

# 2016. május 13., péntek

## Hatan, elszántan!

Egy korábbi péntek 13-as edzésünkön, szóval a szerencsésnek tartott péntek 13-as napon hiába kerestem Latabár Kálmán eme remekét. Most két helyen is elértem! Ó, azok az 50-es évek!

<https://www.youtube.com/watch?v=B7n6K6nuXXs>

### Péntek 13 Latabár Kálmán

#### **Péntek 13 Latabár Kálmán**

**Közzététel: 2015. szept. 17.**

Az 1950-es évek tematikus, népoktató filmje, mely humoros történet segítségével akart küzdeni az olyan kispolgári csökevény ellen, mint a babona. A filmet felejthetlenné a magyar színészet két óriása, Kiss Manyi és Latabár Kálmán teszi játékával.

szereplő(k): Ákos Latabár Kálmán Klár iKiss Manyi Krepásné Gobbi Hilda Ákos sógora Pongrácz Imre Peéry Piri Fónay Márta

rendező: Keleti Márton

**Kategória**

[Zene](#)

**Licenc**

Normál YouTube-licenc

**Forrásvideók**

[Feltüntetések megtekintése](#)

Kisebb esők voltak napközben. 19:40-kor jelentem meg, útközben Szekeres Ákost láttam kerékpárral kifordulni a Laktanya utcáról a Sportuszoda felé. Kovács Misi az uszoda előtt társalgott.

Az edzés résztvevői: hat fő egy bérelt pályán, a nevek mellett zárójelben önrész befizetéseik forintban: Szekeres Ákos, Rentka László (650), Kovács Mihály (650), Mechler Andrea (1300), Zooo, Batta Gyula (650)

**Bevétel (önrészek): 3250 Ft**

**Számla (pályabérlés): 4150 Ft**

Zooo-val nem értjük a kis létszám okát. Lehetséges magyarázatok: a) esős idő van (alig esik, kellemes a hőmérséklet), b) Pünkösöd van, rokonokhoz utaztak, c) olvasták az edzéstervet az öt perces úszásokról és a követő egy órás edzésről.

### A heti munkaterv:

Kedd: 10x200 m, nagyrészt résztávokra bontva

Csütörtök: nagyon vegyes! (Részletezés később)

Péntek: melegítés után 5 perces úszás Pászti Csaba emlékére, 2 pályán futamonként és pályánként 2-2 ember egymás mellett úszik. A cél: minél nagyobb táv leúzása 5 perc alatt.

Utána edzés „bemondás” alapján. Másfél órás pályabérlést tervezek, hogy az „5 percesek” után teljes értékűen edzhessünk. Vasárnap 15.30-tól is megtartjuk az 5 perces úszásokat!

Néhányan kissé korábban elkezdték a melegítést az 1-es és a 2-es pályán, így 19:07-kor már indíthattam az első futamot. Egy pályán párosával (olykor egyesével) úsztunk.

Indítás előtt minden úszóval megbeszéltem, hogy mekkora táv várható tőle, amelyet minden jelzéstől függetlenül ússzon le (Misi, Ákos: 14 hosszra, 350 m-re még forduljanak rá (Misi biztonsági úszással 319 m-ig jutott, Ákos 356-ig), Mechler Andrea: 320 m-t ússzon (319,5 m lett), Batta Gyula: 300 m-re még forduljon rá (302 m lett), Zooo: 350 m-re forduljon rá (349 m lett). Én, Rentka László is „bőven” 350 m fölé terveztem úszási távomat (363 m-ig jutottam).

Melegítés után 19:07-kor az 1-es pályán Szekeres Ákos és Kovács Mihály rajtolt először. Zooo, bár erre senki sem kérte, 4 perckor fűttenetett, amellyel sikerült a már fáradó Szekeres Ákost egy mp-es megállásra rábírnia.

Néhány perccel később Mechler Andrea és Batta Gyula úszott. Néhány évvel korábbi 308 m-es mellúszó távommal kellett példálóznom, hogy a 300 m feletti úszás szükségességére felhívjam figyelmüket. Sikerrel jártak! Mechler Andreától ugyan „elvettem” fél métert (320 m-re kértem, 319,5 m-t regisztráltam), de jó volt ez így! (a 319 m-es Kovács Misitől javítást várok vasárnap!)

Amíg Zooo melegített, a többiekkel összesen öten a tegnapi, csütörtöki edzésünk egy piramis sorozatát kezdtük el úszni:

25 m gyors – 50 m gyors – 75 m gyors – 50 m gyors – 25 m gyors.

Nekem a régebbi szemüvegem „akadt a szememre”, amely beázott, ezért a 25 m után előzékenyen magam elé engedtem mindenkit, majd a 2-es pályán Zooo-val körforgalomban folytattam a sorozatot.

2-es pálya  
Rentka László  
Zooo

1-es pálya  
Szekeres Ákos  
Kovács Misi  
Mechler Andrea ...az 50 m-t Mechler Andival,  
Batta Gyula ...a 25 m-t – rajtelőny adásával – Batta  
Gyulával úsztam

A tegnapi edzéshez képest üdítő dolog volt, hogy a 25 m lazát is leúszhattuk.

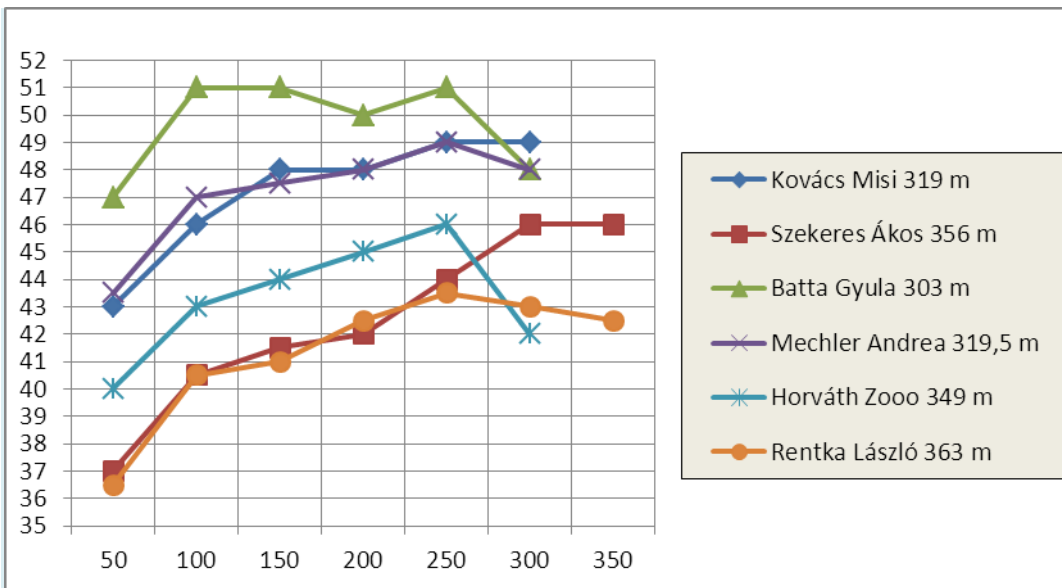
Sorozat ismétlése másik úszásnemben:

25 m hát, 50 m hát ... Szekeres Ákos követett mellem. Ezután kiszállok, és Zooo-nak 5 perces úszást jegyzőkönyvezek. Rajt kb. 19:26-kor. Zooo viszonylag lassan kezd, 175 m-nél tart félidőben. (A második félidőben mindössze 1 m-rel úszik kevesebbet, ő lassú kezdésként és utána erősítésként élte meg az úszását. Zooo úszása alatt kapok kedvet én is egy 5 percesre. Bár a szerda esti 2 órás kertászás és a csütörtöki erős edzés, majd a pénteki erős munkanap és a gyaloglós ügyintézés miatt fáradt és meggyötört vagyok, Zooo 2:52-es 200 m-énél úgy érzem, jóval jobb részidővel fordulnék.

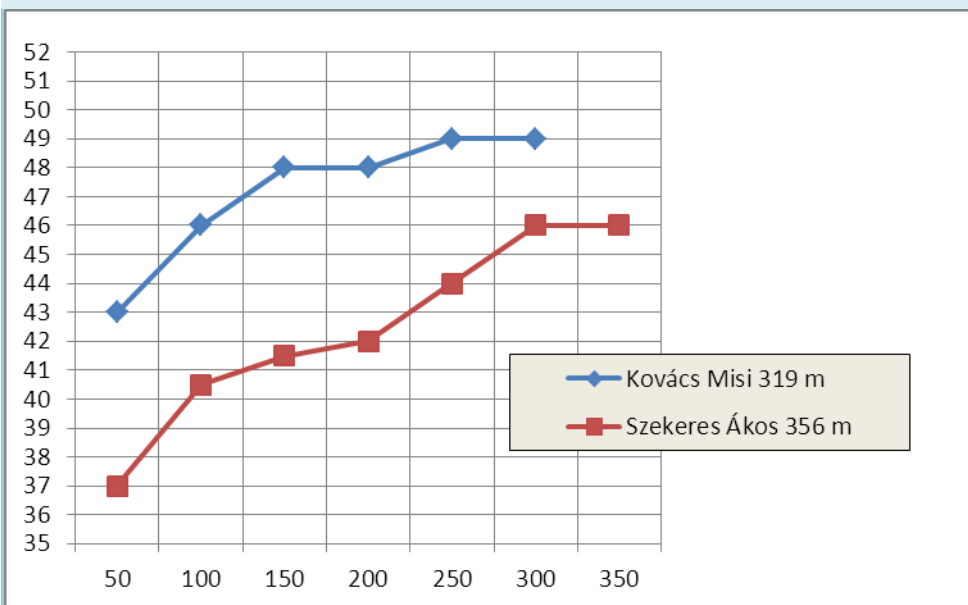
200 m-re természetesen erőm elpárolgott, könyök- és vállizületem közepesenél jobban fáj, egy mp-ig azt is fontolgattam, hogy mivel 14 hosszízig reménytelen az iramom fenntartása, vasárnapra halasztom az 5 perces úszásomat. Az egy mp-es megingás után természetesen úgy döntöttem, becsületből tovább küzdök, mint korábban a többiek.

Az úszásokat 50 m-enként részidőztük, íme:

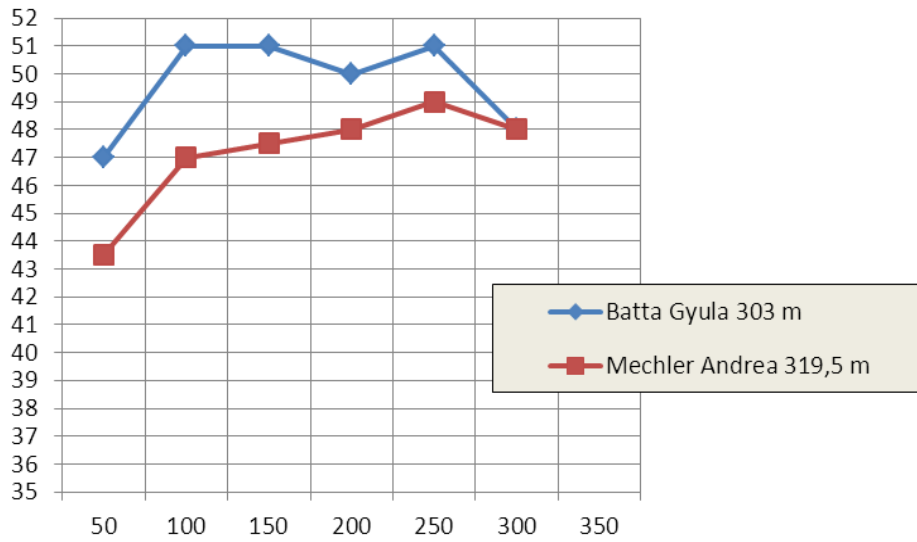
	I. futam				II. futam				III. futam		IV. futam	
	Kovács Misi 1978		Szekeres Ákos 1972		Batta Gyula 1953		Mechler Andrea 1962		Horváth Zooo 1965		Rentka László 1957	
Táv (m)	összidő	részidő	összidő	részidő	összidő	részidő	összidő	részidő	összidő	részidő	összidő	részidő
50	0:43	43	0:37	37	0:47	47	43,5	43,5	0:40	40	0:36,5	36,5
100	1:29	46	1:17,5	40,5	1:38	51	1:30,5	47	1:23	43	1:17	40,5
150	2:17	48	1:59	41,5	2:29	51	2:18	47,5	2:07	44	1:58	41
200		[48]	2:41	42	3:19	50	3:06	48	2:52	45	2:40,5	42,5
250	3:54	[49]	3:25	44	4:10	51	2:55	49	3:38	46	3:24	43,5
300	4:43	49	4:11	46	4:58	48	4:43	48	4:20	42	4:07	43
350	–		4:57	46	–		–		–		4:49,5	42,5
Össz- táv (m)	<b>319</b>		<b>356</b>		<b>303</b>		<b>319,5</b>		<b>349</b>		<b>363</b>	



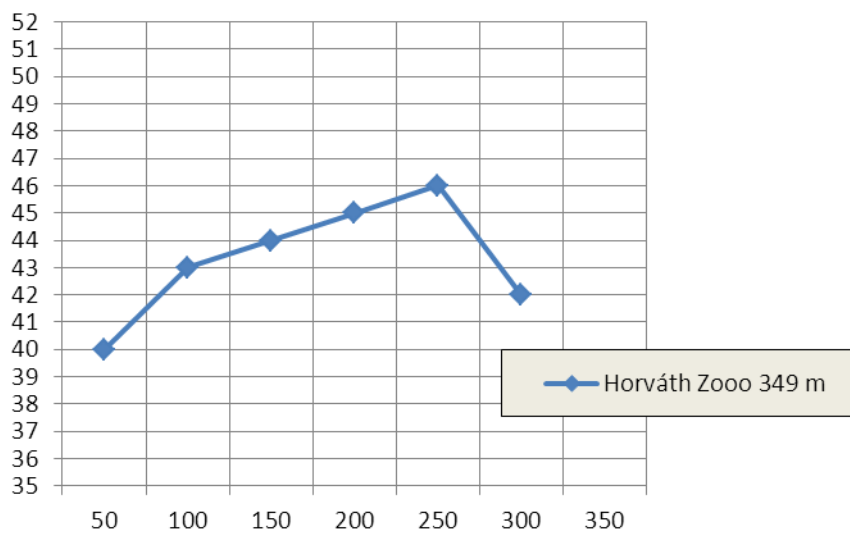
1. ábra: Valamennyi úszó 50 m-es részidői  
A nevekénél feltüntettem az 5 perc alatt leúszott távjaikat



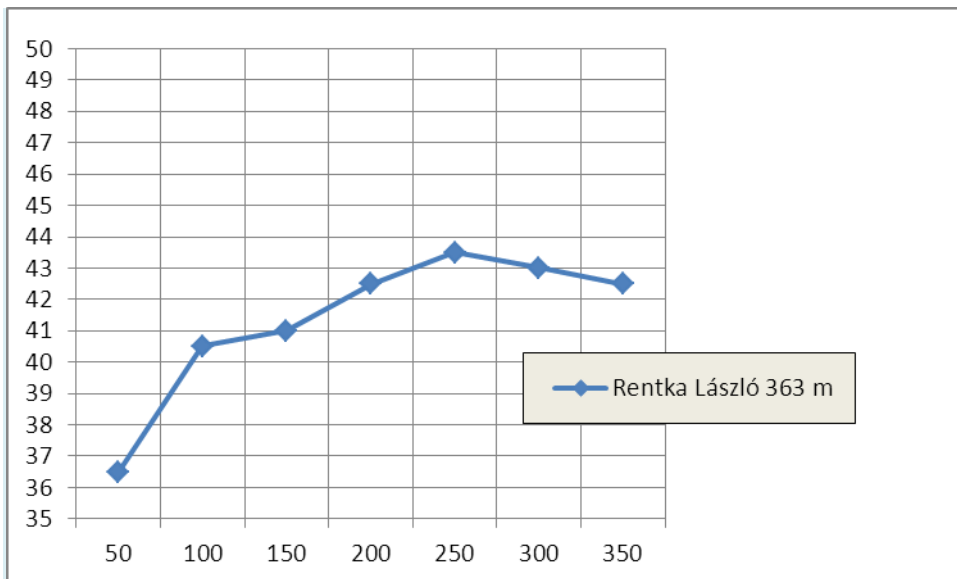
2. ábra: Az I. futam úszóinak 50 m-es részidői



3. ábra: a II. futam úszóinak 50 m-es részidőit



4. ábra: a III. futamban Horváth Zsoo egyedül úszott

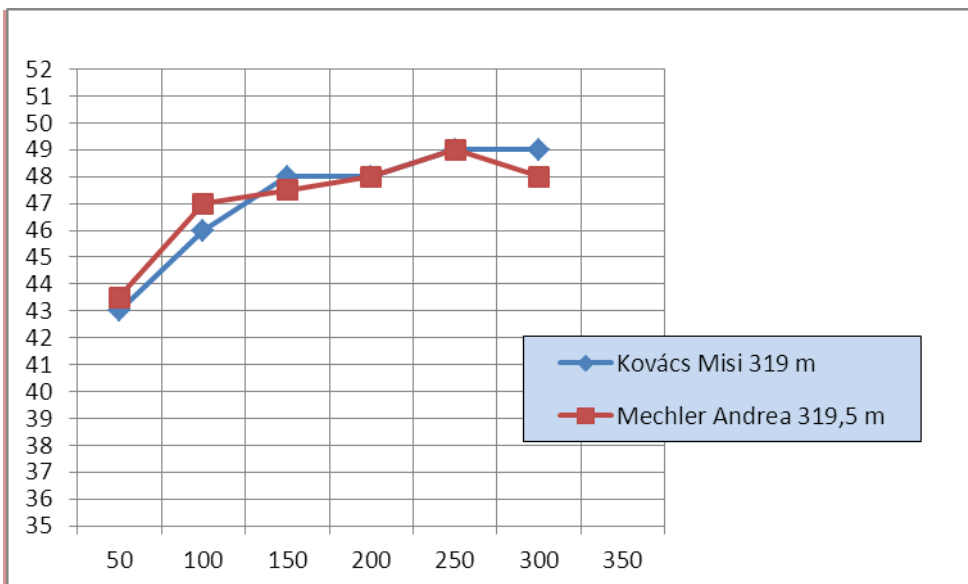


5. ábra: a IV. futamban én, Rentka László úsztam, Zooo jegyezte saját órájáról a részidőimet

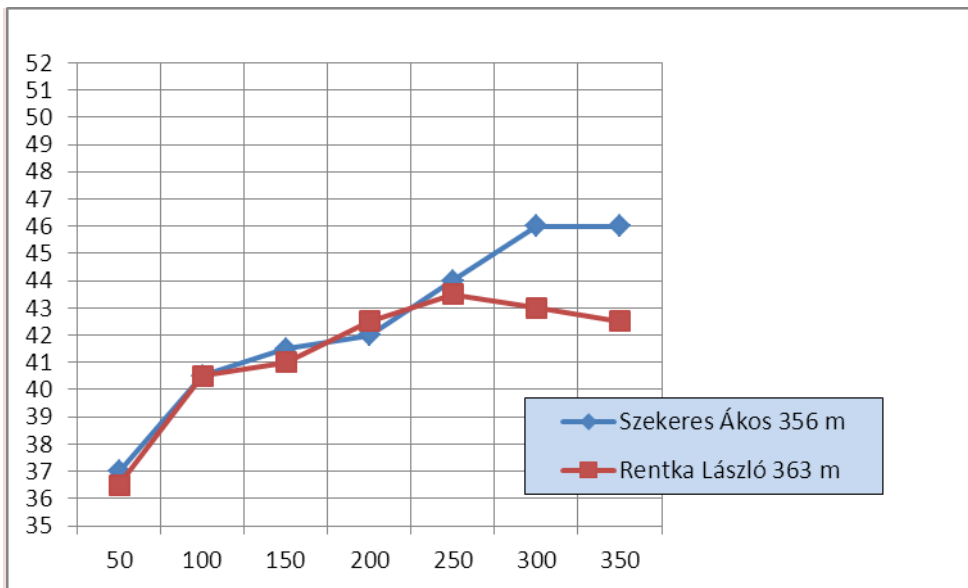
Az első két futamban egymástól jóval különböző gyorsaságú úszók kerültek össze. Utána két magányos úszó következett.

Két-két összeredmény igen közel került egymáshoz, és a teljesítők különböző futamban úsztak: Mechler Andrea a II. futamban 319,5 m-t, Kovács Misi az I. futamban 319 m-t úszott, Szekeres Ákos az I. futamban 356 m-t, Rentka László a IV. futamban 363 m-t teljesített.

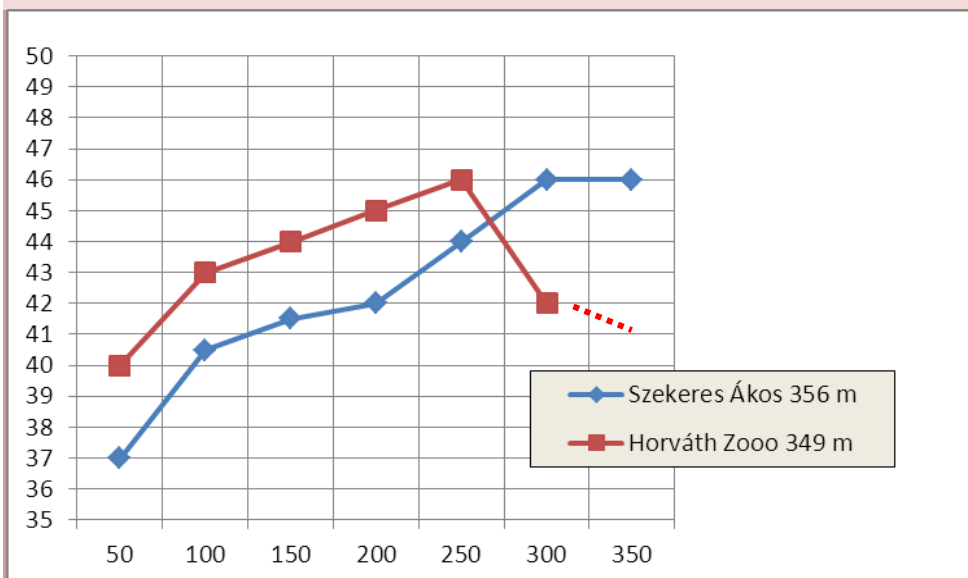
A két-két úszót két virtuális futamban hozom össze:



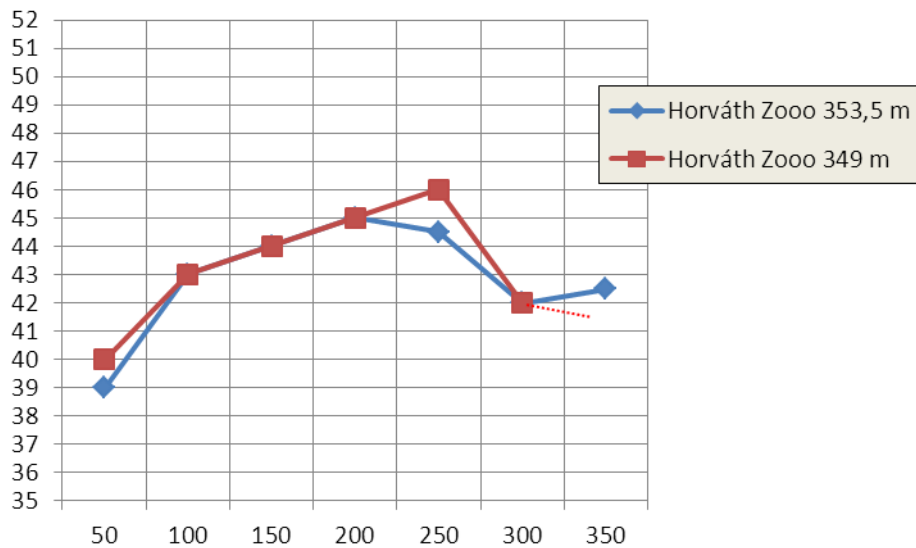
6. ábra: első virtuális futam, a két úszó közötti távkülönbség 0,5 m!



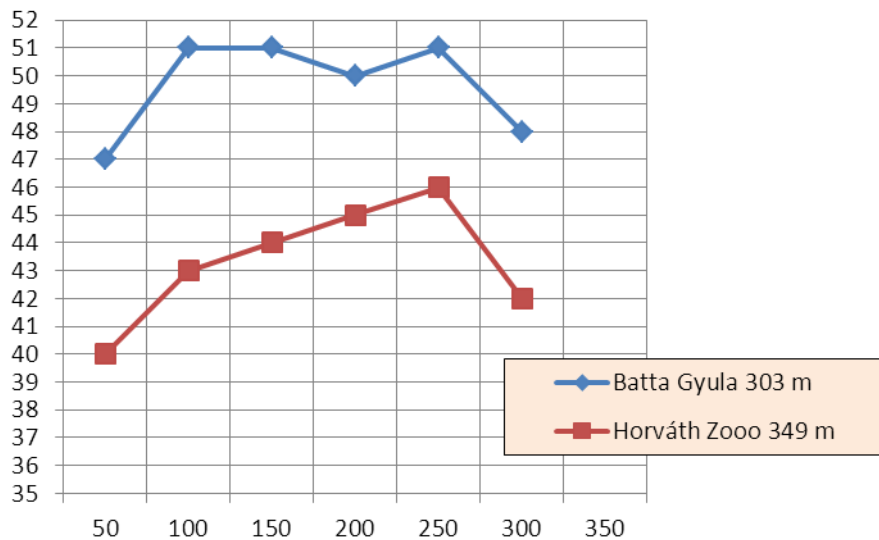
7. ábra: második virtuális futam, a két úszó közötti különbség 7 m. Az első öt részidőig, 250 m-ig Szekeres Ákos és Rentka László csaknem azonos részidőket úsztak, majd jelentősen elvált egymástól a két görbe (fáradás és véghajrá érhető tetten).



8. ábra: ebben a virtuális futamban is csak 7 m a két úszó közötti különbség. Szekeres Ákos mellett most Horváth Zooo szerepel ennél a feldolgozásnál. Szekeres Ákos 2–3 mp-cel gyorsabb 50 m-ekkel kezdett a 250 m-ig szinte azonos fáradási görbét bemutató Horváth Zooo-nál, majd Zooo fergeteges hajrát, míg Ákos két lassabb 50 m-t mutatott be. Zooo-nál egy 50 m-es részidővel kevesebb szerepel. A részidő táblázat alapján az utolsó 40 mp alatt 49 m-ig jutott, tehát 41 mp-esre vehetjük utolsó, már időn túli 50 m-ét (jelölése: .....). Azoknak, akik kedvelik az ilyen részidő elemzéseket, örömmel újságolhatom, hogy május 15-én, vasárnap délelőtt Horváth Zooo 302,5 m-re javította 5 perces úszási eredményét, így a 9. ábrán saját magával úszhat egy virtuális futamot!!!



9. ábra: Horváth Zóoo két úszása



10. ábra: Batta Gyula úszásának bemutatása se maradjon ki! Erős első 50 m-es kezdés után ő úszta a legegyszerűbben a távot 3 mp-es, második legnagyobb javulást mutató utolsó 50 m-es véghajtásával! Egyedül virtuális párja, Horváth Zóoo mutatott be nála nagyobb javulást! Hiába, a napi 3000 m-es úszásoknak, az egy év alatt vállalt 1000 km-es úszásnak jelentős állóképességi következményei vannak!



Összefoglalva: mindenki jó volt, egy kicsit  
mindenki máshogy úszott, mindenkinek voltak  
elévülhetetlen és ellesésre érdemes sajátosságai!

Debrecen, 2016. május 15., 21:25

Összeállította Rentka László

Pontosítva 2016. május 18-án 0:02-kor