

# MOKSZ GYORSKORCSOLYÁZÓ SZAKÁGA – RÖVIDPÁLYÁS GYORSKORCSOLYA SPORTÁGI BESZÁMOLÓJA A 2013-2014. SZEZONRÓL

Beszámolónk egy olimpiai ciklus végét záró versenyévről ad számot mind a versenysport, az utánpótlás és a hosszútávú terveink alakulásáról.

## **1. A versenysport értékelése:**

Négy évvel ezelőtt, a 2010.évi olimpiai ciklus után újbóli célként tűztük a rövidpályás gyorskorcsolya sportban a sikeres, olimpiai pontokat érő szereplést, míg a gyorskorcsolyában a Városligeti Műjégpálya felújítása miatti három évi hazai jégszünet okozta nehézségek hatásának csökkentését. A felkészülési programjainkat is ennek rendeltük alá, természetesen figyelemmel a MOKSZ rendelkezésre álló anyagi lehetőségére.

## **RÖVIDPÁLYÁS GYORSKORCSOLYA:**

Felnőttsport – cél az Olimpia:

Az olimpiai ciklus utolsó évében járva természetesen legfőbb célunk az olimpiai kvalifikáció megszerzése volt. Célunk volt mind a női mind a férfi váltó kvalifikálása, valamint a lehető legtöbb egyéni kvóta megszerzése.

A szezon elején az alábbi versenyzők kerültek beválogatásra az un. Olimpiai keretbe:

|             |            |            |      |
|-------------|------------|------------|------|
| Lajtos      | Szandra    | 1986.07.22 | SZKE |
| Darázs      | Rózsa      | 1987.11.03 | JSE  |
| Heidum      | Bernadett  | 1988.05.26 | SPSC |
| Keszler     | Andrea     | 1989.07.28 | TDKE |
| Tóth        | Patrícia   | 1993.06.24 | SPSC |
| Kónya       | Zsófia     | 1995.02.06 | SPSC |
| Lóth        | Dávid Manó | 1986.03.13 | SPSC |
| Knoch       | Viktor     | 1989.12.12 | SPSC |
| Oláh        | Bence      | 1992.03.26 | JSE  |
| Béres       | Bence      | 1992.08.26 | SPSC |
| Burján      | Csaba      | 1994.09.24 | PKSE |
| Varnyú      | Alex       | 1995.08.01 | SPSC |
| Liu Shaolin | Sándor     | 1995.11.20 | SPSC |
| Liu Shao    | Ang        | 1998.03.13 | SPSC |

A keret felkészítésében az alábbi személyek vettek részt:

|         |           |                     |
|---------|-----------|---------------------|
| Darázs  | István    | válogatott vezetője |
| Telegdi | Attila    | vezetőedző          |
| Zhang   | Jing      | tanácsadó           |
| Bánhidi | Ákos      | szakedző            |
| Tállay  | András dr | orvos               |
| Kovács  | Péter dr  | OSEI laborcsoport   |
| Gyömbér | Noémi     | pszichológus        |
| Cheng   | Liang     | masszőr             |

A 2013-2014-év az olimpia éve számunkra, ami meghatározza az edzéstervezés elveit. Legfőbb hangsúlyt az edzés intenzitásának fokozására, és a csúcsformába hozásra helyeztük. Fontos hangsúlyt kapott az életkori sajátosságok figyelembevétele mellett az egyéni terhelhetőség, és a versenytáv specifikum.

Nagy hangsúlyt fordítottunk a higiénes segítőink munkájának igénybevételére! Sok segítséget kaptunk Dr Tállay Andrástól, keretorvosunktól, akitől nem tudtunk olyat kérni, amiben nem adott volna maximális segítséget.

Szintén sok lehetőséget kaptunk Kovács Péter dr és csapatától. Itt azonban még versenyzőink nem igazán értették meg az alkalmazott módszerek hatékonyságát, így a szükséges visszajelzések kiegyensúlyozatlanul kerültek vissza, az egyébként jól felépített rendszerbe.

Szintén sokat vártunk és kaptunk a „különleges masszőrünktől”, aki hiányos magyar nyelvi műveltségét vidám stílusával és jó munkájával nélkülözhetetlenné tette személyét csapatunknál.

Fontos figyelmet fordítottunk a pszichológiai tényezőkre, melyek alapvetően befolyásolják majd az egyéni csúcsforma kialakításánál valamint a megfelelő csapatszellem kialakításánál. Itt azonban „az új munkaeszköz” használata, kellő rutin hiányában, nem hozta a várt eredményeket. Ennek kiértékelése folyamatban van.

Másik új „szolgáltatás”, amivel emeltük versenyzőink komfortérzetét, a technikus alkalmazása volt. Itt könnyebben ment a technikus beintegrálása, miután Knoch Balázs az előző korosztály meghatározó versenyzője volt, így nem volt számára ismeretlen sem a sportág, sem a használt sporteszközök, azok szakszerű előkészítése. A személyes kapcsolatok összeegyeztetésének tökéletesítése folyamatban van.

#### Edzőtáborok:

A felkészülés során június 29-július 2 1-ig magaslati edzőtáborban az olaszországi Bormioba utaztunk, majd Budapesten július 29- augusztus 11-ig edző táboroztunk. Mind a szállás, mind az étkezés, valamint az edzőkörülmények a lehető legjobbak és a felkészülésünk ezen szakaszában a leg optimálisabbnak tekinthetők. A szállásunk a tengerszinthez viszonyított 1800 méteren, míg az edzéseink 1200 méter magasan zajlottak. Napi két edzéssel készültünk a hét hat napján, amelyek kiegészültek egyéb kiegészítő edzésekkel.

A versenyzők terhelését folyamatosan kontrolláltuk a POLAR rendszerünkkel, valamint videoanalízissel javítottuk a technikai hibákat, és laktátméréssel kontrolláltuk versenyzőink terhelését. Folyamatosan kapcsolatban voltunk Dr. Kovács Péterrel és így szoros szakmai kapcsolatot tudtunk működtetni a terhelés optimalizálása területén.

Az edzőtáborban minden előre megtervezett feladatot sikerült megvalósítanunk, minden szakmai feladatot elvégeztünk, sérülésmentesen fejezte be mindenki az edzőtábort. Rendkívül magas volt a hatékonysága a programnak. Kíváló szervezési munka segítette a szakmai feladatok hatékony megvalósulását.

Versenyzői ranglista 2013. Augusztus 24-éig nyújtott teljesítmények, kiegészítve a mutatott szorgalom és munkamorál alapján:

|                 |                    | Bormioi tábor vége | Aug. 23.-ai rangsor | Aug. 24. TESZT rangsor |           |
|-----------------|--------------------|--------------------|---------------------|------------------------|-----------|
| <b>Nők:</b>     |                    |                    |                     |                        |           |
| 1               | Heidum Bernadett   | 1                  | 1                   | 3                      | <b>5</b>  |
| 2               | Darázs Rózsa       | 2                  | 2                   | 2                      | <b>6</b>  |
| 3               | Keszler Andrea     | 4                  | 3                   | 1                      | <b>8</b>  |
| 4               | Kónya Zsófia       | 3                  | 4                   | 4                      | <b>11</b> |
| 5               | Tóth Patrícia      | 5                  | 5                   | 6                      | <b>16</b> |
| 6               | Lajtos Szandra     | 6                  | 6                   | 5                      | <b>17</b> |
| <b>Férfiak:</b> |                    |                    |                     |                        |           |
| 1               | Knoch Viktor       | 1                  | 1                   | 1                      | <b>3</b>  |
| 2               | Liu Shaolin Sándor | 2                  | 3                   | 2                      | <b>7</b>  |
| 3               | Oláh Bence         | 4                  | 2                   | 7                      | <b>13</b> |
| 4               | Béres Bence        | 3                  | 7                   | 5                      | <b>15</b> |
| 5               | Burján Csaba       | 8                  | 4                   | 3                      | <b>15</b> |
| 6               | Lóth Dávid Manó    | 7                  | 5                   | 4                      | <b>16</b> |
| 7               | Liu Shao Ang       | 5                  | 6                   | 8                      | <b>19</b> |
| 8               | Varnyú Alex        | 6                  | 8                   | 9                      | <b>23</b> |

Felkészülési versenyünk elsősorban a célversenyekre történő felkészülést szolgálta:

Hollandiai meghívásos verseny 2013 szeptember 7-8. Hága (NED)

Az eredmények nem mindig mutatják a versenyzők formáját, hiszen a taktikai hiányosságok befolyásolják a futamok kimenetelét. Ennek figyelembevételével elmonható hogy a felkészülés jelen állásának megfelelően alakultak az eredmények. Az egyéni számokban még sok taktikai hibát vétettek versenyzőink amelyek csak versenyzéssel, versenyszituációkkal modellezhetők le.

Erősségein között az állóképességi faktorok jelentek meg, amely az erre specializálódott versenyzőink teljesítménye jól mutatott. A gyorsasági faktorok még nem teljesek, ami várható volt, mivel az intenzitási mutatók még viszonylag alacsonyak a sprintgyorsaság fejlesztése tekintetében. Mégis a csapatunk húzóemberei jó teljesítményt mutattak, és szinte minden táv döntőjében érdekeltek voltunk, sőt komoly versenyzőket utasítottunk magunk mögé.

|                    |        |           |           |
|--------------------|--------|-----------|-----------|
|                    | 1500m  | 1000m     | Összetett |
| Heidum Bernadett   | 3.hely | 2.hely    | 3.hely    |
|                    | 1000m  | Összetett |           |
| Knoch Viktor       | 1.hely | 3.hely    |           |
|                    | 500m   | 1500m     | Összetett |
| Liu Shaolin Sándor | 3.hely | 3.hely    | 5.hely    |

A váltóverseny tekintetében mindkét váltónk technikailag hibázott, azonban a hibáig minden ellenfél méltó ellenfelei voltunk.

### Ázsiai Világkupák:

Szeptemberben az első Világkupa versenyig Shanghaiban akklimatizálódtunk és edző táboroztunk tíz napon át. Az átállás viszonylag zökkenőmentesen ment, meglehetősen gyorsan alkalmazkodott a versenyzők szervezete a körülményekhez.

A versenyzők jó formában versenyeztek, fizikai edzettségük tekintetében csak kisebb hiányosságaink voltak. Elsősorban a versenytaktikai elemekben kell még fejlődünk, és nagyobb hangsúlyt kell fektetnünk a váltótechnika javítására. Sokszor a versenyzők túl idegesen versenyeztek és ezért hibáztak, erre figyelniük kell a közeljövőben.

Ezen a két versenyen mutatott egyéni teljesítmények alapján az egyéni kvalifikációs kvóták megszerzésének tekintetében az egyéni számokban elérhetjük a maximális létszámot a kvalifikációs világkupákon.

A váltóverseny tekintetében nagyon nehéz futamokat kaptunk, de továbbra is a hiányosságaink javításán dolgozunk folyamatosan. A női váltónk esett, így nem sikerült a futamból való továbbjutás, míg a férfiak nem tudták kivívni a továbbjutást a nehéz futamból.

A Szöulban megrendezett világkupán már érződött a fáradtság a versenyzőinken. Kicsit gyengébben kezdték a versenyzést, de ennek ellenére voltak nagyon jó jelek a kvalifikáció szempontjából.

A női váltó új országos csúcssal (Darázs R., Heidum B., Keszler A., Kónya Zs. új: 4:10,264, régi: 4:12,035, Darázs R., Heidum B., Keszler A., Kónya Zs.) továbbjutott az elődöntőbe, ahonnan a "B" döntőben a harmadik helyet szereztük meg.

A férfi váltónk esett, így nem tudtuk reálisan felmérni képességeinket.

Összegezve elmondható hogy a csapat egésze biztató teljesítményt mutatott az olimpiai kvalifikáció szempontjából. A következő világkupa versenyek előtt még van három hét tiszta felkészülésünk, ami elegendőnek látszik a hiányosságok kijavítására, és a versenyforma időzítésére.

### Kvalifikációs Világkupák:

#### TORINO(ITA):

Minden idők legrosszabb, ISU Világkupákhoz méltatlan szervezés és ellátás volt jellemző a torinói Világkupára.

A csapat egészségesen érkezett, sérülésmentesen kezdtük meg a versenyzést. Minden versenyzőnk jó versenyformát mutatott, egy két finombeállítást kellett még elvégeznünk a versenyzőkön a verseny előtt. A versenyre mindenki jó állapotba került és fokozatosan érezhetően javultak a teljesítmények futamról futamra.

Nem szeretünk a Bírók munkájával foglalkozni, mert döntéseiket nem tudjuk megváltoztatni, eddig mindig sportszerűen tudomásul vettük, még ha nem is mindig volt a mi véleményünkkel egyező, de ez a verseny számunkra a bírói hibákról szólt.

Először Béres Bencét zárta ki a startbíró ötszáz méteren, kétszeri hibás rajtért, teljesen jogtalanul. A döntés igazságtalanságának hangot adva Bence sportszerűtlenül viselkedett,

amiért a vezető bíró sárga lapot adott neki, ami azt jelentette hogy sajnos elvették Bence azon a távon elért eredményeit. Miután óvásnak nincs helye a bírói döntés megmásíthatatlan.

A női váltónk szoros versenyt vívott a nyolcba kerülésért az oroszokkal, ahol az utolsó két körben egy előzés során kissé ütköztünk az orosz versenyzővel, ami nem befolyásolta az eredményt hiszen előttünk értek be, ennek ellenére kizárták a csapatunkat.

A férfi váltónk fantasztikus versenyzéssel menetelt az elődöntőig, ahol egy éles szituációban versenyzőnket meglökték, ő elvesztette az egyensúlyát és elsodorta az olaszok egyik versenyzőjét. A futam után minket kizártak és sárga lapot adott a vezetőbíró, szándékos, veszélyes versenyzésért.

A döntést azonnal kifogásoltuk és kértük a videófelvétel újbóli visszanezését amit a bíró csak a döntők után tett meg, és végül a kizárást helyben hagyta, de a sárga lapot törölte. Így megmaradtak kvalifikációs reményeink. (ideiglenesen).

Darázs Rózsa nem tudta feldolgozni előbb sikertelen egyéni szereplését (1500m-en „szokványos” bírói döntéssel került kizárásra), majd a váltó kizárását, melynek következtében komoly mentális „gödörbe” került.

A következő eredmények születtek a torinói világkupán:

|                    | 1500m   | 1000m | 500m    | váltóverseny |
|--------------------|---------|-------|---------|--------------|
| Knoch Viktor       | 9       | 19    | 23      | Pen. YC.     |
| Liu Shaolin Sándor | 18      | 21    | 18      |              |
| Béres Bence        |         | 36    | Pen.YC. |              |
| Burján Csaba       | 25      |       |         |              |
| Oláh Bence         |         |       |         |              |
| Lóth Dávid Manó    |         |       |         |              |
| Heidum Bernadett   | 7       | 14    | 34      | 14 Pen       |
| Keszler Andrea     |         | 28    | 19      |              |
| Kónya Zsófia       | 16      |       | 30      |              |
| Darázs Rózsa       | 62 Pen. | 35    |         |              |
| Lajtos Szandra     |         |       |         |              |
| Tóth Patrícia      |         |       |         |              |

#### KOLUMNA(RUS):

A kolomnai világkupán már kiváló körülmények fogadtak.

Sajnos a verseny előtti napokban elindult egy sportpolitikai hadjárat ellenünk illetve az ezt megelőző bírói döntés ellen, aminek az lett a következménye, hogy a második nap reggelére az ISU Elnöke által jóváhagyott döntés értelmében, visszaállították a férfi csapatunk sárga lapját és visszasoroltak bennünket az utolsó helyre. Ezzel hatalmas erkölcsi, morális rombolást okoztak a Magyar sportban, a Magyar short trackben.

Ez először a női ezer méteres versenyeredményeken érződött. Minden erőnkkel azon voltunk hogy a pszichésen romokban heverő csapatot felállítsuk, ami a sikerült is mint a következő napok egyéni és váltó eredményei mutatják is.

Gyönyörű versenyzéssel, mindkét csapatunk bejutott a legjobb nyolcba és a fiúknak ehhez új országos rekordot kellett futniuk. Így megmaradtak reményeink a váltók olimpiai szereplését illetően, bár még így is rendkívül nehéz volt a helyzetünk. Ha a férfi váltó nem kap sárga lapot akkor már a nyolcba jutással is megszereztük volna a kvótát.

A verseny elődöntőjéből a "B" döntőbe jutottunk, ahol célunk a futamgyőzelem volt, hiszen akkor kijut a férfi váltónk az olimpiára. Minden rendben ment az 5000 méteres távon 4980 méterig, ami az utolsó kanyart jelentette a célbaérés előtt. Ekkor a mögöttünk korcsolyázó kínai versenyző szándékosan, teljesen szabálytalanul kilökte Knoch Viktort, így elvesztek reményeink az olimpiát illetően. A kínai csapatot kizárták (nyilvánvaló szándékos szabálytalanság ellenére a lapok a vezetőbíró zsebében maradtak), de ez rajtunk nem segített.

Ellenben a női váltónk nagyon jó versenyzéssel megszerezte az indulás jogát az olimpiára.

Az eredmények számszerűsítve:

|                    | 1500m | 1000m | 500m | váltóverseny |
|--------------------|-------|-------|------|--------------|
| Heidum Bernadett   | 13    | 43    | 38   | 6            |
| Keszler Andrea     |       | 50    | 20   |              |
| Kónya Zsófia       | 21    | 47    | 33   |              |
| Lajtos Szandra     | 38    |       |      |              |
| Darázs Rózsa       |       |       |      |              |
| Tóth Patrícia      |       |       |      |              |
| Knoch Viktor       | 19    | 25    | 18   | 7            |
| Liu Shaolin Sándor | 28    | 18    | 33   |              |
| Béres Bence        |       | 27    | 23   |              |
| Burján Csaba       | 34    |       |      |              |
| Oláh Bence         |       |       |      |              |
| Lóth Dávid Manó    |       |       |      |              |

A két kvalifikációs világkupa alapján a következő kvótákat szereztük meg a Téli Olimpiára:

| Kvalifikációs hely (max) | 1500m (3) | 1000m (3) | 500m (3) | Össz (9) | váltóverseny | Összes fő (5) |
|--------------------------|-----------|-----------|----------|----------|--------------|---------------|
| Férfiak                  | 3         | 3         | 2        | 8        | nem          | 3             |
| Nők                      | 2         | 1         | 1        | 4        | igen         | 5             |

A kitűzött célokat elértük, bár a férfi váltónktól elvették a lehetőséget az olimpia tekintetében. Összességében jól sikerült a felkészülés a kvalifikációs versenyekre, jó verseny formát mutattak a versenyzők.

#### Téli Universiade Trentino (ITA):

Olaszországban, Trentinoban 2013 december 11-21. között lezajlott verseny sportágunk szempontjából az utóbbi évek egyik legjobban sikerült versenye volt.

Ez nemcsak az eredményességünk tekintetében mondható el, hanem mind az elszállásolás, a verseny lebonyolítás szempontjából is.

Versenyszámaink tekintetében optimális időpontban tudtunk megérkezni, és a versenyek végeztével azonnal haza is tudtunk indulni, amely megkönnyítette a verseny elhelyezését a meglehetősen sűrű felkészülési programunkban.

Rendkívül nagy segítséget kaptunk a teljes Magyar Egyetemi és Főiskolai Sportszövetség Vezetésétől mind kiutazásunk, mind a kinntartózkodásunk során, kiemelten Karger Kocsis László és Kovács György uraktól.

A short track versenyre négy férfi, és négy női versenyzővel utaztunk.

Csapatvezető: Darázs István  
Heidum Bernadett  
Keszler Andrea  
Lajtos Szandra  
Kónya Zsófia

Edző: Telegdi Attila  
Knoch Viktor  
Burján Csaba  
Oláh Bence  
Béres Bence

A versenyt fontos állomásnak tartottuk a felkészülésünk során, elsősorban a váltócsapataink felkészültégi szintjének felmérése és a hiányosságaink feltérképezése szempontjából.

A felkészülésünk ezen szakaszának megfelelően kissé fáradtan érkeztek versenyzőink a versenyre, de alapvetően jó formában.

Az egyéni számokban nem vártunk előzetesen túl jó eredményeket, azonban a váltóversenyek tekintetében jó szereplésre számítottunk mind a lányoknál, mind a fiúknál.

Számszerűsítve a következő eredmények születtek:

- Heidum Bernadett 1500 méteren 2. helyezés.
- Női váltócsapat 3000 méteren 3. helyezés.
- Férfi váltócsapat 5000 méteren 1. helyezés.

Az egyéni számokban elsősorban Heidum Bernadett eredményével vagyunk elégedettek. Jó erőben versenyzett, jól megoldotta a futamok taktikai elemeit, annak ellenére, hogy sérülten versenyzett.

A többiek viszonylag sok taktikai hibával versenyeztek. A férfiak versenyében az egyéni számokban még vannak hiányosságaink mind az erőnlétben mind taktikában.

A férfi váltó viszont csaknem hibátlanul versenyzett és megnyerte a váltóversenyt.

A női váltó (Lajtos Sz., Heidum B., Keszler A., Kónya Zs.) sok hibával versenyzett, de tudott korrigálni a döntőben ami a bronzérmet jelentette.

*Heidum Bernit a versenyről egyből a budapesti OSEI-be szállítottuk, ahol Dr Tállay András azonnal térdműtétet hajtott rajta végre. Így Berni – bekalkulálva a Karácsonyi ünnepeket – a lehető legkevesebb edzésről maradt el. Köszönet Dr Tállay Andrásnak és Csapatának.*

Felnőtt Európabajnokság – DRESDEN (GER):

A felnőtt Európabajnokságon

Heidum Bernadett és Kónya Zsófia 1500 méteren döntőbe jutottak, ahol 2. és 3. helyezést értek el. A női váltó szintén döntőbe jutott, ahol a 3. helyen végzett.

A férfi váltó nehéz futamban a 5. helyet szerezte meg.

|   |                    |      | 1500m | 500m | 1000m | összetett | váltó |
|---|--------------------|------|-------|------|-------|-----------|-------|
| 1 | Heidum Bernadett   | SPSC | 2     | 16   | 4     | 4         | 3     |
| 2 | Keszler Andrea     | TDKE | 34    | 14   | 17    | 21        |       |
| 3 | Kónya Zsófia       | SPSC | 3     | 12   | 9     | 6         |       |
| 4 | Lajtos Szandra     | SZKE |       |      |       |           |       |
| 5 | Darázs Rózsa       | JSE  |       |      |       |           |       |
| 1 | Knoch Viktor       | SPSC | 18    | 12   | 13    | 14        | 5     |
| 2 | Liu Shaolin Sándor | SPSC | 11    | 45   | 7     | 20        |       |
| 3 | Oláh Bence         | JSE  |       |      |       |           |       |
| 4 | Béres Bence        | SPSC |       |      |       |           |       |
| 5 | Burján Csaba       | PKSE |       |      |       |           |       |

Összeségében csak a nők között sikerült jól szerepelnünk. A férfi versenyzőink gyengébben szerepeltek az elvártnál. A mezőnyt tekintve a férfiaknál sokkal nehezebb jó eredményt elérni, hiszen világviszonylatban is nagyon felerősödött néhány európai csapat. Ennek ellenére többet vártunk fiainktól.

## XXII. Téli Olimpiai Játékok – SZOCSI (RUS):

A Sochiban megrendezett olimpiai játékok ismét a távol keleti és tengerentúli versenyzők győelmét hozták legtöbbször. Ez még akkor is igaz ha orosz színekben tettek mindezt. Az oroszokhoz leigazolt koreai versenyző szinte minden távot megnyert, és a váltóversenyben is győzelemhez segítette a rendező országot.

Viszont egyre nagyobb számban kerültek be azonban Európaiak a döntőkbe. Egyre kisebb a távolság Európa és a tengeren túli országok versenyzői között. Európa sokat fejlődött az utóbbi olimpia óta, legfőképpen a hollandok, és oroszok vonatkozásában.

Néhány ország viszont rendkívül gyengén teljesített a korábbi olimpiák tekintetében, például USA. Az élvonalhoz tartozó versenyzők nagy része számára ez volt az utolsó olimpia.

Részben ez minket is érint bár csapatunkban helyt kaptak a junior korosztályú versenyzők akik leginkább a következő olimpiára érnek be. Ebben az olimpiai ciklusban kínai szaktanácsadó segítségét is igénybe vettük, aki az olimpiai ciklus második évében kapcsolódott be és elsősorban a technikai gyakorlatoknál nyújtott segítséget.

Kezdetben nagy nehézséget jelentett az ázsiai edzésmentodikai módszerek átvétele, hiszen a Magyar sajátosságoknak, mentalitásnak, szokásoknak és körülményeknek megfelelően át kellett alakítani, ami viszonylag sok időt vett igénybe.

## EREDMÉNYEK:

|   |                    |      | 1500m | 500m | 1000m | váltó |
|---|--------------------|------|-------|------|-------|-------|
| 1 | Heidum Bernadett   | SPSC | 9     | -    | 31    | 6     |
| 2 | Keszler Andrea     | TDKE | -     | 28   | -     |       |
| 3 | Kónya Zsófia       | SPSC | 30    | -    | -     |       |
| 4 | Lajtos Szandra     | SZKE | -     | -    | -     |       |
| 5 | Darázs Rózsa       | JSE  | -     | -    | -     |       |
| 1 | Knoch Viktor       | SPSC | 34    | 12   | 18    |       |
| 2 | Liu Shaolin Sándor | SPSC | 20    | 18   | 16    |       |
| 3 | Béres Bence        | SPSC | 33    | -    | 26    |       |

## Egyéni értékelés:

Heidum Bernadett nagyon szépen versenyzett 1500 méteren, végig szépen helyezkedett, mégis inkább alábecsülte önmagát a futam előtt. Egy kisebb taktikai hiba miatt nem sikerült előrébb végeznie mind a 9. helyezés. 1000 méteren nem bízott önmagában, és egy vitatható helyzetből őt zárták ki. Több taktikai hibát vétett mint szokott. A korábbi világkupákhoz képest gyengébben versenyzett. Nem volt eléggé dinamikus és összeszedett mint korábban. Fizikai felkészültsége jónak volt mondható.

Keszler Andrea 500 méteren indult. Nagyon szépen indult a futama, azonban egy kis hiba elég volt hogy megelőzzék ami megpecsételte sorsát. Ezen a szinten már nem lehet hibázni ebben a mezőnyben, mert azonnal kihasználják az ellenfelek, mint ahogy ezt meg is tették. A váltófutás során nagyon jól rajtolt el, és szépen hozta az első pár



váltást, azonban ő esett el, és kiestünk a párharcból. Elsősorban koncentráció tekintetében és gyorsasági állóképesség vonatkozásában voltak hiányosságai.

Kónya Zsófia betegen érkezett, későn tudtuk csak formába hozni, így nem állt még készen az első váltófutásra ezért nem indítottuk. Az 1500 méteren jól indította a futamát, jól helyezkedett, azonban egy előtte történt ütközés során kicsúszott elé egy bója amire rálépett és elesett. Innen már nem volt esélye a továbbjutásra. Teljesítményét az egyéni futamon látottak alapján nehéz minősíteni, de az edzéseken nyújtott teljesítménye alapján jó állapotban volt. A váltófutásban jól teljesített.

Lajos Szandra csupán váltóversenyben szerepelt, ahol az első futásnál gyengébben teljesített mint szokott, a második futásban az esés pillanatáig viszont már sokkal jobban ment ment. A felkészülés során javuló tendenciát mutatott.

Darázs Rózsa az első váltófutásnál szerepelt, mert ezt teljesítménye indokolta, valamint Kónya Zsófia betegség utáni gyengébb teljesítménye is alátámasztotta. A második futásnál Kónya Zsófiát indítottuk helyette, mert a pályatartás szempontjából Zsófia jobb teljesítményt mutatott edzéseken. Rózsa a felkészülés során és az olimpia ideje alatt mutatott munkavégzése és hozzáállása példaértékű.

Liu Shaolin Sándor élete első olimpiáján szerepelt és még nagyon fiatal. 18 éves kora ellenére jól szerepelt, hiszen 1500 méteren új felnőtt országos rekordot futott, és 100 méteren valamint 500 méteren is egyéni rekordot futott. Ez még nem az ő olimpiája, azonban nagyon jól fejlődik és négy év múlva döntő közelébe várjuk több távon is.

Knoch Viktor közepes teljesítményt nyújtott. Önmagához képest gyengébben teljesített mint korábban a szezon alatt. Taktikai hibák jellemezték futását 1500 és 1000 méteren, 500 méteren viszont jól futott, de kevés volt a 8-ba kerüléshez és itt a 12. helyig jutott. Sokkal többet várt ő is önmagától és mi is tőle. Fizikálisan is vannak hiányosságai, de nála főként technikai hiányosságokra vezetjük vissza a gyengébb szereplést.

Béres Bence első olimpiáján többet várt magától, és mi is többre számítottunk tőle. Nagyon jó előjelekkel indult, azonban a verseny közeledtével egyre több problémája volt a pengéjével ami a verseny előtt már megoldódni látszott. Ennek ellenére a futamában elfogyott az ereje és nem tudott az ellenfeleivel menni. Véleményünk szerint a pszichés nyomás komoly gondot okozott nála.

A téli olimpiai szereplésünkkel, a női váltó pontszerzése ellenére, nem vagyunk elégedettek. Többet vártunk az egyéni számokban és a váltóban is. Természetesen örülünk a női váltó pontszerzésének, de érezzük hogy ennél sokkal jobb eredményekre vagyunk képesek. A versenyeket kiértékeljük és a gyengébb szereplés okait nagyrészt megtaláltuk. Elsősorban a csapat körül kialakult légkör, a váltó és egyéni indulások körüli sajtó által gerjesztett feszültségben látjuk a legfőbb okokat, valamint az egyéni formaidőzítésekben is mutatkoztak kisebb hiányosságok.

Ennek ellenére voltak jól teljesítő versenyzőink is, akik közül volt olyan aki egyéni illetve országos csúcsokat döntött meg.

## JUNIOR VILÁGBAJNOKSÁG – ERZURUM (TUR):

Az olimpia után kezdődő Junior Világbajnokságon férfi váltónk világbajnoki ezüstérmes lett, míg Liu Shaolin Sándor 500 méteren lett világbajnok. Emellett még egy bronzérmes szerzett 1000 méteren, majd az összetettben világbajnoki bronzérmes lett. Ez *minden idők legjobb junior világbajnoki szereplése.*

|   |                    |      | 1500m | 500m | 1000m | összetett | váltó |
|---|--------------------|------|-------|------|-------|-----------|-------|
| 1 | Kónya Zsófia       | SPSC | 10    | 19   | 24    | 17        | 10    |
| 2 | Jászapáti Petra    | SZKE | 24    | 26   | 20    | 22        |       |
| 3 | Bácskai Sára Luca  | SPSC | 51    | 61   | 67    | 62        |       |
| 4 | Kis Virág          | JSE  |       |      |       |           |       |
| 1 | Liu Shaolin Sándor | PKSE | 4     | 1    | 3     | 3         | 2     |
| 2 | Burján Csaba       | SPSC | 41    | 44   | 23    | 36        |       |
| 3 | Liu Shaoang        | SPSC | 23    | 9    | 7     | 13        |       |
| 4 | Varnyú Alex        | SPSC |       |      |       |           |       |

## FELNŐTT VILÁGBAJNOKSÁG – MONTREAL (CAN):

A szezon a Felnőtt Világbajnoksággal zárult ahol Heidum Bernadett 1000 méteren a 8. helyezést érte el.

|   |                    |      | 1500m | 500m | 1000m | összetett |
|---|--------------------|------|-------|------|-------|-----------|
| 1 | Heidum Bernadett   | SPSC | 14    | 18   | 8     | 11        |
| 2 | Tóth Patrícia      | SPSC | 34    | 38   | 34    | 37        |
| 1 | Liu Shaolin Sándor | SPSC | 24    | 18   | 25    | 22        |
| 2 | Lóth Dávid Manó    | SPSC | 28    | 35   | 24    | 28        |

## Ifjúsági csoport – Utánpótlás csoport:

### 1. Tavaszi-nyári ciklus értékelése:

A 2013/2014-es felkészülés I. ütemét - a nyári felkészülési ciklust- 2013.április 26-án kezdtük egy száraz összetartással ahol felmérés is szerepelt a programban. Az UTP csoport meghívott tagjai a következők voltak:

|   |             |         |
|---|-------------|---------|
| 1 | Kalapács    | Anett   |
| 2 | Kis         | Virág   |
| 3 | Tóth        | Tímea   |
| 4 | Bornemissza | Zsuzsa  |
| 5 | Nagy        | Bettina |
| 6 | Szalkai     | Dóra    |
| 7 | Cseh        | Liliána |
| 8 | Jászapáti   | Petra   |

|   |          |           |
|---|----------|-----------|
| 1 | Farkas   | Tamás     |
| 2 | Kovács   | Kornél    |
| 3 | Sziklási | András    |
| 4 | Hajdú    | Kevin     |
| 5 | Somodi   | Máté      |
| 6 | Nemes    | Krisztián |
| 7 | Tiborcz  | Dániel    |
| 8 | Szemmári | László    |

|    |           |           |
|----|-----------|-----------|
| 9  | Bácskai   | Sára      |
| 10 | Szilicei  | Rebeka    |
| 11 | Matyók    | Adrienn   |
| 12 | Vágvölgyi | Mercédesz |
| 13 | Kovács    | Kitti     |
| 14 | Túri      | Anna      |

|    |           |        |
|----|-----------|--------|
| 9  | Vajda     | Balázs |
| 10 | Révész    | Gergő  |
| 11 | Somodi    | Ákos   |
| 12 | Szigeti   | Ádám   |
| 13 | Talabos   | Attila |
| 14 | Jászapáti | Péter  |
| 15 | Cakó      | Dávid  |
| 16 | Kmetykó   | Péter  |

Ebben a ciklusban a versenyzők 1 száraz , 6 jeges összetartáson és 2 száraz, 1 jeges edzőtáborban vehettek részt. A csoport tagjainak a programokon való részvételét az alábbi táblázat mutatja:

| x           | részt vett       | Április 26-28. | Május 10-12.        | Május 24-26.        | május 31-jún 2      | 21-25-július | július 13-21 | Július 24-26.       | aug 9-11. | aug 18-25. | aug 30-szept 1 |
|-------------|------------------|----------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------------|-----------|------------|----------------|
|             | o nem vett részt | P Sz Sz V P    | Sz Sz V P           | Sz Sz V P           | Sz Sz V P           | Orfű         | Parádafürdő  | Sz CS P Sz          | P Sz Sz V | Budapest   | P Sz Sz V      |
| Kis         | Virág            | JSE            | x x x x x x x x x x | x x x x x x x x x x | x x x x x x x x x x | x            | x            | x x x x x x x x x x | x x x x x | x          | x x x x x      |
| Tóth        | Tímea            | PKSE           | o o o o o o o o o o | o o o o o o o o o o | o o o o o o o o o o | x            | x            | o o o o o o o o o o | o         | o          | o o o o o      |
| Bornemissza | Zsuzsa           | PKSE           | x x x x x x x x x x | x x x x x x x x x x | o o x x x x x x x x | x            | x            | x x x x x x x x x x | x x x x x |            | sérült         |
| Nagy        | Bettina          | SPSC           | o o o o x x x x x x | x x x x x x x x x x | x x x x x x x x x x | o            | x            | x x x x x o o o x x | x         | x          | x x x x x      |
| Szalkai     | Dóra             | JSE            | x x x x x x x x x x | x x x x x x x x x x | o o o o o o o o o o | x            | x            | x x x x x o o o o o | x         | x          | x x x x x      |
| Cseh        | Liliána          | JSE            | x x x x x x x x x x | x x x x x x x x x x | x x x x x x x x x x | x            | x            | x x x x x x x x x x | x         | x          | x x x x x      |
| Jászapáti   | Petra            | SZKE           | x x x x x x x x x x | x x x x x x x x x x | x x x x x x x x x x | x            | x            | x x x x x x x x x x | x         | x          | x x x x x      |
| Bácskai     | Sára Luca        | SPSC           | o o o o o o o o x x | o o o o x x o o x x | o o x x x x x x x x | o            | o            | x x x x x x x x x x | x         | x          | x x x x x      |
| Szilicei    | Rebeka           | JSE            | x x x x x x x x x x | o x x x x x x x x x | x x x x x x x x x x | x            | x            | x x x x x x x x x x | x         | x          | x x x x x      |
| Matyók      | Adrienn          | PKSE           | x x x x x x x x x x | x x x x x x x x x x | o o o o o o o o x x | x            | x            | x x x x x x x x x x | x         | x          | x x x x x      |
| Vágvölgyi   | Mercédesz        | SPSC           | x x x x o o o o x x | o o x x o o o o o o | o o o o o o o o o o | o            | o            | x x x x x i i i i i | Lett      | x          | x x x x x      |
| Kovács      | Kitti            | SPSC           | o x x o o o o o x x | x x x o o o o o o o | o o o o o o o o o o | o            | o            | x x x x x i i i i i | Lett      | o          | x x o o o      |
| Túri        | Anna             | JSE            | x x x x x x x x x x | o o o o o o o o o o | o o o o o o o o o o | x            | o            | o o o o o o x x x x | x         | o          | o o o o o      |
| Kalapács    | Anett            | SZKE           | o o o o o o o o o o | o o o o o o o o o o | o o o o o o o o o o | o            | o            | o o o o o x x x x x | x         | x          | x x x x x      |
| Cakó        | Dávid            | TUTI           | o x x o o o o o o o | o o o o o o o o o o | o o o o o o o o o o | o            | o            | x x x x x i i i i i | Lett      | x          | x x x x x      |
| Farkas      | Tamás            | SZKE           | x x x x x x x x x x | o o o o o o x x x x | o x x x x x x x x x | x            | x            | x x x x x x x x x x | x         | x          | x x x x x      |
| Kovács      | Kornél           | SPSC           | o x x o o o o o x x | o x x x o o o o o o | o o o o o o o o o o | o            | o            | x x x x x x x x x x | Lett      | o          | x x o o o      |
| Sziklasi    | András           | SPSC           | x x x x x x x x x x | o x x x x x x x x x | o o o o o o o o o o | o            | o            | x x x x x x x x x x | x         | x          | x x x x x      |
| Hajdú       | Kevin            | SZKE           | x x x x x x x x x x | o o o o o o x x x x | o x x x x x x x x x | x            | x            | x x x x x x x x x x | x         | x          | x x x x x      |
| Somodi      | Máté             | SZKE           | x x x x x x x x x x | o o o o o o x x x x | o x x x x x x x x x | x            | x            | o o o o o x x x x x | x         | x          | x x x x x      |
| Nemes       | Krisztián        | SPSC           | x x x x x x x x x x | x x x x x x x x x x | x x x x x x x x x x | o            | o            | x x x x x x x x x x | x         | x          | x x x x x      |
| Tiborcz     | Dániel           | JSE            | x x x x x x x x x x | x x x x x x x x x x | o o o o o o o o o o | o            | o            | x x x x x i i i i i | Lett      | x          | x x x x x      |
| Révész      | Gergő            | SZKE           | x x x x x x x x x x | o o o o o o o o o o | o o o o o o o o o o | x            | x            | o o o o o x x x x x | x         | x          | x x x x x      |
| Somodi      | Ákos             | SZKE           | x x x x x x x x x x | o o o x x x x x x x | o x x x x x x x x x | x            | x            | o o o o o x x x x x | x         | x          | x x x x x      |
| Kmetykó     | Péter            | TUTI           | o x x o o o o o o o | o o o o o o o o o o | o o o o o o o o o o | o            | o            | x x x x x x i i i i | Lett      | x          | x x x x x      |
| Szigeti     | Ádám             | SPSC           | x x x x x x x x x x | x x x x x x x x x x | o x x x x x x x x x | o            | o            | x x x x x o o o o o | x         | x          | x x x x x      |
| Talabos     | Attila           | SPSC           | x x x x x x x x x x | x x x x x x x x x x | x x x x x x x x x x | o            | x            | x x x x x x i i i i | Lett      | x          | x x x x x      |
| Jászapáti   | Péter            | SZKE           | x o x x x x x x x x | x x x x x x x x x x | x x x x x x x x x x | x            | x            | o o x x x x x x x x | x         | x          | x x x x x      |
| Szemnári    | László           | SZKE           | o o o o x x x x x x | x x x x x x x x x x | o o o o o o o o o o | x            | x            | o o o o o x x x x x | x         | x          | o o o o o      |
| Vajda       | Balázs           | SPSC           | o o o o o o o o x x | o x x x x x x x x x | o x x x x x x x x x | x            | o            | x x x x x x x x x x | x         |            | sérült         |

Az áprilisban elkészített edzéstervet követve a hétfői összetartásokon a jeges munkánál elsősorban a körszám gyűjtése volt a cél, másodlagos célként pedig a technikai gyakorlatok különböző fajtáinak végrehajtását tekintettük. A nyári ciklusban 2 alkalommal végeztünk jeges felmérést, hogy visszajelzést kapjunk mi is és a sportolók is, a felkészülés állásáról az aktuális teljesítőképesség határáról. 6 és 9 körös teszteket végeztünk a versenyzőkkel párokban. A jeges munka mellett a száraz munkát is összehangoltuk és egy száraz felméréssel kezdtük áprilisban. A nyár folyamán edzőtáborokban is részt vettünk. Első táborunkat Orfűn tartottuk majd 3 héttel később Parádafürdőre tettük át a színhelyünket. Mindkét táborban a sokoldalú állóképesség fejlesztésén volt a hangsúly. Futással, kerékpározással, erőfejlesztő gyakorlatokkal készültünk ezekben a táborokban.

## 2. Őszi ciklus értékelése:

Szeptemberben folytatva a nyári felkészülést a versenyzők klubjaikban otthon szárazon, valamint szerdánként jégen és hétfőként jeges összetartáson Budapesten készültek közösen az UTP csoport tagjai.

A jeges összetartások a korábban megszokott rendszer szerint Budapesten kerültek megrendezésre, 4 jeges edzéssel egy hétfői alkalomra. Edzésenként 1,5 órás jeget használtunk, előtte-utána 1-1 óra száraz, technikai jellegű edzőmunka volt. Az összes edzésóraszám egy hétfője alatt 14 óra volt.

Az első szeptemberi jeges összetartó hétfője után részt vettünk az első Danubia Kupán Bécsben, mely a JUN A-B korcsoportoknak lett kiírva. A csapatot kísérő edző Belovai József volt. A versenyzőink közül kiemelkedett Jászapáti Petra aki első, és Bácskai Sára Luca aki harmadik helyezést ért el a Junior C korcsoportban. A Junior B korcsoportos versenyzőinknek nem sikerült az első 10 közé kerülni. Junior A korcsoportos versenyzőnk nem volt.

Októberben a szegedi és pécsi versenyzők már saját városukban is jégen készülhettek. A többiek pedig ugyanúgy szerdánként Pesten edzettek és hétfőenként az egész UTP csoport közösen készült a megszokott rend szerint.

Ezen kívül a felkészülés kiterjedt az olaszországi Bormióban megrendezett ISU táborra is és az ott megrendezett versenyen is elindultak a versenyzőink. Az utánpótlás válogatottból összeállt leányváltó: Jászapáti Petra, Bácskai Sára Luca, Matyók Adrienn Junior C-s Országos csúcsot ért el váltóban.

### **3. A versenyszezon fő részének értékelése**

Ebben a ciklusban zajlott a szezon legtöbb versenye melyek alapján a csoport fő célja az volt, hogy a szezonzáró junior Európa Kupára a lehető legtöbb versenyző kijusson. Mindezek mellett célként szerepelt a junior VB-ra versenyzőket delegálni. Ezen célok ismeretében az UTP csoport versenyzői elsősorban a Danubia Kupa sorozatban, magyarországi klubversenyeken illetve a junior országos bajnokságon indultak.

Tapasztalatunk: A danubia kupa sorozatban résztvevők között voltak akik az első fordulóban nyújtott gyengébb teljesítményük miatt további fordulókra már nem versenyeztek, sajnos a második forduló után még több ilyen versenyzőnk volt. Ez elsősorban a magas versenyeztetési költségekre vezethető vissza. Dicséretes, hogy a csoportból 3 fő részt vehetett a Junior VB-on!

A magyar csapat 10 versenyzővel vehetett részt a szófiai Junior Európa Kupán mely az UTP csoport számára előzetesen megjelölt fő cél volt. Előzetesen 6 versenyzőtől vártunk dobogós helyezést. Legjobban Jászapáti Petra szerepelt hiszen összetett első helyet csak ő szerzett a csapatból. Mindenképpen kiemelendő a teljesítménye. Összetett ezüstérmes versenyzőink Bácskai Sára Luca, és Liu Shao Ang, míg bronzérmet Kovács Kitti szerzett. Mellettük még Kovács Kornél lett egy távon bronzérmes így azt mondhatjuk hogy a 6 érem várományos versenyző közül 5 érmet szerzett így összességében elégedettek lehetünk az ő teljesítményükkel. Női Váltónk 4. helyével is elégedettek lehetünk hiszen egy rendkívül fiatal csapattal álltunk rajthoz 3-4 évvel idősebb versenyzőkkel kellett felvenniük a versenyt, így eredményük mindenképpen figyelemreméltó.

Az év során az utánpótlás csoportban több kiváló teljesítmény is volt, ennek következtében több távon és korcsoportban országos csúcsjavítás is történt. Természetesen az Országos csúcsok mellett számos egyéni rekordot is elkönnyvelhettek a versenyzőink.

Az alábbi országos csúcsokat érték el versenyzőink:

Jászapáti Petra : 500m-1000m / 1000m-en" B"- csúcs is /

Jászapáti Péter : 1000m

Kovács Kitti : 777m

Kmetykó Péter: 777m.

Lány váltó 2000m : Jászapáti Petra –Matyók Adrienn –Bácskai Sára Luca

A Danubia sorozat eredményei:

| Névsor              | Danubia<br>Sanok  | Danubia<br>Benatky | Danubia<br>Spisska | Danubia<br>Letto. | Danubia<br>BP.    | Európa Kupa Szófia |
|---------------------|-------------------|--------------------|--------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
|                     | 2013.<br>11.08-10 | 2013.<br>11.22-23  | 2013.<br>12.20-22  | 2014.<br>1.02-05. | 2014.<br>02.23-24 | 2014.03-21-23      |
| Kovács Kitti        | 1.                | 1.                 |                    |                   |                   | 3. / 1-3-17/       |
| Jászapáti Péter     | 10.               |                    |                    |                   |                   |                    |
| Kmetykó Péter       | 11.               | 8.                 |                    | 14.               |                   | 7. / 6-7-6 /       |
| Talabos Attila      | 13.               | 14.                |                    |                   |                   |                    |
| Szigeti Ádám        | 17.               | 13.                |                    |                   |                   |                    |
| Sirály Farkas       | 32.               | 9.                 |                    |                   |                   |                    |
| Jászapáti Petra     | 1.                | 1.                 |                    | 1.                |                   | 1. / 1-5-1 /       |
| Bácskai Sára Luca   | 4.                | 3.                 |                    | 5.                |                   | 2. / 6 -2-2 /      |
| Matyók Adrienn      | 8.                | 11.                |                    | 3.                |                   | 13. / 14-9-13 /    |
| Vágvölgyi Mercédesz | 21.               | 17.                |                    | 20.               |                   |                    |
| Szilicei Rebeka     | 30.               | 13.                |                    |                   |                   |                    |
| Kovács Kornél       | 4.                |                    |                    |                   |                   | 7. / 17-3-6 /      |
| Sziklási András     | 5.                | 5.                 |                    | 8.                |                   | 13. / 10-6-9 /     |
| Nemes Krisztián     | 11.               | 23.                |                    | 12.               |                   |                    |
| Tiborczi Dániel     | 24.               |                    |                    |                   |                   |                    |
| Somodi Ákos         |                   | 11.                |                    |                   |                   |                    |
| Révész Gergő        |                   | 12.                |                    |                   |                   |                    |
| Cseh Liliána        | 27.               | 21.                |                    |                   |                   |                    |
| Kis Virág           |                   | 9.                 | 9.                 |                   | 13.               |                    |
| Nagy Bettina        |                   |                    | 12.                |                   | 10.               |                    |
| Bornemissza Zsuzsa  |                   |                    | 14.                |                   | 14.               |                    |
| Szalkai Dóra        |                   |                    | 18.                |                   | 22.               |                    |
| Cakó Dávid          |                   |                    | 10.                |                   | 10.               | 12. / 10-8-10-/    |
| Farkas Tamás        |                   |                    |                    |                   | 19.               |                    |
| Tóth Timi           |                   |                    |                    |                   |                   |                    |

#### **4. Edzői munkamegosztás:**

Az Utánpótlás csoport edzői munkáját három edző: Belovai József, Szabó Krisztián, Lakatos Tamás segítette a nyári felkészüléstől a szezon végéig. Az UTP Team már 4 éve együtt dolgozik és szakmai tudásukkal, tapasztalatukkal megfelelően kiegészítik egymást. Azonos célért azonos elvekkel dolgozunk.

A jeges edzéseken több alkalommal bekapcsolódott a munkába Bánhidi Ákos is. Szakmai tapasztalatával sok hasznos tanáccsal segítette a csoport munkáját. Közös edzésterv alapján közösen vezetve az edzéseket végeztük a nyári táborokat és az összetartásokat is.

A versenyzőidőszakban hat Danubia Kupából minden edző 2 versenyre vitte a csapatot, a márciusi Junior Európa Kupán mindhárman részt vettünk. Ezen kívül részt vettünk még 2 ISU táborban is (Olaszországban: Belovai József, Budapesten mindhárman ott voltunk)

## **5. Fejlesztendő területek**

- Idén már szerencsére versenyzőinknek volt egységes válogatott futóruhája. Ezeket a ruhákat Belovai József koordinálta. Szeretnénk, ha idéntől a versenyzők és az edzők is egységes ruhában tudnának részt venni a nemzetközi versenyeken.
- Az UTP Csoportnak sajnos állandó problémája, hogy nem rendelkezünk saját hajlító géppel, ennek beszerzését szeretnénk kérni. További pengéhez kapcsolódó kérdés az ívezés kérdése melyet szeretnénk egységesíteni és pontos információt kapni ennek a lehetőségéről.
- Az versenyekre való egyéni kiutazás állandó fejtörést és problémát okoz, ezért szeretnénk valamilyen formában azt is egységesíteni!
- A felkészülés bizonyos szakaszaiban fontosnak tartjuk a Polár órák használatát így fontos része az innovációnak, hogy minden UTP versenyző rendelkezzen pulzusmérő órával.
- A szakmai munkához kapcsolódva szeretnénk fejleszteni a technikai munkát melyhez Zhing Jang segítségét szeretnénk kérni.
- Főleg a nyári időszakban nagy hangsúlyt kell fektetnünk a folyadékpótlásra is. Ehhez is szeretnénk valami egységes rendszert bevezetni. Itt szóba jöhetne a Gatorade illetve az Isostar italok használata.
- Az elmúlt évhez hasonlóan szeretnénk az éves felkészülésünket megtervezni, úgy érezzük ez eredményes volt. A nyári edzőtáboraink továbbra is nyitottak, minden klubversenyző számára, reméljük minél többen élnek a lehetőséggel. Nagyon sok kiválasztott versenyző volt aki nagyobb mértékben a klub munkát választotta, ebben a jövőben változtatni kell, a még jobb eredmények elérésének érdekében.
- Szeretnénk megoldást találni a vidéki versenyzők szállásköltségének támogatására, illetve a komplett UTP csoport edzőtáborainak anyagi fedezetére

A következő szezonban a célunk még eredményesebben szerepelni a Danubia Kupa sorozatban, és minél több versenyzővel részt venni a junior Európa Kupán. Szeretnénk sikeresen felkészíteni Junior VB-re a versenyzőket, különös figyelmet fordítva egy ütőképes női csapat kialakítására.

Bízunk abban hogy, az utánpótlással eddig foglalkozó edzői gárda az elmúlt négy év alatt bizonyított és a továbbiakban is irányíthatja a csoport munkáját!

### **Magyar bajnokságok, versenyek:**

Sajnos ebben a szezonban is elmaradt felnőtt bajnoki versenyünk, de őszre áttéve igyekszünk azt pótolni. Tervezzük a régió kis felnőtt létszámmal rendelkező országaival közös bajnokság megrendezése lehetőségének megvizsgálását, esetleges megvalósítását.

Utánpótlás bajnokságunkon felerősödött a szülők és klubok közötti, sokszor minden valós szakmai és erkölcsi alapot nélkülöző vita és „sajátos” igazságtétel, amiket a jövőben teljes egészében fel kell számolnunk (Etikai küdex és a Fegyelmi szabályzat összehangolásának igénye).

A Diákolimpiát a Kazincbarcikai Zuzmara SE segítségével, Kazincbarcikán rendeztük meg. Már évtizedes problémánk, hogy Budapesten nincs, aki összefogjon egy „csapatra való”

gyereket, egy előminősítő verseny keretében. Pedig „valószínű” Budapesten van a legnagyobb merítés lehetősége.

### **Összefoglaló, tanulságok levonása valamint iránymutatás a 2015-2018-as olimpiai ciklus felépítése szempontjából:**

Minden olimpiai ciklust a ciklus legfontosabb versenye az olimpia minősít. Esetünkben elmondható hogy volt jobb szereplésünk mint a mostani Sochi-ban megrendezett olimpia. Minden olimpia más és más. Esetünkben a vancouveri olimpia után egy évvel több rutinos, eredményes versenyzőnk abbahagyta a pályafutását és így a csapatba fiatalok kerültek, akik még nem érték el azt a színvonalat, amely egy olimpia esetében az eredményes versenyzéshez szükséges. Azok a versenyzőink pedig akik már megfelelő rutinnal rendelkeztek, és akiktől az eredményeket vártuk, nem hozták azt amit tudnak. Voltak versenyeink a négy év során ahol jobb teljesítményt nyújtottak mint az olimpián. A ciklus során több változtatást végeztünk a felkészítésben, melynek adaptációja hosszú időt vett igénybe. A junior korosztályú versenyzők, az életkori sajátosságaikból adódóan sokkal gyorsabban adaptálták az újfajta edzésmetodikákat, míg a seniorok esetében már jóval nehezebb volt a helyzet.

A jövő tekintetében mindenképpen a fiatalítás irányába kell elmozdulnunk, és fiatal versenyzőket kell beépítenünk az olimpiai keretbe. Ez csak akkor lesz folyamatos ha az utánpótlásbázisunkat kiszélesítjük, és a szakmai háttérrel is minél hatékonyabbá és a legmagasabb szakmai színvonalon biztosítjuk.

Nagyobb hangsúlyt kell fektetni a jövőben a kiegészítő eljárásokra, amelyekkel elkerülhetők az egyoldalú terhelések és sportsérülések. Nagy figyelmet kell fektetni a táplálkozásra, táplálékkiegészítők használatára. Nagyobb versenyzői fegyelmet kell tartani csapaton belül, és önmagunkkal szemben is következetesnek és konzekvensnek kell lennünk.

A sportági fejlesztési stratégia valamint az audit vizsgálat eredményeire alapozva megkezdjük a következő négy éves ciklusra történő felkészülést minden területen és készen állunk hogy célként az olimpiai dobogó valamely fokát tűzzük ki négy év múlva a koreai Phjongcsangban.

2014. április hó