

2015. október 8., csütörtök

Debreceni Sportuszoda

25 m-es medence

Kezdés 19:30-kor! Beléptetés 19:10-től, edzésterv, edzésvezetés: Rentka László

20 éves a Debreceni Szenior Úszó Klub

Az évforduló alkalmából 20 hosszás blokkokat úszunk.

Feldolgozás kezdete edzés után 21:34. Ma hűvös, enyhén szemerkélő esős idő, délután 15 °C levegő hőmérséklettel. Szabadnapon vagyok. Ma, a Klub 20. születésnapján délelőtt 8:30-tól közel 6 órán keresztül, 14:20-kor mentve a pontverseny szempontjából (v12) feldolgoztam a debreceni csapat nevezéseit. 2015. szeptember 22-én 8:07-kor kezdtem el a nevezési lap első változatát. Közben 10:21 – 14:20 között „Kritikai” elemzést is írtam négy nevező túl óvatos nevezési időihez és a remélt jobb eredményeikhez tartozó %-os teljesítményeket és a csapat összpontszámát véve górcső alá (azt hiszem, ezt a szót és kifejezést életemben most írtam le először)

<http://www.nyest.hu/hirek/gorcso-alatt-a-gorcso>

A *górcső alá vesz* kifejezés ma is gyakran használatos olyan értelemben, hogy 'megvizsgál, alaposan végiggondol'. Az azonban biztos, hogy mára már a kifejezésben szereplő *górcső* önálló szóként nem fordul elő. Bea jól gondolkodott, amikor azt kérdezte, volt-e valaha ilyen tárgy; intuíciója azt súgta, hogy az állandósult kifejezésben átvitt értelemben szerepel a *górcső*. És valóban: a *górcső* nemhogy létezett, de ma is létezik, csak épp nem hívjuk *górcső*nek.

A válasz igen egyszerű: a *górcső* nem más, mint a mikroszkóp. Ha valamit mikroszkóppal nézünk meg, akkor elég alaposan megvizsgáljuk: innen az állandósult kifejezés értelme. A *górcső* szó a nyelvújítás korában keletkezett; szülőatyja Bugát Pál (mint ahogy [más](#), általunk már tárgyalt [szavaknak](#) is) a szóösszetétel módszerével hozta létre; első írásos előfordulása 1836-ból való.

Az edzés egy párhuzamos Univerzumban bizonyára stílszerűen 20 résztvevővel zajlott volna, mi 10 fővel – de öntudatosan és reménykedve két pályát bérelve – edzettünk.

Már 21:59 az idő! Az edzés résztvevői, a nevek mellett zárójelben önrész és egyéb befizetéseik forintban: Balogh Gergely (650), Szlovák Péter (650), Kádasi Tibor (650), Kiss Dániel (650), Dobó Sándorné (650 + 350 + 10.000 „a közösségnek”), Fizil Ádám (2000), Hegedüs Márk (650), Rentka László (650), Kovács Mihály, Batta Gyula (20 órára jött).

Bevétel (önrészek): 6550 Ft + 10.350 Ft adomány

Számla (pályabérlés): 7470 Ft

20 hossz melegítés (500 m, 12 perc, 19:42-ig) A később érkezőknek kevesebb! Többen 19:35-kor kezdtünk. Szlovák Péter időben. Én 400 m-t melegítettem. 19:44-kor kezdtük az 5x100 m-t.

5x100 m gyors, rajt 2 percre (10 perc, 19:52-ig)

Pályabeosztásunk:

2-es pálya

Fizil Ádám (1:20-1:17)
Rentka László (1:22-1:19)
Kiss Dániel
Kádasi Tibor
Kovács Mihály
(Az 5. helyért nagy vetélkedés volt,
de Misi nem adta át Tibornak...)

1-es pálya

Szlovák Péter (tenyérellenállás nélkül)
Balogh Gergely
Dobó Sándorné
Hegedűs Márk (aktív gyorsúszásokat mutat be, valószínűleg 50 m-eket)

50 m laza, nekem hát-mell.

10x50 m egy perckre (4x gyorson, majd 2x pillangón, 2x háton, 2x mellen) (10 perc, 20:02-ig)

2-es pálya

Fizil Ádám
Kiss Dániel
Rentka László
Kovács Misi
Kádasi Tibor

1-es pálya

Szlovák Péter (mellen is többször úszik)
Batta Gyula (később érkezett, a 2. úszásnál szállt be)
Balogh Gergely
Dobó Sándorné
Hegedűs Márk

Az első 4x50 m-t gyorson úszom, Kiss Dánielre fél testhosszig felúszom a távok végére. Enyhe jobb váll fájdalom, nyújtom a tempót, jól esik!

Az 5. távtól mellen megyek, a legvégén, Kádasi Tibor mögött. Nagy lehúzások elrúgás után, egy delfin tempóval, ahogy a jelenlegi szabályok engedik.

50 m laza, nekem hát-gyors. Batta Gyula iszik, de megvárjuk a 20x25-rel.

20x25 m saját úszásnemben vagy váltogatva, rajt vízből 45 mp-ekre (15 perc, 20:17-ig)

2-es pálya

Fizil Ádám
Kiss Dániel
Kovács Misi
Rentka László (behozom őket, ezért
az első 25 m után a 2. helyre megyek előre)
Kádasi Tibor

1-es pálya

Szlovák Péter (gyorson-mellen-gyorson)
Batta Gyula (Szlovák Szabolcs néhányat kihagy ill. mellen úszik,
akkor Gyula kezd)
Balogh Gergely
Dobóné Kati
Hegedűs Márk mellen és gyorson hajt, majd a 3-as pályára megy át

Fizil Ádám „oda” gyorson, vissza pillangó-hát-mell gyors sorrendben úszott. Az utolsó úzás(unk) pillangó. Az első 3x25 m gyors után ugyanis én is csatlakoztam Ádám szisztémájához (hátúzás következett éppen), és mivel bementem a következő úzásnembem, valószínűleg a mögöttem úszó Kiss Dániel is.

2 váltóban (8 fő alatt egy váltóban): 20x25 m-es váltó összeállítással együtt 8 perc alatt, ajánlott úszásnem: oda mellúszás, vissza gyorsúszás (20:25-ig)

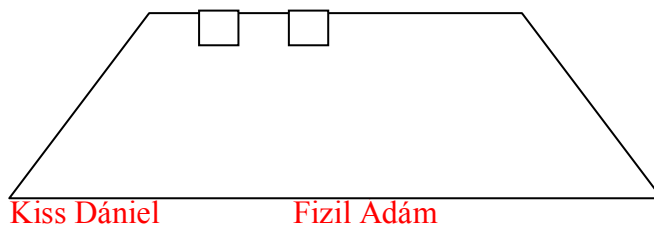
Még 8-10 perc volt hátra. Az Öreg Harcsák közül ketten érkeztek edzésre (Soltész István és Balázs J. Endre doktorok, utóbbi az „öltő költő”), váltózási kedvük nem volt.

Sporttörténeti csemegeként valószínűleg fennmarad az alábbi történet: 5 – 5 fő úszott a két pályánkon. Fizil Ádámmal, Kiss Dániellel és Kádasi Tiborral négyen a túloldalra mentünk, bízva az alapoldalon összeálló három párban.

Feltűnt ugyan, hogy Dóbóné Kati „páratlanul”, általában Batta Gyula és Hegedűs Márk párosa mellett a 3-as pályán úszik, valamint az is feltűnt, hogy a három pár ellenére az alapoldal „rövid oldalként” működik, de Balogh Gergely hiányát csak a váltóúszás utáni jegyzetkészítésnél vettem észre. Ez egy 16x25 m-es váltó volt...

Batta Gyula Hegedűs Márk
Szlovák Péter Kovács Misi (próbálkoztak a Szlovák-Hegedűs kezdőpárral is!)

1-es pálya 2-es pálya



Rentka László Kádasi Tibor (kezdetben is Fizil Ádám mögött álltam, majd az első úszáshoz – hátrányban a 2-es pálya – cseréltünk Tiborral, hogy egy úszás és kiegyenlítés után ismét cseréljünk)

4:44

4:49

Fizil Ádám mérte az időt (ő volt az edzésen a sorozatoknál is az időmérő. A 45 mp-ekbe időnként belegabalyodott...) A két váltóidő is természetesen 16x25 m-re, 400 m-re utal.

Ha van rá fogadó készség, az Öreg Harcsákat kihívjuk egy 20x25 m-es váltóra, félig a mi, félig az ő edzésidejünkben, két pályán váltózva **Kimaradt**.

Az oktató medencében 20x6 m-es fordulógyakorlatos úszás **Kimaradt**.

Összesen 2000 m + váltók Nekem a 400 m melegítéssel és a 2x50 m lazával ennyi volt a leúszott távom.

Holnap, pénteken beléptetés pontosan 18:30-kor, gyertek korábban!

Gyors átöltözés és rövid melegítés után a triatlonista gyerekekkel váltózunk 20x25 m-es alapon. 19 órától szenior edzés, esetleg kis csúszással. **Kíváncsi vagyok, a gyerekekkel együtt leszünk-e húszan...**

Feldolgozás vége: 22:59