

# MOKSZ GYORSKORCSOLYÁZÓ SZAKÁGÁNAK 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.

Felnőttsport – cél az Olimpia:

Gyorskorcsolya:

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

Nők:

Lykovcán-Tóth Ágota  
Szöllősi Boglárka

Férfiak:

Szöllősi Szabolcs  
Nagy Konrád  
Szalontay Sándor

A fenn említett nehézségek csökkentésére a 2011/12. szezontól Lykovcán-Tóth Ágota 3 éves időtartamra, míg Szöllősi Szabolcs 1 évre lehetőséget kapott az ISU és a MOKSZ által finanszírozott Inzelli Akadémián (Kia Speed Skating Academy) történő felkészülésre. Sajnos Szabolcs a kiutazás előtt megsérült és – mint később kiderült, makacs – sérülése az elkövetkező két szezonban erősen csökkentette munkájának intenzitását és így természetesen az eredményességét. Munkáját és regenerációját ezután itthon folytatta.

Az Akadémián Ágota Marnix Wieberdink menedzselése mellett két évig Jeremy Wotherspoon szakmai irányításával végezte a munkáját, majd a harmadik szezontól Jan Bos és Wim Den Elsen lettek a szakmai munkájának irányítói.

Szöllősi Boglárka a két férfi versenyzőnkkal és Szalontay Sándorral kezdte meg a nyári felkészülést. Szalontay azonban – kerékpársportban is kitűnő tehetség – az ősztől saját edzőjével kívánt tovább készülni. Így egy mindkét fél részéről elfogadott megállapodás született, melyben rögzítésre kerültek adott időbeli mérések, melyeknek sajnos a versenyző nem tudott eleget tenni, így visszament a kerékpársporthoz.

A két száraz edzőtábort jeges felkészülés követte 2013. Július 7 – 26. között Inzellben. Az edzőtáborban nagyon szoros és nehéz programot bonyolítottunk le a 19 nap alatt, miközben csak két nap pihenőt tartottunk. A mindennapos jeges edzések nagyon nagy segítséget jelentettek ebben a nyári időszakban, miközben pontosan tudtuk az egyéni korcsolyázó technikát javítani. Így elmondhatjuk a teszt eredményeket is figyelembe véve, hogy jelentős javulások történtek ezen időszak alatt, s ezzel egy részről sikeresen teljesítettük a edzésterhelési célkitűzéseinket, míg a teszt eredmények kiértékelésénél már egy sokkal jelentősebb előrelépésről számolhattunk be.

Az őszi folyamán az inzelli tábor megismétlésre került, majd itthoni száraz munka után a négy fős csapat elutazott Calgaryba, 2013. okt. 19 – nov. 19. közötti időtartamra.

Itt ideális körülmények között folyhatott a felkészülés a két Vilégkupa futamra. Azonban Szabolcsot itt is elhagyta a szerencséje és újabb sérülést szenvedett, melyhez mostmár mentális hanyatlás is társult és ennek megoldása – mint a kvalifikáció végére beigazolódott – megoldhatatlan feladat elé állította Őt és a csapat vezetését.

Eljött a Világkupa versenyének első napja itt Calgaryban. Lykovcán-Tóth Ágota a nők „B” csoportjában 500 méteren 39,28-as eredményt ért el, ami a 39,50-es olimpiai szintidő alatt van, de ezt az eredményt még nagyon sokan fogják elérni, de legalább már az első versenyen sikerült.

Nagy Konrád 1:46,70-es időeredménye az 1500-as „B” csoportban kiemelkedő teljesítmény volt, hiszen hivatalisan eddig csak 1:51-es eredménye volt. Ezzel Konrád a „B” csoportban a 21. helyet foglalta el és 36. helyen bekerült az Olimpiára kvalifikálók rangsorába.

Salt Lake Cityben Konrád javított idején és az 1:45,69-es idejével biztosította kvalifikálódását a Szocsi Olimpiai Játékokra! 2002 után újra lesz férfi versenyzőnk a Téli Olimpián!

Sajnos Szöllősi Boglárka idejei keveseknek bizonyultak a Világkupán történő induláshoz, annak ellenére, hogy munkáját kimagaslóan kemény akarattal és szorgalommal végezte.

Az észak-amerikai edzőtábor és Világkupák után, mivel a Városligetben még nem nyitott ki a Műjépgálya, a tervezett edzésprogramunkat nem tudtuk megvalósítani. Így csak Nagy Konrád és Lykovcán-Tóth Ágota kiutaztatása a soron következő két európai Világkupákra (Astana – KAZ, Berlin - GER), a többieknek itthoni felkészülés volt indokolt. Azonban Ágota – sérülésére hivatkozva – lemondta a kiutazást.

Konrád itt már nem tudott javítani 1500-as eredményén.

Ezután az Universiade következett, ahol kedvenc távján 6. helyet szerzett. Ezen a versenyen indult Orosz Bea is, aki több távon is indult és eredményeivel a középmezőny második felében végzett.

Nagy Konrád a decemberi inzelli versenyen pedig kvalifikálódott a hamari Európa-bajnokságra, ahol tovább javított a 5000-es idejét! Itt nagyszerű első napi teljesítménnyel, 500m 37.46 és 5000m új magyar csúccsal 6.42.06 bejutott a legjobb 24 versenyző közé és másnap lefuthatta az 1500 métert ahol 1.49.56 –ot futott.

A következő két hetet újra Inzellben töltötte edzőtáborban, az Olimpiai felkészülés jegyében.

Magyar férfi rekordok a felkészülés végén:

1500m	1.45,69	Nagy	Konrád	2013	November	15
Salt Lake City USA						
3000m	3.52,88	Nagy	Konrád	2013	November	2
Calgary CAN						
5000m	6.42,06	Nagy	Konrád	2014	Január	11
Hamar NOR						
10000m	14.26,43	Nagy	Konrád	2013	December	18
Baselga de Piné ITA						

Az olimpiai keret munkáját a MOKSZ megbízásából, decembertől Bánhidi Ákos irányította.

Konrád felkészítésében sok segítséget kaptunk a CBA csoport edzőjétől, Peter Mullertől, aki nagy lehetőséget lát Konrád fejlődésében.

Szocsira a 31.helyet megőrizve, egyedüli magyar gyorskorcsolyázóként kvalifikálódott és ott újabb 5 helyet javítva a 26.helyen végzett.

A másik három versenyzőnk közül a Szöllősi testvérek vegyes munkával (jeges és száraz) de verseny nélkül, míg Ágota makacs sérülését kezeltetve töltötte ki a szezon hátralévő részét!

Orosz Beáta márciusi versenyen egyéni 500m, 1000m és 1500m-es eredménye jelentette számára a jó szereplést. Sajnos Ő is a hazai pályán történő felkészülésre szorult.

Konrádnak az olimpia után levezetés következett.

#### Ifjúsági csoport:

A csoport munkáját Blednik László irányította. Sajnos a kiszámíthatatlan jéglehetőségek okán eléggé kiegyensúlyozatlanra sikeredett. Részt vettek nyári és őszi ISU táborban, valamint felzárkóztató ISU versenyen, de az eredményekkel nem tudtuk feledtetni a felkészülési hiányosságainkat. A Városligeti Műjégpálya nem igazán biztos alapja az itthon zajló felkészülési munkáknak.

A keret munkájába az alábbi versenyzők kaptak meghívást:

Nők:	<u>Orosz Beáta</u>	Férfiak:	<u>Paulovics Péter</u>
	<u>Válóczy Boglárka</u>		<u>Szalontay Sándor</u>
	<u>Kalapács Anett</u>		<u>Budai Attila</u>
	Dénes Vera		<u>Adorján Dániel</u>
	Svitelj Szonja		<u>Simek Balázs</u>

Az aláhuzott versenyzők, különböző mértékben éltek a munka lehetőségével.

#### Magyar bajnokságok, versenyek:

Sajnos ebben a szezonban is elmaradt valamennyi tervezett hazai versenyünk a fentebb említett jéghiányos lehetőségek, felkészülések okán. Megkezdjük a más téli sportágakban is gyakorolt, „külföldön lebonyolításra kerülő hazai versenyek” pótlehetőségének megvizsgálását, esetleges megvalósítását.

## **2. Utánpótlás:**

Az utánpótlás nevelési programunk, amelyet a MOKSZ vezetésnek benyújtottunk múlt év március végén, akkor hat helyszínt jelöltünk meg, ahol gyorskorcsolyázók utánpótlás nevelése indul be az új szezon (2013/14) kezdetével. Valójában a hat helyszín helyet mindössze négy helyszínen, azaz jégpályán indult be a nagypályás gyorskorcsolyázók képzése. Ezek voltak Budapesten a Városligeti Műjégpályán az MTK és a MOKSZ, Szegeden az SZKE és a Tornádó RC., Tatabányán a TDKE, Jászberényben a JSE. A többi helyszínen valójában azért nem

indultak be az edzések, mert jég hiánnyal küzdöttek. Elsősorban Szombathely leállása volt nagyon sajnálatos.

Közismert, hogy az elmúlt tél nagyon meleg volt. Sajnos a MOKSZ bázis jégpályája, a Városligeti Műjégpálya is az időjárás csapásaival küzdött. Ugyanis a túl meleg téli időszak miatt nem tudták időben fagyasztani a jégpályát. Mint ismeretes először november eleje helyett november 20-ra tették a nyitás időpontját, amelyet azután módosítottak november 27-re. Nyitást követő hetekben egészen a téli szünetig nem volt túl sok hasznos edzés-jégidőnk a Városligetben, hiszen a pálya időről-időre a meleg időjárás miatt használhatatlanná vált. Nemcsak vizes volt, hanem nagyon meg is puhult a műjégpálya felületén a jég. Javulást csupán a téli szünidővel beálló reggeli edzések jelentettek, amikor még a jég jó és használható volt, igazából csupán erre az időszakra emlékszünk úgy, hogy hasznos volt az utánpótlás program szempontjából.

A vidéki jégpályákról is rossz hírek érkeztek, talán a szegedi jégpályát kivéve. Ha nem is jég minőségére, hanem a gyakori esőzésekre panaszkodtak. Persze az idei tél havazásai helyett a legtöbb problémát a gyakori esőzések jelentették a gyorskorcsolyás edzéseken.

A szegedi edzések ilyen értelemben kivételesek voltak, hiszen itt „fedett” pályán zajlottak az edzések. Azonban ez egy kivételes helyszín, ahol megfelelő szinten és módon zajlott képzés. A legnagyobb problémát az egész szezonban a nagypályás korcsolyák hiánya jelentette. Ez az eszköz hiány erősen hátráltatta az utánpótlás programban résztvevők fejlődését.

Talán a tatabányai esti edzések jelentettek olyan jónak mondható megoldást a gyorskoris edzéseknek, amikor a jég is használhatóbb volt és szerencsére az esőzések is kevésbé zavarták az edzéseket.

Megfigyelhető volt, hogy talán legjobban, a görkorcsolyában felkészített tatabányai gyorskorcsolyázók körében milyen erős volt az igény, hogy hosszúkorcsolyákkal edzhessenek!

A budapesti iskolák, sportegyesületek közül az alábbiakkal kezdtük meg az együttműködést Martos György és Györgyi János irányításával:

- Dr. Mező Ferenc Áltános Iskola – MDSE
- Újpesti Szűcs Sándor Általános Iskola – SZADSE.

Meg kell említenünk a korábban is bevált és eredményesen működő sportági együttműködés „felébresztéséről”, a Magyar Országos Görkorcsolyázó Sportági Szakszövetség gyorsasági görkorcsolya szakágával.