

UTÁNPÓTLÁSHELYZET GYORSASÁGI ÁGAZAT

Darázs István Gyorsasági Ágazat Igazgató

Telegdi Attila Gyorsasági Ágazat Sportszakmai Vezető

Szöllősi Szabolcs Gyorskorcsolya vezetőedző

Szabó Krisztián Short track Utánpótlás Válogatott Edző

Csoportok, keretek, edzők sportáganként:

SS keretek:

- Junior válogatott keret (Szöllősi Szabolcs)

ST keretek:

- Olimpiai “B” keret (Szabó Krisztián, Belovai József, Lakatos Tamás)
- Utánpótlás keret (Szabó Krisztián, Belovai József, Lakatos Tamás)

(SS) Utánpótlás Felkészülés felépítése (Szöllősi Szabolcs)

- 2016.08.13-08.20. Mátraháza / száraz edzőtábor
- 2016.09.23-09.25. Budapest / jeges-száraz edzőtábor
- 2016.10.03-10.16. Inzell / jeges edzőtábor (8fő)
- 2016.10.08-10.16. Inzell / ISU edzőtábor (5fő)
- 2016.10.15-16. Inzell / Összetett Felnőtt Magyar Bajnokság
- 2016.11.03-06. Inzell / jeges edzőtábor + verseny (8fő)
- 2016.11.10-13. Inzell / jeges edzőtábor + verseny (6fő)
- 2016.11.26-27. Minsk / Junior Világ Kupa (VK szint / max. 4fő)

(SS) Utánpótlás Felkészülés felépítése

- 2016.12.17-18. Budapest / Sprint Összetett Magyar Bajnokság
- 2017. 01.?? Collabo / ISU tábor (5fő)
- 2017.01.21-22. Collalbo / Junior Világ Kupa (Vk szint / max 4fő)
- 2017.02.04-05. Budapest / Junior Magyar Bajnokság

(SS) 2016/2017. Évi válogatott keret

2016.október 15-16-ig

Férfi:

- Bejczy Botond (Jégmester)
- Kun Balázs Bence (TDKE)
- Szögi Tamás (TTKE)
- Erdős Dávid (TTKE)
- Iványi Tamás (TTKE)
- Gyurmánczi Dániel (TDKE)

Női:

- Malinovszky Lilla (TDKE)
- Nagy Alexandra (TDKE)
- Rigó Nikolett (TDKE)
- Sebők Dominika (LKSE)
- Gardi Dominika (TTKE)
- Kovács Vivien (JSE)

(ST) B - Utánpótlás Válogatott (Szabó Krisztián)

Céljaink:

- az ország különböző városaiban működő utánpótlásműhelyek tehetséges versenyzőit felkarolni
- központi felkészülést , versenyeken való részvételt biztosítani, edzőtáborokat szervezni
- megteremteni a felkészüléshez nélkülözhetetlen jeges edzéseken való részvétel lehetőségét
- folyamatosan új impulzusokat adni az olimpiai keretnél dolgozó szakemberek bevonásával
- utat mutatni az olimpiai keret eléréséhez

(ST) B Utánpótlás Válogatott Programjai

- Májustól szeptemberig havonta 2-3 jeges összetartást tartottunk
- Júniusban Mátraházán erőnléti edzőtábort tartottunk
- Októbertől –márciusig havonta 1-2 jeges összetartást tervezünk
- A Danubia sorozat 6 állomásán versenyeztetjük a keretben lévő versenyzőket
- Az Európa Kupára(EK) kvalifikálódó versenyzőket felkészítjük és versenyeztetjük az EK-ig
- A Junior Világbajnokságra kvalifikálódó versenyzőket segítjük a felkészülésükben

A Magyar Korcsolyasport Hosszútávú Fejlesztési Programja

- Az LTAD (Long-Term Athlete Development) Dr. Balyi István
- A MAGYAR ORSZÁGOS KORCSOLYÁZÓ SZÖVETSÉG a sportstratégiai alapelvei, valamint a MAGYAR OLIMPIAI BIZOTTSÁG útmutatásai alapján készítette el a **GYORSKORCSOLYA SPORTÁGAK HOSSZÚTÁVÚ SPORTOLÓI FELKÉSZÍTŐ PROGRAMJÁT.**

Készülnek illetve már elkészültek különböző szakmai anyagok

- Tervben vannak sportszakmai anyagok (pl.:technikai oktató)
- Hosszabb szakmai összefoglaló sportág specifikus anyagok
- Szülői információs plakát, szakmai összefoglaló plakát edzőknek
- Éves felkészülési programok, periodizációk, életkori felkészítés, versenyeztetés

A GYORSKORCSOLYA SPORTÁGAK HOSSZÚTÁVÚ SPORTOLÓI FELKÉSZÍTŐ PROGRAMJA

SZERVES RÉSZÉT KÉPEZI:

A HOSSZÚ-TÁVÚ SPORTOLÓ FEJLESZTÉSI PROGRAMOT BEFOLYÁSOLÓ KULCSTÉNYEZŐINEK (10 KULCSTÉNYEZŐ)

1. TESTKULTÚRÁLIS MŰVELTSÉG
2. SPECIALIZÁCIÓ
3. BIOLÓGIAI FEJLETTSÉGI ÉLETKOR
4. SZENZITÍV IDŐSZAKOK
5. EDZÉS ÉS TELJESÍTMÉNY 10 LEGFONTOSABB ÖSSZETEVŐJE *
6. ALKAT
7. PSZICHOLÓGIA
8. FENNTARTHATÓSÁG
9. ISKOLAI KÖRÜLMÉNYEK
10. SZOCIO-KULTÚRA

A GYORSKORCSOLYA SPORTÁGAK HOSSZÚTÁVÚ SPORTOLÓI FELKÉSZÍTŐ PROGRAMJA

EDZÉS ÉS TELJESÍTMÉNY 10 LEGFONTOSABB ÖSSZETEVŐJE

1-5. MOTOROS ÖSSZETEVŐK (erő, állóképesség, gyorsaság, hajlékonyság, ügyesség)

6. ALKAT

7. PSZICHOLÓGIA

8. FENNTARTHATÓSÁG

9. ISKOLAI KÖRÜLMÉNYEK

10. SZOCIO-KULTÚRA

A GYORSKORCSOLYA SPORTÁGAK HOSSZÚTÁVÚ SPORTOLÓI FELKÉSZÍTŐ PROGRAMJA

Szakaszok		Gyorskorcsolya, short track	
		Nők	Férfiak
1.	Aktív kezdet	4-8 év	4-8 év
2.	Korcsolya alapok	6-8 év	6-9 év
3.	Korcsolya tanulása <i>(Gyorskorcsolya sportágak speciális felszerelésében)</i>	8-11 év	9-12 év
4.	Edzés az edzettségért	11-15 év	12-16 év
5.	Edzés a versenyzésért	15-20+/-	16-20+/-
6.	Edzés a csúcsteljesítményért	20+/-	20+/-
7.	Korcsolyázás egy életen keresztül	Testkulturális műveltségtől számítva élethosszig	

KÉRDÉSEK, VÁLASZOK

KÖSZÖNJÜK MEGTISZTELŐ
FIGYELMÜKET!