

## 2016. december 4., vasárnapi edzés

### Végre egy 4x8x50 m-es váltó nagyfiúknak, részidőzve!

Évekig rendszeresen váltóztunk és részidőztünk a vasárnap délelőtti edzéseken. A gyakori vízilabda mérkőzések, a korábbi „nagyfiúk”, név szerint Jakodáék, Kiss Márton, Szabó Attila, Fizil Ádám, Godó Bence, Godó Soma, Pázmányi Sándor és mások tartós távolléte, valamint a „rivális” vasárnap délutáni technikai edzés miatt ritka és ünnepi eseménynek számít a délelőtti pályabérléses edzés és egy-egy részidőzős váltózás. Ma szerencsések voltunk! A pályabérlést a váltó négy résztvevője (bár Zooo a kinti melegvizes medencéhez való jogosultság miatt nem a pályabérléssel lépett be), valamint a külön úszó Lengyel Stella és Bankó Dávid tette elfogadható veszteségűvé (önrész: 3250 Ft, pályabérlés: 4150 Ft).

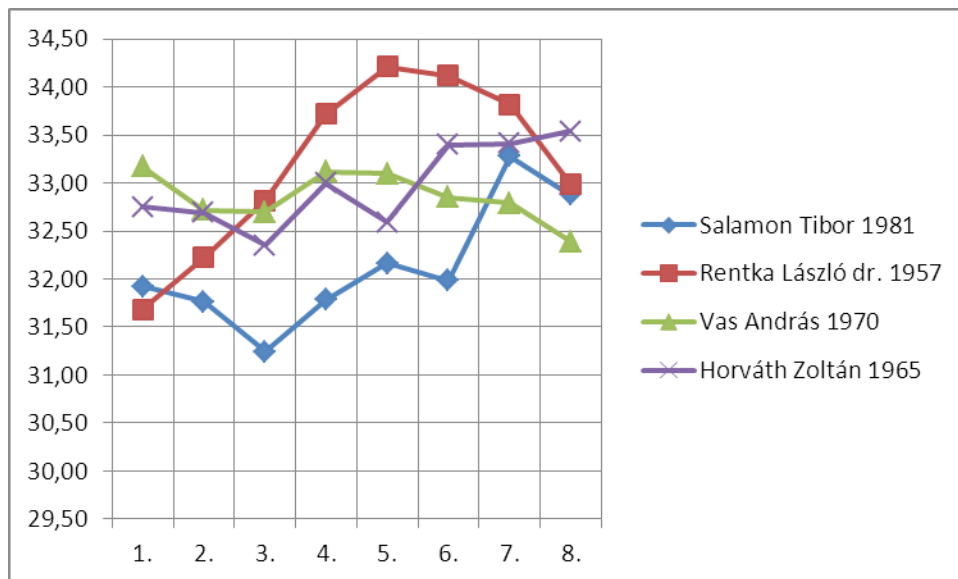
Jónak lenni jó! A lakossági idős úszók számára meghagytuk a szélső, 1-es pályát (a másik szélsőt a Waldorf iskola bérelte), sőt, hogy rajtjaink hullámverése is csituljon, a 3-ason úsztunk.

Sorozat száma	Salamon Tibor 1981	Rentka László 1957	Vas András 1970	Horváth Zoltán 1965	„Köridő” (4x50 m=200 m-ek)
1.	31,92	31,68	33,17	32,75	2:09,52
2.	31,76	32,22*	32,72**	32,69	2:09,39
3.	31,24	32,82	32,70	32,35	2:09,11
4.	31,78	33,72	33,12	33,00	2:11,62
5.	32,16	34,21	33,10	32,59	2:12,06
6.	31,98	34,12	32,85	33,40	2:12,35
7.	33,28	33,82	32,79	33,41	2:13,30
8.	32,88	32,99	32,39	33,54	2:11,80
Átlag	32,13	33,20	32,86	32,97	„körátlag”: 2:11,14
Legjobb	31,24	31,68	32,39	32,35	váltó átlag: 32,79
Legtöbb	33,28	34,21	33,17	33,54	
"Szórás"	2,04	2,53	0,78	1,19	
Virtuális 400 m	4:17,00	4:25,58	4:22,84	4:23,73	4x8x50 m-es (1600 m-es) összidő: 17:29,15

Alkalmazom a 2016. november 15-ei váltózás feldolgozásánál bevezetett virtuális **arany**-, **ezüst**-, **bronz**- és **vas** érmes jelölést.

Rentka László 2. úszását Salamon Tibor részidőzte, közlése szerint 0,2 – 0,3 mp-cel előbb nyomta Vas András óráját. Ezért a mért 31,97 mp-es és a 32,97 mp-es idők között 0,25 mp-es „jövőírás” alkalmaztam, amelyek így 32,22\* és 32,72\*\* mp-ként szerepelnek.

A négy váltótag 8 – 8 úszásának 50 m-es részidőit ábrázoltam:



A függőleges tengely az 50 m-es részidőket (a 29,50 – 34,50 mp közötti tartományban), a vízszintes tengely az úszási sorozatokat (1 – 8. sorozat) jelöli.

Értékelés:

Salamon Tibor a négy váltótag közül a legjobb sorozatot úszta. A végjátékban a „nem bukóztam a 7. sorozatban” és az utolsó, lassabb 50 m számszakilag (átlag, szórás) nem vált a sorozat előnyére.

Rentka László (mint a cikk írója egyes szám első személyben): „őszinte fáradási görbét” mutattam be, a 6. sorozattól erőltetett végjátékkal (kettes és négyes levegővétel váltakozva főleg a második 25 m-en). Én időt mérni jöttem, a többiek rábeszéltek az úszásra. Részben sportolásomat szerették volna támogatni, részben a pihenő idejüket növeltem. A mérést Vas András 30 memóriás órájával és az én 10 memóriás stopperemmel megoldottuk, az órákat Vas András és Salamon Tibor kezelte. A 28. úszás után Vas András órájáról a rajtkor elindított, majd a 27. részidőnél „aktivált” stopperes részidőzésre tértünk át. Mind a három közös összidő 0,25 mp-cel tért el egymástól, ami indítási eltérésből adódhatott, ezért a 28 részidőhöz igazítottuk a hátralévő négy részidőt és a végeredményt.

Vas András: egyenletes, jó sorozat. Valószínűleg tudott volna egy kicsivel jobb időket is menni.

Horváth Zooo: jó sorozat, de a fáradás az ingadozó 50 m-eknél és a három utolsó úszásnál tetten érhető.

Következtetés: kellenek az ilyen sorozatok!

Híres mondásunkat, mely szerint „Ez a csapat bármikor tud 36 mp-en belüli átlagot úszni!”, most az alábbival helyettesítem: „Ez a csapat olykor 33 mp-en belüli átlagot is tud úszni!”



Ilyen napfényes délelőtt úsztuk ezt a váltót! A kép 10 óra 45 perckor készült. A váltótagok úszási sorrendjükben állnak.

10 óra 17 perc 30 mp-kor rajtoltunk és 10 óra 35 mp-kor értünk célba (később az mr1 pontos időjelzésével egybevettem a „futva hagyott” stopper állását).

A részidőket írásban rögzítettük. Vas András és Salamon Tibor 200 m-rel levezettek, majd a kinti melegvizes medencében lazítottuk izmainkat.

Talán luxusnak tűnik, de 10:50-kor elhagytuk bérelt pályánkat...

Debrecen, 2016. december 5., 0:53

Rentka László