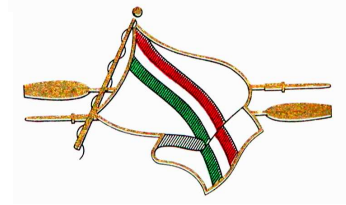


MAGYAR EVEZŐS SZÖVETSÉG

HUNGARIAN ROWING ASSOCIATION · FÉDÉRATION HONGROISE D'AVIRON
1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. * Tel: (361)460-6856, 6857, Fax: (361)460-6858
Bankszámla: MKB Bank Zrt. – 10300002-10371366-49020017
E-mail: info@hunrowing.hu, web: www.hunrowing.hu



Beszámoló Lengyel Mónika 2010. évi evezős világbajnokságon adaptív egypárevezősben történt szerepléséről (Lake-Karapiro/Új-Zéland 2010.10.31-11.07.)

I. Előzetes:

A 2009-es poznanai Vb. tapasztalata alapján már úgy kezdtük a téli alapozást, hogy Mónikának az erőfejlesztését helyezzük előtérbe. Nem csak a sportág specifikus, hanem az általános izomcsoportokat is fejlesztettük, bevezettünk több kissúlyzó gyakorlatot, aminek meg is lett az eredménye. Olyan gyorsan fejlődött, hogy a hajó beállítást meg a technikát folyamatosan kellett állítani és változtatni. 2010-es ergo Országos Bajnokságon már 65 watt volt az átlaga, ami 9 wattal volt több, mint egy évvel előtte. 2010-re terveztem, hogy minden nemzetközi versenyre elmegyünk. Az első május másodikán volt Olaszországban, de anyagi gondok miatt nem tudtunk elmenni. Mónika első bledi világcupa versenyén nagyon jól teljesített. A hej osztó futamhoz képest 8 másodperccel jobbat húzott szélcsendben (7'20"). Következett a Magyar Országos Bajnokság ahol bledi időeredményén még tovább tudott javítani 15 másodperccel. Két hét pihenő után kezdtünk el készülni a Világbajnokságra napi kettő, egy súlyzó és egy vízi edzéssel. A felkészülés első felmérője 72 Watt lett az evezős ergométeren. Nagyon boldogok voltunk és bizakodva vártam az eredményt a vízen, a nagy előd Serényi Tibor által használt villát és lapátot használva. Több résztávot húzott, biztató eredménnyel, de sajnos csak folyóvízen. Győri viszonyokhoz mérten a világbajnokság előtti 1000m-es felmérő nagyon biztató volt 5'45"! Már tudtam, hogy a világbajnokságon 7 perc alatt kell legyünk. A prognózis jónak bizonyult mivel VB versenyeredménye 6'40" lett! Szerintem a felkészülés sikeres volt és eredményes. Igaz a felkészülésben terveztem egy edzőtábort, ami azonban anyagi gondok miatt meghiúsult!

II. Kiutazás, verseny előkészület:

2010.október 18-án eljött a nagy nap hogy elinduljunk az Új-Zélandi világbajnokságra. Bécsből repültünk 31 óra volt az út. Minden nagyon jól meg volt szervezve, de adódtak hiányosságok Mónika szállásán (zuhanyzószék hiánya) és szállításában, de az ember milyen? ALKALMAZKODIK és MEGOLDJA! A hajó és tartozékai rendben megérkeztek. Időjárásra panaszunk nem lehet, mert csak az első nap esett utána szép idő, 20 fok volt. Az első héten napi egy edzést csináltunk, utána napi kettőt. Adaptív evezősöknek volt kiépítve alkalmi edzésre egy külön pálya, ahol a délelőtti edzést meg tudtuk tartani. Kb.350 méter hosszú bója sort lehetett kerülni. Délután meg a bójazott pályán edzettünk. A kinti felkészülésben volt némi probléma, amit a Mónika tapasztalatlanságával (sportolói múlt hiánya) magyarázhatok.

III. Verseny:

Összességében az első futamát elemezve már hozta az itthoni formáját és teljesítettük a kitűzött, rész célt. Hétperc alá kerülni és egy csapatot megelőzni. Helyosztó futamának eredménye 6'40", és negyedik hely!

A döntőben az ellenfelekhez képest gyengébb időt ment amit azzal magyarázok, hogy Mónival megbeszéltem, hogy mindenféleképpen az olasz kislányt ne engedje maga elé. Már az elején előnyt szerzett és ezt tartva versenyzett. Fél távnál hullámokat is kapott, amitől kiesett a ritmusból, de így is 40" megelőzte az olasz versenyzőt így összességében 6 indulóból a 4. helyen ért célba. (A helyosztó futamba csak 1 mp volt az előnye.) Mivel a verseny napján a széljárás is folyamatosan változott, szerintem a futamra a lapát belső kar megválasztás nem volt tökéletes. Ebből mind a ketten tanultunk!

IV. Jövő évi tervek:

2011. kvalifikációs év a paralimpiára! Úgy gondolom, esélyünk van a kvalifikációszerzésre, mivel én bízom Móni továbbfejlődésében. A jövő év augusztusáig elérhetjük a 6'-es időt, amivel prognózisom szerint száz méteren belül lennénk az első helyezettől.

Szeretném, ha 2011-ben minden létező jelentősebb nemzetközi versenyen részt vennénk, és legalább egy edzőtábort tartanánk állóvízen. Szeretném bővíteni az adaptív versenyzői létszámot, mint a fiúknál, mint a lányoknál, hogy legyenek versenytársak, mert ezt tartom a leghatékonyabb fejlődési lehetőségnek.

Köszönöm mindazok támogatását, akik hozzájárultak a sikeres világbajnoki szereplés eléréséhez!

Győr, 2010. november 17.

Székely István
Felkészítő edző