok rendszeresen és keményen végig csinálták. A felkészülést betegség nem törte meg, egyedül Evelyn dereka fájt egy kicsit, de a mágneses kezelésnek köszönhetően ez hamar elmúlt.

A felkészülés és a verseny ideje alatt a hangulat nagyon jó volt. Egymáshoz csiszolódtak a lányok, jól megértették egymást. Lehetett rajtuk látni, hogy egy a céljuk és azt közös erővel akarják elérni.

Verseny:

A versenyre 2008. július 20-án utaztunk ki, egy vasárnapi napon, a verseny pedig kedden kezdődött. Délután egyenletes evezéssel kezdtünk, majd másnap rövid tempók után, délután szintén egyenletessel fejeztük be a versenyre való felkészülést.

A pálya és a szállás között, busszal közlekedtünk, ami 30 percet vett igénybe és elég álmosító volt az utazás. Ezért a lányokkal megbeszélve eldöntöttük, hogy a futamok napján is reggelente ki fognak menni evezni, hogy magukhoz térjenek.

A verseny lebonyolítási rendje a következő volt:

15 induló volt a magyar csapattal együtt.

Kedden 3x5-ös előfutamokból az első 3 induló jutott egyből a középfutamba, a többiek pedig a reményfutamba.

Csütörtökön a reményfutamból az első 3 a középfutamba, a második 3 a „C” döntőbe került.

Pénteken 2x6-os középfutam, első 3 helyezettje „A”, második 3 helyezettje „B” döntőbe jutott.

Szombaton délelőtt „B”, délután „A” döntők lebonyolítása.

Kedden sajnos nem sikerült az első 3-ban lenniük, ezért várt rájuk a reményfutam. A lányok magukhoz képest nagyon gyengén teljesítettek, nem eveztek meg azt, amit edzéseken meg tudtak. Alaposan átbeszéltük a pályát, azt is, hogy mit eveztek eddig és mit kéne evezniük ezek után.

Egy napos pihenés után vágta neki nagy reményekkel a reményfutamnak. Agyban nagyon összeszedték magukat, nagyon elszántak voltak. Ebben a futamban jól mentek, és sikerült meg is nyerniük. Este megint átbeszéltük, hogy milyen volt és mit kell tenni másnap ahhoz, hogy jól tudjanak menni.

A pénteki napon a középfutam következett, minek tétje a döntőbe jutás volt. Tudták a lányok, hogy nagyon nehéz a bekerülés, de természetesen úgy mentek fel a rajthoz, hogy megtesznek mindent, hogy sikerüljön.

Önmagukhoz képest mentek egy rettentő gyenge pályát, egy nagyon gyenge idővel és így nem jutottak az „A” döntőbe, de ha minden tökéletes lett volna, akkor is vért izzadva sikerülhetett volna csak, a döntőbe jutás.

A pálya átbeszélésénél a lányok mondták, nem azért vannak elkeseredve, mert nem sikerült az „A” döntő, hanem azért mert teljesen hátul voltak. A rajt után 200 m-rel, már semmi közük nem volt a mezőnyhöz. Ez meglepte őket és egy kapkodós, nem kievezős menéssel próbálták magukat feljebb küzdeni, sikertelenül. A fáradtság látszott már a lányokon és kezdett észrevehetővé válni az egymás közötti különbségek is. Ennek ellenére a csapat egységes maradt, lelkiileg segítették egymást, és nagyon odafigyelve, sokat pihelve készültek a másnapi futamra.

Fáradtan, de mindenre elszántan ébredtek másnap reggel a lányok, és indultunk ki közösen a pályára, az utolsó futamra.

A cél az volt, hogy jöjjenek úgy le a pályán, hogy hajtsák ki magukat teljesen, ne maradjon bennük semmi.

A rajt után az első 1000 m-en a csapat a 3. helyen jött, de sajnos a pálya második felére kezdtek vissza esni és a célba 5. –ként érkeztek meg. Ezzel az összesítésben a 11. helyet szerezték meg.

Értékelés:

Az utolsó futam után a lányokkal megint átbeszéltük a pályát. Azt mondták megtettek mindent, amit csak tudtak, mind a négyen kihúzták magukat teljesen. Sajnos a táv második felére elfogyott az erejük, és ezért estek vissza az 5. helyre.

Számomra több szempontból nagy tanulság volt ezt a csapatot felkészíteni. Nehéz kezdés után, viszonylag hamar összerázódott az egység. Négy különböző egyesületbeli embert kellett viszonylag rövid idő alatt azonos szintre hozni, ami nem sikerült, de ennek ellenére a csapat menése jónak volt mondható, csak sajnos ez a nemzetközi mezőnybe nagyon kevés.

Jövő:

Akár ha a négy lányra gondolok, vagy akár az egész magyar evezésre, a jövő csak abban az esetben fog pozitív irányú változást mutatni, ha sokkal jobban összefogott és több együtt végzett munkával folytatják a versenyzők a felkészülést a jövő évi versenyekre.

Budapest, 2008. augusztus 4.

Jelentést készítette Pető Mercedes

Jelentés a NI 4- VB szerepléséről

A csapat tagjai: Beke Bianka
Máté Nikolett
Klötzl Ildikó
Beke Dominika

Előzmények:

A csapat Brno-i verseny előtt kezdte meg a közös munkát. Számos technikai nehézséggel kellett megküzdeniük, de már az első összeülésnél mutatkozott, hogy van értelme a dolognak. Ezt igazolta is a Brno-i, valamint az Ottensheim-i nemzetközi versenyek 2. helyezései. A konkrét VB felkészülést Győrben, egy régi NDK-s hajóban kezdték meg a lányok. Majd a Dunavarsányi edzőtáborban már a szövetségi Empacher hajóval folytatva, technikailag kezdtek jobban szinkronba kerülni. Ugyanakkor mentálisan megzavarta különösen az FTC-lányokat az otthontól való hosszú távollét. Nekik ez volt az első válogatott edzőtáboruk. Mindez okozott némi feszültséget a felkészülés során, de úgy érzem, még időben sikerül kezelni. A versenyre nagy elszántsággal és bizakodva utaztak.

Vb szereplés:

Az induló csapatok száma: 10

Az előfutamban, enyhe oldaltoló szélben az idejük 7'26,16" csak az 5. helyre volt elég. A reményfutamban szélcsendben annak ellenére, hogy érzésre jobbat mentek már, csak 7'34,22" volt az idejük és ezzel a leggyengébb idővel kerültek a B döntőbe. Csodát nem vártunk tőlük, de egy szorosabb menést mindenféleképpen szerettem volna látni. Ezzel az elhatározással is indultak neki a B döntőnek és véleményük szerint a legjobb menésüket produkálták a VB során, aminek ideje 7'36,06", de ez is 18 másodperces lemaradást jelentett a B döntő győztesétől. Így a 10. hellyel zárták a VB-t

Tapasztalat:

Örültünk a lehetőségnek, hogy végre hosszú évek után a női váltott evezősök is kipróbálhatják magukat a nemzetközi vizeken. Némi bizakodásra adtak okot a korábbi versenyek (bár az utóbbin sajnos elég kevés induló volt)

A VB-n az ellenfeleket elnézve sajnos azt kell, mondjam, hogy a mi lányaink a verseny legalacsonyabb, legszerényebb adottságokkal rendelkező csapatát alkották. Annak ellenére, hogy viszonylag szépen és lendületesen, 36-os pályatempóval eveztek, a győztestől a lemaradásunk 36 másodperc lett. Ez nem kevés!

Az is elgondolkodtató, hogy a B döntő győztes cseh csapatot a Brno-i versenyen megvertük. Vajon ők fejlődtek ilyen sokat vagy mi estünk vissza?!?

Azt azért pozitívként könyvelhetem el, hogy a lányokat a vereség nem keserítette el túlzottan, inkább további munkára sarkalta őket. A VB meghatározó élményt nyújtott a számukra, és már a továbblépésen – a még több bevállalható munkán - török a fejüket. Azt gondolom, hogy ez mindenképpen biztató. A cél tehát legalább 15 - 20 másodperc lefaragása kell, hogy legyen!

Győr,
Halmainé Mészáros Éva
a csapat felkészítő edzője

**Beszámoló a férfi U23 könnyűsúlyú kétpárevezős
Világbajnoki szerepléséről
BRANDENBURG 2008. július 17-20.**

Egység: KS kétpárevezős
Indulók száma: 22

Varga Tamás Csaba – Galambos Péter
Helyezés: 2.

Ez évben már egy teljesen összeszokott csapatként vehettek részt a könnyűsúlyú kétpárevezősök mezőnyében, hiszen negyedik éve eveznek együtt. A tavalyi évben a második helyezést érték el és folyamatosan fejlődve egyre nagyobb tapasztalatokat szerezve jutottak el napjainkig. Ismerve a versenyszámban jelen lévő konkurenciát (olasz, német, stb) egy érmes helyezést lehetett bevállalni. Az elvégzett munka alapján voltak ettől sokkal merészebb elképzelések is! Szerencsére túl sok ember szájából ez nem hangzott el, és így nem nyomasztotta a versenyzőket.

Az eddig elért eredményeik alapján, mint a jövő tehetséges versenyzőit, az olimpiai kereten belül lehetett foglalkoztatni őket. Így a Hirling - Varga kétpárevezősnek lehettek az edzőpartnerei. Ez lehetőséget adott egy gyorsabb fejlődésre, ugyanakkor segítették az olimpiai felkészülést, Kiss László edzővel készülve. 2007. őszétől folyamatosan együtt készültek. Péter minden edzőtáborban jelen volt, míg Tamásnak az iskola egy kicsit behatárolta a lehetőségeit. Februárra az a versenyző, aki végig csinált mindent – az ergó OB-ra – be is csődött. Fizikálisan és lelkileg is padlóra került. Az U23-asok programjában nagyon sok verseny szerepelt, amihez még nem erősödtek fel kellőképpen. A világbajnokságokon való szereplésük mérsékeltnak mondható, egy-egy pályájukat kivéve. A nehézségeket fokozta még az a terv, mely szerint a nagyokkal négy párevezősben indulnának a nem olimpiai versenyszámok világbajnokságán.

Úgy gondolom, hogy mind a két csapatnál látva a hibákat, és a versenyek közelébe érve érezve a sok megoldandó problémát, helyes döntés volt a négy párevezőst nem indítani. Ezt az időszakot követően, a VB tábor kezdetétől készülhettem együtt a csapattal. A kollégák értették meg Kiss Lászlóval, hogy neki a legfontosabb feladata az olimpiai csapat, azaz a Hirling – Varga kettős felkészítése, hiszen ezen múlik a jövő évi támogatottságunk.

A Varga – Galambos ks. Kétpárevezős nagyon jó fizikális állapotban volt. Az iskola végeztével Tamás is egyre jobb formába került. A figyelmét az evezésre tudta összpontosítani, így technikailag sokat fejlődött a csapat. Lelkileg is jól feltöltődve várták a világbajnokságot.

2008. Brandenburg:

Előfutam:

Erős balos ellenszélben zajlottak a versenyek. Versenyzőinknek az időjárás semmiféle gondot nem szokott okozni. Ők ezt úgy fogalmazták meg, hogy minél rosszabbak a körülmények, annál jobb az nekik.

A 22 induló csapatot egy hatos és három ötös előfutamba osztották, ahonnan csak a legjobbak jutottak egyből a középfutamba. A mieink örültek a beosztásuknak, mert véleményük szerint nem került különösen erős egység hozzájuk.

Rajt-cél győzelemmel, magabiztos, jó evezéssel nyerték az előfutamukat. Összehasonlítás a négy előfutam győzteséről:

		500m	1000m	1500m	2000m
H1	HUN	1:38,70	3:24,17	5:11,26	6:57,33
H2	BUL	1:38,83	3:24,86	5:11,74	7:03,43
H3	ITA	1:41,85	8:28,00	5:13,52	7:03,22
H4	NOR	1:41,52	3:27,35	5:15,43	7:01,97

Igy a következő napon nem kellett pályát húzni. Edzéssel töltöttük ki az időt.

Középfutam:

A mi futamunk tűnt az erősebbnek, de gondot nem okozott a továbbjutás. Tovább fokozódott a szél, és hullámzó volt az erőssége. Kemény ellenfélnek tartották a bolgár csapatot, ezért fontos volt, hogy győzzenek ellenük. Végig egymás mellett eveztek, de nem kellett mindent kiadni. Uralták az ellenfelet.

Összehasonlítás a két középfutam győzteséről:

		500m	1000m	1500m	2000m
1.	HUN	1:45,20	3:34,95	5:23,62	7:10,79
2.	ITA	1:44,20	3:32,49	5:23,00	7:11,72

Döntő:

A döntő napján jó formában és jó hangulatban voltak a fiúk. A bemelegítés során még erős balos ellenszél fújt, erre állítottuk a lapátokat. 40 perccel a rajt előtt szálltak vízre. Innentől kezdve a szél rohamosan csökkent, mire eljött a rajtidő szinte le is állott. A könnyebb belsőkar ellenére sem sikerült a rajt és az utazó sem volt jó. Hatodikak voltak az első ötszázon, és az olaszok 1500 m-ig folyamatosan növelték előnyüket, amely 4 mp is volt. Az utolsó 500 m jött össze, éreztek rá az evezésre. Innentől 3 mp-et ledolgozva a második helyre értek fel.

Igazából nem találtunk magyarázatot az első 1500 m-en történetekre.

ITA	HUN	BUL	GER	GRE	SLO
6:47,14	6:48,34	6:51,45	6:53,70	6:56,83	7:00,35

Ez a csapatunk is utolsó éves az U23-as korcsoportban, és még nem találtuk meg azt a fiatal csapatot, akik hasonló színvonalon képviselnék színeinket.

Vác, 2008. szeptember 16.

Rapcsák Károly
Felkészítő edző

Jelentés a férfi KS 2x

2008. évi felkészüléséről és olimpiai szerepléséről

Felkészítő edző: Kiss László, Ferencvárosi Evezős Club

Versenyzők:

- **Varga Tamás**, Démász Bajai VSE
- **Hirling Zsolt**, Vác Városi Evezős Club

1. Előzmények, célkitűzés

A 2007. évi szezont egy VB 7. hellyel és egy EB győzelemmel zártunk. Tekintettel arra, hogy a gyenge VB szereplést Hirling deréksérülésének számlájára írhattuk, az eredmények a jövőre nézve biztatóak voltak. A VB-n elért 7. helyezéssel olimpiai kvalifikációt szereztünk. Az EB után 2 héttel újult erővel és elszántsággal fogtunk hozzá a 2008. évi felkészülésnek.

A 2008. évi felkészülés céljaul az olimpiai aranyérem megszerzését tűztük ki. A csapat eddigi legjobb ideje 6:16 körül van, amit 2005.-ben értek el. Megbeszéltük, hogy ezt 6:12 alá kell szorítani ahhoz, hogy a kitűzött célt elérjük.

2. Felkészülés

A 2007. évi EB után 2 hét pihenőt tartottunk.

Őszi-téli alapozás

A felkészülést 2007. 10. 15.-én kezdtük el a **dunavarsányi** edzőtáborban. Az Evezős Szövetség Elnöksége határozatot hozott, hogy Galambos Péter és Varga Tamás Csaba edzőpartnerként, valamint a csapat lehetséges tartalékként együtt edzen velünk. A két fiúval együtt kezdtük az edzőtábort. Az volt a véleményem, hogy a csapat felkészülése szempontjából előnyös lenne, ha nagyobb hajóegységben, négyárban is evezhetnének, ami abban segítene, hogy a csapat evezése lendületesebb, dinamikusabb, fürgébb legyen. Ennek érdekében az edzőtáborozás alatt többségében négyárban evezünk, ami mindkét dublónak hasznos volt. A 3 hetes, jól sikerült tábor végén megállapítottam, hogy az állóképességet, valamint az evezés intenzitását, lendületességét és dinamikáját növelni kell.

Egy könnyű hét után november 12.-én **Tatán** két hét táborral megkezdjük a téli alapozást. Majd egy itthon eltöltött könnyű hét után még két hetet töltöttünk a tatai edzőtáborban. Az

időszaknak megfelelően futás, úszás, erőfejlesztés, ergométerezés szerepelt a programban. Az elvégzett felmérők az időszaknak megfelelő eredményeket mutatták.

Két könnyű hét után január 2.-tól 10 napot töltöttünk **Ramschauban** (Ausztria) sífutással. Sajnos influenza miatt Varga Tamásnak egy hét után haza kellett jönnie, de a betegség a többieket sem kerülte el.

A sítábor után 10 nappal határterheléses mérésen vettünk részt Győre doktornál, majd 3 nap múlva 6000 m-es ergofelmérőt tartottunk. Mindkét mérés esetében az eredményeken érződött a betegség nyoma. Ezért a melegvízi edzőtáborba való indulásig, majd az edzőtábor elején is nyugodt, rávezető munkát végeztünk.

Tavaszi alapozás

A tavaszi alapozást a 02. 02.-tól 02. 18.-ig és 02. 25.-től 03. 09.-ig tartó **sabaudi melegvízi edzőtáborral** kezdtük.

Sabaudiában a szállás és az étkezés kiváló volt. A vízfelület igen zsúfolt volt, az olaszok mellett sok külföldi csapat is itt edzett. Az idő állandóan szeles, hullámos, de edzésre kiválóan alkalmas volt. Az edzéseket nyugodtan kezdtük, majd a második héten intenzív, az eredményes olimpiai szerepléshez szükséges munkával folytattuk. Ez az időszak biztosított lehetőséget arra, hogy a két fiatal, mint esetleges tartalékot a csapattal összeveztessem. Ennek során Varga is és Hirling is mindkét fiatalal evezett. Az evezés mellett folytattuk a futó-, ergó- és erőfejlesztő edzéseket is. A nagy mennyiségű, intenzív munka és a partnercsere igen megviselte a fiúkat, ami miatt a második két hétben jelentősen vissza kellett venni az edzést.

Az edzőtáborozást egy hétre megszakítottuk. Az itthon töltött idő alatt részt vettünk a 02. 23.-án megrendezett ergó OB-n. Itt elég gyenge eredmények születtek, mivel az edzőtáborban egy kemény alapozás kellős közepén voltunk.

Sabaudiában a második két hétben másik hotelben kaptunk szállást, míg az étkezést továbbra is az előző szálláshelyünkön kaptuk, ami jelentős kényelmetlenséget okozott. A partnercserét még 2 edzésen folytattuk, majd a fiúk az eredeti partnereikkel eveztek tovább. *Sajnos az általam, a sikeres olimpiai szerepléshez szükségesnek tartott edzőmunkához képest csak jóval kevesebbet tudunk dolgozni a fiúk terhelhetősége miatt.* A Sabaudiában elvégzett munka mennyiségét az alábbi táblázat foglalja össze.

Hét	Összes edzés idő [h]	Evezett táv [km]
1.	29	275
2.	29	270
3.	23	220
4.	22	160

A sabaudiai edzőtábort követő könnyű hét után, 03. 17.-én **Dunavarsányban** egy hét nyugodt edzéssel folytattuk a munkát. Ennek során különös figyelmet fordítottunk a csapat technikai problémáinak megoldására, amelyben segítségünkre volt Forró Dezső is.

Bár a fiúk fáradtságra panaszkodtak, a felmérőkön mutatott eredményeik mégis jók voltak. A 03. 26.-án megtartott 6000 m-es ergofelmérőn Varga Tamás teljesítménye 19'42'' és 366 watt, míg pulzusa 186-192/138 volt, Hirling eredménye gyengébb, 20'24'' és 329 watt, pulzusa 200/154 volt. Ugyanezen a héten a 7 perces fekvehúzó felmérőn mindkét fiú nagyon jól, Varga 50 kg-mal 237-et, Hirling 47,5 kg-mal 255-öt teljesített. Ez mutatta, hogy sikerült túljutni a sabaudiai fáradtságon, és a terhelést a fiúk teljesítőképességéhez igazítani.

A dunavarsányi edzőtábort a tavaszi hosszútávú versennyel, 04.05.-én zártuk, ahol Hirling a könnyűsúlyúak, Varga pedig a normálsúlyúak versenyében nyerte az egypárevezős számot. Bár Varga technikai problémákkal küzdött, nagy bizonyítási vágygal, akarással és erőbefektetéssel mégis nyerni tudott. Hirling az előző héten mutatott gyengébb ergofelmérő után igen jó, lendületes evezéssel, jó időeredménnyel nyert.

Versenvidőszak

Két könnyű hét után a **szegedi válogató versenyen** (04. 25.) FKS1x-ben Varga első, Hirling 3. helyezést ért el, az edzőpartner Galambos Péter 6 mp-vel megelőzte Zsoltot. A F2x-ben az edzőpartner dubló előtt 3 mp-vel nyertünk. A harmadik napon a már igen fáradt csapat Galambossal és Vargával a négy pár válogatót is megnyerte.

A **müncheni világbajnokságon** (05.08.-10.) több, mint 30 induló volt FKS2x-ben. Az oldal ellenszeles, irreális pályán, hátrányos helyzetben lendületes, jó evezéssel, 14 mp-cel a győztes angolok, valamint franciák, olaszok és a kínaiak után az 5. helyezést értünk el.

Duisburgban (05.17.-18.) könnyűsúlyú négy párevezősben indultunk, ahol 7 nemzet csapatai közül szombaton első, vasárnap az előző napon nem indult német válogatott mögött második helyezést értünk el. Bár eredményesen szerepeltünk, mégis úgy döntöttünk, hogy a nyugodt olimpiai felkészülés érdekében nem folytatjuk a négy párban való evezést.

A **luzerni világbajnokságon** (05.30.- 06.01.) a középfutamban, ahol két francia csapat versenyzett az olimpiai kiküldetésért, a világbajnok dánokat kiejtve kerültünk harmadikként a döntőbe. A döntőben a győztes angolok, valamint új-zélandiak, franciák és kínaiak után az 5. helyezést értünk el. 1000 m-nél a vezető hajó mögött 1 mp-vel voltunk a 4. helyen. 1500 m-nél már 4 mp volt a hátrány a vezető angolok mögött, ami a célban 6 mp-re nőtt. Ez az eredmény arra enged következtetni, hogy a második 1000 m-t nem úgy bírtuk, ahogy kellett volna. Ez azt mutatja, hogy kondicionális, állóképességi gond volt és nem fáradtság.

Luzernben megkaptuk végre az új Schellenbacher-hajót. Egy heti állítgatás után a hajót visszavittük Linzbe, ahol új villát kaptunk rá. A poznani világbajnokságra már az új hajóval mentünk.

Poznanban (06.20.-22.) oldal-ellenszeles időjárás mellett, a legkedvezőtlenebb pályán ismét az 5. helyet szereztük meg. 1000 m-nél a későbbi győztes angolok mögött 0,4 mp-cel haladtunk, amely különbség a célban 4,3 mp-re nőtt. Ezzel az ez évi legjobb eredményünket értük el, azaz a győztes angoloktól csak 4,3 mp-t kaptunk. A még nem megszokott és nem teljesen beállított hajót Poznanban kellett a pekingi szállításra leadni.

A világbajnokságokon egyre javuló formát mutattunk, bár mindegyik esetben a második 1000 m-en gyengébb teljesítményt tudtunk csak mutatni. Ebben mutatkozott meg, hogy az egész felkészülési időszak alatt végig csak kevesebb edzőmunkát tudtunk elvégezni, mint amennyit én elegendőnek láttam volna. Ennek ellenére az eredmények reményt keltőek voltak. Mindhárom világbajnokságon javuló teljesítmény mellett az 5. helyet szereztük meg, és csak egy csapat volt, az angolok, akik mindhárom esetben legyőztek minket. Mindez bizakodásra jogosított fel bennünket a jó olimpiai szereplés tekintetében.

Az olimpiai tábor

Az olimpiai tábort június 30.-án kezdtük Dunavarsányban. A cél a csapat csúcsformába hozása az Olimpiára. Dunavarsányban nyugodt, jó körülmények között készültünk, semmi váratlan nem zavarta az edzéseket.

Az olimpiai táborban figyelmet fordítottunk a csapat technikai problémáinak megoldására is. Ebben a munkában segítségünkre volt Forró Dezső.

A világbajnokságokon azt figyeltem meg, hogy ellenfeleink a korábbi évekhez képest 2-vel alacsonyabb tempóval, viszont erőteljesebb áthúzással teljesítik a pályát. Györe doktorral közösen arra az álláspontra jutottunk, hogy azt a hátrányt, ami a világbajnokságokon megmutatkozott, a szokásos felkészülés mellett egy kis maxerő növeléssel le tudnánk dolgozni. A terv szerint mi továbbra is a saját megszokott tempónkat evezzük, de megpróbáljuk ezen belül az áthúzást erősíteni. Ennek érdekében erőnövelő jellegű ergométeres és súlyzós gyakorlatokat végeztünk a szárazon, amit megpróbáltunk átvinni a vízi munkára is.

A második hét vége felé kezdett a csapat jól menni. Bár a fiúk fáradtságra panaszkodtak, ez a felkészülés adott szakaszában teljesen normális volt. Július 14.-től Velencén folytattuk a felkészülést, ahol nagyon jó szállás és étkezés mellett edzhettünk.

Az edzőtábor minden hetében tejsavméréses terhelést végeztünk Györe doktor segítségével. Györe doktornak a mérések eredményeit összefoglaló értékelését jelentésemhez mellékelem. A mérések szerint a fiúk a várakozásnak megfelelően egyre jobb állapotba kerültek. A fiúk munkáját két gyúró segítette, Páni András és Kovács Gergely, akik már korábban, a világbajnokságokon is velünk voltak. Pszichológusi segítséget is kaptunk. Dr. Harasztiné Sárosi Ilona pszichológus néhány alkalommal meglátogatott bennünket Dunavarsányban is és Velencén is.

A tábort július 30.-án zártuk. Megítélésem szerint a felkészülés jól sikerült, a fiúk jó formába kerültek.

3. Az olimpiai szereplés

Augusztus 2.-án indultunk Pekingbe, és 3.-án vasárnap ottani idő szerint reggel 5:30-kor érkezünk meg. Napsütés, magas páratartalom fogadott bennünket. Az olimpiai faluban kiváló volt a szállás és az étkezés. A pályára kb. 1 órás kényelmetlen busz utazással tudunk eljutni. Szerencsére a verseny idejére már kényelmesebb buszokat állítottak be.

A kinntartózkodás alatt Dr. Lénárt Ágota pszichológus és Klenyán Tamás gyúró segítette a csapatot.

Az akklimatizációs időszakban a fiúk jól mentek, jó érzéssel, élvezték az evezést. Eközben derült ki, hogy a hajó félrehúz. Többnapos javítási próbálkozás után a Stempfli hajójavítója kicserélte a schwertet. A javítás után sokkal jobb lett a hajó, de a fiúk szerint egy kicsit továbbra is elhúzott.

2008. 08. 10. vasárnap, előfutam

Az előfutamban a dán világbajnok és az egypályás kanadai csapattal kerültünk össze. A kanadaiakról köztudott, hogy az első pályán nagyot villantanak, utána viszont lemaradnak (a végén a 12-dikek lettek). Mivel túl sokára jött volna a programban a középfutam, és úgyis szükségünk volt még pályaevezésre, azt a taktikát javasoltam a fiúknak, hogy az előfutamat nyugodtan, az erővel takarékoskodva evezzék le, elég a harmadik helyet megszerezni, ráérünk a reményfutamból továbbjutni. A dánokat nem szabad lebecsülni, eddig még csak egyszer sikerült őket megverni! A kanadaiak az előfutamban biztosan nagyot domborítanak. A fiúk azonban határozottan azon a véleményen voltak, hogy mind a két csapatot „leutazzák”, nagyon jó erőben, jó formában érezték magukat, és azzal a szándékkal indultak el, hogy az előfutamat megnyerik.

Az előfutam időeredményei:

Race 31, LM2x / H3

Rank	Boat	500 m	1000 m	1500 m	Finish
1	DEN	01:32.94 (3)	03:07.14 (3)	04:41.73 (1)	06:14.84 (1)
2	CAN	01:30.24 (1)	03:05.00 (1)	04:42.07 (2)	06:17.58 (2)
3	HUN	01:31.79 (2)	03:06.91 (2)	04:43.03 (3)	06:19.60 (3)
4	URU	01:34.71 (5)	03:13.36 (5)	04:49.82 (5)	06:25.86 (4)
5	BRA	01:33.20 (4)	03:10.31 (4)	04:49.21 (4)	06:30.78 (5)

Sajnos azonban ez nem sikerült, és túl sok erőt vesztegettünk el eredmény nélkül. Nem mi utaztuk le a dánokat, hanem ők minket, és a kanadaiaknak pedig sikerült a startban megszerzett előnyüket megtartaniuk. Ez az elfecsérelt erő jól jött volna a reményfutamban!

A fiúk tulajdonképpen jól mentek, 1500 m-nél a 7. legjobb időt eveztek, csak a teljesítmény kevés volt a továbbjutáshoz.

2008. 08. 12. kedd, reményfutam

Célunk a továbbjutás kivívása volt, és természetesen futamgyőztesként. Ezt korábbi eredményeink alapján teljesen biztosnak gondoltuk. Futambeli ellenfeleinket egész évben magabiztosan vertük. A futam előtt azt beszéltük meg, hogy rögtön az elején élre kell állni, és rajt – cél győzelmet kell aratni. A fiúk magabiztosan szálltak vízre.

A reményfutam időeredményei:

LM2x / R2, Race 65

Rank	Boat	500 m	1000 m	1500 m	Finish
1	POR	01:37.65 (4)	03:20.14 (4)	05:00.95 (4)	06:39.07 (1)
2	CUB	01:36.00 (2)	03:18.10 (3)	05:00.27 (3)	06:40.15 (2)
3	JPN	01:36.22 (3)	03:17.47 (2)	04:59.23 (2)	06:43.03 (3)
4	HUN	01:35.71 (1)	03:16.79 (1)	04:58.54 (1)	06:50.48 (4)
5	IND	01:38.00 (5)	03:24.45 (5)	05:11.50 (5)	07:02.06 (5)
6	KOR	01:39.86 (6)	03:28.72 (6)	05:18.91 (6)	07:12.17 (6)

A fiúk az elején azonnal élre is álltak, és a győzelem 1500 m-ig biztosnak is látszott. Azonban az utolsó 500 m-t nem bírtuk, és a portugál, a kubai és a japán csapat is lefiniselt.

Számomra és a fiúk számára is óriási rejtély, hogyan történhetett, hogy ezek ellen a csapatok ellen elvéreztünk. Lehet, hogy az előfutamban elfecsérelt erő hiányzott a reményfutamban, vagy *valami más oka lehetett?*

2008. 08. 15. péntek, középfutam

A C/D döntőbe kerülést eldöntő középfutamban rajt-cél győzelmet arattunk, igaz komoly ellenfél nélkül.

A középfutam időeredményei:

LM2x / SC/D 1, Race 94

Rank	Boat	500 m	1000 m	1500 m	Finish
1	HUN	01:32.73 (1)	03:10.18 (1)	04:49.30 (1)	06:28.84 (1)
2	URU	01:34.74 (3)	03:14.30 (3)	04:55.16 (3)	06:33.49 (2)
3	HKG	01:34.26 (2)	03:14.05 (2)	04:54.17 (2)	06:33.79 (3)
4	KOR	01:37.05 (4)	03:19.87 (4)	05:04.02 (4)	06:47.13 (4)

2008. 08. 16. szombat, C döntő

A célunk a C döntő megnyerése volt, de a japánokat ebben a futamban sem tudtuk legyőzni, így a C döntőben a 2., összesítésben a 14. helyezést szereztük meg.

A C döntő eredményei:

LM2x / FC, Race 113

Rank	Boat	500 m	1000 m	1500 m	Finish
1	JPN	01:32.95 (2)	03:07.82 (1)	04:45.32 (1)	06:23.02 (1)
2	HUN	01:34.13 (3)	03:10.38 (2)	04:47.37 (2)	06:25.11 (2)
3	URU	01:32.62 (1)	03:10.60 (3)	04:49.86 (3)	06:30.61 (3)
4	HKG	01:35.38 (5)	03:13.72 (4)	04:54.55 (5)	06:34.48 (4)
5	BRA	01:36.17 (6)	03:14.29 (5)	04:54.19 (4)	06:36.24 (5)
6	IND	01:34.82 (4)	03:14.75 (6)	04:59.55 (6)	06:44.48 (6)

Az A döntő eredményei:

LM2x / FA

Rank	Boat	500 m	1000 m	1500 m	Finish
1	GBR	01:30.67 (2)	03:04.45 (1)	04:37.69 (1)	06:10.99 (1)
2	GRE	01:30.99 (3)	03:05.23 (2)	04:39.46 (2)	06:11.72 (2)
3	DEN	01:31.45 (4)	03:05.80 (3)	04:40.91 (3)	06:12.45 (3)
4	ITA	01:30.45 (1)	03:06.03 (4)	04:41.45 (4)	06:16.15 (4)
5	CHN	01:33.13 (6)	03:08.82 (6)	04:44.21 (5)	06:16.69 (5)
6	CUB	01:31.92 (5)	03:07.98 (5)	04:44.57 (6)	06:19.96 (6)

Az A döntő időeredményei igazolják azt a véleményemet, miszerint 6:12 körüli időt kell tudni evezni az éremszerzéshez.

4. *Értékelés*

Reményeinkkel ellentétben csak a 14-dik helyet tudtuk megszerezni a pekingi olimpián. A sorsdöntő reményfutam óta mindenki azon töri a fejét, vajon mi ennek az oka. A csapattal közösen is próbáltuk elemezni, milyen tényezők vezethettek oda, hogy még a B döntőbe sem sikerült bejutnunk.

Hosszas gondolkodás után sem tudjuk a vártnál gyengébb szereplés okait egyértelműen megadni. Feltehetően több tényező is szerepet játszott ebben.

Számos vélemény szerint túl sok és túl intenzív, az előző évekhez képest több és intenzívebb volt ebben az évben az edzőmunka. Az én véleményem szerint viszont éppenséggel kevés volt. Az általam tervezett munkának csak egy részét tudtuk elvégezni a tavaszi alapozás során. A csapat nem tudott kellőképpen regenerálódni az edzések között, ezért kénytelen voltam az edzés mennyiségét és intenzitását a csapattagok terhelhetőségéhez igazítani. Az alapozó időszakbeli nehézségeken, fáradtságon túljutva a csapat teljesítménye szépen javult. Hasznos volt az edzőpartnerekkel végzett közös munka még akkor is, ha a fiúk ezt nem így látták. ***Én úgy értékelem a felkészülést, hogy a csapattagok terhelhetőségéhez képest sikerült az Olimpiára a lehető legjobb formát elérni.*** Ezt támasztja alá az is, hogy a későbbi olimpiai bajnok angol csapat mellett csak mi voltunk mind a három világkupán döntőben. Közvetlen az Olimpia előtti edzőtáborban is jól sikerült a felkészülés, a csapat mind technikailag, mind pedig erőnlétiileg egyre javuló formát mutatott. Györe doktor az utolsó 5 hétben heti rendszerességgel végzett terheléses méréseket, amelyek szintén azt mutatták, hogy a csapat az Olimpiára jó formában jött. A csapat felkészülését 2 pszichológus is segítette. Dr. Harasztiné Sárosi Ilona pszichológus néhány alkalommal meglátogatott bennünket Dunavarsányban is és Velencén is, dr. Lénárt Ágota pedig Pekingben foglalkozott a csapattal. Mindkét szakember véleménye szerint a csapat mentálisan is nagyon jó állapotban kezdhette meg az olimpiai versenyeket. Maguk a fiúk is jó formában érezték magukat, amit a kiutazás napján írt blogjában Hirling így fogalmazott meg: *„A felkészülésünkről röviden és tömören annyit, hogy az utolsó másfél hónapban a maximumot kihoztuk magunkból, és nagyon gyorsan csúszik a hajó:)))) Ezt szeretnénk bizonyítani odakint.”*. Az, hogy minden szempontból eredményes volt a felkészülés, elsősorban annak köszönhető, hogy a csapat teljes odaadással, mindent megtett a siker érdekében.

Ezek után felmerül a kérdés, hogy a csapat legjobb formája tényleg csak a 14-dik helyre lett volna elegendő? Nem, véleményem szerint a csapatnak felkészültsége alapján helye lett volna az első hat helyezett között. Több dolog is közrejátszott, hogy ez nem sikerült.

Sportorvosunk, dr. Deák Valéria véleménye szerint felmerül annak a lehetősége, hogy ebben az időeltolódás és a számukra szokatlan klíma is szerepet játszott. Bár az alvás-ébrenléti ciklus átállításához a kint töltött napok száma elégséges volt, de ez valószínűleg a légzési-keringési rendszer adaptációjához nem volt elég, sőt a második futam idején éppen a mélyponton voltak. Kevés alkalmam volt tengerentúli versenyeken résztvenni, de amikor Kanadában (1999, Kokas Gergely, ks1x, bronzérem) és Japánban (2005, Varga-Hirling, ks2x, aranyérem) voltunk és sikeresen szerepeltünk, a verseny megkezdése előtt 11 nappal már a helyszínre érkeztünk. Mindkét esetben az érkezés után 8-10 nappal még mindig igen rossz állapotban voltak a fiúk. Most, az Olimpiára 6 nappal a versenyek megkezdése előtt érkeztünk csak meg, ami kevés lehetett a teljes átálláshoz, és nagyon erősen befolyásolhatta a szereplésünket. Számos ellenfelünk már jóval előbb a környéken, azonos időzónában lévő területen tartózkodott.

Az előfutamban a dán világbajnok és az egypályás kanadai csapattal kerültünk össze. A kanadaiakról köztudott, hogy az első pályán nagyot villantanak, utána viszont lemaradnak (a végén a 12-dikek lettek). Mivel túl sokára jött a programban a középfutam, és úgymint szükségünk volt még pályaevezésre, azt a taktikát javasoltam a fiúknak, hogy az előfutamot nyugodtan, az erővel takarékoskodva evezzék le, elég a harmadik helyet megszerezni, ráérünk a reményfutamból továbbjutni. A fiúk azonban azon a véleményen voltak, hogy mind a két csapatot „leutazzák”. Sajnos azonban ez nem sikerült, és túl sok erőt vesztegettek el eredmény nélkül. Ez az elfecsérelt erő jól jött volna a reményfutamban!

A túlzott önbizalom miatt nem jól ítélték meg az esélyeiket. A sportolóknak a jó eredmény eléréséhez az alázatos munka mellett persze megfelelő önbizalomra is szükségük van, amely két dolognak azonban megfelelő arányban kell lennie. A fiúk számos megnyilvánulásából azonban az derült ki, hogy ez az arány az utóbbi időben nem volt megfelelő.

Nem tagadhatom, hogy a felkészülés során voltak feszültségek a csapat és köztem, mint edző között, mivel a csapat is és én is a legjobbat akartuk, amiben azonban nem mindig egyezett meg a véleményünk. Feltehető, hogy ez a feszültség nem volt jó hatással a felkészülésre, elsősorban kommunikációs problémát okozva közöttünk. Emiatt számos fontos dologról, amiről pedig a felkészülés érdekében tudnom kellett volna, a fiúk nem tájékoztattak.

További hibaforrás lehetett, hogy a tavaszra ígért új versenyhajót csak röviddel az utolsó világbajnokság előtt kaptuk meg. Ez azért volt probléma, mert egyrészt a hajót korrekció céljából vissza kellett vinni Linzbe, másrészt már rögtön a világbajnokság után a Pekingbe szállítás céljából le kellett adni. Ezért nem volt elegendő idő a hajót megfelelően beállítani és megszokni. Ennek ellenére bíztunk benne, hogy a hajó jó lesz. Pekingben azonban tovább kellett foglalkozni a hajó beállításával, ráadásul félrehúzott a hajó. Úgy tűnt, hogy a schwert cseréjével ez megoldódott,

azonban a következő edzésen a hajó továbbra is félrehúzott. Ezt azonban már nem tudunk elhárítani.

Különösen szembetűnő volt, hogy több olyan csapatnál, amelyek a világkupákon csak szerény helyezéseket értek el, megmagyarázhatatlanul nagy formajavulás következett be. Ebben olyan dolgok is szerepet játszhattak, amelyekkel mi magunk soha, semmilyen körülmények között nem élünk. Ebbe nem kívánok belemenni, csak utalnék Berkes doktornak a MAB honlapján látható videóriportjára.

A sportban, bármennyire is szeretnénk, nincsenek előre lefutott futamok, biztosított helyezések. Bár 4 év óta mindent, és még a mindennél is többet megtettünk a sikeres olimpiai szereplésért, nem sikerült az elvárásoknak megfelelni. Ettől mi még ugyanazok, az evezés iránt elkötelezett sportolók vagyunk, mint voltunk az Olimpia előtt! Kérem az Elnökséget, hogy a sikertelen olimpiai szereplés ellenére ezt a csapatot továbbra is támogassa, hiszen még mindig ők azok, akiktől nemzetközi szintű eredmény várható.

Ezúton is szeretném megköszönni mindazoknak a segítségét, akik a csapat felkészülését valamilyen formában segítették.

Budapest, 2008. 09. 05.

Kiss László edző