

Beszámoló a 2009-es
Ifjúsági Világbajnokság 8.
helyezett egypárevezős
felkészüléséről
2008 -2009



Gyimes Krisztina – egypárevezős
a 2009-es Ifjúsági Világ bajnokság 8. helyezettje



Felkészítő edző: Halmainé Mészáros Éva

Előzmények

- Életkori, fizikai paraméterek, egyéni sajátosságok
- Attitűd
- Felkészülési körülmények
- Korábbi edzés- és versenyeredmények

Korábbi eredmények

Távok	2006. nov.	2007 Ergo OB 1. hely	2007 OB 11. hely	2008. jan.	2008 Ergo OB 1. hely	2008 Sz NK 1. hely	2008. aug.	2008 OB 1. hely	2008. dec.
E 2000 m	7' 48" 216.6 W	7' 31" 243,6 W			7' 20,8" 261 W		7' 18,7" 265 W		
E 6000 m	24' 52" 181,6 W			23' 19" 220,7 W					22'47,9" 236 W
V 2000 m						8' 18,14"		8' 15,96"	

2009 eredményei

Távok	Ergo OB 1. hely	Szegedi NK 1.hely	Racice 7. hely	OB 1. hely	IFI VB 8. hely
E 2000 m	7' 01,9" 298 W				
E 6000 m					
V 2000 m		8'01,08"	8' 12"	8'02,03"	7' 58,53"

A felkészülési év edzésterhelése az edzésnaplók tükrében

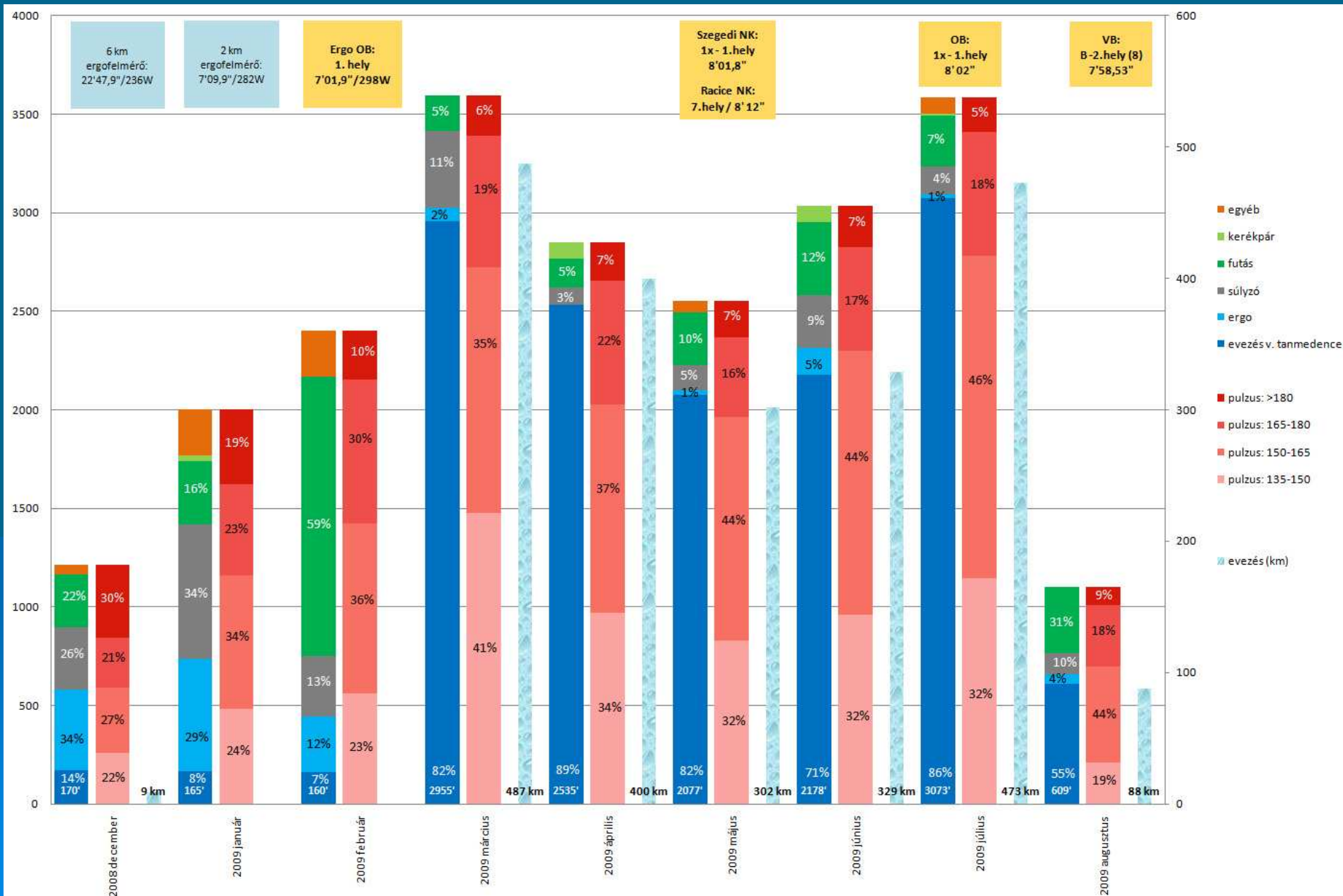
- Edzésmunka és intenzitás
- Az éves program terhelés eloszlása



Edzésmunka és intenzitás

[illegible]

Edzésmunka és intenzitás



Az éves program terheléseloszlása

- 2008. szeptember - 2008.november
- 2008. december – 2009. február
- 2009. március – május
- 2009. június - augusztus



	Szeptember	216 km		Október	397 km		November	43 km
1.	Levezetés,pihenés	9	1.	evezés + fizikai	17	1.	pihenő(sérülés)	
2.	evezés	5	2.	evezés + futás	15	2.		
3.	evezés	5	3.	evezés	17	3.	pihenő	
4.	evezés	9	4.	6 km felmérő	14	4.	futás	
5.	evezés	9	5.			5.	evezés	9
6.	pihenő		6.	evezés + fizikai	13	6.	evezés + futás	9
7.	Őszi alapozás		7.	fizikai + evezés	5	7.	futás	
8.	evezés + futás	11	8.	evezés + futás	13	8.	pihenő	
9.	evezés	13	9.	evezés + futás	13	9.		
10.	evezés + futás	15	10.	evezés	5	10.	evezés	10
11.	evezés + futás	13	11.	Hosszútávú 4. hely	12	11.	evezés	15
12.	evezés	15	12.			12.	futás + egyéb	
13.	evezés + futás	19	13.	futás		13.	tanmed. evezés	
14.			14.	pihenés		14.	2 km ergofelmérő	7'21"/261W
15.	evezés + fizikai	15	15.	futás		15.	pihenő	
16.	fizikai + evezés	5	16.	evezés	8	16.		
17.	evezés + fizikai	15	17.	fizikai + evezés	5	17.	e-á. fejl.+ tanmed.	
18.	evezés	15	18.	evezés	9	18.	ergo	
19.	6 km felmérő	15	19.			19.	futás + egyéb	
20.	Nyarlás		20.	evezés	13	20.	max. erőfejl.+ ergo	
21.	nyarlás		21.	evezés + fizikai	15	21.	tanmed. evezés	
22.	nyarlás		6.	pihenő		22.	6 km ergofelmérő	23'17,9"/221W
23.	futás 50'		23.	Edzőtábor	16	23.		
24.	nyarlás		24.	Edzőtábor	32	24.	e-á. fejl.+ tanmed.	
25.	nyarlás		25.	Edzőtábor	32	25.	futás + ergo	
26.	futás 45'		26.	Edzőtábor	14	26.	futás + egyéb	
27.	evezés	13	27.	Edzőtábor	31	27.	max.erőfejl.+ futás	
28.			28.	Edzőtábor	34	28.	futás / ergo	
29.	evezés+fizikai	15	29.	Edzőtábor	24	29.	pihenő	
30.	fizikai + futás		30.	Edzőtábor	30	30.		
			31.	Edzőtábor	10			

	December	9 km		Január	0 km		Február	0 km
1.	úszás		1.	pihenő		1.	Sífutótábor	
2.	e-á. fejl.+ ergo		2.	pihenő		2.	Sífutótábor	
3.	futás + sífutás		3.	pihenő		3.	Sífutótábor	
4.	e-á felmérő		4.	Tanmedence felújítás		4.	Sífutótábor	
5.	e-á felmérő		5.	futás+e-á.fejl.+ergo		5.	Sífutótábor	
6.	pihenő		6.	max.e.fejl./ ergo		6.	Sífutótábor	
7.			7.	futás + egyéb		7.	Sífutótábor	
8.	futás		8.	futás + tanmed.		8.	Futófelmérő~10km	56'22"
9.	evezés	9	9.	futás / max.erőfejl.+ergo		9.	pihenő	
10.	egyéb		10.	ergo		10.	max.e.fejl.+ tanmed.	
11.	futás		11.			11.	futás + egyéb	
12.	futás		12.	e-á. fejl.		12.	ergo	
13.	Ergomaraton		13.	max.e.fejl./ ergo		13.	e-á. fejl.+ tanmed.	
14.	ergo		14.	ergo		14.	ergo	
15.	ergo		15.	e-á. fejl.		15.		
16.	ergo + max.erőfejl.		16.	max.e.fejl.+ ergo+ futás		16.	e-á. fejl.+ tanmed.	
17.	ergo		17.	ergo		17.	ergo	
18.	ergo		18.	Futófelmérő~9,5 km	45' 38"	18.	futás + egyéb	
19.	ergo / e-á. fejl.		19.	pihenő		19.	max.e.fejl.+ tanmed.	
20.	pihenő		20.	e-á. fejl.+ tanmed.		20.	e-á. fejl.+ tanmed.+futás	
21.			21.	egyéb		21.	úszás + sífutás	
22.	ergo+e-á.fejl.+tanmed.		22.	ergo		22.		
23.	6 km ergofelmérő	22'47,9"/236W	23.	sífutás		23.	e-á. fejl.+ tanmed.	
24.	pihenő		24.	6 km ergofelmérő	22' 58"/231W	24.	ergo	
25.	futás		25.			25.	futás	
26.	pihenő		26.	spinning + e-á.fejl.+ ergo		26.	ergo + tanmed.	
27.	futás		27.	max.e.fejl. / ergo		27.	pihenő	
28.			28.	egyéb		28.	Ergo OB	7'01,9"/298W
29.	pihenő		29.	2 km ergofelmérő	7'09,9"/282W			
30.	pihenő		30.	max.e.fejl.+ tanmed.				
31.	pihenő		31.	pihenő				

	Március	482 km		Április	400 km		Május	309 km
1.			1.	evezés + fizikai	13	1.	Szegedi NK	15
2.	evezés + fizikai	21	2.	evezés	13	2.	2x - 7'32"	18
3.	max.e.fejl.+ futás/evezés	22	3.	evezés	6	3.	1x - 8'01,8"	12
4.	fizikai + evezés + futás	12	4.	Hosszútávú v.1.hely/24' 51"	12	4.	pihenő	
5.	evezés + fizikai	12	5.			5.	futás+fizikai+evezés	11
6.	ergo+futás / evezés	17	6.	Edzőtábor	16	6.	evezés + fizikai	15
7.	evezés	22	7.	Edzőtábor	36	7.	evezés	17
8.			8.	Edzőtábor	32	8.	evezés	13
9.	evezés	17	9.	Edzőtábor	36	9.	evezés	17
10.	max.e.fejl.+ ergo/evezés	26	10.	Edzőtábor	32	10.		
11.	evezés	23	11.	Edzőtábor	28	11.	Spiro /evezés	10
12.	evezés + fizikai	17	12.	Edzőtábor	14	12.	futás+fizikai+evezés	6
13.	e-á. fejl.+ futás		13.	pihenő,betegség		13.	evezés	15
14.	evezés	30	14.	betegség		14.	evezés + egyéb	7
15.			15.	betegség		15.	evezés	15
16.	evezés	21	16.	Edzőtábor	14	16.	evezés + fizikai	13
17.	max.e.fejl.+ futás/evezés	19	17.	Edzőtábor	10	17.	úszás	
18.	evezés	15	18.	Edzőtábor	13	18.	evezés	11
19.	evezés + fizikai	15	19.			19.	evezés	13
20.	evezés/evezés+ fizikai	26	20.	pihenő		20.	evezés	11
21.	evezés	18	21.	evezés + fizikai	15	21.	evezés	8
22.	6 km felmérő	14	22.	evezés + fizikai	15	22.	Racice NK	9
23.	max.e.fejl.+ tanmed./evezés	15	23.	evezés	15	23.	Racice NK	16
24.	evezés + fizikai	19	24.	evezés	15	24.	7.hely / 8' 12"	6
25.	e-á. fejl.+ futás/ evezés	17	25.	evezés	18	25.	pihenő	
26.	evezés	13	26.	spinning		26.	futás + fizikai	
27.	evezés / evezés	34	27.	evezés + fizikai	14	27.	evezés + fizikai + futás	11
28.	evezés / evezés	26	28.	evezés + fizikai	13	28.	evezés + fizikai	15
29.	6 km felmérő	11	29.	evezés + spinning	10	29.	futás + fizikai	
30.	pihenő		30.	evezés	10	30.	Győr Kupa	25
31.	pihenő					31.		

	Június	329		Július	473		Augusztus	84
1.	futás + fizikai		1.	evezés+fizikai/evezés+ergo	26	1.	evezés	9
2.	evezés	15	2.	evezés/evezés + futás	27	2.	utazás a VB-re	
3.	fizikai+futás/evezés	14	3.	evezés/evezés	26	3.	utazás, futás	
4.	evezés	13	4.	evezés	16	4.	evezés/ evezés	21
5.	evezés	6	5.			5.	VB EF.-2.hely/ 8'01,46"	11
6.	Vidék Bajn.	12	6.	evezés+fizikai/ evezés	24	6.	VB ND.-3.hely/ 8'09,06"	6
7.	Vidék Bajn.	15	7.	evezés/evezés+ergo	27	7.	VB A/B -5.hely/ 7'59,95"	11
8.	pihenő		8.	evezés/evezés	30	8.	VB B -2.hely (8.)/ 7'58,53"	6
9.	evezés + fizikai	12	9.	evezés/evezés	27	9.		
10.	fizikai + futás		10.	evezés	14	10.	úszás	
11.	ergo + evezés	6	11.	evezés	6	11.	pihenő	
12.	evezés	15	12.			12.	könnyű fizikai	
13.	evezés + futás	17	13.	evezés/evezés+futás	19	13.	evezés+ könnyű fizikai	10
14.			14.	evezés+fizikai/evezés	22	14.	evezés	10
15.	futás		15.	evezés	9	15.	pihenő	
16.	evezés + fizikai	15	16.	evezés	8	16.		
17.	fizikai+ergo/ evezés	17	17.	OB 1x-1.hely/ 8' 02"	16	17.	fizikai + futás	
18.	evezés/evezés+ergo	25	18.	OB 2x-1.hely/ 8' 52"	10	18.	pihenő	
19.	evezés/evezés+ futás	27	19.	OB 4x-2.hely/ 7' 03"	13	19.	pihenő	
20.	Evezős Nap		20.	pihenő, úszás		20.	futás	
21.			21.	pihenő, úszás		21.	futás	
22.	fizikai+ergo		22.	evezés+ fizikai	10	22.	pihenő	
23.	evezés/evezés+ futás	28	23.	evezés/evezés + kerékpár	29	23.		
24.	evezés + ergo	15	24.	evezés+fizikai/ evezés	23	24.	futás	
25.	evezés	12	25.	evezés/evezés	21	25.	fizikai + futás	
26.	Árvíz		26.			26.	futás	
27.	Bp. Bajnokság	14	27.	evezés + futás	14	27.	pihenő	
28.	NF 1x-2.hely/8'16"(ellenszél)	17	28.	evezés/evezés	23	28.	pihenő	
29.	pihenő		29.	evezés+futás/ futás	14	29.	pihenő	
30.	evezés/evezés+fizikai	34	30.	evezés/ úszás	11	30.		
			31.	evezés	8	31.	futás + fizikai	

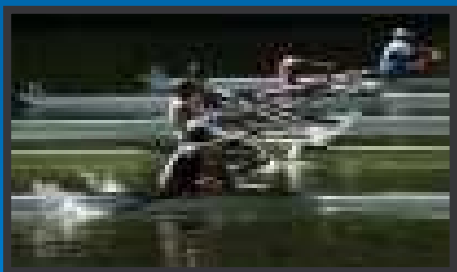
Közvetlen VB felkészülés

- Körülmények, lehetőségek
- Elvárások
- Edzés



1.	evezés+fizikai/evezés+ergo	26	1.	evezés 2x250 m	9
2.	evezés/evezés + futás	27	2.	utazás a VB-re	
3.	evezés/evezés	26	3.	utazás, futás 22'	
4.	evezés	16	4.	evezés alapt.,techn./ evezés 1x500 m,1x250 m	21
5.			5.	VB EF.-2.hely/ 8'01,46"	11
6.	evezés+fizikai/ evezés	24	6.	VB ND.-3.hely/ 8'09,06"	6
7.	evezés/evezés+ergo	27	7.	VB A/B -5.hely/ 7'59,95"	11
8.	evezés/evezés	30	8.	VB B -2.hely (8.)/ 7'58,53"	6
9.	evezés/evezés	27	9.		
10.	evezés	14	10.	úszás	
11.	evezés	6	11.	pihenő	
12.			12.	könnyű fizikai	
13.	evezés/evezés+futás	19	13.	evezés + könnyű fizikai	10
14.	evezés+fizikai/evezés	22	14.	evezés	10
15.	evezés	9	15.	pihenő	
16.	evezés	8	16.		
17.	OB 1x-1.hely/ 8' 02"	16	17.	fizikai + futás	
18.	OB 2x-1.hely/ 8' 52"	10	18.	pihenő	
19.	OB 4x-2.hely/ 7' 03"	13	19.	pihenő	
20.	pihenő, úszás		20.	futás	
21.	pihenő, úszás		21.	futás	
22.	evezés hajópróba + fizikai	10	22.	pihenő	
23.	evezés hajópróba / evezés alapt. (Emp.) + kerékpár 1,5 ó	14 + 15	23.		
24.	evezés techn., spec.erő + fizikai / evezés 3-2-1000 m	10 + 13	24.	futás	
25.	evezés 1x2000 m, 1x1000 m / evezés u.a	10 + 11	25.	fizikai + futás	
26.			26.	futás	
27.	evezés techn.,kemény alapt. + futás 30'	14	27.	pihenő	
28.	fizikai +evezés / evezés startok	13 + 10	28.	pihenő	
29.	evezés spec.erő + futás 19'/ futás 38'	14	29.	pihenő	
30.	evezés 1x 1000 m + futás / úszás 50'	11	30.		
31.	evezés 1x500 m / gyűrás	8	31.	futás + fizikai	

2009 Ifjúsági Világbajnokság Brive-la-Gaillarde



Előfutam

- Az indulók száma: 31
- Időjárás: szélcsend

Rank	Boat	500 m	1000 m	1500 m	Finish	Lane
1.	GER	1:50.17(1)	3:48.76 (1)	5:47.78 (1)	7:48.42	4
2.	HUN	1:53.45(2)	3:54.68 (2)	5:58.17 (2)	8:01.46	6
3.	KOR	1:55.08(3)	4:00.67 (3)	6:05.39 (3)	8:10.36	1
4.	KAZ	1:58.73(5)	4:03.45 (5)	6:10.68 (4)	8:16.41	5
5.	IRI	1:57.12(4)	4:02.11 (4)	6:17.36 (5)	8:27.51	2
6.	UZB	2:00.76(6)	4:13.98 (6)	6:31.17 (6)	8:46.10	3

Negyeddöntő

➤ Időjárás: enyhe ellenszél

Rank	Boat	500 m	1000 m	1500m	Finish	Lane
1.	FRA	1:58.60(3)	4:03.90(3)	6:08.55(2)	8:06.78	4
2.	CUB	1:57.84(2)	4:03.32(2)	6:09.87(3)	8:07.06	3
3.	HUN	1:56.65(1)	4:01.34(1)	6:06.86(1)	8:09.06	5
4.	LAT	1:59.24(4)	4:04.47(4)	6:10.33(4)	8:11.59	1
5.	RSA	2:01.18(6)	4:06.45(5)	6:15.05(5)	8:25.43	2
6.	CHI	2:00.25(5)	4:10.23(6)	6:22.60(6)	8:37.70	6



ROWING WORLD JUNIOR CHAMPIONSHIPS 2009

STANDING 1500M QUARTERFINAL 3 - JW1X

1	 HUN	HUNGARY	6:06.86
2	 FRA	FRANCE	+1.69
3	 CUB	CUBA	+3.01
4	 LAT	LATVIA	+3.47
5	 RSA	SOUTH AFRICA	+8.19
6	 CHI	CHILE	+15.74

RIVE-LA-GAILLARDE, FRANCE WWW.WORLDDROWING.COM



ROWING WORLD JUNIOR CHAMPIONSHIPS 2009

STANDING FINISH QUARTERFINAL 3 - JW1X

1		FRA	FRANCE	8:06.78
2		CUB	CUBA	+0.28
3		HUN	HUNGARY	+2.28
4		LAT	LATVIA	+4.81
5		RSA	SOUTH AFRICA	+18.65
6		CHI	CHILE	+30.92

BRIVE-LA-GAILLARDE, FRANCE WWW.WORLDDROWING.COM

Középdöntő A/B

➤ Időjárás: szélcsend

Rank	Boat	500 m	1000 m	1500 m	Finish	Lane
1.	CHN	1:50.62(1)	3:48.17(1)	5:48.97(1)	7:48.43	4
2.	CUB	1:53.00(3)	3:52.58(2)	5:52.69(2)	7:49.43	5
3.	SLO	1:53.42(4)	3:53.31(3)	5:54.92(4)	7:51.37	2
4.	GBR	1:54.54(5)	3:53.68(4)	5:53.02(3)	7:52.79	3
5.	HUN	1:52.26(2)	3:54.82(5)	5:58.77(5)	7:59.95	6
6.	JPN	1:57.95(6)	3:59.18(6)	6:01.55(6)	8:02.53	1

ROWING WORLD JUNIOR CHAMPIONSHIPS 2009



RESULT SEMIFINAL A/B 2 - JW1X

1	 CHN	TING CAO	7:48.43
2	 CUB	AIMEE HERNANDEZ	7:49.43
3	 SLO	ANJA SESUM	7:51.37
4	 GBR	RACHEL GAMBLE-FLINT	7:52.79
5	 HUN	KRISTINA GYIMES	7:59.95
6	 JPN	TOMOMI AKAO	8:02.53

BRIVE-LA-GAILLARDE, FRANCE WWW.WORLDDROWING.COM

B döntő

➤ Időjárás: szélcsend

Rank	Boat	500 m	1000 m	1500 m	Finish	Lane
1.	UKR	1:51.42(1)	3:52.38(1)	5:55.14(1)	7:56.29	4
2.	HUN	1:57.37(5)	3:55.68(3)	5:58.38(2)	7:58.53	2
3.	FRA	1:53.61(4)	3:56.37(4)	5:59.47(4)	7:58.54	5
4.	BLR	1:53.19(3)	3:55.38(2)	5:59.20(3)	8:01.16	6
5.	JPN	1:52.48(2)	3:59.90(5)	6:02.37(5)	8:02.66	1
DNS	GBR	DNS	DNS	DNS	DNS	3

0:00.01 képből

08.08.2009 09:46:15

Brive_2009 - JW1x FB (169-1-2)

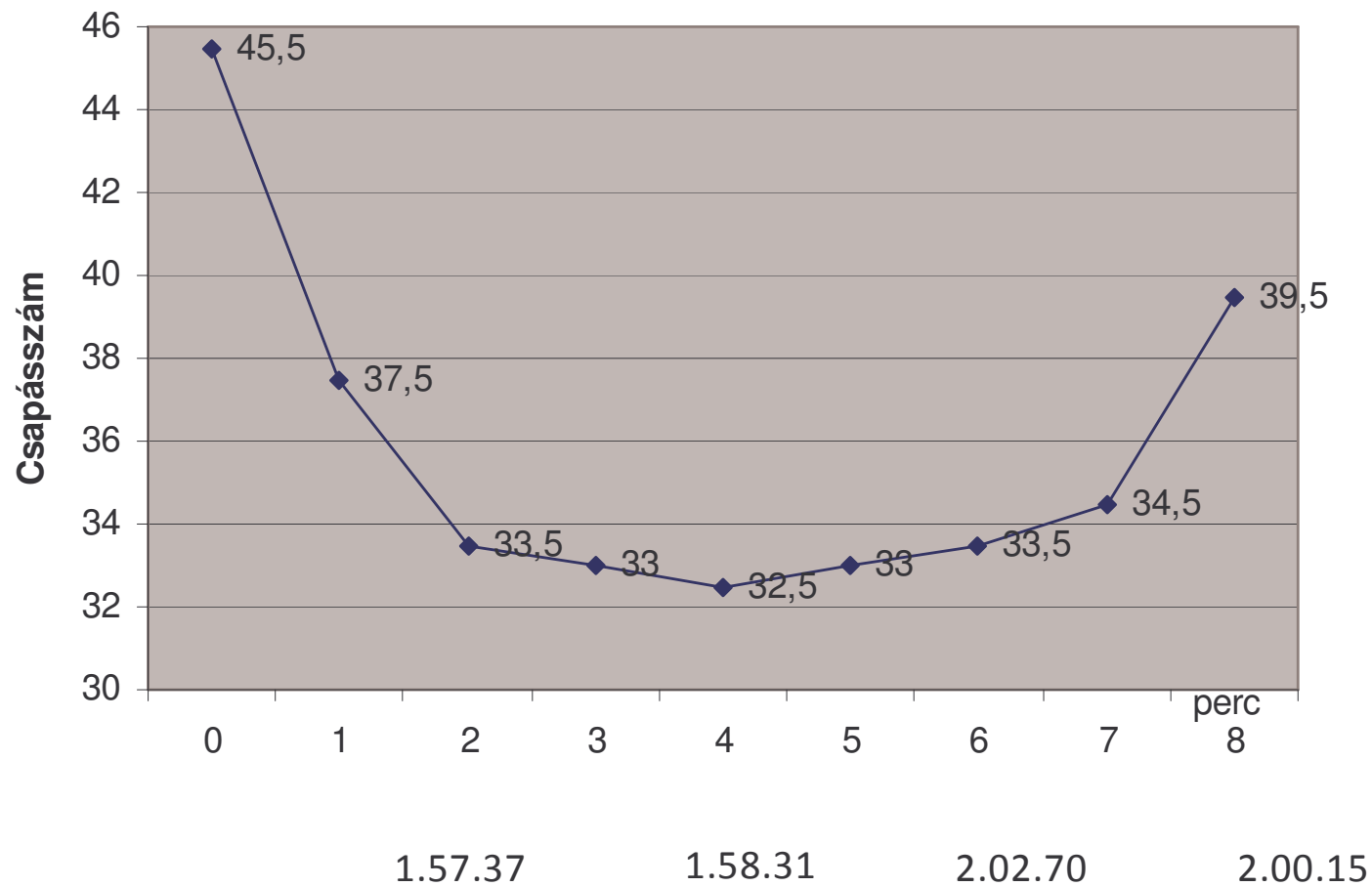
Ziel - Backup

Start: 08.08.2009 9:35:54.73



Copyright (c) 1991-2009 Lynx System Developers, Inc.

A csapásszám és az 500-as részidők



A döntő

Rank	Boat	500 m	1000 m	1500 m	Finish	Lane
1.	GER	1:52.63(2)	3:49.62(2)	5:45.86(1)	7:44.13	3
2.	ESP	1:54.14(4)	3:51.16(3)	5:50.62(2)	7:48.85	5
3.	CHN	1:50.83(1)	3:49.24(1)	5:51.13(3)	7:51.13	4
4.	CUB	1:53.65(3)	3:54.06(4)	5:57.28(4)	7:53.53	2
5.	SLO	1:54.46(5)	3:57.62(5)	6:01.42(5)	8:01.42	1
6.	AUT	1:54.92(6)	3:57.78(6)	6:01.95(6)	8:04.03	6

Értékelés

Öröm



Csalódás

Célok és tervek



WORLD ROWING JUNIOR CHAMPIONSHIPS



V/B vagy Ifi Olimpia?
Vagy mindkettő?!?



Köszönöm a figyelmet!

