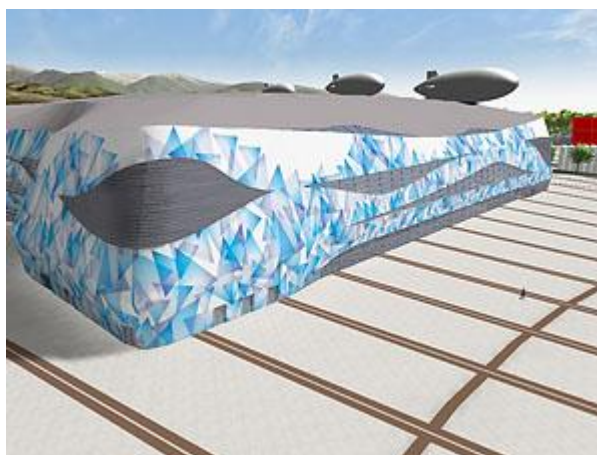


**A MAGYAR ORSZÁGOS KORCSOLYÁZÓ SZÖVETSÉG
HOSSZÚPÁLYÁS GYORSKORCSOLYÁZÓ VÁLOGATOTTJÁNAK
XXII. TÉLI OLIMPIAI JÁTÉKOK KVALIFIKÁCIÓS
FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMTERVEZETE**

2013 – 2014

**STRATÉGIAI MEGVALÓSÍTÁSI TERV ÉS IRÁNYVONAL
A NAGYPÁLYÁS GYORSKORCSOLYÁZÁSBAN**



Készítette: GYÖRGYI JÁNOS MOKSZ SS LT Szakértő

Budapest, 2013. március 19.

Tartalom:

Stratégiai irányvonal

- 1. Kiemelt céljaink.....**
- 2. Kiemelkedő értékeink.....**

Project-2014

- 3. A siker három pillére.....**
- 4. A fontos részletek.....**
- 5. A tervezett edzésfeladatok.....**
- 6. A fejlesztés kritikus területei.....**

Stratégiai irányvonal

1. Kiemelt céljaink

A Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség (MOKSZ) célul tűzte ki, hogy a XXII. Téli Olimpiai Játékokon, amelyet Szocsi városában rendeznek meg az Orosz Föderációban, 2014 februárjában, kívánatos és szükséges lenne a nagypályás gyorskorcsolyázóink részvétele ezen a kiemelt téli sportünnepélyen. E terv megvalósítására készítettük a „Project-2014” elnevezésű tervünket. Mindazonáltal, tisztában vagyunk azzal, hogy a célkitűzésünk, mely szerint magyar nagypályás gyorskorcsolyázót szeretnénk kvalifikáltatni és kijutatni a 2014-es Téli Olimpiára, az nem egy egyszerű feladat, de mégsem lehetetlen. Bár a Nemzetközi Korcsolyázó Szövetség (ISU) már 1992-ben elhatározta, hogy kvalifikációs időkkel korlátozza a nagyszámú résztvevő indulását a nagypályás gyorskorcsolyázás versenyein a Téli Olimpiai Játékokon, de ez nem csökkentette a résztvenni kívánó nemzetek sorát. Ez a kvalifikációs rendszer sajnos nagyon nehéz helyzet elé állította a MOKSZ-ot a nagypályás gyorskorcsolyázás esetében ugyan úgy, mint bármelyik ISU sportág esetében, talán a short-track-et kivéve. Ez a helyzet nem csökkentette az igényt a télisportokat kedvelő magyar sportközönség részéről, amely szerint kívánatos lenne a magyar nagypályás gyorskorcsolyázók részvétele a XXII. Téli Olimpián is, a korábbi magyar hagyományoknak megfelelően. Magunkévá téve ezt a célkitűzést a következő tényeket kell figyelembe vennünk:

A) Olimpiai kvalifikáció a nagypályás gyorskorcsolyázásban

Miután a következő Téli Olimpiára az ISU még nem bocsátotta rendelkezésre a gyorskorcsolyázás kvalifikációs időeredményeit, ezért mintaként a Vancouver-i kvalifikációs időeredményeket írjuk be a táblázatba időlegesen, amit majd az aktualitások jegyében javítani fogunk.

A gyorskorcsolyázás kvalifikációs időeredmény táblázata, Vancouver:

Távok	Nők	Férfiak
500 méter	39.50	36.00
1000 méter	1:18.50	1:11.00
1500 méter	2:00.00	1:49.00
3000 méter	4:15.00	n.a.
5000 méter	7:20.00 v. 4:10.00	6:35.00
10000 méter	n.a.	13:30.00 v. 6:30.00
csapat	1 távon kvalifikál	1 távon kvalifikál

Ebből a táblázatból jól követhető, hogy oly kvalifikációs feltételt ajánlott meg az ISU a nemzeti szövetségeknek, amelyből a Világ Kupákon kvalifikálok (SOQC) egy sorrendet alkotnak (point ranking). De ugyanakkor egy sor ISU versenyen és Nemzeti Bajnokságokon lehet még kvalifikálni, amelyeknek az eredményeit az ISU Gyorskorcsolya Technikai Bizottsága ellenőrzi és rangsorolja.

Valamint a táblázatból az is következik, hogy ezeket a kvalifikációs időket csak fedett 400 m-es gyorskorcsolya pályákon lehet elérni. Ezért egyszerűbb megoldásnak tűnik és valójában könnyebb kvalifikálni a magaslati fedett pályákon, Salt Lake City-ben vagy Calgary-ban. Hiszen majd mindegyik világcsúcsot ezen a két pályán érték el. Egyszerűen fogalmazva: az eddigi tapasztalataink szerint, majdnem minden Téli Olimpiára kvalifikáló gyorskorcsolyázó a kvalifikációs időeredményét ezen a fennnevezett két pályán futotta meg. Miután európai régiókban és még távolabb sincs ilyen lehetőség, így nagy valószínűséggel nekünk is a két pálya közül valamelyiken rendezett ISU versenyekre kell utaznunk, hogy időben kvalifikáljunk a Világ Kupákra és végül a XXII. Téli Olimpiára.

B) Célkitűzéseink

A MOKSZ gyorskorcsolya szakága célul tűzte ki, hogy megkísérli az olimpiai kvalifikációs idők teljesítését egy vagy két távon, a Szocsiban rendezendő XXII. Téli Olimpiai Játékokra. Jelen pillanatban, amikor ez a beszámoló készül, még nem ismerjük az ISU által meghatározandó távonkénti kvalifikációs időket. Ezért ebben a pillanatban csak megközelítő idő limiteket tudunk kalkulálni, az ISU korábbi gyakorlatát figyelembe véve.

Miután egyelőre csak információink vannak az olimpiai 400-as gyorskorcsolyapályáról, – hiszen csak hazai, azaz orosz versenyzők korcsolyáztak és versenyeztek rajta – meg kell várnunk a 2013-as Távonkénti Világ bajnokság eredményeit, hogy kiderüljön: valójában

milyen gyors pályával állunk szembe. Nagy valószínűséggel nem beszélhetünk majd egy nagyon gyors pályáról a tengerszint feletti magassága és pálya tenger közeli elhelyezése miatt. Ezért valószínűleg majd egy holland pályához kell majd hasonlítanunk. Ugyanakkor ez a tény feltételezi azt, hogy nagy valószínűséggel az ISU csak minimális módosításokat végez majd a Vancouver-i kvalifikációs időközön. Ennek megfelelően írtuk le korábban, hogy elsősorban az észak-amerikai két gyorskorcsolya pálya (Calgary, Salt Lake City), illetve a gyorsabb európai fedett pályák jöhetnek számításba a kvalifikációs idők teljesítéséhez.

A célkitűzéseink között első helyen természetesen a távok kiválasztása áll. Hiszen mind a női, s mind a férfi kvalifikációs rendszerben az 500, 1000 és 1500 méteres távokon nagyobb a kvalifikálható versenyzők száma a hosszabb távokat figyelembe véve. Ezért teljesen feleslegesnek tűnik a női versenyzőknek 3000 és 5000 méterre készülni, de ugyan ezt mondhatjuk el az aspiráló két férfi versenyzőről is, akiknek az 5000 és 10000 méteres távon való kvalifikálás nem tűnik valószínűnek a kvalifikált résztvevők száma miatt is. Ezért mondhatjuk azt, hogy a magyar nagypályás gyorskorcsolyázók nagy valószínűséggel csak 1000 és 1500 méteren kvalifikálhatnak és kisebb valószínűséggel az 500 méteres távon.

Női versenyzők:

Tóth-Lykovcán Ágota:

<i>Távok</i>	<i>Kvalifikációs idő</i>	<i>Egyéni csúcs</i>
500 méter	39.50	39.67 (2013)
1000 méter	1:18.50	1:18.88 (2013)
1500 méter	2:00.00	2:05.95 (2013)

Férfi versenyzők:

Szöllősi Szabolcs

<i>Távok</i>	<i>Kvalifikációs idő</i>	<i>Egyéni csúcs</i>
500 méter	36.00	36.85 (2009)
1000 méter	1:11.00	1:12.55 (2009)
1500 méter	1:49.00	1:54.81 (2007)

Nagy Konrád:(eddig egy nagypályás versenye volt)

<i>Távok</i>	<i>Kvalifikációs idő</i>	<i>Egyéni csúcs</i>
500 méter	36.00	43.07 (2013)
1000 méter	1:11.00	---
1500 méter	1:49.00	2:09.19 (2013)
5000 méter	6:35.00	7:51.56 (2013)

Szalontay Sándor:

<i>Távok</i>	<i>Kvalifikációs idő</i>	<i>Egyéni csúcs</i>
500 méter	36.00	40.59 (2013)
1000 méter	1:11.00	1:22.50 (2013)

A három férfi versenyző kijelölésének koncepciója első sorban a csapatverseny miatt került előtérbe. Miután és valójában csak két jó felnőtt versenyzőnk van, akiknek a 8 körös csapatverseny (team pursuit) nem okozna gondot. Így került a képbe Szalontay Sándor, aki csak a második szezonját korcsolyázza valójában, de jelentősen javított az első éves eredményein (pl. 46-ról 40.59-re javította az 500-as eredményét). Szalontay egy igazi sprinter alkat, aki a pályakerékpárosok sprint versenyein is a legjobb magyar versenyzőnek bizonyul már több éve. A 8 körös csapatverseny egy igazi kihívás lesz neki is, de ha sikerül egy jó felkészülést közösen elvégezni, akkor akár sikerre is vihetjük ezt a versenyszámot is.

2. Kiemelkedő értékeink

A sport filozófiai értelmezése szerint, a sportolás az élethelyzetek gyakorlati elsajátításának módszere az ifjúság számára. Kiemelkedő sportsikereket produkálni ez egy külön kérdés, mert elsősorban sok függ a sportoló személyiségétől és az eredményeik fejlődésétől. Ezért szokták azt mondani, hogy bármely sportág arénája az egyéniségek küzdőtere is egyben, s ez nincs másképp a gyorskorcsolyázásban sem. Ezért a nagypályás versenyzőinket, mint egyéniségeket is figyelembe kell vennünk, akikkel kiemelkedő eredményeket szeretnénk produkálni egy meghatározott cél érdekében. Az edzői gárda feladat ebben az esetben a megfelelő felkészítési program elkészítése ahhoz, hogy a kitűzött céljaink megvalósulhassanak.

Mindenki számára ismert, hogy a nagypályás gyorskorcsolyázás az egy egyéni sportág és mégis egy csapat munkájára van szükség ahhoz, hogy valakit kijuttassunk az Olimpiára. A csapatot ebben az esetben nem csak az edzők és a kisegítőik munkájára kell érteni, hanem a versenyzők kollektívájára is. A gyakorlatban régóta ismertek ezek a megoldások, amelyekkel egy-egy kiemelkedő képességű versenyzőt támogatnak a felkészülésben a versenyző társaik. Vagy ennek hiányában éppen egy kollektíva próbál meg közösen egy kitűzött cél érdekében együtt edzeni és kiemelkedő fejlődést produkálni. Mindezek a lehetőségek fontos szerepet játszanak egy olimpiai kvalifikációs eredmény eléréséhez. Ezért állítjuk, hogy nekünk is egy kis csapatot kell létrehozni abból a három versenyzőből a férfiaknál, akiket az előző oldalon jelöltünk erre a feladatra. Ugyanakkor azt is szeretnénk hozzáfűzni, hogy a felkészülés egyes szakaszaiban esetleg további segítő társakra lesz majd még szükségük. Arról nem is beszélve, hogy a felkészülés folyamán még bármelyik edzőpartnerről kiderülhet az alkalmasság és a nagyobb eredmények elérésének valószínűsége. Ezért ezt a lehetőséget mindig egy tágabb versenyzői körnek kell biztosítani.

Ezért állítjuk azt, hogy ehhez a feladathoz több edzőpartnert kell találni a kis csapatunk támogatásához, akár ifjúságiak közül is válogatva. Mindehhez kapcsolódik egy megfelelően átgondolt és jól tervezett versenyeztetési terv kidolgozása a hazai és nemzetközi pályákon, hiszen az olimpiai kvalifikációt csak ezek segítségével érhetjük el.

A) Egység a felkészülésben

Nagy valószínűséggel a legfontosabb feladatként a csapat egységét kell majd jelölnünk a felkészülésben. Mert az ilyen típusú célokat csakis egy egységes és nagyon jól együttműködő kollektívával lehet elérni, – s ez a sporttörténelemben már többször bebizonyosodott. A 3-4 fős csapatunk köré kell gyűjteni majd azokat az edzőpartnerokat, akikkel ezt a nem egyszerű feladatot meg szeretnénk valósítani. Ugyanakkor, itt szeretnénk azt is hozzáfűzni, hogy egyes európai csapatokban a jeges felkészülés periódusaiban 6-8 versenyző korcsolyázik együtt egy csapatban. Ezt a gyakorlatban a magyar gyorskorcsolyázásban már többször alkalmaztuk, tehát ismerjük a módszertani megoldások variációit. Minden esetben a célkitűzéshez kell igazítani az edzésprogramokat és nem az edzőpartnerok képességeihez. A későbbiek folyamán korlátozódik az edzésprogramban résztvevők száma a nagyobb sebességű jeges edzések igényeinek megfelelően és a kiválasztott távok edzésfeltételeinek megfelelően. Hihetőnek kell, hogy tűnjön az eddigi tapasztalataink szerint, hogy egy ilyen felkészülés eredményeként egy-két versenyző képes lesz a kvalifikációs idők teljesítésére. Itt kell szölnünk szintén a csapatverseny lehetőségéről is, amelyre szintén szeretnénk készülni ebben a szezonban.

Természetesen az lett volna az ideális, ha a három kiszemelt versenyzőnek közel azonos időeredményeik lennének. De ebben az esetben látható, hogy Szöllösi Szabolcs már korábban kezdte a gyorskorcsolyázást, s így az eredményei is jelentősen jobbak a másik két versenyzőnél, akik csak a közelmúltban csatoltak először nagypályás korcsolyát a lábukra. Mindez nem jelenti azt, hogy nem vennénk sikeresen az akadályt, amely az olimpiai kvalifikációs idő teljesítését jelentené. Mert mint, ahogy azt korábban jeleztük ebben a tanulmányban, elsősorban az egyéni kvalifikáció lehetőségét az 1000 és 1500 méteres távokon várjuk és az 500 méteres távon kevésbé. Bár ott is van egy lehetőség Szalontay Sándor személyében, aki hatalmas léptekkel javította az egyéni csúcsait az elmúlt két szezonban: először 50 másodpercről 46 másodpercre, majd idén 40.59-nél tart már. Vagyis a potenciális lehetőség benne van egy 36 másodperc körüli időeredmény elérésében. Ugyanakkor kijelentette, hogy nagyon szeretne a csapat tagja lenni a 8 körös versenyben.

B) A kvalifikációs időeredmény elérésének lehetősége

Nemcsak a felállítandó olimpiai csapat egységét kell megteremtünk, hanem folyamatosan kell figyelünk azokat a fiatal versenyzőket, akiket időről-időre meghívunk a csapatunkhoz edzeni edzőpartnerként. Ugyanis egy régi megfigyelés szerint soha nem tudhatod, hogy honnan fog előkerül egy „Isten áldotta” tehetség. Ez a lehetőség soha nem zárható ki. Ezért a csapattal dolgozó edzők feladata a közvetlen utánpótlás folyamatos figyelése a napi edzőmunka ellátása mellett.

Miért gondoljuk azt, hogy a MOKSZ nagypályás gyorskorcsolya szakága képes megszervezni és elérni az olimpiai kvalifikációs időeredményeket egy vagy két versenyzővel? Elsősorban azért, mert most a városligeti Műjégpálya három éves átépítése után olyan korcsolyázni akarás és versenyéhség figyelhető meg a megmaradt nagypályás gyorskorcsolyázóinkon, amely nagy reménnyel tölti el a szakvezetés tagjait. Valójában ez a

jelenség ugyanakkor egy kiváló lehetőséget ad arra vonatkozóan, hogy egy magasabb igényű és precízebb felkészülésbe fogjunk bele, megcélozva akár az olimpiai kvalifikáció elérésének a lehetőségét is.

A céljaink eléréséhez természetesen rendelkezésre állnak azok az edzésmódszertani útmutatások és programok, amelyekkel ezt az igényesebb edzőmunkát megvalósíthatjuk. Magyarországon hasonló igénnyel már a múlt század 80-as éveinek elején egyszer már készítettünk felkészülési programot, amelynek az eredményei ma már a sportág történelmének a része. De itt szeretnénk hangsúlyozni, hogy ebben az esetben nem egy kísérletről beszélünk, hanem egy „kitaposott” és jól ismert úton kívánunk újra haladni, amelynek az edzésrendszer részleteit a modellezéses edzőmunka jelenti. Mert a kitűzött cél eredmény nagyságai a napi edzőmunka részleteiben fog tükröződni, így egyetlen versenyző sem mondhatja majd azt, hogy nem tudta, hogy mi a feladata. Jelenthet-e ez fajta edzőmunka bármiféle garanciát a kitűzött kvalifikációs időeredmény eléréséhez? Nyilván nagyon nagymértékben igen, talán 90 %-os mértékben jelzik a szakirodalomban a modellezéses edzésrendszerek hatékonyságát, és csupán 10 % hiba lehetőséget csatolnak a versenyző szubjektív döntéseihez illetve hibás döntéseihez. Ami a mai sporttudományos állásfoglalások szerint nem egy rossz módszertani lehetőség. Ennek a modellezéses edzésrendszernek a technológiai-koncepcióját és a módszertani-koncepcióját részletesen ismerjük és már évtizedes gyakorlatunk van az alkalmazásában.

A fentiekben leírt gondolataink alapján mondhatjuk, illetve jelenthetjük ki, hogy nagy valószínűséggel sikeresen fogunk kísérletezni az olimpiai kvalifikációs idők teljesítésével, azzal a csapattal, amelyet korábban bemutatunk:

Hölgyeknél: Tóth-Lykovcán Ágota;

Férfiaknál: Szöllösi Szabolcs, Nagy Konrád, Szalontay Sándor.

3. A siker három pillére

Egy háború előtti felfogás szerint a sportteljesítmények elérését olyan feltételek szerint kellett alakítani, amelyek „biztos lábakon” állnak. Most mi is, itt ebben a tanulmányunkban ezt a régi kifejezést vettük újra elő és valójában azokat a nagyon biztos pontokat próbáljuk rögzíteni a célkitűzéseink megvalósításához, amelyek ezeken az úgy nevezett „pillérek” megvalósíthatók. Az első és talán a legfontosabb ilyen „pillér” a biztonságos és megfelelő edzés helyszín kiválasztása. A második fontos feladat, illetve a várható eredmény elérésének második „pillére” a megfelelő tervezés, vagyis a felkészülési szakaszok pontos, majd hogy nem mérnöki tervezése. A harmadik „pillér” az örök fejlődés lehetőségének záloga, vagyis a nyitott kapu, mely értelemszerűen azt jelenti, hogy ez az olimpiai válogatott csapat mindig nyitott az új fejlődési és fejlesztési lehetőségek előtt. Tehát a teljesítmény orientált felkészítés pillérei a mi esetünkben ezeket a célkitűzéseket szolgálják majd, vagyis ezeken a „pillérek” a célunkat, az olimpiai kvalifikációs időeredmény elérését kell megvalósítanunk.

1) Az edzés helyszínek kiválasztása

A gyorskorcsolyázók felkészítési edzésrendszereiben közismerten két fajta felkészítési időszakról beszélünk. Az teljes, vagyis éves ciklust figyelembe véve az első ilyen periódus korábban az ú.n. nyári felkészülési időszak volt, amit „száraz” felkészülésnek is szoktak nevezni és van az úgy nevezett „jeges felkészülés”. Természetesen valamikor még nem is olyan nagyon régen, nyáron olyan helyszíneket kerestek az edzők és szakvezetők a csapataiknak, ahol minden, a „száraz edzéshez” szükséges „kínzó eszköz” rendelkezésre állt. Mert az edzőtáborok közelében kellett a hegyek és az olyan terepek, ahol a gyorskorcsolyázók időtartam-terheléses speciális gyakorlatait jól lehetett edzeni. Magyarországon ezért eddig előszeretettel a Mátraházán található edzőtábort használtuk, illetve ott találtuk meg azokat a kedvező helyszíneket (hegyoldalakat), amelyek a tesztekhez megfelelő helyszíneket biztosítottak. De ugyancsak kedvező tapasztalataink vannak a Tatai Edzőtáborral kapcsolatosan is. Azonban leggyakrabban mégis a Szabadság-hegyi edzőtábort használtuk, miután ez van a legközelebb Budapesthez és ott is nagyon jól lehetett a nyári felkészülési edzéseinket végezni. Mindezt mondhatjuk akár múlt időben is, hiszen a felkészítési edzésrendszerekben és módszertanában jelentős változások zajlottak az elmúlt 10 évben. Vagyis a klasszikus nyári felkészülési koncepcióknak vége. Ugyanis megjelentek a nyári jeges versenyek az ISU naptárában, amelyek a még keményen kitartó hagyományos módszerekkel készülő nemzeteket is elgondolkodtatták. Már korábban megjelent a nagyobb gyorskorcsolyás nemzeteknél annak az igénye, hogy talán mégis érdemes lenne megnézni jeges edzésen, a nyár közepén, hogy mit is ér az a felkészülési munka, amit a csapatok végeznek. Van-e értelme és milyen módosításokat kellene ahhoz végezni, hogy a kitűzött jeges eredmény-célnak megfelelően fejlődjenek a versenyzők.

Mindez nagymértékben módosította korábbi és hagyományos felkészítési koncepciókat a gyorskorcsolyázásban. Ma az edzésrendszerek, valamint az alkalmazott gyakorlatanyagok is jobbra már egy komplex megoldást tükröznek, amely jobban megfelel az azonnali jeges „átvitelre”. De mindez eredményezte azt is, hogy a jobbra téli életet élő nagypályás gyorskorcsolyapályák és azok környezete kezdett nyáron is benépesedni hosszúkorcsolyás csapatokkal. Ennek megfelelően nehéz ma azt mondani, hogy nyáron csak Budapesten készülünk, mint ahogy tettük ezt eddig, hanem sajnos el kell menni olyan edzéshehelyszínekre is, ahol a fedett 400-as gyorskorcsolyapályán korcsolyázni tudunk júliusban vagy augusztusban. Tehát az a gondunk, hogy hol legyenek a „nyári-felkészülés” helyszínei és hogy hol legyenek a „jeges-felkészülés” helyszínei – a klasszikus felkészítési edzésrendszerek szabályai szerint már nem meghatározhatók. De a felkészüléshez mégis meg kell határozni azokat a bázisokat (helyszíneket), ahol a nagypályás gyorskorcsolyázóink a „száraz felkészülés” jelentős részét végzik és ugyancsak meg kell találnunk azt a fedett 400-as gyorskorcsolyapályát is, amelyik nyáron bázisa lehet a jeges edzéseinknek.

1.1) A nyári felkészülés helyszínei

Minden lehetőséget számításba véve, valamint azokat a különleges feltételeket is, amelyek az olimpiai felkészüléshez szükségesek lehetnek – úgy gondoljuk, – hogy ehhez három helyszínt kell kiválasztanunk az ú.n. nyári felkészülés sikeres végrehajtásához. Kell ugyanis egy olyan edzéshelyszín, ahol a rendes hétközi edzéseinket végezhetjük. Ilyen helyszínnek tekinthetjük a Puskás Ferenc Stadion környezetét, ahol a gyorskorcsolyázóink egy csoportja eddig is végezte a nyári felkészülési edzéseit. Kell egy edzőtábort kijelölni, ahol a felkészítési terv szerinti nagyobb terhelésű „száraz” feladatainkat elvégezhetjük. Nyilván ennek az edzőtábornak a kijelölését alaposabban meg kell majd vizsgálni a felkészülési feltételrendszerek figyelembe vételével. Végül egy fedett 400-as gyorskorcsolyapályát kell keresnünk, ahol a jeges-edzések mellett nyári gyorskorcsolya versenyeken is részt vehetünk.

Nyilván ezeknek az edzéshelyszíneknek a kijelölése a szakbizottság, majd az elnökség döntését igényli a hozzátartozó költségvonzatok miatt. De azt előre meghatározhatjuk, hogy az ú.n. „száraz” felkészülésünk jelentős részét valahol Budapesten fogjuk végezni, esetleg a Szabadság-hegyi edzéslehetőségeket is idecsatolva. Majd a nyári jeges edzéseink helyszínéként leginkább a németországi (bajor) Inzell fedett 400-as gyorskorcsolyapályáját tudnánk javasolni, elsősorban a kedvező költségek miatt, és mert ez van legközelebb hozzánk, tehát az utazási költségek miatt és a környezete által biztosított jó kiegészítő edzéslehetőségek miatt is.

Ha a felkészülési „száraz” edzéseink helyszíneit szigorúabban kívánjuk vizsgálni a különböző edzésfeladatok szempontjai szerint, akkor azt kell mondanunk, hogy sokkal alaposabban és precízebben kell eljárunk a kiválasztásnál. Tehát nem elég, ha találunk egy jó sportpályát, ahol van atlétikai futópálya és konditerem is, hanem az időjárás körülményeit is előre bele kell kalkulálnunk a lehetőségekbe. Vagyis legyen ott egy fedett csarnok vagy tornaterem, ahol az esős időben is folytathatjuk az imitációs gyakorlatainkat. Mert ezeknek az imitációs gyakorlatrendszernek alapfeltétele, hogy ne csússzon meg a versenyzők cipője. Tehát száraz talaj vagy felület kell a gyakorlatok pontos végrehajtásához. Azután feltétlenül kell találnunk egy hegyi edzésekre alkalmas helyszínt és az ahhoz tartozó kiegészítő feltételeket: pl. öltöző és tusoló. De gondoljuk, hogy korábban a gyorskorcsolyázók által rendszeresen használt Szabadság-hegyi edzőtábor erre még alkalmas lehet. Valamint a kerékpáros edzéseink szervezésével is kell majd foglalkoznunk. Vagyis azok országúti műszaki-technikai és szervezési feltételeivel, amelyeknek ismét költségvonzatai lehetnek. Tehát, mint itt leírtuk: a leendő nagypályás gyorskorcsolya olimpiai csapat felkészülési edzéseiknek helyszíneit alapos tanulmányozás után kell kiválasztani és csak ezek után az erre vonatkozó javaslatunkat a szakág igazgató felé megtenni.

1.2) Verseny időszak, jeges felkészülés helyszínei

Kétségtelen, hogy a magyar gyorskorcsolyázás „Mekkája” a városligeti jégpálya, majd 1926-tól a műjégpálya. Itt kezdett el korcsolyázni szinte minden magyar gyorskorcsolyás az elmúlt 143 év óta, amióta a korcsolyázó sportot Magyarországon jegyzik. De miután a

városligeti Műjégpálya csak október végétől áll rendelkezésére a gyorskorcsolyázni vágyóknak és a nagyközönségnek is, ezért az ezt megelőző felkészülési időszakra feltétlenül megfelelő „jeges” helyszínt kell találnunk. Már az előzőekben jeleztük, hogy számunkra a legmegfelelőbb ilyen helyszínnek az Inzell-i fedett gyorskorcsolyapályát és környezetét tartjuk, amely elsősorban a költségvonzatok miatt és valójában a kedvező edzésfeltételei miatt tartjuk megfelelő helyszínnek a jeges felkészüléshez, az októberi nyitást megelőző időszakban. Azonban azonnal hozzá kell fűzni, hogy a következő, azaz a 2013/14-es szezon egy rendkívüli jeges felkészülést igényel az olimpiai kvalifikáció miatt. Ezért a nyár folyamán vagy Salt Lake City, vagy Calgary fedett pályás nyári versenyein meg kell jelennünk a következő szezonban rendezendő ISU nagypályás Világ Kupákra kvalifikálni, majd ezt követően azokon részt venni. A következő kvalifikációs feladatokat már a Világ Kupákon való részvétellel, vagy újra a tengerentúli fedett pályás versenyeken való indulással tudnánk biztosítani.

Valószínűleg a városligeti Műjégen kvalifikációs eredményt nehezen lehetne produkálni a pálya túl alacsony tengerszint feletti magassága miatt is, na meg a jég minősége miatt. Régen volt az, amikor a volt szocialista országok korcsolyázó szövetségei a városligeti Műjégpályát az egyik leggyorsabb pályaként tartották számon a szocialista táboron belül. Ezért aztán szívesen jöttek versenyezni Budapestre. Budapesten az MJSZ majd az újra alakított MOKSZ egy szezonban általában 10-12 versenyt rendezett a városligeti Műjégpályán. Ebből 3-4 versenyt a nemzetközi kategóriában jegyzett ISU naptár versenyekként tartottak számon. De ha most rápillantunk az általunk javasolt Inzell-i új fedett pálya versenynaptárára, akkor láthatjuk, hogy a 2012/13-as verseny szezonban 19 versenyt rendeztek és ebből 14 az ISU naptár szerinti nemzetközi versenynek számít. Ráadásul a nyári száraz/jeges felkészülési időszakot követően sorozatban 5 nemzetközi versenyt biztosított az itt felkészülő csapatoknak, mindjárt október első hétvégétől. Inzellnek valójában csak egy hibája van. Az, hogy a nyári jeges felkészülési időszakban túlszűfolt. Ugyanis a legtöbb európai csapat itt készül a következő versenyszezonjára. Ebből aztán következik az a kellemetlen helyzet, hogy a később bejelentkezett csapatok csak nagyon rossz időpontokban jutnak jeges edzésidőhöz. Vagy ha van jégidő jó időpontban, akkor is a profi holland csapatokkal egyszerűen életveszélyes együtt edzeni egy jégen, vagyis balesetveszélyes.

A közelünkben található fedett pályák pályacsúcsainak összehasonlítása:

Inzell

Férfiak:

500 m:	34,32	Kyu-Hyeok Lee (KOR) 13.03.2011
2 x 500 m	69,10	Kyu-Hyeok Lee (KOR) 13.03.2011
1000 m	1.08,45	Shani Davis (USA) 11.03.2011
1500 m	1.45,04	Håvard Bøkko (NOR) 10.03.2011
3000 m	3.41,82	Sven Kramer (NED) 04.02.2012
5000 m	6.15,41	Bob de Jong (NED) 11.03.2011
10000 m	12.48,20	Bob de Jong (NED) 12.03.2011
Nagy Összetett pont:	159.172	Christian Breuer (GER) 29./30.12.2000
Kis Összetett pont:	154.152	Bart Swings (BEL) 04./05.03.2011
Sprint Összetett pont:	143.125	Michael Ireland (CAN) 20./21.01.2001
Team Pursuit (8 körös):	3.41,72	Davis, Marsicano, Kuck (USA) 13.03.2011

Berlin Sportforum

500 m	34,70 Joji Kato (JPN) 08.11.2008
2 x 500 m	69,97 Jeremy Wotherspoon (CAN) 14.03.2003
1000 m	1.08,53 Shani Davis (USA) 06.11.2009
1500 m	1.44,47 Shani Davis (USA) 08.11.2009
3000 m	3.45,79 Bob de Jong (NED) 19.12.2009
5000 m	6.09,76 Sven Kramer (NED) 17.11.2006
10000 m	13.09,06 Sven Kramer (NED) 10.02.2008
Nagy Összetett pont:	148.494 Sven Kramer (NED) 09./10.02.2008
Kis Összetett pont:	157.041 Patrick Beckert (GER) 01./02.02.2008
Sprint Összetett pont:	142.525 Samuel Schwarz (GER) 07./08.01.2012
Team Pursuit (8 körös):	3.40,79 Sven Kramer, Carl Verheijen, Erben Wennemars, (NED) 19.11.2006

Erfurt

500 m	34,91 Tucker Fredericks (USA) 31.01.2009
2 x 500 m	71,98 Toubaca Hasegawa (JPN) 12.11.2011
1000 m	1.08,40 Shani Davis (USA) 01.02.2009
1500 m	1.45,32 Denny Morrison (USA) 31.01.2009
3000 m	3.42,62 Sven Kramer (NED) 23.10.2009
5000 m	6.16,02 Sven Kramer (NED) 30.01.2009
10000 m	12.53,17 Sven Kramer (NED) 17.02.2007
Nagy Összetett pont:	155.466 Jochem Uytdehaage (NED) 04-06.01.2002
Kis Összetett pont:	150.041 Håvard Bøkko (NOR) 10-12.03.2006
Sprint Összetett pont:	140.365 Jeremy Wotherspoon (CAN) 12./13.02.2005
Team Pursuit (8 körös):	3.46,03 Denny Morrison, Lucas Makowsky, Jay Morrison (CAN) 01.02.2009

Nők:

Inzell

500 m	37,95 Jenny Wolf (GER) 13.03.2011
2 x 500 m	75,93 Jenny Wolf (GER) 13.03.2011
1000 m	1.14,84 Christine Nesbitt (CAN) 12.03.2011
1500 m	1.54,80 Ireen Wüst (NED) 11.03.2011
3000 m	4.01,56 Ireen Wüst (NED) 10.03.2011
5000 m	6.50,83 Martina Sáblíková (CZE) 12.03.2011
10000 m	17.38,6 Yvonne v.d.Ploeg (NED) 07.03.1984
Kis Összetett pont:	166.063 Gunda Niemann-Stirnemann(GER) 29./30.12.2000
Mini Összetett Pont:	164.904 Karin Enke (GDR) 08./09.03.1986
Sprint Összetett pont:	154.865 Monique Garbrecht-Enfeldt (GER) 29./30.12.2000
Team Pursuit (6 körös)	2.59,74 Nesbitt, Schussler, Klassen (CAN) 13.03.2011

Berlin Sportforum

500 m	37,52 Jenny Wolf (GER) 07.11.2009
2 x 500 m	76,23 Jenny Wolf (GER) 31.10.2008
1000 m	1.15,04 Christine Nesbitt (CAN) 11.03.2012
1500 m	1.55,54 Anna Friesinger (GER) 17.11.2006
	1.55,54 Christine Nesbitt (CAN) 08.11.2009
3000 m	4.00,75 Martina Sáblíková (CZE) 06.11.2009
5000 m	6.59,26 Martina Sáblíková (CZE) 10.02.2008
Kis Összetett pont:	162.147 Anna Friesinger (GER) 29./30.12.2006
Mini Összetett Pont:	167.397 Karin Kania (GDR) 21./22.11.1987
Sprint Összetett pont:	153.615 Monique Angermüller (GER) 07./08.01.2012
Team Pursuit (6 körös)	3.01,03 Cindy Klassen, Christine Nesbitt, Brittany Schussler (CAN) 11.03.2012

Erfurt

500 m	37,58 Jenny Wolf (GER) 30.01.2009
2 x 500 m	76,64 Jenny Wolf (GER) 26.10.2007
1000 m	1.15,52 Jennifer Rodriguez (USA) 12.02.2005
1500 m	1.56,10 Anna Friesinger (GER) 17.02.2007
3000 m	4.02,88 Daniella Anschütz-Thoms (GER) 30.01.2010
5000 m	6.50,39 Martina Sáblíková (CZE) 18.02.2007
Kis Összetett pont:	164,220 Anna Friesinger (GER) 04-06.01.2002
Mini Összetett Pont:	157,956 Cindy Klassen (CAN) 15-17.11.2002
Sprint Összetett pont:	152,125 Anzhelika Kotyuga (BLR) 12./13.02.2005
Team Pursuit (6 körös)	3.03,98 Pechstein, Opitz, Anschütz-Thoms (GER) 18.02.2007

A fenti listákból kiolvasható, hogy az 500 méteres összehasonlításban férfiaknál:

Inzell – 34,32 – Berlin – 34,70 – Erfurt – 34,91

Hogy Inzell van kedvező pozícióban.

Az 1000 méteres összehasonlításban:

Inzell – 1:08.45 – Berlin – 1:08.53 – Erfurt – 1:08.40 – Mindhárom pályán az amerikai Shani Davis tartja a pályacsúcsot 1000 méteren, ezért nehezen meghatározható, hogy melyik a jobb pálya.

Az 1500 méteres távon a lista a következőképpen alakul:

Inzell – 1:45.04 – Berlin – 1:44.47 – Erfurt – 1:45.32 – Ahol, a legrégebb óta működő berlini pálya a legjobb és nem is akármilyen eredménnyel, 1 perc 45 alatt teljesítménnyel.

Az 5000 méteres távon az eredmények valóban a nagyversenyek aktualitásának megfelelően alakultak, tehát egy-egy nagyobb versenyforma igénye szerint:

Inzell – 6:15.41 – Berlin – 6:09.76 – Erfurt – 6:16.02 – Sven Kramer (NED) egy 2006-os VB eredményével állította be a berlini Sportforum 5000-es pályacsúcsát, amelyet az óta sem tudott sem ő, sem mások megjavítani.

A nőknél ugyan ezt az összehasonlítás a következő képet eredményezte: 500 méteren – *Inzell – 37,95 – Berlin – 37,52 – Erfurt – 37,58* – amiből láthatóan Jenny Wolf korábbi eredményei alapján egyelőre Berlin a legjobb, de Inzellben eddig még nem sikerült neki igazán jó eredményt futni.

Az 1000 méteres összehasonlításban:

Inzell – 1:14.84 – Berlin – 1:15.04 – Erfurt – 1:15.52 – ahol már valóban Inzell előnyét emelhetjük ki.

Az 1500-on Inzell a legjobb pálya ismételten:

Inzell – 1:54.80 – Berlin – 1:55.54 – Erfurt – 1:56.10 – Míg a berlini és az erfurti pályacsúcsot a német Anni Friesinger tartja, az Inzell-i pályacsúcsot a holland Ireen Wüst futotta 2011 tavaszán. Ami igazán egy friss eredménynek számít a korosodó nemzetközi női mezőnyt figyelembe véve.

A 3000 méteres távon a pályacsúcsok már egy újabb generáció terméke:

Inzell – 4:01.56 – Berlin – 4:00.75 – Erfurt – 4:02.88 – ahol a Berlini a pálya legjobb, de csak idő kérdése és Inzell-be kerül át a leggyorsabb német pálya címe.

Az 5000 méteres pályacsúcsok alakulása:

Inzell – 6:50.83 – Berlin – 6:59.26 – Erfurt – 6:50.39 – ezen a távon a cseh Martina Sáblíková egyeduralkodása konstatálható, de miután Erfurtban 2007-ben futott pályacsúcsot, így az Inzell-i 2011-es pályacsúcs biztatónak tűnik.

A fenti pályacsúcs-értékelésből látható, hogy az Inzell-i választás kellően alátámasztott, és miután ebben a felkészülési szezonban, azaz nyáron az Inzell-i 400-as fedett jégpálya június 29-től július 28-ig tart nyitva, a nyári felkészülésünk kezdeti jeges edzéseit is szeretnénk ide tervezni, amelyet azonnal teszt versenyek fognak követni.

Továbbiakban a versenyzidőszakban különböző jégpályákon történő versenyezés az alapfeltétele a sikeres szereplésnek és az olimpiai kvalifikációnak. Elsősorban az *Essent* ISU Világ Kupa versenyein szeretnénk sikeresen szerepelni, azonban ahhoz először a kvalifikációs időket kell teljesíteni a különböző távokra. Mint korábban említettük a három rövidebb távra koncentrálnunk: 500, 1000 és 1500 méteres távokra mind a női, s mind a férfi vonalon. Azonban nem zárjuk ki a lehetőségét még a Világ Kupákon az 5000 méteren történő kvalifikációnak, ahol Szöllősi Szabolcs és Nagy Konrád jöhetnek számításba. Az előzetes információink szerint az alábbi pályákon fognak Essent Világ Kupákat rendezni a 2013/14-es versenyszezonban:

1. Calgary, Canada – November 8-10, 2013
2. Salt Lake City, USA – November 15-17, 2013
3. Heerenveen, Netherlands – November 29-December 1, 2013
4. Berlin, Germany – December 7-8, 2013
(Ezek a Téli Olimpiai előtti VK versenyek)
5. Inzell, Germany – March 7-9, 2014
6. Heerenveen, Netherlands (Final) – March 14-16, 2014
(Ez a kettő a Téli Olimpia utáni VK versenyek)

Értelemszerűen a „nyári” és az „ősz” felkészülési programban szereplő teszt versenyek és ISU versenyek, amelyeken már kvalifikációs időket lehet elérni és regisztráltatni, azokat az első két Világ Kupa helyszínein, vagy azokhoz hasonló pályákon kellene elérni. De mint azt tudjuk, hogy sajnos hasonló pályák nincsenek, tehát időben vagy már augusztusban meg kell jelenni ezen a pályán, a „Summer Classic” versenyén. Így azután a magyar gyorskorcsolyázók számára is könnyen megejthető a kvalifikáció Világ Kupa távjaira.

Feltételezésünk szerint, ezeken az első Világ Kupa versenyeken az általunk jelzett rövidebb távok fognak szerepelni a programban és ezért érdemes lesz a tengerentúli mindkét Világ Kupa futamain megjelenni és azon részt venni. A szezon többi versenyein való részvétel automatikusan adódik a kvalifikációs időeredmények teljesítéséből. Elsősorban a Téli Olimpiai Játékokon való részvételünk a kiemelt célunk, majd az Európa- és Világ Bajnokságokon való részvételünk, lenni kívánatos. A hazai bajnokságok úgyszintén a kiemelt versenyek között kell, hogy szerepeljenek. Ezen elképzelésünk szerint a folyamatos felkészülésünket a következő nyári versenyek szakítják meg: *(ezek az időpontok még feltételesek, tehát egy hetes eltérés lehet, de nem valószínű)*

1. Inzell – Mass Start Races – 2013. Július 24-28 (5 nap)
2. Calgary – Summer Classic – 2013. Augusztus 10-11 (2 nap)
3. Salt Lake City – Dessert Summer Classic – 2013. Augusztus 17-18 (2 nap).

Majd ezt követik az ú.n. speciális felkészülési időszakot követő versenyek, amelyeken ismételt Inzellben kívánunk szerepelni, október elejétől folyamatosan, míg a november elején Calgary-ban (*Kanada*) rendezendő Világ Kupára el nem utazna a magyar gyorskorcsolyázók olimpiai csapata. Majd a rákövetkező hétvégén (*november 15-17*) már Salt Lake City-ben kell majd rajthoz állni.

Ennek a ténynek megfelelően mondjuk, hogy a „száraz” felkészülés első, budapesti szakaszát követően, egy vegyes „jeges” szakasz következik júliusban Inzellben. Majd azt követően tengerentúli nyári versenyek következnek a „Summer Classic” sorozatban már, a kvalifikációs időeredmények biztosításának jegyében. Majd november közepétől újra Budapesten edz a magyar gyorskorcsolyázók olimpiai csapata.

November 20-t követően a versenyzők többsége, akik nem kvalifikáltak a Világ Kupára, azok felkészülési versenyeken szerepel majd Budapesten és Európában egészen december végéig, hogy megkíséreljék a különböző ISU versenyekre a kvalifikációt (Junior VK). A december legvégét és január legelejét jellemző második „jeges-alapozó” időszakot követően azonnal az Európa-bajnokság következik a norvégiai Hamarban, január 10-12-én 2014-ben. Majd a sprint VB Nagonoban, Japánban január 18-19-én. Ezt követően azonban már a XXII. Téli Olimpia következik Szocsiban, február 7-től 23-ig. A gyorskorcsolya versenyek a Téli Olimpián a következő menetrend szerint zajlanak majd:

<u>Dátum</u>	<u>Időpont</u>	<u>Versenyszám</u>
február 8.	15:30–18:00 (12:30–15:00)	férfi 5000 m
február 9.	15:30–18:00 (12:30–15:00)	női 3000 m
február 10.	17:00–20:00 (14:00–17:00)	férfi 500 m
február 11.	16:45–19:45 (13:45–16:45)	női 500 m
február 12.	18:00–20:00 (15:00–17:00)	férfi 1000 m
február 13.	18:00–20:00 (15:00–17:00)	női 1000 m
február 15.	17:30–20:00 (14:30–17:00)	férfi 1500 m
február 16.	18:00–20:00 (15:00–17:00)	női 1500 m
február 18.	17:00–20:00 (14:00–17:00)	férfi 10 000 m
február 19.	17:30–19:30 (14:30–16:30)	női 5000 m
február 21.	17:30–20:00 (14:30–17:00)	férfi és női csapatverseny (előfutamok)
február 22.	17:30–20:00 (14:30–17:00)	férfi és női csapatverseny (döntők)

Ezt követően már csak a 2014-es Junior Világbajnokság (március 14-16, Bjugn, Norvégia) és az összetett nagytávú Világbajnokság (március 21-23, Heerenveen, Hollandia) marad hátra. Természetesen még említést kell tennünk a hazai versenynaptár kiemelt versenyeiről is, amelyeken minden magyar válogatott versenyzőnek szerepelnie kell – ezek a különböző bajnokságok és a hazai nemzetközi versenyek.

Versenyek a felkészülési időszak kezdetétől számítva: (2013/14-es tervezet)

Ciklusok	Hetek #	Dátum	Verseny #	Verseny
Helyreállító és Jeges Szoktató	14.	Juli. 22. – Juli. 28. 2013	1	Inzell, Germany Mass Start Races
Nyári Jeges és Komplex Felkészítő II.	16.	Aug. 10 – Aug. 11.	2.	Calgary, Canada Summer Classic
Nyári Jeges és Komplex Felkészítő II.	17.	Aug. 17. – Aug. 18.	3.	Salt Lake City, USA Dessert Summer Classic
Speciálisan Felkészítő Jeges szakasz	25.	Okt. 12. – Okt. 13.	4.	Inzell, Germany International Races
Speciálisan Felkészítő Jeges szakasz	26.	Okt. 19. – Okt. 20.	5.	Inzell, Germany International Races
Előverseny Forma Ciklusa	29.	Nov. 8. – Nov. 10.	6.	Calgary, Kanada Essent Világ Kupa
Előverseny Forma Ciklusa	30.	Nov. 15. – Nov. 17.	7.	Salt Lake City, USA Essent Világ Kupa
Verseny Forma I. Ciklusa	32.	Nov.29. – Dec. 1.	8.	Heerenveen, Hollandia Essent Világ Kupa
Verseny Forma I. Ciklusa	32.	Nov. 30. – Dec. 1.	9.	Szezonnyitó Verseny Budapest
Verseny Forma I. Ciklusa	33.	Dec. 7. – Dec. 8.	10.	Berlin, Germany Essent Világ Kupa
Verseny Forma I. Ciklusa	34.	Dec. 14. – Dec. 15.	11.	2013. Évi Sprint Bajnokság Budapest
Verseny Forma I. Ciklusa	35.	Dec. 21. – Dec. 22.	12.	Összetett Pontverseny Budapest
Versenyforma II. 1. Szakasz	37.	Jan. 4. – Jan 5. 2014	13.	Magyar Összetett Bajnokság Budapest
Versenyforma II. 1. Szakasz	38.	Jan. 11. – Jan. 12.	14.	Hamar, Norvégia ISU Európa-bajnokság
Versenyforma II. 1. Szakasz	39.	Jan. 18. – Jan. 19.	15.	Nagano, Japán ISU Sprint Világbajnokság
Versenyforma II. 1. Szakasz	40.	Jan. 25. – Jan. 26.	16.	2014. Magyar Utánpótlás Bajnokság, Budapest
Versenyforma II. Olimpiai Szakasz	42.	Febr. 8. – Febr. 9.	17.	Téli Olimpia: férfi 5000, női 3000m
Versenyforma II. Olimpiai Szakasz	43.	Febr. 10. – Febr. 16.	18.	Téli Olimpia: Férfi és női 500, 1000, 1500
Versenyforma II. Olimpiai Szakasz	44.	Febr. 17. – Febr. 22.	19.	Téli Olimpia: Férfi 10000 m, női 5000m
Versenyforma II. VB Szakasz	45.	Márc. 1. – Márc. 2.	20.	2014. Országos Sprint OB Budapest
Verseny Forma II. VB Szakasz	47.	Márc. 14. – Márc. 16.	21.	Bjugn, Norvégia ISU Junior VB
Verseny Forma II. VB Szakasz	48.	Márc. 21. – Márc. 23.	22.	Heerenveen, Hollandia ISU Összetett VB

Az ideiglenes versenynaptárba a hazai versenyek közül csak a bajnokságokat jelöltük egy összetett verseny kivételével, így a megrendezésre kerülő versenyek közül (lásd a fenti táblázaton) a tervezett 3-4 junior verseny elhelyezése még hiányzik.

2) A felkészülési szakaszok tervezése

Az olimpiai kvalifikáció teljesítésére nagyon rövid idő áll rendelkezésre. Csupán egy nyári „vegyes” felkészülési időszak és egy „nyári-őszi” verseny periódus a kvalifikációs időeredmények teljesítésére. Ezért a lehetőségeinket szigorúan kell megvizsgálnunk, és az edzés céljainkat is a kitűzött időeredmények (kvalifikációs szintek) szerint meghatározzunk. Vagyis ezek szerint kell meghatározni a különböző edzések terhelés nagyságait, s azok terhelés-szerkezetben történő periodizációját. Ennek megfelelően a szezon (teljes felkészülési és verseny periódust) hét szakaszra bontottuk a korábbi gyakorlatnak megfelelően. A különböző ciklusokon (mezociklusok) belül még felkészülési szakaszokra bontottuk az edzésfolyamatot.

2.1) Felkészülési ciklusok

Mielőtt a felkészülési ciklusok és a felkészülési terv részletes ismertetésébe fognánk, szeretnénk néhány gondolatban ismertetni azokat a lényeges változásokat, amelyek jelentős változást eredményeztek a gyorskorcsolyázók „nyári” felkészülési edzésrendszereikben. Mint ahogy arról már korábban szóltunk, elsősorban a jeges edzésekhez „átvihető” edzésgyakorlatokról van szó, vagyis azok „transzfer” hatásai szerint szelektált „gyakorlat-csomagokról” beszélhetünk. Ezeket a gyakorlat-csomagokat – ahogy Ázsiában nevezték – a képességfejlesztés területén úgy alkalmazzák, hogy az elvégzett edzőmunka a legjobb hatással érvényesülhessen a jeges edzésen majd, vagyis a hosszú és monoton „bekorcsolyázás” ciklusát kívánták ezekkel a komplex gyakorlatrendszerrel csökkenteni. Illetve, mint ahogy ez már ismert, a nyári jeges edzésgyakorlatokkal egy olyan kontrollt építettek be a felkészülési rendszerbe, amellyel pontosan fel lehet mérni, hogy milyen képességfejlesztés területén szorulnak több edzőmunkára a versenyzők. Érthetően ezek a módszertani új eljárások jelentős időeredmény növekedést eredményeztek az elmúlt 10-15 évben. Mi ezt a rendszert egyszerűen komplex felkészítési gyakorlatoknak nevezzük a modellezéses edzésrendszer lehetőségein belül. Mert ugye képességekről és teljesítmény-nagyságokról külön-külön kell gondolkodni egy rendszeren belül.

Felkészülés és versenyzés ciklusai:

(1) Nyári – Őszi Felkészülési Ciklusok:

- I. Bázis és Komplex Felkészítő 1.
- II. Helyreállító és Jeges Szoktató
- III. Nyári Jeges és Komplex Felkészítő 2.
- IV. Speciálisan Felkészítő – Anaerob Szakasz
Jeges Szakasz

(2) Versenyzés Ciklusai:

- V. Elő Versenyforma Ciklusa
- VI. Versenyforma I.
- VII. Versenyforma II. – a) Első Szakasz
b) Olimpiai Szakasz
c) VB Szakasz

#	Ciklus	Hónapok	#	Hetek	Mikrociklusok
I.	Bázis- és Komplex Felkészítő I.	Május	1.	Ápr. 29. – Máj. 5.	Aerob-alapozó (1)
		Június	2.	Máj. 6. – Máj. 12.	Aerob-alapozó (2)
			3.	Máj. 13. – Máj. 19.	Speciálisan alapozó-1 (3)
			4.	Máj. 20. – Máj. 26.	Helyreállító (4)
			5.	<u>Máj. 27. – Jún. 2.</u>	<u>Aerob-alapozó (5)</u>
			6.	Jún. 3 – Jún. 9.	Speciálisan alapozó-2 (1)
			7.	Jún. 10 – Jún. 16.	Speciálisan alapozó-3 (2)
			8.	Jún. 17. – jún. 23.	Aerob intenzíven alapozó (3)
II.	Helyreállító és Jeges Szoktató		Július	9.	Jún. 24. – Jún. 30.
		10.		Juli. 1. – Juli. 7.	Helyreállító (2)
		11.		Juli. 8. – Juli. 14.	Jeges alapozó-1 (3)
		12.		Juli. 15. – Juli. 21.	Jeges alapozó-2 (4)
		13.		Juli. 22. – Juli. 28.	Jeges alapozó-3 (5)
	Pihenő		14.	Juli. 29. – Aug. 4.	Helyreállító
III.	Nyári jeges és Komplex Felkészítő II.	Augusztus	15.	Aug. 5. – Aug. 11.	Jeges verseny-előkészítő (1)
			16.	Aug. 12. – Aug. 18.	Jeges verseny-előkészítő (2)
			17.	Aug. 19. – Aug. 25.	Jeges alapozó-4 (3)
			18.	Aug. 26. – Szept. 1.	Jeges alapozó-5 (4)
IV.1	Speciálisan Felkészítő Anaerob Szakasz	Szeptember	19.	Szept. 2. – Szept. 8.	Helyreállító
			20.	Szept. 9. – Szept. 15.	Speciális anaerob komplex-1 (1)
			21.	Szept. 16 – Szept. 22.	Speciális anaerob komplex-2 (2)
			22.	Szept. 23. – Szept. 29.	Jeges előkészítő komplex (3)
IV.2	Speciálisan Felkészítő Jeges Szakasz	Október	23.	Szept. 30. – Okt. 6.	Helyreállító (1)
			24.	Okt. 7. – Okt. 13.	Versenytávra felkészítő-1 (2)
			25.	Okt. 14. – Okt. 20.	Versenytávra felkészítő-2 (3)
			26.	Okt. 21. – Okt. 27.	Versenytávra felkészítő-3 (4)
V.	Előverseny Forma Ciklusa	November	27.	Okt. 28. – Nov. 3.	Helyreállító (1)
			28.	Nov. 4. – Nov. 10.	Verseny – Calgary VK (2)
			29.	Nov. 11 – Nov. 17.	Verseny – Salt Lake City VK (3)
			30.	Nov. 18. – Nov. 24.	Jeges verseny-előkészítő (4)
VI.	Verseny Forma I.		31.	Nov. 25. – Dec. 1.	Verseny – Heerenveen VK (1)
			32.	Dec. 2. – Dec. 8.	Verseny – Berlin VK (2)
			33.	Dec. 9. – Dec. 15.	Versenytávra felkészítő (3)
			34.	Dec. 16. – Dec. 22.	Versenytávra felkészítő (4)
	Pihenő		35.	Dec. 23. – Dec. 29.	Helyreállító
VII.	Verseny Forma II Első Szakasz		36.	Dec. 30 – Jan. 5.	Versenytávra felkészítő (1)
			37.	Jan. 6. – Jan. 12.	Verseny – EB Hamar (2)
			38.	Jan. 13. – Jan. 19.	Versenytávra felkészítő (3)
			39.	<u>Jan. 20. – Jan. 26.</u>	<u>Helyreállító (4)</u>
	Verseny Forma II. Olimpiai-Szakasz		40.	Jan. 27. – Febr. 2.	Versenytávra felk. – Olimpia (1)
			41.	Febr. 3. – Febr. 9.	Versenytávra felk. – Olimpia (2)
			42.	Febr. 10. – Febr. 16.	Verseny – Olimpia (3)
			43.	Febr. 17. – Febr. 23.	Versenytávra felk. – Olimpia (4)
	Verseny Forma II. VB- Szakasz		44.	<u>Febr. 24. – Márc. 2.</u>	<u>Helyreállító (5)</u>
			45.	Márc. 3. – Márc. 9.	Extra Pihenő hét
			46.	Márc. 10. – Márc. 16.	Verseny – Junior VB
		47.	Márc. 17. – Márc. 23.	Verseny – Összetett VB	

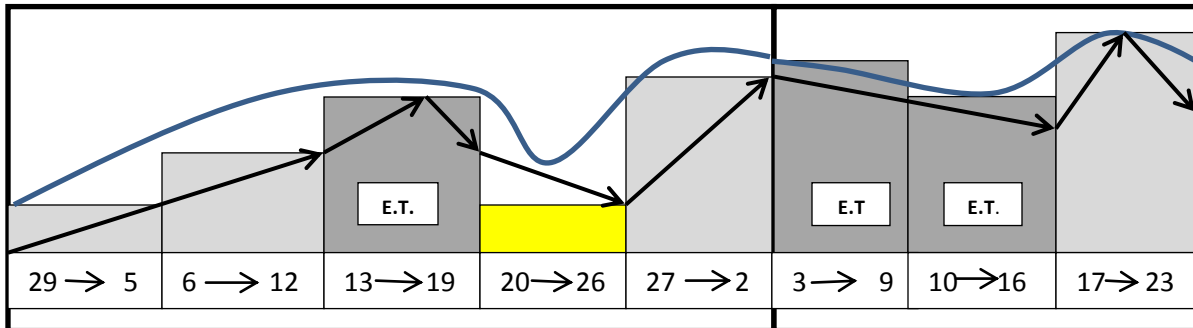
Egy felkészülési terv elkészítésénél mindig konkrétumokból kell kiindulni. A mi esetünkben a tervet az olimpiai kvalifikáció teljesítéséhez igazítottuk. A felkészülés kezdetétől mindössze két mezociklust követően a „Nyári Jeges és Komplex Felkészítő II.”-ben már a Világ Kupára szükséges kvalifikációs szinteket kell teljesíteni. Ezért nagyon hatékonyan kell az edzéseket végezni. A többéves gyakorlat alapján mondhat-

juk, hogy teljes olimpiai ciklusokra (4 év) történő tervezés az egyszerűbb megoldás, amelynél érzékelhetően tudjuk követni évről évre az eredmények alakulását, illetve a fejlődés jobban kontrollálható az éves felkészülési terveken keresztül. Azonban erre most nincs lehetőségünk.

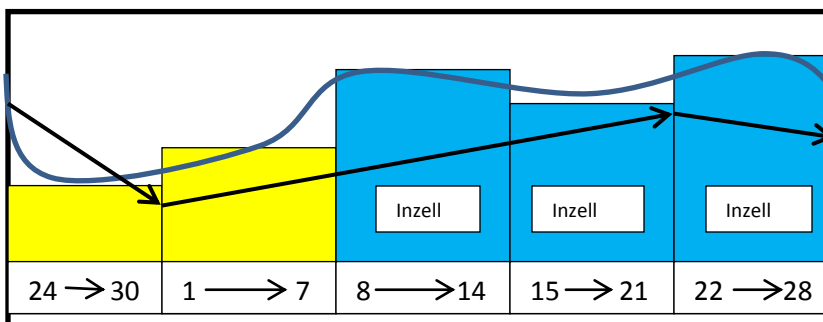
A terhelésszerkezet periodizációja

Nyári – Őszi Felkészülés Ciklusai

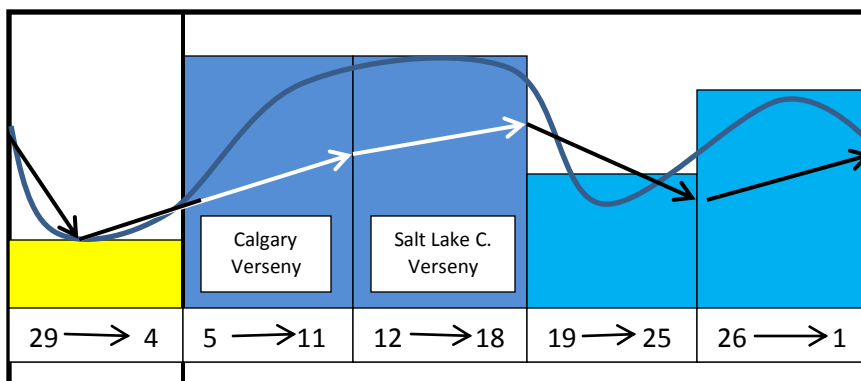
I. Bázis és Komplex Felkészítő 1. (8 hét)



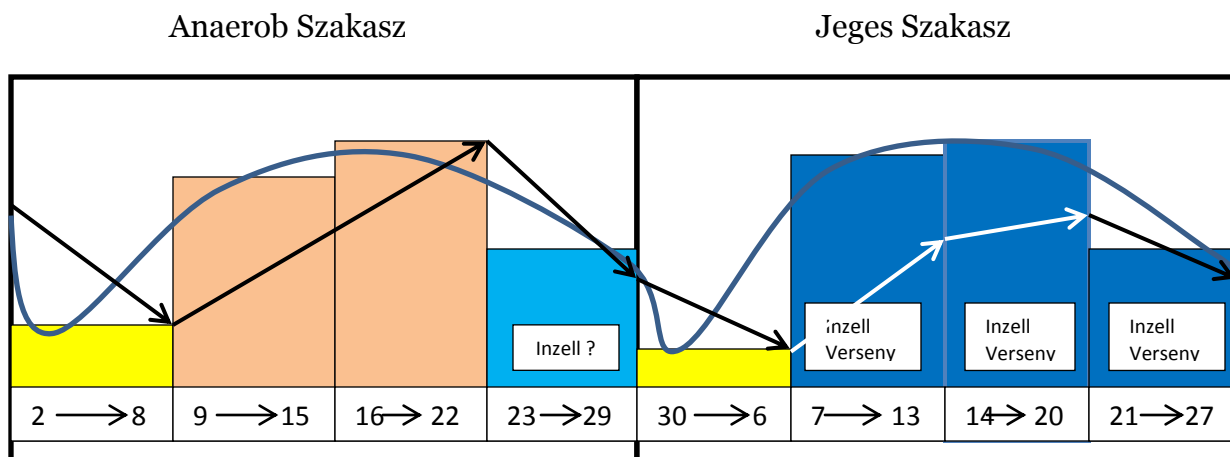
II. Helyreállító és Jeges Szoktató (5 hét)



III. Nyári Jeges és Komplex II. (5 hét)

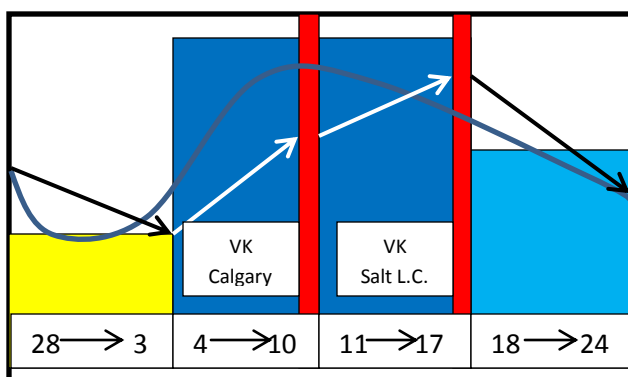


IV. Speciálisan Felkészítő (8 hét)

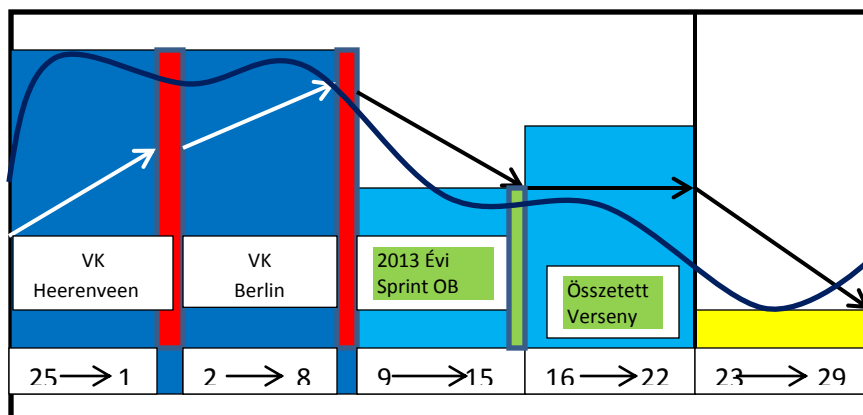


Versenyzés Ciklusai

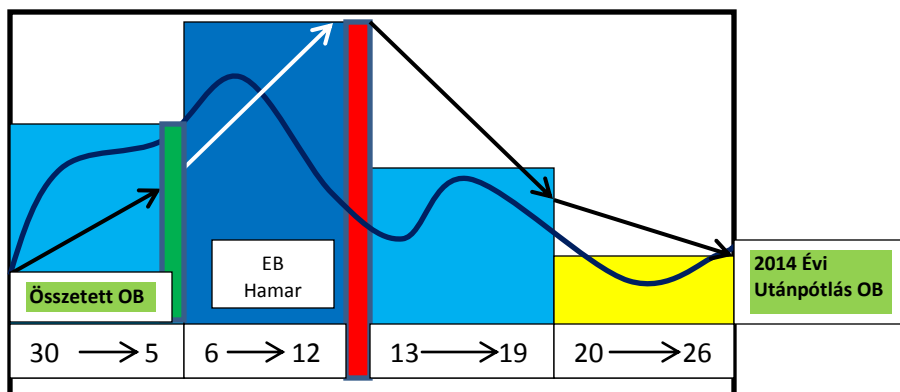
V. Elő Versenyforma Ciklusa (4 hét)



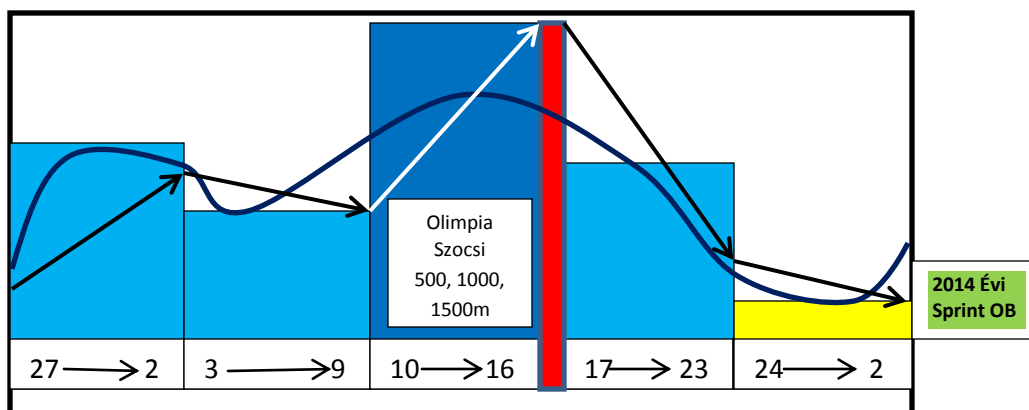
VI. Versenyforma I. (5 hét)



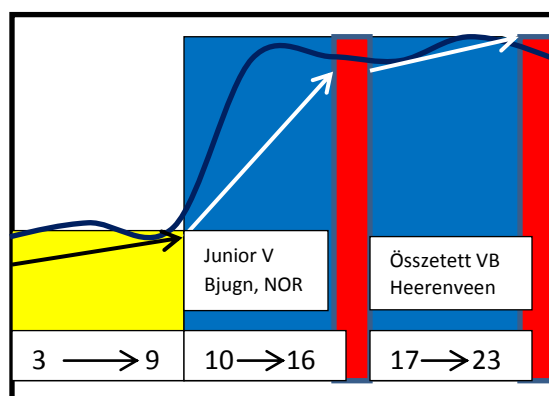
VII. Versenyforma II. – Első Szakasz (4 hét)



Olimpiai Szakasz (5 hét)



VB Szakasz (3 hét)



Mint a fentiekből is kiolvasható a hét (7) ciklusban összesen 47 edzészét terhelés szerkezetét jelöltük. A nagyon fontos versenyeket függőleges vörös csíkkal jelöltük. A hazai fontos versenyeket zölddel jelöltük. De amint azt már előzőleg jeleztük, néhány tervezett junior verseny hiányzik a grafikonokról.

2.2) Nemzetközi versenyeztetési terv

A sportági management számára egy felkészülési terv talán legfontosabb része az úgy nevezett „versenyeztetési terv” tartalma és felépítése. Ebből lehet majd következtetni a tervezett szezon pénzügyi igényeire és a várható költségeire. Ebben, a 2013/14-es felkészülési tervben, már az előző fejezetben, a terhelés szerkezet és edzésszerkezet vonatkozásában már utaltunk a várható versenyeztetési programunkra, az érthetőség kedvéért. Ennek ellenére „Versenyeztetési Tervben” részletesen leírjuk a stratégiai elképzelésünket, hogy milyen versenyeken próbáljuk elérni az olimpiai kvalifikációt.

A május első hetén induló felkészülési edzéseket követően, pontosan július első hetén tervezzük Inzellbe érkezésünket, hogy megkezdjük az új szezon első korcsolyás edzéseit, vagyis a „bekorcsolyázást”. Az ú.n. „Helyreállító és Jeges Szoktató” mezociklus három jeges hete az Inzell-i fedett műjégpályára terveztük, amelyen a gyorskorcsolyázóink otthonosan mozognak már, hiszen évek óta idejárnak a magyar gyorskorcsolyázók jeges felkészülési edzéseiket megkezdni az új fedett műjégpálya megnyitása óta. A július 8-tól július 27-ig tervezett jeges edzéseket követően indul a verseny szezonunk.

Nagyon fontos két nyári versenyről van szó. Ugyanis az úgy nevezett nyári Summer Classic versenyeket a tengerentúlon tartják. Az első verseny mindig Calgaryban, Kanadában, a híres Olympic Oval jegén zajlik. Majd ezt követően a mezőny a Salt Lake Cityben található másik híres Olympic Oval jegére költözik és a Dessert Summer Classic versenyén próbálják teljesíteni a szükséges kvalifikációs időeredményeket a szezon Világ Kupáira. Azonban ez az időpont még változhat, de nem valószínű.

Nyári Jeges és Komplex Felkészítő II	16.	Aug. 10 – Aug. 11.	2.	Calgary, Canada Summer Classic
Nyári Jeges és Komplex Felkészítő II	17.	Aug. 17. – Aug. 18.	3.	Salt Lake City, USA Dessert Summer Classic

Ezt követően Inzellbe terveztük ismét a jégre lépést szeptember végén és a korcsolyás edzéseket újra megkezdve október második hétvégétől nemzetközi versenyeken veszünk részt versenyzőinkkel, készülve a tengerentúli Essent Világ Kupákra, amelyeket ismét a kanadai Calgaryban és az USA-beli Salt Lake Cityben fognak megrendezni. Ezek az Inzell-i versenyeken nagyon fontos technikai és stratégiai elemeket kell majd kipróbálni, amelyeket az észak-amerikai Világ Kupákon kívánunk majd alkalmazni.

Speciálisan Felkészítő Jeges szakasz	25.	Okt. 12. – Okt. 13.	4.	Inzell, Germany International Races
Speciálisan Felkészítő Jeges szakasz	26.	Okt. 19. – Okt. 20.	5.	Inzell, Germany International Races

Valójában október utolsó napjaiban el kell indulni a tengerentúli Világ Kupákra, amennyiben a kvalifikációs időeredményeket elérték és kvalifikáltak a versenyzőink, vagyis jogot szereztek az indulásra ezeken a versenyek. Ez azért fontos, mert a továbbiakban az olimpiai kvalifikáció miatt szükség lesz a Világ Kupa pontgyűjtésre, amely szerint majd az ISU Gyorskorcsolya Technikai Bizottsága ranglistákat állít távonként az olimpiai kvalifikációt elért versenyzőkről és a begyűjtött pontok száma nagyon fontos lesz a végső

elszámolásnál, hogy ki fog utazni Szocsiba a XXII. Téli Olimpiára. Kétségtelen, hogy az ISU Világ Kupa szervezői nagyon jól ítélték meg a kvalifikációs lehetőségek variációit, és nagyon jó lehetőséget biztosít ez a két verseny azoknak, akik ha már megszerezték a Világ Kupákon való szereplés jogát, ismételten a nagyon gyors jegű Calgary-ban vagy Salt Lake City-ben teljesítse a kvalifikációs normákat az olimpiai szerepléshez. Amennyiben ez sikerül a magyar gyorskorcsolyázóknak, akkor ugyanezzel a céllal érkezhünk mi is ezekre az eseményekre.

Elő Versenyforma Ciklusa	29.	Nov. 8. – Nov. 10.	6.	Calgary, Kanada Essent Világ Kupa
Elő Versenyforma Ciklusa	30.	Nov. 15. – Nov. 17.	7.	Salt Lake City, USA Essent Világ Kupa

De mielőtt ezen a kérdésen túllépnenk, vessünk egy pillantást a magyar rekordokra, és azonnal ebből a statisztikából kitűnik, hogy valójában miért fontos ezeken a tengerentúli Világ Kupákon a magyar gyorskorcsolyázók szereplése.

Nők:

500m	39,47	Egyed Krisztina	Február 13. 2002 Salt Lake City (USA)
1000m	1.17,09	Egyed Krisztina	Január 12. 2003 Salt Lake City (USA)
1500m	1.59,86	Egyed Krisztina	Február 20. 2002 Salt Lake City (USA)
3000m	4.21,24	Egyed Krisztina	Február 3. 2001 Heerenveen (NED)
5000m	7.40,27	Egyed Krisztina	Január 10. 1999 Heerenveen (NED)

Férfiak:

500m	36,24	Baló Zsolt	Február 11. 2002 Salt Lake City (USA)
1000m	1.10,57	Baló Zsolt	Február 16. 2002 Salt Lake City (USA)
1500m	1.48,27	Baló Zsolt	Február 19. 2002 Salt Lake City (USA)
3000m	4.11,65	Szöllősi Szabolcs	December 28. 2007 Berlin (GER)
5000m	6.57,55	Szöllősi Szabolcs	November 17. 2007 Calgary (CAN)
10000m	15.51,32	Dolp István	Február 2. 1994 Budapest (HUN)

A statisztikából kiolvasható, hogy a számon tartott 11 táv (5 női és 6 férfi) rekordjából 7 távon ezen a két pályán érték el a legjobb magyar eredményt a nagypályás gyorskorcsolyázásban. Tehát nagyon jó lehetőségek elé néznek azok a versenyzőink, akik ezen a két pályán léphetnek majd jégre a Világ Kupa futamai során.

Majd alig egy hét elteltével már Európában szerepelnek a Világ legjobbjai. A holland Heerenveen és Berlin következik az Essent Világ Kupa sorozatban. Mondhatnánk úgy is, hogy az utolsó két pontszerző Világ Kupa verseny a Téli Olimpia előtt. Ezen a két versenyen nagy valószínűséggel a hosszabb távokat preferálják majd. Ezért valójában, mi is, mint tartalék lehetőségeket tartjuk majd számon ezt a két versenyt. Hiszen a hosszabb távokon a jelenlegi helyzetben nem sok esélyünk van kvalifikálni, de majd meglátjuk.

Verseny Forma I. Ciklusa	32.	Nov.29. – Dec. 1.	8.	Heerenveen, Hollandia Essent Világ Kupa
Verseny Forma I. Ciklusa	33.	Dec. 7. – Dec. 8.	10.	Berlin, Germany Essent Világ Kupa

Ezt követően a kalendáriumban a néhány hazai versenyt követően az Európa Bajnokság következik a norvégiai Hamarban az olimpiai év legelején a haza összetett bajnokságot követően.

Verseny Forma II. 2. Szakasz	38.	Jan. 11. – Jan. 12.	14.	Hamar, Norvégia ISU Európa-bajnokság
Verseny Forma II. 2. Szakasz	39.	Jan. 18. – Jan. 19.	15.	Nagano, Japán ISU Sprint Világbajnokság

Miután az EB-t követő Sprint Világbajnokság Naganoban lesz, Japánban, ezért a költségcsökkentés szempontjából majd mérlegelni kell a részvétel jelentőségét. Erre azért is szükségünk lesz, hiszen közismerten Nagano nem tartozik a leggyorsabb jegű gyorskorcsolyapályák körébe. Vagyis a kvalifikációs idők reményében végzett utazásnak kevés esélyt adhatunk.

Alig másfél hét elteltével azonban már a XXII. Téli Olimpia eseményei fogják lázban tartani a sportvilágot, ahol remélhetőleg a magyar nagypályás gyorskorcsolyázók is rajthoz állnak majd.

Verseny Forma II. Olimpiai Szakasz	42.	Febr. 8. – Febr. 9.	17.	Téli Olimpia: férfi 5000, női 3000m
Verseny Forma II. Olimpiai Szakasz	43.	Febr. 10. – Febr. 16.	18.	Téli Olimpia: Férfi és női 500, 1000, 1500m
Verseny Forma II. Olimpiai Szakasz	44.	Febr. 17. – Febr. 22.	19.	Téli Olimpia: Férfi 10000 m, női 5000m

Mint ahogy arról korábban írtunk, elsősorban a rövidebb számokon reménykedünk a kvalifikáció lehetőségében. Vagyis 1000 és 1500 méteres távokon, és esetleg még a leg-

rövidebb 500 méteres távon is a magyar női és férfi gyorskorcsolyázók részvételében valószínűsíthetjük és reménykedhetünk.

A Téli Olimpiát követően a Junior Világbajnokság és a felnőtt Összetett Világbajnokság marad majd hátra, amelyeken a részvételt csak a kvalifikációs idők teljesítése után és annak reményében tervezhetjük.

Verseny Forma II. VB Szakasz	47.	Márc. 14. – Márc. 16.	21.	Bjugn, Norvégia ISU Junior VB
Verseny Forma II. VB Szakasz	48.	Márc. 21. – Márc. 23.	22.	Heerenveen, Hollandia ISU Összetett VB

Tehát fent ismertetett nemzetközi versenyek jelentenek a magyar nagypályás gyorskorcsolyázók nemzetközi versenyeztetési tervének gerincét és programját. Ehhez kapcsolódnak majd azok az ISU Naptárban szereplő egyéb nemzetközi versenyek, amelyekről majd csak később szólhatunk, hiszen az ez évi versenynaptár sokkal később fog elkészülni. Végül itt hangsúlyozzuk újra, hogy láthatóan fennáll a kvalifikáció teljesítésének lehetősége is, amennyiben az igen gyors jegű tengerentúli pályákon rendezett versenyeken tudnak majd a versenyzőink részt venni.

3) A nagypályás gyorskorcsolya válogatott fejlesztési terve

A nagypályás gyorskorcsolya válogatott fejlesztési tervét két aspektusból kell vizsgálnunk. Az első a személyi vonatkozású fejlesztési lehetőségek csoport, a másik a technikai és felszerelés jellegű fejlesztési tervek csoportja.

A személyi jellegű fejlesztési tervünket sajnos nem tudjuk elég részletességgel tárgyalni, hiszen ez a válogatott valójában és jelenleg csak két jelentősebb eredményekre képes versenyzőből (Tóth-Lykovcán Ágota és Szöllösi Szabolcs) áll. De meg kell említenünk, hogy van további fejlesztési lehetőségünk, amennyiben az általunk javasolt Nagy Konrád és Szalontay Sándor csatlakoznak ehhez a szűk keretű válogatotthoz. Ez a pillanatnyi realitás, vagyis nem maradt sok magyar nagypályás gyorskorcsolyázó a három éves kényszerpihenő után, vagyis a városligeti Műjégpálya felújítását követően. Ezért nyilván nagyon kell törekednünk, hogy az ifjúsági válogatottjainkat felállítsuk, és elkezdjük egy olyan típusú szakmai munkát velük, amellyel ezt a tarthatatlan állapotot két-három éven belül fel tudjuk számolni. A felnőtt válogatotton túl két junior korcsoportos válogatott szervezését tartjuk fontosnak. Az első válogatottba sorolnánk a junior A-B korcsoportokat, míg a másik junior válogatottban a junior C-D korcsoportokat. Nyilván a második csoport szükségességét több helyen megkérdőjeleznék, de látnunk kell, hogy a folyamatos versenyző utánpótlás szükségessége miatt már ezeknek a korcsoportoknak (11-12 és 13-14 évesek) is, mert egyre több és jelentősebb nemzetközi és ISU versenyt rendeznek ezeknek a korosztályoknak. Ezért tartjuk fontosnak, és a legelején leszögezzük, hogy ezeken az ISU és a nemzetközi olimpiai mozgalom keretén belül szervezett korosztályos gyorskorcsolyás eseményeken és versenyeken részt vegyünk. Nyilván ebben az esetben nemcsak a versenyzőkről, hanem a két junior válogatott keret edzőjének személyéről is szót kell majd ejteni.

A technikai és felszerelés jellegű fejlesztési tervet értelemszerűen a pénzügyi lehetőségek figyelembe vételével kell vizsgálni és megtervezni. Ezért ezzel a kérdéssel ebben a tervben részletesen nem foglalkozunk, mert ez a szakág management feladata.

3. Fontos részletek

- a) Együttműködés
- b) Kommunikáció
- c) Edzők és a management
- d) Finanszírozási modell
- e) Innováció
- f) Hivatalos tevékenység és nemzetközi kapcsolatok

A harmadik fejezetben összefoglalt feladatok munkaterülete a sportági management feladata. Ezért ezek a kérdések a szakági vezetéssel történt egyeztetés után, az ő útmutatásaik szerint kerülnek majd kidolgozásra.

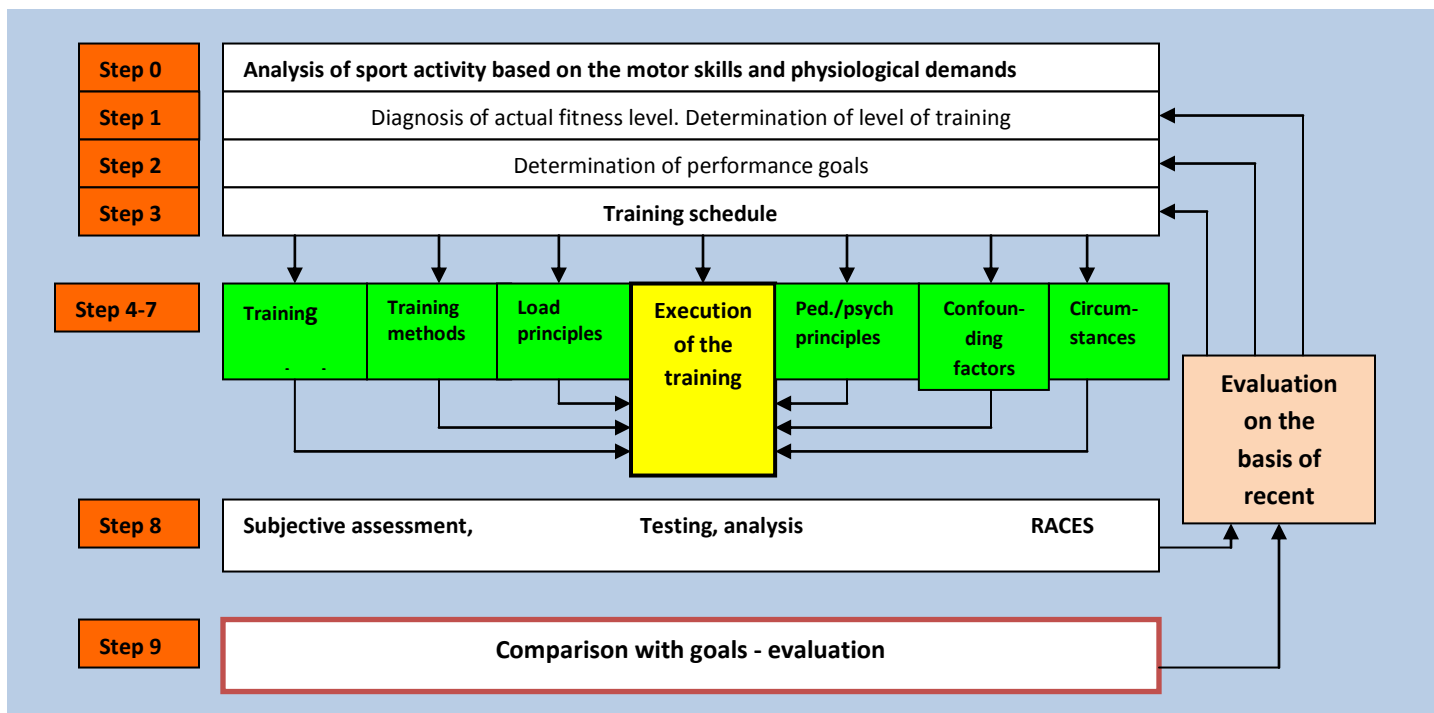
4. A tervezett edzésfeladatok

Talán az egyik legnehezebb edzői feladatnak számít a tervezett edzésfeladatok részletes kidolgozása. Nyilván az edzéstudomány változása és fejlődése miatt mindig változik ezeknek az összefoglalóknak a formája és tartalmi szempontja is. De a leglényegesebb kérdés, hogy mennyit kell edzeni és dolgozni a különböző edzésfoglalkozásokon – az szinte soha nem változik.

Mint ahogy erről korábban szövegtünk, a modellezéses edzésrendszerben történő felkészülési tervek egy módszertani koncepció és technológiai koncepció alapján valósíthatók meg. Elsősorban a sportmódszertani folyamat az, ami a terhelésszerkezet formáiban tükröződik, és ez eredményezi a gyorskorcsolyázók teljes értékű fejlődését a mi edzésprogramunkban is. Ebből következik az edzésprogram pontos és részletes végrehajtása. A program végrehajtásánál a kiemelt részleteket, vagyis az edzésgyakorlatokat csoportosítottuk és azokat táblázatokban összegeztük. A napi edzésgyakorlatban ezekből a táblázatokból dolgozunk és számítjuk ki a szükséges mennyiségi és idő-összetevőit egy edzésnek. Több lehetőség van a módszertani koncepciók megvalósításra, azonban a mi esetünkben kétségtelenül Grosser „Stepwise planning” útmutatása szerint a legcélszerűbb az elit versenyzők felkészítését irányítani és a terhelésnagyságokat kontrollálni. Itt ebben az anyagban nem tartjuk szükségesnek a különböző lépések magyarázatát, hiszen a napi edzésgyakorlatból mindenki ismeri ezeket a módszertani elemeket.

Grosser táblázata:

The Stepwise Planning of Grosser:



a) Terhelésnagyságok az edzések irányításához

2013

Bázis és Komplex Felkészítő I. (edzésterhelés percekben számítva)

#	Mikrociklusok	E. idő	Erő	Technika	Aerob	Gyorsaság	Anaerob	Gyors-erő	Edzés szám
1	Ápr. 29 – Máj. 5.	985'	120	80	745	-	20	20	10
2	Máj. 6 – 12.	1155'	120	90	905	-	20	20	10
3	Máj. 13 – 19.	1515'	120	450	885	20	20	20	12
4	Máj. 20 – 26.	480'	-	120	360	-	-	-	5
5	Máj. 27 – Jún. 2.	1175'	120	90	905	20	20	20	10
6	Jún. 3 – 9.	1275'	60	270	705	40	160	40	10
7	Jún. 10 – 16.	1355'	60	390	705	40	120	40	11
8	Jún. 17 – 23.	1555'	120	90	1185	20	120	20	12
x	összegzés:	9495'	720	1580	6395	140	480	180	80

Helyreállító és Jeges Szoktató (edzésterhelés percekben számítva)

#	Mikrociklusok	E. idő	Erő	Tech/Jég	Aerob	Gyorsaság	Anaerob	Gyors-erő	Edzés szám
9	Jún. 24 – 30.	220'	---	100	120	---	---	---	4
10	Júl. 1 – 7.	830'	---	470	360	---	---	---	12
11	Júl. 8 – 14.	1770'	180	690	660	120	60	60	18
12	Júl. 15 – 21.	1630'	180	570	360	280	120	120	18
13	Júl. 22 – 28.	1230'	120	450	300	150	120	90	14
14	Júl. 29 – Aug. 4.	460'	60	180	220	---	---	---	8
x	összegzés:	6140'	540	2460	2020	550	300	270	74

Nyári Jeges és Komplex Felkészítő II. (edzésterhelés percekben számítva)

#	Mikrociklusok	E. idő	Erő	Tech/Jég	Aerob	Gyorsaság	Anaerob	Gyors-erő	Edzés szám
15	Aug. 5 – 11.	480'	60	240	120	20	20	20	8+V
16	Aug. 12 – 18.	280'	---	120	120	20	10	10	4+V
17	Aug. 19 – 25.	780'	60	400	180	40	60	40	11+T
18	Aug.26 – Szept. 1.	670'	60	300	180	40	40	50	9+T
x	összegzés:	2210'	180	1060	600	120	130	120	32+10V-T

Speciálisan Felkészítő – Anaerob Szakasz (edzésterhelés percekben számítva)

#	Mikrociklusok	E. idő	Erő	Tech/Jég	Aerob	Gyorsaság	Anaerob	Gyors-erő	Edzés szám
19	Szept. 2 – 8.	240'	60	60	120	---	---	---	5
20	Szept. 9 – 15.	980'	120	300	320	60	170	10	11
21	Szept. 16 – 22.	870'	120	300	160	80	180	30	11
22	Szept. 23 – 29	1310'	160	500	580	20	40	10	11
x	összegzés:	3400'	460	1160	1180	160	390	50	38

– Jeges Szakasz (edzésterhelés percekben számítva)

#	Mikrociklusok	E. idő	Erő	Tech/Jég	Aerob	Gyorsaság	Anaerob	Gyors-erő	Edzés szám
23	Szept. 30 – Okt. 6	750'	60	300	270	60	20	40	10
24	Okt. 7 – 13.	530'	60	240	120	80	15	15	10+2V
25	Okt. 14 – 20.	420'	60	120	160	20	30	30	10+2V
26	Okt. 21 – 27.	490'	---	200	200	50	20	20	6
x	összegzés:	2190'	180	860	750	210	85	105	36+4V

Elő-Versenyforma Ciklusa (edzésterhelés percekben számítva)

#	Mikrociklusok	E. idő	Erő	Tech/Jég	Aerob	Gyorsaság	Anaerob	Gyors-erő	Edzés szám
27	Okt. 28 – Nov. 3.	520'	60	220	60	180	--	---	8
28	Nov. 4 – 10.	355'	60	200	50	15	15	15	7+2V
29	Nov. 11 – 17.	560'	---	300	200	40	10	10	5+2V
30	Nov. 18 – 24.	300'	---	100	100	60	20	20	6+2T
x	összegzés	1735'	120	820	410	295	45	45	26+4V+2T

Versenyforma I. Ciklusa (edzésterhelés percekben számítva)

#	Mikrociklusok	E. idő	Erő	Tech/Jég	Aerob	Gyorsaság	Anaerob	Gyors-erő	Edzés szám
31	Nov. 25 – Dec. 1.	350'	60	100	60	90	30	10	5+3V
32	Dec. 2 – 8.	295'	---	100	100	60	20	15	4+3V
33	Dec. 9 – 15.	460'	60	150	100	120	20	10	6+2V
34	Dec. 16 – 22.	450'	60	100	160	110	10	10	7+2V
35	Dec. 23 – 29.	420'	---	300	40	60	10	10	5
x	összegzés:	1975'	180	750	460	440	90	55	22+10V

2014

Versenyforma II. Ciklusa – Első Szakasz (edzésterhelés percekben számítva)

#	Mikrociklusok	E. idő	Erő	Tech/Jég	Aerob	Gyorsaság	Anaerob	Gyors-erő	Edzés szám
36	Dec. 30 – Jan. 5.	450'	60	180	100	70	30	10	8+2V
37	Jan. 6 – 12.	320'	60	100	100	40	10	10	5+3V
38	Jan. 13 – 19.	550'	60	260	120	70	30	10	10
39	Jan. 20 – 26.	700'	60	300	200	120	10	10	8
x	összegzés:	2020'	240	840	520	300	80	40	31+5V

Versenyforma II. Ciklusa – Olimpiai Szakasz (edzésterhelés percekben számítva)

#	Mikrociklusok	E. idő	Erő	Tech/Jég	Aerob	Gyorsaság	Anaerob	Gyors-erő	Edzés szám
40	Jan. 27 – Febr. 2.	590'	60	290	130	20	70	20	9+2T
41	Febr. 3 – 9.	310'	---	140	130	10	20	10	6+1V
42	Febr. 10 – 16.	280'	---	140	100	10	20	10	5+3V
43	Febr. 17 – 23.	380'	60	120	130	10	60	---	6+1V
44	Febr. 24 - Már. 2.	355'	--	160	75	40	40	40	7
x	összegzés:	1915'	120	850	565	90	210	80	33+5V-2T

Versenyforma II. Ciklusa – VB Szakasz (edzésterhelés percekben számítva)

#	Mikrociklusok	E. idő	Erő	Tech/Jég	Aerob	Gyorsaság	Anaerob	Gyors-erő	Edzés szám
45	Már. 3 – 9.	270'	---	120	100	30	10	10	7
46	Már. 10 – 16.	260'	---	120	60	50	20	10	5+3V
47	Már. 17 -23.	270'	---	140	80	20	20	10	5+3V
x	összegzés:	800'		380	240	100	50	30	17+3V

Összegzés:

#	Mezociklusok	E. idő	Erő	Tech/Jég	Aerob	Gyorsaság	Anaerob	Gyors-erő	Edzés szám
I.	Bázis & Komplex Felkészítő	9495'	720	1580	6395	140	480	180	80
II.	Helyreállító & Jeges Szoktató	6140'	540	2460	2020	550	300	270	74
III.	Nyári Jeges & Komplex Felk. II.	2210'	180	1060	600	120	130	120	32+10V-T
IV.	Speciálisan Felk. Anaerob Szakasz	3400'	460	1160	1180	160	390	50	38
IV.	Speciálisan Felk. Jeges Szakasz	2190'	180	860	750	210	85	105	36+4V
V.	Elő Versenyforma Ciklusa	1735'	120	820	410	295	45	45	26+4V+2T
VI.	Versenyforma I. Ciklusa	1975'	180	750	460	440	90	55	22+10V
VII.	Versenyforma II. Első Szakasz	2020'	240	840	520	300	80	40	31+5V
VII.	Versenyforma II. Olimpiai Szakasz	1915'	120	850	565	90	210	80	33+5V-2T
VII.	Versenyforma II. VB- Szakasz	800'	---	380	240	100	50	30	17+3V
x	összegzés:	31,880'	2,740	10,760	13,140	2,405	1,860	975	434
x			45h 40'	179h 20'	219h	40h 5'	31h	16h 15'	

531 óra 20 perc, a nemzetközi standardhoz viszonyítva 69 óra és 40 perc hiány!
Ami könnyen pótolható a tervben nem szereplő áprilisi előkészítő edzésekkel.

b) Az edzések tartalmi összegzése ciklusokként/mikrociklusokként

Bázis és Komplex Felkészítő Ciklus –

1. Aerob Alapozó – Ápr. 29 – Máj. 5.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	---	Cross futás	Kerékpár	---	Gimnasztika	Köredzés	Kerékpár
Du	Gimnasztika	Erőfejlesztés	Képesség fejlesztés	Kerékpár	Erőfejlesztés	---	---

2. Aerob Alapozó – Máj. 6 – 12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	---	Cross futás	Kerékpár	---	Gimnasztika	Köredzés	Kerékpár
Du	Gimnasztika	Erőfejlesztés	Képesség fejlesztés	Kerékpár	Erőfejlesztés	---	---

3. Speciálisan Alapozó – Máj. 13 – 19.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	---	Kerékpár	Gimnasztika	Kerékpár	Gimnasztika	Erőfejlesztés	Kerékpár
Du	Imitáció	Erőfejlesztés	Imitáció	Kerékpár	Képesség fejlesztés	Cross futás	---

4. Helyreállító – Máj. 20 – 26.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	---	---	---	---	---	---	---
Du	Uszoda	Gimnasztika	Imitáció	Gimnasztika	Uszoda	---	---

5. Aerob Alapozó – Máj. 27 – Jún. 22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	---	Cross futás	Kerékpár	---	Gimnasztika	Köredzés	Kerékpár
Du	Gimnasztika	Erőfejlesztés	Képesség fejlesztés	Kerékpár	Erőfejlesztés	---	---

6. Speciálisan Alapozó – Jún. 3 – 9.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	---	Kerékpár	---	Kerékpár	Gimnasztika	Kerékpár	Cross + Imitáció
Du	Komplex Gyakorlatok*	Imitáció	Köredzés	Komplex Gyakorlatok	Erőfejlesztés	---	---

7. Speciálisan Alapozó – Jún. 10 – 16.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	---	Kerékpár	Gimnasztika	Kerékpár		Kerékpár	Cross futás + Imitáció
Du	Komplex Gyakorlatok*	Imitáció	Köredzés	Komplex Gyakorlatok	Imitáció + komplex	Erőfejlesztés	---

8. Aerob Intenzíven Alapozó – Jún. 17 – 23.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	---	Gimnasztika	Erőfejlesztés	Kerékpár	Gimnasztika	Kerékpár	Cross futás+ Imitáció
Du	Kerékpár	Kerékpár	Köredzés	Komplex Gyakorlatok	Kerékpár	Erőfejlesztés	---

Megjegyzés: *-al jelölt edzés – Gyorskorcsolyás Komplex Gyakorlatok: a képesség fejlesztő és imitációs gyakorlatok kapcsolata, amely gyakorlása során a versenyzők a statikus és dinamikus egyensúlyi helyzetek átmeneti pillanatait emelik ki, ugyanakkor a plyometria is megjelenik ezeknél a gyakorlatoknál imitációs elemekkel kombinálva.

Helyreállító és Jeges Szoktató Ciklus

9. Helyreállító – Jún. 24 – 30.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	---	---	---	---	Utazás	Inzell➔	Jég: Hosszú technika
Du	Uszoda	Gimnasztika	Imitáció	Uszoda	Utazás	Inzell➔	---

10. Helyreállító – Júl. 1 – 7.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Re	Futás + Gimnaszt.	Futás + Gimnaszt.	Futás + Gimnaszt.	Futás + Gimnaszt.	Futás + Gimnaszt.	Futás + Gimnaszt.	---
De	---	---	Imitáció komplex	---	---	Jég: Hosszú Technika	---
Du	Jég: Hosszú Techn.	Jég: Hosszú Technika	Jég: Hosszú Technika	Jég: Hosszú Technika	Jég: Hosszú Technika	---	---

11. Jeges Alapozó – Júl. 8 – 14.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Re	Futás + Stretching	Futás + Stretching	Futás + Stretching	Futás + Stretching	Futás + Stretching	Futás + Stretching	---
De	Gimnasztika	Imitáció komplex	Erőfejlesztés	Sz. kanyar Gyak.	Imitáció komplex	Erőfejlesztés	Jég: Hosszú Résztávok
Du	Jég: Rövid résztávok	Jég: Hosszú résztávok	Jég: Rövid résztávok	Jég: Hosszú Résztávok	Jég: Hosszú Résztávok	Jég: Rövid résztávok	---

12. Jeges Alapozó – Júl. 15 – 21.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Re	Futás + Stretching	Futás + Stretching	Futás + Stretching	Futás + Stretching	Futás + Stretching	Futás + Stretching	---
De	Gimnasztika	Sz. kanyar tech. gyak.	Erőfejlesztés	Imitáció komplex	Sz. kanyar tech. gyak.	Erőfejlesztés	Jég: Hosszú Résztávok
Du	Jég: Hosszú résztávok	Jég: Hosszú résztávok	Jég: Rövid résztávok	Jég: Hosszú Résztávok	Jég: Hosszú Résztávok	Jég: Rövid résztávok	---

13. Jeges Alapozó – Júl. 22 – 28.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Re	Futás + Stretching	Futás + Stretching	Futás + Stretching	Futás + Stretching	Futás + Stretching	---	---
De	Erőfejlesztés	Sz. kanyar tech. gyak.	Imitáció komplex	Erőfejlesztés	---	Utazás	---
Du	Jég: Rövid résztávok	Jég: Hosszú résztávok	Jég: Hosszú résztávok	Jég: Rövid Résztávok	Jég: TESZT	Utazás	---

Ebben a ciklusban zajlik a klasszikus bekorcsolyázás, amikor a gyorskorcsolyázók arra törekednek, hogy minél több Km-t sikerüljön teljesíteniük egy rövid időszak alatt. Általában úgy határozták meg ennek az időszaknak a terhelés jellegzetességét, hogy minimálisan 300-400 Km között teljesítsenek a versenyzők 2 hét alatt. Azonban mint a fenti összefoglalóból látszik, mi sokkal többet terveztünk. Vagyis egy nagyobb fokú stabilitásra törekszünk. Mi ebben az időszakban 550-600 Km között tervezzük a teljesítendő mennyiséget.

Nyári Jeges és Komplex Felkészítő II.

14. Helyreállító – Júl. 29 – Aug. 4.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Átmozgató edzés	---	Utazás	Calgary →	Futás + Stretching	Erőfejlesztés	Jég: Hosszú résztávok
Du	Uszoda	Gimnasztika	Utazás	Calgary →	Jég: Hosszú résztávok	Jég: Rövid résztávok	---

15. Jeges verseny-előkészítő – Aug. 5 – 11.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Átmozgató edzés	Erőfejlesztés	száraz tech. gyakorlatok	Átmozgató edzés	Verseny	Verseny	Verseny
Du	Jég: Rövid résztávok	Jég: közepes résztávok	Jég: verseny előkészítő	Jég: verseny előkészítő	Verseny	Verseny	Verseny

16. Jeges verseny-előkészítő – Aug. 12 – 18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Utazás	Salt Lake City →	Átmozgató edzés	Átmozgató edzés	Verseny	Verseny	Verseny
Du	Utazás	Salt Lake City →	Jég: verseny előkészítő	Jég: verseny előkészítő	Verseny	Verseny	Verseny

17. Jeges alapozó – Aug. 19 – 25.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Pihenő	száraz tech. gyakorlatok	Átmozgató edzés	Erőfejlesztés	Imitáció	Jég: TESZT	Jég: TESZT
Du	Jég: Hosszú résztávok	Jég: Rövid résztávok	Jég: hosszú résztávok	Jég: Rövid résztávok	Jég: hosszú résztávok	---	---

18. Jeges Alapozó – Aug. 26 – Szept. 1.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Pihenő	száraz tech. gyakorlatok	Átmozgató edzés	Erőfejlesztés	Imitáció	Jég: TESZT	Jég: TESZT
Du	Jég: Hosszú résztávok	Jég: Rövid résztávok	Jég: hosszú résztávok	Jég: Rövid résztávok	Jég: hosszú résztávok	---	---

Speciálisan Felkészítő – Anaerob Szakasz

19. Helyreállító – Szept. 2 – 8.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Utazás	Utazás	Pihenő	Pihenő	Gimnasztika	Futás + Stretching	--
Du	Utazás	Budapest →	Átmozgató edzés	Erőfejlesztés	Imitáció komplex	--	--

20. Speciális Anaerob Komplex-1 – Szept. 9 – 15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Cross futás	Gimnasztika	Erőfejlesztés	---	Erőfejlesztés	Cross futás	--
Du	Speciális köredzés	Imitáció komplex	Anaerob futó edzés	Imitáció komplex	Speciális köredzés	Uzoda	--

21. Speciális Anaerob Komplex-2 – Szept. 16 – 22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Cross futás	Erőfejlesztés	Kanyar tech. gyak.	Gimnasztika	Erőfejlesztés	Cross futás	--
Du	Speciális köredzés	Imitáció komplex	Anaerob futó edzés	Imitáció komplex	Speciális köredzés	---	--

22. Jeges Előkészítő Komplex – Szept. 23 – 29.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Cross futás	Erőfejlesztés	Kanyar tech. gyak.	Utazás	Átmozgató edzés	Jég: hosszú résztávok	Jég: hosszú résztávok
Du	Speciális köredzés	Imitáció komplex	Imitáció Időtartamra	Inzell →	Jég: hosszú résztávok	Nyújtó gimnasztika	--

Speciálisan Felkészítő – Jeges Szakasz

23. Helyreállító – Szept. 30 – Okt. 6.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Cross futás	Átmozgató edzés	Pihenő	Erőfejlesztés	Gimnasztika	Jég: hosszú kori	--
Du	Jég: hosszú résztávok	Jég: tech. elemek	Jég: Sprint tech. gyak.	Jég: gyorsítás	Jég: kanyar tech. gyak.	--	--

24. Versenyóra Felkészítő – Okt. 7 – 13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Cross futás	Átmozgató edzés	Imitáció komplex	Erőfejlesztés	Sprint futások	Jég: Verseny	Jég: Verseny
Du	Jég: hosszú résztávok	Jég: tech. elemek	Jég: rövid résztávok	Jég: Sprint tech. gyak.	Jég: rajt tech. gyak.	Verseny	Verseny

25. Versenyóra Felkészítő – Okt. 14 – 20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Cross futás	Sz. kanyar tech. gyak.	Imitáció komplex	Erőfejlesztés	Sprint futások	Jég: Verseny	Jég: Verseny
Du	Jég: hosszú résztávok	Jég: tech. elemek	Jég: rövid résztávok	Jég: Sprint tech. gyak.	Jég: rajt tech. gyak.	Verseny	Verseny

26. Versenyóra Felkészítő – Okt. 21 -27.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	---	Sz. kanyar tech. gyak.	---	Utazás	Pihenő	Jég: hosszú résztávok	Utazás
Du	Jég: hosszú résztávok	Jég: rövid résztávok	Jég: Sprint tech. gyak.	Budapest →	Jég: rövid résztávok	---	Utazás

Elő-Versenyforma Ciklusa

27. Helyreállító – Okt. 28 – Nov. 3.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Calgary →	Átmozgató edzés	Pihenő	Erőfejlesztés	Pihenő	Jég: hosszú résztávok	Jég: Sprintek
Du	Calgary →	Jég: tech. elemek	Jég: Sprint tech. gyak.	Jég: kanyar tech. gyak.	Jég: rajt tech. gyak.	vagy Verseny	vagy Verseny

28. Verseny – Calgary VK – Nov. 4 – 10.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	---	Sz. kanyar tech. gyak.	Száraz tech. gyak.	Erőfejlesztés	Pihenő	Jég: Verseny	Jég: Verseny
Du	Jég: hosszú résztávok	Jég: rövid résztávok	Jég: Sprint tech. gyak.	Jég: Rajt tech. gyak.	Verseny	Verseny	Verseny

29. Verseny – Salt Lake City VK – Nov. 11 – 17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Utazás	Salt Lake City →	Sz. kanyar tech. gyak.	Száraz tech. gyak.	Pihenő	Jég: Verseny	Jég: Verseny
Du	Utazás	Jég: kori tech. elemek	Jég: Sprint tech. gyak.	Jég: rajt tech. gyak.	Jég: Verseny	Verseny	Verseny

30. Jeges Verseny Előkészítő – Nov. 18 – 24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Utazás	Utazás	Pihenő	Száraz tech. gyak.	Pihenő	Jég: időre Teszt 2 kör	Jég: időre Teszt 500m
Du	Utazás	Budapest →	Jég: hosszú technika	Jég: rövid tech. gyak.	Jég: rajt és sprint tech.	---	---

Versenyforma I.

31. Verseny – Heerenveen VK – Nov. 25 – Dec. 1.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Átmozgató edzés	Erőfejlesztés	Utazás	Heerenveen →	Verseny	Verseny	Verseny
Du	Jég:hosszú résztávok	Jég: Sprint edzés	Utazás	Jég: rövid tech. gyak.	Verseny	Verseny	---

32. Verseny – Berlin VK – Dec. 2 – 8.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Utazás	Berlin →	Pihenő	Száraz tech. gyak.	Verseny	Verseny	Verseny
Du	Utazás	Jég: hosszú technika	Jég: sprint tech. gyak.	Jég: rajt és sprint tech.	Verseny	Verseny	---

33. Versenyútvárra Felkészítő – Dec. 9 – 15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Utazás	Pihenő	Erőfejlesztés	Száraz tech. gyak.	Pihenő	Sprint OB 2013	Sprint OB 2013
Du	Budapest ➔	Jég: hosszú technika	Jég: sprint tech. gyak.	Jég: rövid résztávok	Jég: rajt tech. gyak.		

34. Versenyútvárra Felkészítő – Dec. 16 – 22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Pihenő	Pihenő	Erőfejlesztés	Imitáció komplex	Pihenő	összetett verseny	összetett verseny
Du	Cross futás	Jég: hosszú technika	Jég: sprint tech. gyak.	Jég: rövid résztávok	Jég: rajt tech. gyak.		

35. Helyreállító – Dec. 23 – 29.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Pihenő	Pihenő	Pihenő	Jég: hosszú résztávok	Jég: rövid résztávok	Jég: hosszú résztávok	Jég: 10000 m
Du	Jég: hosszú technika	Pihenő	Pihenő	Pihenő	Pihenő	---	---

Versenyforma II. - Első Szakasz

36. Versenyútvárra Felkészítő – Dec.30 – Jan. 5.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Pihenő	Száraz tech. gyak.	Erőfejlesztés	Imitáció komplex	Pihenő	összetett OB	összetett OB
Du	Jég: rövid résztávok	Jég: hosszú technika	Jég: sprint tech. gyak.	Jég: rövid résztávok	Jég: rajt tech. gyak.	---	---

37. Verseny –EB Hamar – Jan. 6 – 12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Pihenő	Hamar ➔	Erőfejlesztés	Imitáció komplex	EB Hamar	EB Hamar	EB Hamar
Du	Utazás	Jég: hosszú technika	Jég: rövid résztávok	Jég: Rajt és sprint gyak.	EB Hamar	EB Hamar	---

38. Versenyútvárra Felkészítő – Jan.13 – 19.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Utazás	Pihenő	Erőfejlesztés	Imitáció komplex	Sz. Tech. gyakorlatok	Jég: Teszt -1000	Jég: Teszt - 500
Du	Budapest ➔	Jég: Technikai gyakorlatok	Jég: sprint tech. gyak.	Jég: rövid résztávok	Jég: hosszú résztávok	---	---

39. Helyreállító – Jan. 20 – 26.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Pihenő	Pihenő	Erőfejlesztés	Imitáció komplex	Pihenő	Jég: időre 3000m	Jég: időre 1500m
Du	Cross futás	Jég: hosszú technika	Jég: sprint tech. gyak.	Jég: hosszú technika	Jég: rajt tech. gyak	---	---

Versenyforma II. – Olimpiai Szakasza – Jan. 27 – Febr. 2.

40. Versenyóra Felkészítő – Jan. 27 – Febr. 2.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Pihenő	Sz. kanyar tech. gyak.	Erőfejlesztés	Imitáció komplex	Sz. Tech. gyakorlatok	Jég: Teszt -1500	Jég: Teszt -5000
Du	Jég: Technikai gyakorlatok	Jég: közepes résztávok	Jég: sprint tech. gyak.	Jég: rövid résztávok	Jég: hosszú résztávok	---	(táv módosítás)

41. Versenyóra Felkészítő – Febr. 3 – 9.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Pihenő	Sz. kanyar tech. gyak.	Utazás	Szocsi →	Jég: Hosszú résztávok	Verseny: Olimpia	Verseny: Olimpia
Du	Cross futás	Jég: közepes résztávok	Utazás	Jég: rövid résztávok	Sz. Tech. gyakorlatok	Férfi 5000 m	Női 3000 m

42. Verseny – Téli Olimpia – Febr. 10 – 16.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Verseny: Olimpia	Verseny: Olimpia	Verseny: Olimpia	Verseny: Olimpia	Edzés nap	Verseny: Olimpia	Verseny: Olimpia
Du	Férfi 500 m	Női 500 m	Férfi 1000 m	Női 1000 m		Férfi 1500 m	Női 1500 m

43. Verseny – Téli Olimpia – Febr. 17 – 23.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Pihenő	Jég: közepes résztávok	Jég: csapat edzés	Jég: csapat edzés	Verseny: Olimpia	Pihenő	Utazás
Du	Pihenő	Sz. Tech. gyakorlatok	Erőfejlesztés	Imitáció komplex	Férfi csapat 8 kör	---	Utazás

44. Helyreállító – Febr. 24 – Márc. 2.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Budapest →	Pihenő	Pihenő	Pihenő	Sz. Tech. gyakorlatok	Jég: Teszt – 3 kör	Jég: Technikai elemek
Du	Pihenő	Jég: közepes résztávok	Jég: sprint tech. gyak.	Jég: rövid résztávok	Jég: hosszú résztávok	---	---

Versenyforma II. – VB Szakasz

45. Extra Pihenő Hét – Márc. 3 – 9.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Pihenő	Pihenő	Pihenő	Pihenő	Cross futás	Jég: Teszt - 5000	Jég: Technikai elemek
Du	Cross futás	Jég: Technikai elemek	Jég: sprint tech. gyak.	Jég: kanyar tech. gyak	Pihenő	---	---

Bármelyik „Pihenő” felcserélhető erőfejlesztés edzésre!

46. Verseny – Junior VB – Márc. 10 – 16. (Junior válogatott)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Utazás	Bjugn →	Száraz technikai gyakorlatok	Verseny előtti átmozgatás	Verseny	Verseny	Verseny
Du	Utazás	Jég: hosszú korcsolyázás	Jég: sprint tech. gyak.	Jég: Rajt és rövid tech. gyak.	---	---	---

47. Verseny – Összetett VB Heerenveen – Márc. 17 – 23.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
De	Utazás	Heerenveen →	Száraz technikai gyakorlatok	Verseny előtti átmozgatás	Verseny	Verseny	Verseny
Du	Utazás	Jég: hosszú korcsolyázás	Jég: tech. beállítások körüldőre	Jég: Rajt és rövid tech. gyak.	---	---	---

c) Egyéni programok

Valójában ez az edzés program a felnőtt férfiak számára lett kidolgozva, ezért elképzelhető, hogy egyéni programok kialakítása és tervezése csak akkor válik szükségessé, amikor egy-egy hiányosságot kívánunk pótolni egy adott versenyző esetében. Ilyenkor nem első sorban a korcsolyás edzések módosításáról van szó, hanem valamelyik képesség fejlesztésre irányuló kiegészítő edzések beiktatásáról. Tehát egyéni programok előretervezése nem készült ezzel a tervvel párhuzamosan. Bár kétségtelenül elkelne egy-két versenyző esetében, de ezeket a hiányosságokat a felkészülési edzések folyamán folyamatosan pótoljuk, vagyis egyéni programokat iktatunk majd be.

d) Versenyzetési struktúra

A versenyzetési struktúráról csak a szakág igazgatóval történő egyeztetés után tudunk majd konkrétumokat leírni. Bár az előzetes vázolt versenytervünket még a MOKSZ elnökségének el kell majd fogadni.

5. A fejlesztés kritikus területei

Ezen címszó alá szokták sorolni azokat az edzés és felkészítési kiegészítő-feltételeket, amelyek nélkül valójában el lehet kezdeni a felkészülést a szezonra, de bármely pillanatban szükség lehet ezekre a rendszerekre. Ilyen például a sportorvosi állandó segítség, vagy a gyógytornász, illetve a gyúró jelenléte a csapat mellett. Nem állíthatjuk, hogy az orvosi segítség nélkülözése fenntartható, de az elmúlt időszakokban a magyar nagypályás gyorskorcsolyázás nélkülözni volt kénytelen a sportorvosi segítséget a korcsolyapályán. De ez nem volt annyira kritikus eddig. Azonban a jövőben, ha az intenzívebb felkészülést megkezdjük, elképzelhető, hogy szükség lesz az időnkénti megjelenésére. De ugyan így az egyéb eszközök is, pl. a vitaminok beszerzésétől az öltözők biztosításáig mindent meg kell szervezni ahhoz, hogy egy sikeres felkészülést bonyolíthassunk ez év májusának legelejétől.

Tehát összegzésként elmondhatjuk, hogy a következő kritikus területekről kell majd gondoskodni.

- Egészségügyi és sportorvosi segítség, ellátás,
- Edzéshelyszínek biztosítása, (hazai és külföldi)
- Megfelelő öltözők biztosítása, (hazai)
- Felszerelések biztosítása (korcsolyák és egyéb felszerelések)
- Személyi feltételek, (kisegítők és technikai személyzet a válogatottnak mellett).

Budapest, 2013. március 17.