



Beszámoló

2012. évi Paralimpiai Játékok, London

Evezés

Résztevő sportoló: Lengyel Mónika

Versenyszám: ASW 1x (Női egypárevezős)

Nemzetközi háttér

A paralimpiai evezős versenyek négy hajóosztályban (ASW 1x, ASM 1x, TA Mix 2x, LTA 4+), versenyszámonként 12, összesen 48 hajó részvételével kerülnek megrendezésre. 23 nemzet versenyzőinek sikerült kivívni az indulási jogosultságot a 2011. és 2012. évi kvalifikációs regatták során. Brazília és Ukrajna mind a négy versenyszámban indíthat hajót, míg hat ország három versenyszámban szerzett indulási jogosultságot. Magyarország egy versenyszámban, egy versenyzővel képviseltette magát a Paralimpiai Játékokon.

Kilenc ország versenyzői szereztek érmet, az éremtáblázatot Kína vezeti két aranyéremmel, megelőzve az egy arany-és egy bronzérem szerző Ukrainát, illetve az egy győzelmet magáénak mondható Nagy-Britanniát. Két éremmel zárt Franciaország, Ausztrália és Németország, egy-egy érmet szerzett Belarusz, Oroszország és USA.

A versenyekről általában elmondható, hogy nagyon magas színvonalúak voltak, számtalanszor igen szoros befutókat lehetett látni. Az ilyen szintű teljesítmények eléréséhez professzionális háttér biztosítása szükséges. Egyre több országban működtetnek komoly adaptív evezés, ill. paralimpiai evezés programokat jelentős pénzügyi támogatással, komoly szakmai háttérrel.

Kvalifikáció

A Nemzetközi Evezős Szövetség (FISA) paralimpiai kvalifikációs rendszere értelmében két lehetőség van a paralimpiai indulási jogosultság megszerzésére. A 2011. évi evezős világbajnokság adaptív versenyszámaiban, az 1-8. helyezettek szereznek kvótát. 2012-ben, a Belgrád-i Világkupa verseny keretében megrendezett paralimpiai kvalifikációs döntőn volt még lehetőség kvótát szerezni. A rendkívül szoros versenyben, sajnos, ez alkalommal sem sikerült a kvalifikáció. A Magyar Evezős Szövetség és a Magyar Paralimpiai Bizottság kérelmére, a FISA javaslatára az IPC szabadkártyát biztosított Lengyel Mónika részére, számos szempont mérlegelése mellett, figyelembe véve Mónika korábbi eredményeit, valamint a sérültségi mértékét is.

Felkészülés

Az indulási jogosultság megerősítésének napjától újra elkezdtük a felkészülést. Ebben az időszakban egy versenyen, a müncheni világbajnokságon (2012. június 15-16.) vettünk részt. Ez egy főpróbának is számító esemény volt számunkra, és Mónika jó teljesítménnyel, reális eredményt ért el. A júliusi országos bajnokságon Mónika jó formában versenyzett, fejlődése egyértelműen érzékelhető volt. A paralimpiai kiutazás előtt Győrben készültünk, ahol folyóvízen egy 1000 m felmérőn 5'35" (eddigi legjobbja) időeredményt ért el, ami a Paralimpiára nézve biztató volt. Úgy láttam, hogy jó sikerült a felkészülés.

Hajó, utazás, szállás, étkezés:

A Paralimpián minden versenyző számára azonos minőségű hajókat (Wintech) biztosítottak. Az ehhez illő ülést, villát, lapátot és a kitámasztó bójákat a UPS szolgáltatással szállítottuk ki.

A csapat – Lengyel Mónika versenyző, Székely István edző és Székely Márta segítő - augusztus 26-án reggel utazott Londonba. A szerencsés megérkezés után elfoglaltuk a szálláshelyet a Royal Holloway College-ban, ami az evezősök számára kialakított mini paralimpiai falu volt. Végi nagy segítséget jelentett számunkra a szervező bizottságnál logisztikai területen önkéntesként dolgozó debreceni hölgy közreműködése. A faluban az ellátás és a kiszolgálás nagyon jó volt. Az érkezés napján sikerült a pályára is kimenni (Eton-Dorney) és örömmel tapasztaltuk, hogy a hajó minden tartozéka is rendben megérkezett. A számunkra biztosított hajó, nagy örömünkre, újabb és egyben jobb volt, mint ami nekünk van. 27-én sikerült a hajót felszerelni, beállítani, így délután sor kerülhetett az első edzésre.

Időjárás, edzések:

Már az első napon hozta a formáját a Londoni időjárás, mert borús és nagyon szeles volt az idő. Az első edzés után csak a belkaron kellett állítanom, minden rendben volt csak szokni kellett a pályát a változó irányú és erősségű szél miatt. Az edzéseken mért résztáv idők pont ezek miatt nem voltak biztatók.

A szigorú és időigényes biztonsági ellenőrzésekhez nehéz volt hozzászokni.

Dopping ellenőrzés

Augusztus 28-án, a délutáni edzés után Mónikát dopping mintavételre jelölték ki. A mintavétel 2,5 órán át tartott. Mivel az utolsó menetrend szerinti shuttle busz már elment, egy külön busszal vittek be minket a faluba.

Versenyek

Előfutam

A sorsolás úgy hozta, hogy a korábbi teljesítmények alapján számunkra reálisan verhető versenyzők a másik előfutamba kerültek. Az edző utasítás szerint, Móninak egy, az eddig otthon begyakorlott felépítésű pályát kellett eveznie, figyelni a rajtra, a pályán az utazótempót 39 csapás/perc értéken tartani, legyen egy rövid finis a végén. Oldal-toló, nem túl erős szél volt. Móni néha egy kicsit fölé ment az előírt pályatempónak (a GPS-en ő is látta, hogy ebből jó idő lesz), és a legjobb idejét húzta. Nagyon örültünk neki, miután láttam a másik futamban a japán és portugál lány idejét.

1. előfutam

1	BLR	1:22.46 (2)	2:48.23 (2)	4:13.69 (1)	5:40.21 (1)
2	BRA	1:21.81 (1)	2:47.67 (1)	4:14.60 (2)	5:41.38 (2)
3	CAN	1:23.41 (3)	2:50.91 (4)	4:17.56 (4)	5:43.52 (3)
4	KOR	1:23.74 (4)	2:49.33 (3)	4:16.52 (3)	5:45.82 (4)
5	RSA	1:27.12 (5)	3:01.72 (5)	4:31.16 (5)	6:02.38 (5)
6	HUN	1:34.77 (6)	3:13.33 (6)	4:51.96 (6)	6:31.85 (6)

2. előfutam

1	UKR	1:19.07 (1)	2:41.39 (1)	4:05.00 (1)	5:29.99 (1)
2	FRA	1:21.16 (2)	2:46.67 (2)	4:13.09 (2)	5:39.15 (2)
3	ISR	1:24.43 (3)	2:49.95 (3)	4:17.44 (3)	5:45.47 (3)
4	POL	1:26.82 (4)	2:59.01 (4)	4:34.96 (4)	6:10.08 (4)
5	POR	1:32.78 (5)	3:12.51 (5)	4:51.89 (5)	6:31.10 (5)
6	JPN	1:37.21 (6)	3:21.07 (6)	5:04.42 (6)	6:44.67 (6)

Reményfutam:

Úgy hozta a sors, hogy a reményfutamban megint elkerültük a japán és a portugál versenyzőt. Megint csak azt kértem, hogy a rajtra figyeljen, jobban mert ott kellene gyorsabbnak lenni, és már készülve a „B” döntőre, a pálya közepén (450-550 m között) tempóváltást kértem, amit sokat gyakoroltunk otthon, és az előfutamhoz hasonlóan egy rövidebb finist kértem. Az időeredményekből láttuk, hogy a portugál versenyző ennél a pontnál kezd lassulni (a japán versenyzővel nem számoltam). A reményfutam alatt erős oldalszél uralkodott. A számunkra érdekes versenyzők is rosszabb időket eveztek, mint ahogy Mónika is.

1. reményfutam

1	ISR	1:24.73 (2)	2:50.69 (2)	4:16.98 (1)	5:44.78 (1)
2	BRA	1:22.88 (1)	2:50.01 (1)	4:18.24 (2)	5:45.62 (2)
3	POL	1:28.92 (4)	3:01.81 (3)	4:38.14 (3)	6:13.00 (3)
4	RSA	1:28.66 (3)	3:03.93 (4)	4:38.90 (4)	6:13.23 (4)
5	HUN	1:37.05 (5)	3:19.42 (5)	5:03.47 (5)	6:47.34 (5)

2. reményfutam

1	FRA	1:22.89 (1)	2:49.67 (1)	4:17.37 (1)	5:44.30 (1)
2	CAN	1:26.04 (2)	2:53.78 (2)	4:22.31 (2)	5:49.77 (2)
3	KOR	1:26.35 (3)	2:54.76 (3)	4:24.18 (3)	5:52.74 (3)
4	POR	1:34.37 (4)	3:15.26 (4)	4:59.09 (4)	6:40.48 (4)
5	JPN	1:43.07 (5)	3:30.14 (5)	5:20.12 (5)	7:02.53 (5)

„B” döntő:

Nagyon minimális oldalszél volt, a 6-os pálya felől, ahol Mónika evezett. Nem volt szerencsés, hogy a két rivális az 1-es és a 2-es pályán volt, és Mónika nem látta rendesen őket, tudta érzékelni, hogy viszonyulnak egymáshoz (pl. úgy, mint Gavirate-ban vagy Belgrádban).

Megbeszéltem Mónikával, hogy mindenféleképpen a portugál versenyzőhöz közel kell maradnia az első 250m-en, mert a rajtban még vannak tartalékok. A korábban gyakorlottak szerint a pálya közepén, 40-es tempóval kellett eveznie, és az utolsó 250 m-en fokozatosan növelni kellett a csapásszámot.

1	KOR	1:24.58 (1)	2:54.68 (1)	4:26.83 (1)	5:57.86 (1)
2	RSA	1:30.68 (2)	3:06.84 (2)	4:42.75 (2)	6:18.88 (2)
3	POL	1:31.75 (3)	3:07.44 (3)	4:46.40 (3)	6:23.65 (3)
4	POR	1:34.36 (4)	3:17.33 (4)	5:02.76 (4)	6:48.54 (4)
5	JPN	1:39.48 (5)	3:21.44 (5)	5:05.92 (5)	6:50.67 (5)
6	HUN	1:39.76 (6)	3:25.16 (6)	5:13.70 (6)	6:59.16 (6)

Értékelés

Szerintem, túl nagyot akartam előrelépni a portugál versenyző befogásával a pálya elején. A verseny után úgy éreztem, hogy Mónikának túl magas volt az elvárás (az első 250 m sokkal erősebb teljesítése), nem tudott megfelelni az instrukciónak és belenyugodott, ahogy ő fogalmazott a verseny után, hogy eltaktikáztuk. A fenti eredményekből látszik, hogy közel voltunk, de valóban nem sikerült végigcsinálni azt a –cél érdekében módosított - pályafelépítést, amit előírtam Ez is azt igazolja, hogy

kellenek a nemzetközi versenyek, ahol tapasztalatot tud szerezni legkülönbözőbb versenyszituációkban.

Köszönet

Ezúton is szeretnénk köszönetünket kifejezni a Magyar Paralimpiai Bizottság felé, hogy támogatták Lengyel Mónika felkészülését és részvételét a 2012. évi Paralimpiai Játékokon.

***Készítette: Székely István
Edző***

Győr 2012.09.29