

Takács Zsombor

Diszkoszvetés

Pályafutásom:

Úgy kezdődött, hogy 2016 májusában még bokszt edzésekre jártam, ám a heti két edzés mellé kerestem még sportolási lehetőséget testvéremmel, Nimróddal együtt. Az akkori testnevelőim Lukács Róbert (Robi bácsi) és Spák József (Józsi bácsi) ajánlották, hogy vegyem fel a kapcsolatot Szauer Pál (Pali bácsi) dobó szakedzővel. Szerintük az alkatom és a fejlettségem alkalmassá tett erre a sportra.

Lementem az első edzésre s rögtön magával ragadott ez a sport.

Abban az évben ismerkedtem az alapokkal és viszonylag korán – másfél hónap után – már versenyen is indultam. Azóta folyamatosan edzek és járok versenyekre, melyeken az első pillanattól kezdve vannak sikerélményeim. Korosztályomhoz képest gyorsan fejlődtem Pali bácsi fáradtságos és odaadó munkájának köszönhetően. Ezért az eredményeim is gyorsan javultak és korosztályom legjobbjai közé küzdöttem fel magam. A tavalyi évben már teljes évet edzettem, kezdve a téli-tavaszi alapozástól a versenyekig. Ez idő alatt szenvedélyemmé vált a dobás.

Az idei évet, 2018-at nagyon korán elkezdtük. Az első alapozó edzések már 2017 novemberében elindultak. Ápriliséig csak teremben dolgoztunk egy komolyan összeállított edzésterv szerint, aminek a részleteit Pali bácsi tudja részletesen elmondani. Áprilistől kint a pályán elkezdtük a dobóedzéseket és folyamatosan edzettünk külön készülve minden versenyre.

Az idei nagy cél a korosztályom (Újonc) magyar bajnoki címe volt, ezt sikeresen teljesítettem, elég nagy előnnyel a vetélytársaimhoz képest.

A verseny 2018.07.14-15 között volt Miskolcon. Szigorú ütemterv szerint készültünk az edzőmmel, ami azt jelentette, hogy az iskolaév befejezésétől napi két edzésen vettem részt minden hétköznap, hétvégén pedig kiegészítő gyakorlatokat csináltam (Pl.: görkorcsolya...)

Fantasztikus érzés volt felállni a dobogó legfelső fokára!

A magyar bajnokság után már elkezdtük a felkészülést a következő időszakra, ami azt jelentette, hogy kevesebb edzőmunka mellett (napi 1 alkalom) már a jövőre aktuális súlyú szerrel is elkezdtem a gyakorlást. Ettől kezdve edzéseken és versenyeken is két szerrel dobtam. Az aktuális 0,75kg mellett kezembe vettem az 1kg-os diszkoszt is.

Kiegészítésként, amelyik versenyen lehetett a súlylökést is kipróbáltam. Bár nem ez a fő számom, de ebben is korosztályom elitjéhez tartozom.

Eredményeim	diszkosz 0,75kg	diszkosz 1 kg	Súly 3kg
2018.04.21. Szentés	39,71m (1.hely)	-	11,38m (1.hely)
2018.04.28. Veszprém	39,91m (1.hely)	-	-
2018.05.16. Békéscsaba	39m (1.hely)	-	10,88m (2.hely)
2018.06.07. Székesfehérvár	40,14m (1.hely)	-	-
2018.06.27. Szekszárd	44,88m (1.hely)		11,38m (4.hely)
2018.07.14-15. MISKOLC	42,35m (1.hely OB)	-	11,98m (4.hely OB)
2018.07.26. Szombathely	-	38,48m (1.hely)	-
2018.08.18. Ajka	-	38,65m VK	-
2018.09.15. Ajka	49,50m (1.hely) PB	38,80m (4.hely)	-
2018.09.22. Szentés	48,04m (1.hely)	44,00m (4.hely)	12,85m (1.hely) PB
2018.10.06. Veszprém	47,52m (1.hely)	40,66m (5.hely)	-

Ezúton is köszönöm szépen Szauer Pál edző munkáját!