



MAGYAR ORSZÁGOS KORCSOLYÁZÓ SZÖVETSÉG

GYORSASÁGI ÁGAZAT

2016-2017-ES SZEZON SZAKMAI BESZÁMOLÓJA

A SHORT TRACK OLIMPIAI KERET 2016-17. ÉVI SZAKMAI BESZÁMOLÓJA

A felkészülésünket a hosszútávú céljainknak megfelelően alakítottuk, amely a 2018-as téli olimpiai játékokra koncentrált, azonban ennek rövidtávú céljaként, erre az időszakra az Európa-bajnokság és Világbajnokság eredményessége is célként lett meghatározva. A távolabbi céljainkban ez a két világesemény is az olimpiára történő felkészülést szolgálja, a tapasztalatszerzést hivatott elősegíteni, de emellett az eredményesség is követelményként fogalmazódott meg. Az elmúlt szezon kiemelkedően sikeres volt sportágunk történetében, és megerősített minket abban, hogy az új edzésmetodikai eljárásokkal jó irányt vett az olimpiai felkészülésünk. A szakmai munka súlypontozása a motorikus képességek sportágspecifikus sajátosságainak továbbfejlesztése mellett a funkcionális kiegészítő edzéseljárásokra fókuszált. Az egyéni teljesítménydiagnosztikai eljárások, pályatesztek és a napi interaktív rendszerben történő visszacsatolások (polar system, laktát teszt) eredményei alapján alakítottuk ki a versenyzők terhelésoptimalizálását. A versenyzők tervszerű egészségügyi monitorozása mellett a folyamatos sportorvosi kontroll és terhelésvizsgálati mérések zajlottak. Videoanalízissel kombináltuk a felkészülést az optimális technika és versenytaktika képzés szintjére alkalmazásához. Az optimális energiabevitelt is folyamatosan kontrollálták és tanácsadással segítették szakembereink. A felkészülés nagyrészt a Gyakorló Jégcsarnokban zajlottak, ahol a jeges edzések mellett a sportágspecifikus erősítő jellegű imitációs és plyometriás edzések, a sprint/gyorskoordinációs edzések, valamint a preventív-, esetenként rehabilitációs funkcionális kiegészítő edzések zajlottak. A súlyzós erőfejlesztések egyelőre az Universum Fitness edzőteremben folytak. (Remélhetőleg elkészül a jégpályára tervezett speciális erőfejlesztő termünk is hamarosan.) A már korábban az olimpiai keretbe integrált junior korú versenyzők felkészülése ebben az időszakban több részletében elkülönült az olimpiai keret felkészülésétől, hiszen számukra ebben az időszakban a korosztályos világesemények a prioritások. Természetesen vannak, akik a felnőtt világeseményeken is részt vettek, így ők más versenyeztetési és felkészülési program alapján készültek. Folytattuk a legújabb edzés módszerek és kiegészítő edzéseljárások alkalmazását, amelyek hatékonysága már eddig is érzékelhető volt az eredményességünkben, valamint a többnyire sérülésmentes felkészülésünk során.

Heidum Bernadett mozgás szervrendszeri sérülésének rehabilitációja zajlott a szezon során Dr. Tállay András keretorvos vezetésével, melynek legfontosabb elemei a lökéshullám terápia, infúziós kezelés, gyógytorna volt. Ennek eredménye, hogy Heidum Bernadett bevethető volt a felnőtt világbajnokságon márciusban, ahol ezüstérmét szerzett a váltóval. Emellett sajnálatos módon Kónya Zsófiát is hiányolnunk kellett az Európa-bajnokság után, mert nála pajzsmirigy rendellenességet állapítottak meg. A hathatós és szakszerű orvosi közbenjárás eredményeképpen már megkezdhetette a 2017-18-as közvetlenül az olimpiára történő felkészülést a csapattal.

| | Név | | Beosztás | Szül. idő | Klub | Keret |
|---|-----------------|-----------|-----------------|------------------|-----------------|--------------|
| 1 | Heidum | Bernadett | Versenyző | 1988.05.26. | MTK | "A" |
| 2 | Keszler | Andrea | Versenyző | 1989.07.28. | Tatabányai DKE | "A" |
| 3 | Jászapáti | Petra | Versenyző | 1998.12.31. | Szegedi KSE | "A" |
| 4 | Bácskai | Sára | Versenyző | 1999.06.20. | MTK | "A" |
| 5 | Kónya | Zsófia | Versenyző | 1995.02.06. | Szegedi KSE. | "A" |
| 6 | Sziliczei-Német | Rebeka | Versenyző | 1999.08.24. | Jászberényi SE. | "A" |
| 7 | Túri | Anna | Versenyző | 2001.03.09. | Jászberényi SE. | "A" |

| | Név | | Beosztás | Szül. idő | Klub | Keret |
|----|------------|----------------|----------------------|------------------|----------------|--------------|
| 1 | Knoch | Viktor | Versenyző | 1989.12.12 | Pécsi SN. | "A" |
| 2 | Oláh | Bence | Versenyző | 1992.03.26 | Jászberényi SE | "A" |
| 3 | Nagy | Konrád | Nagypályás versenyző | 1992.03.26. | Debreceni SP. | "A" |
| 4 | Liu | Shaolin Sándor | Versenyző | 1995.11.20 | MTK | "A" |
| 5 | Burján | Csaba | Versenyző | 1994.09.27 | Pécsi SN. | "A" |
| 6 | Liu | Shaoang | Versenyző | 1998.03.13 | MTK | "A" |
| 7 | Varnyú | Alex | Versenyző | 1995.08.01 | MTK | "A" |
| 8 | Tiborc | Dániel | Versenyző | 2000.03.10 | MTK | "A" |
| 9 | Sziklási | András | Versenyző | 1999.07.27 | MTK | "A" |
| 10 | Talabos | Attila | Versenyző | 2002.01.31 | MTK | "A" |

Edzők:

Zhang Jing válogott vezetőedző

Bánhidi Ákos válogatott edző, csapatmenedzser

Telegdi Attila edző, szövetségi kapitány

Puskás Sándor speciális erőnléti edző

Juhász Bianka speciális erőnléti edző

Dobos Gábor sprint edző

Menedzsment:

Bánhidi Ákos csapatmenedzser

Kercsó Zsuzsanna menedzser asszisztens

Darázs István szakági igazgató

Technikus:

Knoch Balázs technikus

Jae Su Chun technikus

Gyúró:

Bogó István fizioterapeuta

Vella Ádám fizioterapeuta

Orvos:

Dr. Tállay András keretorvos (OSEI)

Dr. Pikó Károly csapatorvos

Terhelésdiagnosztika:

Dr. Kovács Péter (OSEI)

Videotechnika:

Illefalvi Zsolt videotechnikus

A 2016-17-es versenydíj legfontosabb célversenyei voltak:

- Európa Bajnokság 2017.01.13-15 Torinó
- Junior Világbajnokság 2017.01.27-29 Innsbruck
- Felnőtt Világbajnokság 2017.03.10-12 Rotterdam

Versenyeredmények

1.Világkupa Calgary, 2016.11.04-06.

Kiváló lehetőségeinknek köszönhetően kétféle héttel a verseny előtt kiérkezhettünk a helyszínre. Az utazás fáradalmait, a magaslattal és természetesen az időeltolódást kellett hamar adaptálni, hogy a teljesítményünk és az edzőmunka a lehető legoptimálisabban alakuljon. A nyári Calgaryban végzett három hetes edzőtábor után már egy megszokott környezetbe tért vissza a csapat. A felkészülés minőségét kiválóan tükrözte az edzéseken mutatott eredmények, amik bizakodásra adtak okot a versenyen várható eredmények vonatkozásában.

1. nap

A hölgyeknél Jászapáti Petra 500m-en az országos csúcstól megjavítva 43.570"-es idővel magabiztosan jutott a VK futamok negyedöntőjébe. Ugyanezen a távon Keszler Andrea is negyedöntőbe került. A többi hölgyversenyző saját távján a reményfutamokban próbálkozhat a továbbiakban.

Női váltónk nagyszerűen teljesítve a 3000m-es távot, futamgyőztesként került elődöntőbe.

A férfiaknál Liu Shaolin Sándor 1500m-en új magyar csúcstól futva, 2.13.174"-es időeredménnyel, futamában egyébként Sin Da Woon-t és Knegt Sjinkie-t verve került a táv elődöntőjébe. Liu S. Sándor 500m-en az egész mezőnyből legjobb időt futva 40,795 lett negyedöntős. Liu Shaoang és Burján Csaba is mindkét távján nagyon magabiztosan, kiváló időeredményekkel harcolták ki a hasonló pozíciókat. Továbbjutott még Knoch Viktor és Oláh Bence is előbbi 500-, utóbbi 1000m-en.

Férfi váltónk, melyben Knoch Viktort pihentettük, helyén Oláh Bence indult elsőprő fölényrel verte a Japán és az Orosz váltót és elődöntős.

2. nap

A szombati reményfutamokból Jászapáti Petra a világkupa mezőnyébe verekedte magát. Oláh Bence szép új egyéni csúccsal éppen, hogy elmaradt ettől. (41.728)

A délutáni futamokban Liu Shaoang, Liu Shaolin Sándor és Burján Csaba is elestek, érmektől kellett búcsúznunk. Burján Csabánál technikai hiba okozta a bukást, a testvéreknél már megoszlanak a vélemények. Tekintettel arra, hogy élesben most teszteltük először a legmagasabb követelményeknél a pengéket, ez lehet az egyik ok. A másik, hogy a világot elverni, csak határértékeken lehet. Ez pedig olyan íveket és döléseket feltételez, ahol elég egy pillanatnyi hibás mozdulat, vagy egy kitörő jégszilánk és a győztesből csak helyezett lesz. Női váltónk elképesztő országos csúccsal döntős, 4.07.718" a férfiak pedig leiskolázták ellenfeleiket és szintén döntőbe kerültek.

3. nap

Azt gondolom a vasárnapi eredményeket, ha felsorolom, mindent leírok.

Liu Shaolin Sándor a mezőnyből kiemelkedve új országos csúccsal VK győztes 500m-en. Az ideje pedig: 40.342". Férfi váltónk 5000m-en szintén VK győztes a Liu Shaolin Sándor, Liu Shaoang, Burján Csaba, Knoch Viktor összeállításban, de ki kell emelni Oláh Bencét is, aki kiválóan teljesített az első nap. Liu Shaoang 1000m-en bronzérmes szerzett. Jászapáti Petra valami egészen elképesztő új országos csúccsal 4. Helyen végzett 500m-en. (42.895")

A Keszler Andrea-, Kónya Zsófia-, Bácskai Sára- és Jászapáti Petrával felálló nő váltónk bronzérmes.

A kiváló kezdés eredménye pedig négy érem, több országos és egyéni csúcs.

2. Világkupa Salt Lake City, 2016.11.11-13.

Ezen a versenyen az 1500m volt a kétszer ismételt táv. Az eredményesség és az erőállapot terminálta elsősorban döntéseinket a távok és a nevezések területén.

1. nap

Bácskai Sára és Liu Shaoang kezdődő betegséggel viaskodva álltak rajthoz.

Liu Shaolin Sándor, Liu Shaoang, Burján Csaba és Jászapáti Petra mindkét távján azonnal világkupa negyed, illetve elődöntőbe került. Kónya Zsófia 1000m-en, Knoch Viktor 500-on jutott szintén a legjobbak közé. Női és férfi váltónk is elődöntőbe tudott jutni. A férfiaknál az ekkorra már igen legyengült Liu Shaoangot pihentettük. Mindenképp ki kell emelni Burján Csaba tovább szárnyalását és 1500m-es nagyszerű új országos csúcsát (2.12"), illetve Oláh Bence stabil váltó teljesítményét, aki a tartalék szerepkörből előre lépve élesben vizsgázott újra jelesre. Az egyéni számokban a többiek a reményfutamokban próbálkozhatnak tovább.

2. nap

Liu Shaolin Sándor kiváló versenyzéssel 1500m-en világkupa ezüstérmes szerzett. Kónya Zsófia 1000m-en szerezte meg szakágunk történetének második női egyéni világkupa érmét, egy nagyszerű harmadik helyezést elérve. Váltóink sajnos szerencsétlenül jártak és kiestek az elődöntőkben. Liu Shaoangot betegsége miatt visszaléptettük az 1000m-es küzdelmekről.

3. nap

Ha Burján Csaba nem lépte volna át 1500m-en brutális 2.09-es új országos csúccsal a saját maga által egy nappal azelőtt felállított csúcsot, azt mondanám erre az egy napra már rányomta a betegség és az idegi fáradtság a nyomát az egész csapatra. Persze ha ilyen körülmények között Liu Shaolin Sándor B döntőt nyerve 5. Knoch Viktor 7. 500m-en, akkor ez nem is olyan szörnyű eredmény. Liu Shaoang továbbra is beteg volt, Bácskai Sára pedig agyrázkódás tüneteivel lett visszaléptetve.

3. Világkupa Shanghai, 2016.12.09-11.

Selejtező futamaiból Liu Shaolin Sándor, Burján Csaba és Jászapáti Petra 1500- és 500m-en VK elődöntőbe kerültek. Ugyanezt tette Liu Shaoang 500- és 1000m-en és Keszler Andrea 500m (1) és 500 m (2)-es távokon. Knoch Viktor 500m-en kvalifikálódott, de sajnos 1000m-en bukott, így itt a vasárnapi reményfutamban javíthat. Nagy örömünkre szolgált a fiatal Sziliczei-Német Rebeka első VK elődöntőbe kerülése 1500m-en. Kónya Zsófia és Varnyú Alex mindkét távon a reményfutamokban próbálkozhat tovább. Oláh Bence vírusos megbetegedés miatt a verseny feladására kényszerült.

Mindkét váltónk magabiztos versenyzéssel került elődöntőbe.

2. Versenynap

Kónya Zsófia reményfutamat 500m-en megnyerve került a világkupa futam negyedöntőjébe. Bácskai Sára Luca ugyanitt második lett, így neki ez nem sikerült, ugyanígy Varnyú Alexnek sem 1500m-en.

A világkupa futam 1500m-es számaiból Jászapáti Petra és Burján Csaba, utóbbi egy hajszállal lemaradva az A döntőről B döntőbe került. Liu Shaolin Sándor kétes helyzetben, a már abszolválta futamából kizárták. Liu Shaoang hatalmas egyéni, majdnem felnőtt országos csúccsal 40.385 (új junior világcsúcs lenne, ha nem felnőtt versenyen lennének), 500m-en ezüstérmet nyert, pazar teljesítménnyel. Jászapáti Petra az 1500m B döntőjét nagyon erős mezőnyben megnyerte, nagyon szép teljesítménnyel. Burján Csaba ugyanezen távon B döntő második helyén ért célba, ez szintén megsüvegelendő. Női váltónk az elődöntőben bukott, viszont a férfiak óriási küzdelemben a regnáló olimpiai bajnok orosz váltót maguk mögé utasítva döntőbe kerültek és holnap az érem megszerzéséért szállhatnak harcba.

3. Versenynap

Liu Shaoang elsőprő versenyzéssel világkupa aranyérmes 1000m-en. Versenyzéséről csak a szuperlatívuszokban lehet szavakat találni. Nemkülönb ebben Liu Shaolin Sándor sem, aki 500m-en ezüstérmet szerzett. Knoch Viktor is nagyszerűen szerepelt, hiszen a reményfutamokból felkerülve a negyedik helyen zárt az 1000m-es távon. Ehhez a teljesítményhez hatszor kellett lefutnia a távot!! Burján Csaba 500m-en nyolcadik lett, ami szintén igen szép teljesítmény. A férfi váltó négy tagjából három nagydöntőben, egy pedig a B döntőben szerepelt egyazon napon, ilyet még nem értünk el előtte soha. A hölgyek a váltóverseny B döntőjében másodikként értek célba és így az összetettben hatodikként zártak. A férfi csapatunk egy elhibázott előzésből adódóan elesett az A döntőben, így lemaradtak az éremről, negyedikként zárták a shanghai küzdelmet.

4. Világkupa Gangneung, 2016.12.16-18.

1. Versenynap Korea

Ezen a versenyen az 1000 métert futották kétszer a versenyzők.

Azt, hogy kit milyen távon indítottunk az több összetevőn alapult, amelyek a következők:

- Az adott távon való elhelyezkedése a világranglistán
- Saját egyéni képességei a lehetséges távokon
- Pillanatnyi edzettségi állapota, formája
- Esetleges befolyásoló tényezők, (betegség, sérülés, felszerelés)
- A csapatban lévő erőssorrend, mely prioritást alakít ki a korcsolyázók közt
- Pihentetés taktikai okokból
- Az összetett versenyeken lévő (EB-VB) távok komplett begyakorlása az a szó élettani, pszichikai és taktikai formátumainak sorba vételével.

A selejtezőkből Liu Shaoang, Liu Shaolin Sándor és Jászapáti Petra mindkét távján negyedöntőbe, illetve 1500m-en elődöntőbe jutottak. Kónya Zsófiát és Burján Csabát egy-egy távon kizárták a bírók. Sajnos valóban hibáztak, így jogos döntések születtek. Burján Csaba 500m-en továbbjutott a világkupa negyedöntőbe, Kónya Zsófia a reményfutamban próbálkozhatott tovább. Erre a sorsra jutott Sziliczei-Német Rebeka, Varnyú Alex és Knoch Viktor is. Sajnos Knoch Viktor enerváltsága a verseny további napjaira is hatással volt teljesítményére.

Oláh Bence dicséretes módon 1000m-en bekerült a negyedöntőbe, csak úgy, mint Bácskai Sára Luca.

Mindkét váltónk az elődöntőbe korcsolyázta magát. A hölgyek az oroszokat megelőzve, az urak pedig a francia egységet maguk mögött hagyva jutottak tovább.

2. Versenynap Korea

A reményfutamokból ezúttal nem tudtunk kvalifikálódni a délutáni versenyszámokra.

Oláh Bence pengéjének éle kicsorbult futam közben, a többiek nem tudtak győzedelmeskedni különböző okok miatt (Taktikai, erőnléti, pszichikai). Délután Liu Shaolin Sándor A döntőbe került 1500m-en, ahol az ötödik helyet szerezte meg, amely eredmény a betegségét figyelembe véve szép teljesítmény. Liu Shaoangot erősen kétséges helyzetben az 1000m elődöntőjében kizárták. Jászapáti Petra az 1000m B döntőjéig jutott, ahol végül a hetedikként ért célba, ami kiváló teljesítmény. Ugyanitt a 12. helyet megszerző Bácskai Sára Luca eredménye is jónak mondható. Keszler Andrea 1500m-en 11., ezt az eredményt a B döntőben szerezte meg és ez szintén értékelhető helyezés. A női váltó hatalmas harcban, az utolsó körben kapott ki Kínától az idei második legjobb időeredményét teljesítve. (4.09.989")

A férfiak többek között Koreát leiskolázva és végig vezető pozícióban futamgyőzelemmel A döntősök, ahol holnap az éremért harcolnak.

3. Versenynap, Korea:

Liu Shaoang az 1000m A döntőjében a 4. Helyezést érte el. Váltóink pedig remekeltek, a férfiak újra maguk mögé utasították az összes nemzetet, így megnyerték a váltóversenyt. A hölgyek is nagyszerűen futottak, a B döntőt megnyerve végül az 5. helyezést érték el.

Európa-bajnokság TORINO, 2017.01.13-15.

Péntek, első versenynap, selejtezők

Legegyszerűbben úgy írhatnám le, hogy 100%-os végrehajtás. Mind a hölgyek, mind a férfiak az összes egyéni és váltó számban elődöntőbe vagy negyedöntőbe jutottak. Ha ezt elvárásnak mondjuk, akkor természetesen tisztában kell lennünk azzal, hogy ezt kivitelezni, azért nem egyszerű feladat. Jászapáti Petra 1000m-es futama sikerült kicsit izgalmasra, de ezen kívül olyan egyértelmű futamokat produkáltak versenyzőink, hogy egy rossz szavunk nem lehet a teljesítményükre. Taktikázott, előre ált, nyert. Taktikázott, másodikként továbbjutott. Ez a két narratíva követte egymást. A férfiak összes futamukat győzelemmel zárták. Ez azért is nagyon előnyös, mert az egész stáb pihenhet holnap reggel. Oláh Bence hibátlanul helyettesítette Liu Shaoangot a váltóban, akit kicsit pihentettünk a holnapi egyéni futamokra. Kónya Zsófia reggeli, nyugalmi pulzus értékei továbbra is magasak, csakúgy, mint futamok alatti mutatói. Hazaérkezésünk után kivizsgálásra szorul.

Szombat, második versenynap

A végén kezdem. Öt versenyzőnk volt A döntős és Liu Shaoang 1500m-en elért ezüstérme volt ma az egyetlen dobogós helyezésünk. Hatalmas eredmény, szívből gratulálok a megszerzőjének. Úgy érzem a nap folyamán legalább két érem „bennünk maradt”. Az első a férfi 1500m-en, ahol a holland Sjinkie a kizárás sorsára jutott, de ezzel ő erős közreműködést vállalt abban, hogy se Liu Shaolin Sándor, se Knoch Viktor ne kerüljön dobogóra. A másik pedig a férfi 500m-en, melyen Liu Shaoang kétes szituációban maradt alul Knoch Viktor a Victor Annal való küzdelmében az elődöntőben, majd bátyja, aki a döntőben első helyre rajtolva, biztosan vezetve, élről esett. Kivédhetetlen és jelen pillanatban kezelhetetlen felszerelés technikai elégtelenség miatt. Jászapáti Petra kiválóan versenyezve 1500m-en hatodik, 500m-en hetedik helyezést szerezte meg. Női és férfi váltóink magabiztos versenyzéssel jutott tovább az elődöntőkből és vasárnap az éremszerzésért küzdhetnek a nagydöntőben.

Vasárnap, harmadik versenynap

Amit vasárnap láttunk Keszler Andreától és a Liu testvérektől és női váltótól, arra a pazar szó enyhe kifejezés. Előbb Keszler Andrea kaparta ki mind a tíz körmével Fortuna istenasszony táljából 1000m-en az ezüstérmet, majd a Liu testvérek olyan versenyzéssel fektették kétvállra az egész mezőnyt ugyanezen a távon, hogy azt oktatófilmbe kéne közzé tenni. Mindezt tették egy arany és egy ezüstéremért. Magyar himnusz csendült fel a stadionban az eredményhirdetésen. Összetettben Liu

Shaolin Sándor végül ezüstérmet szerzett, aminek a teljesítményértékét kiemeli, hogy első nap kilökték, majd bukott és innen kapaszkodott fel a dobogóra. Ezután a női váltó mindössze 5 ezreddel kapott ki Olaszországtól, ahol Jászapáti Petra úgy megkergette Fontana nagyasszonyt, hogy az talán még a mai nap is ezzel álmodik. Férfi váltónk sajnos Burján Csaba esése miatt lemaradt az éremszerzésről. Összességében elmondható, hogy a torinói Európa-bajnokság jól sikerült. Szerencse és szerencsétlenség is történt velünk, de ez a sport egyik lényeges eleme. Versenyzőink soha, egy pillanatra sem adták fel!

Junior Világbajnokság Innsbruck, 2017.01.27-29.

Edzők:

- Bánhidi Ákos
- Zhang Jing
- Szabó Krisztián

Résztevő sportolók,eredmények:

ISU JUNIOR WORLD CHAMPIONSHIPS 2017 INNSBRUCK(AUT)

| | | | 1500m | 500m | 1000m | SF | összetett | Váltó |
|------------------------|------------|------|----------|----------|----------|----------|-----------|-------|
| JÁSZAPÁTI PETRA | 1998.12.31 | SZKE | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 8 |
| BÁCSKAI SÁRA LUCA | 1999.06.20 | MTK | 31 | 36 | 12 | | 27 | |
| SZILICZEI-NÉMET REBEKA | 1999.08.24 | JSE | 19 | 21 | 34 | | 24 | |
| TÚRI ANNA | 2001.05.30 | JSE | | | | | | |
| LIU SHAOANG | 1998.03.13 | MTK | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 10 |
| TIBORCZ DÁNIEL | 2000.03.10 | MTK | 50 | 65 | 65 | | 60 | |
| SZIKLÁSI ANDRÁS | 1999.07.27 | MTK | 11 | 14 | 21 | | 17 | |
| TALABOS ATTILA | 2002.01.31 | MTK | | | | | | |

A Junior Világbajnokság minden évben nagyon fontos versenye az utánpótláskorú versenyzőknek. Természetesen köztük is vannak, akik már világkupákon szerepeltek, illetve olyanok, akik még ezek után érhetnek be, és az életkort tekintve is 5 évet ölel fel a junior Világbajnokságon indítható versenyzők mezőnye, így ezeket a tényezőket mind-mind figyelembe véve kell értékelnünk a jelenlegi versenyeredményeket. Mindenképpen ki kell emelnünk Liu Shaoang teljesítményét a fiúk között, aki 3 távot megnyerve összetettben is Junior Világbajnok lett, valamint 500m-en junior világcsúcsot futott. Ez az eredmény példátlan, mert senki nem nyerte meg előtte még egy Junior VB-n sem mind a három távot. A lányoknál kiemelendő Jászapáti Petra teljesítménye, aki taktikus versenyzéssel 1500-en bronzérmet szerzett és összetettben végül 6. helyen zárt. 500m-en ő is junior világcsúcsot futott. Az egyéniben indult többi versenyző esetében is láttunk pozitívumokat, de mindenképpen egyesével, távonként ki kell elemezni, hogy kinél, mi vezetett az elért teljesítményhez. A váltóversenyek mindkét nemnél esések miatt nem az elvárásoknak megfelelően sikerültek.

Világbajnokság ROTTERDAM, 2017.03.09-11.

1. nap – péntek (első versenynap):

Versenyek első napja - és ebben a világbajnokság sem képez kivételt - az összes egyéni táv előselejtezőjéből áll, tehát reggeltől estig a pályán vannak a versenyzők, amely mindenki számára nagyon komoly igénybevételnek számít. Szabály szerint versenyzőink a világcupa sorozatban távonként elfoglalt helyezéseiknek megfelelően kapták sorsolásukat. Ennek megfelelően ki könnyebb, ki nehezebb – ki nagyon nehéz – futamot kapott. Összességében elmondható, hogy a felnőtt világbajnokságon senki számára nincs igazából könnyű futam. Ennek megfelelően úgy gondolom, hogy elégedettek lehettünk azzal, hogy Keszler Andrea kivételével az összes versenyzőnk a szombati negyed-, illetve elődöntőbe jutott. Külön kiemelném itt Jászapáti Petra és Knoch Viktor teljesítményét, akik számukra nagyon nehéz futamokat abszolváltak sikerrel.

2. nap – szombat (második versenynap):

Jászapáti Petra 1500m-en nagyszerű versenyzéssel a B döntő negyedik helyén zárt, így összesítésben tízedik lett. Férfiaknál az elődöntőben Liu Shaoangot nagyon erősen vitatható helyzetben kizárták, ráadásul, végképp érthetetlen módon sárgalappal.

Liu Shaolin Sándor és Knoch Viktor is A döntőbe jutott nagyszerű versenyzéssel, ahol végül a 6. és 7. helyet szerezték meg. Az a tény, hogy nem került magyar a dobogóra, főként taktikai és technikai problémákra vezethető vissza. 500 méteren mindhárom férfi egyéni indulónk a B döntőig verekedte magát, amelyet végül Knoch Viktor megnyert. Így 500-on 5., 6. és 8. helyeket szereztünk. A váltó elődöntőkből mindkét csapatunk továbbjutott, egyaránt kiváló teljesítménnyel. Külön kiemelném a hölgyek lenyűgöző futását, amellyel Kanadát búcsúztatták érmes reményeiktől.

3. nap – vasárnap (harmadik versenynap):

Jászapáti Petra 1000 méteren a B döntő 2. helyén zárt, amely ezen a távon a 7. helyezést jelentette számára. Kiemelkedő eredmény. A férfiaknál Liu Shaoang az 1000m ezüstérmese lett, bátyja pedig a 6. helyen végzett. Liu Shaoang erőtartálékainak maradékát felemészte, óriási akarattal érte el a 2. helyezést, újra bizonyítva ezzel, hogy egy világklasszis képességeivel rendelkezik. Fiatal versenyzőnk erejét a 3000m nagydöntőben már a váltóra tartalékoltuk, tekintettel arra, hogy nem volt összetett érmeséje. A 3000 méteres női váltó küzdelmeiben a hölgyek világbajnoki ezüstérmet szereztek. Végig versenyben voltak a legjobb csapatokkal, helyezésük teljesen megérdemelt. A férfiak 5000 méteres távján csapatunk bronzérmes lett némi szerencsével, tekintettel arra, hogy az orosz csapatot kizárták.

Eredmények:

ISU SENIOR WORLD CHAMPIONSHIPS 2017

| ROTTERDAM (NED) | | | 1500m | 500m | 1000m | összetett | R |
|------------------------|------------|------|-------|------|-------|-----------|---|
| KESZLER ANDREA | 1989.07.28 | TDKE | 31 | 26 | 27 | 29 | 2 |
| JÁSZAPÁTI PETRA | 1995.02.06 | SZKE | 10 | 16 | 7 | 11 | |
| HEIDUM BERNADETT | 1988.05.26 | MTK | | | | | |
| BÁCSAKAI SÁRA LUCA | 1999.06.20 | MTK | | | | | |
| SZILICZEI-NÉMET REBEKA | 1999.08.24 | JSE | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|------------|-----|----|---|----|----|---|
| LIU SHAOLIN SÁNDOR | 1989.12.12 | PSN | 6 | 8 | 6 | 10 | 3 |
| LIU SHAOANG | 1992.03.26 | JSE | YC | 6 | 2 | 5 | |
| KNOCH VIKTOR | 1994.09.27 | PSN | 7 | 5 | 20 | 11 | |
| BURJÁN CSABA | 1995.11.20 | MTK | | | | | |
| OLÁH BENCE | 1998.03.13 | MTK | | | | | |

Értékelés:

Legerősebb ellenfeleink előnye velünk szemben, hogy a legutolsó világkupa futamokra B sorukat küldik el, hiszen már hamarabb elkezdik felkészülésüket a világbajnokságra. Üdvözítő tény, hogy az Olimpiát megelőző Világkupa sorozat, illetve maga az Olimpia ezt a jelentéktelennek nem nevezhető körülményt nem tartalmazza. Nem gondolom azt, hogy bármiféle csalódottságot kellene éreznünk 3 világbajnoki érem után, sőt, külön örömmel tölt el a hölgyek nagyszerű csapat teljesítménye. Legjobb versenyzőinken érezhetők voltak a szezon pszichikai és fizikai terhelésének nyomai, amelyeket az Olimpia évében még kiemeltebben kell, hogy menedzseljünk és monitorozzunk. Azokat a specifikus technikai problémákat, amelyek egyes versenyzőink felszerelését érintik és adott esetben döntő mértékben befolyásolják végső teljesítményüket, kiváló technikusainkon keresztül ki kell, hogy küszöböljük, ez is kötelező feladat számunkra. A csapat körül tevékenykedő, velünk utazó szakemberek kiválóan végezték munkájukat, ugyanolyan jól működtek, mint a most először velünk utazó új fizioterápiás segédeszközök

A SHORT TRACK UTÁNPÓTLÁS VÁLOGATOTT SPORTSZAKMAI BESZÁMOLÓJA A 2016-2017-es SZEZONRA VONATKOZÓAN

1. Az Utánpótlás válogatott célkitűzései, azok megvalósítása

Utánpótlás Válogatott célja az ország különböző városaiban működő utánpótlásműhelyek tehetséges versenyzőit felkarolni, számukra központi felkészülést biztosítani, edzőtáborokat szervezni, versenyeken való részvételt biztosítani, megteremteni a felkészüléshez nélkülözhetetlen jeges edzéseken való részvétel lehetőségét, folyamatosan új impulzusokat adni az olimpiai keretnél dolgozó szakemberek bevonásával és utat mutatni az olimpiai keretbe történő bekerüléshez. Mindezen célok elérésért dolgoztunk, számos összetartást-, edzőtábor-, versenyt bonyolítottunk le, számszerűsítve az Utánpótlás Válogatott éves programja a következőképpen jellemezhető:

| | |
|----------------------------------|------------|
| Jeges összetartások száma | 20 |
| Jeges edzések száma | 100 |
| Edzőtáborok | 1 |
| Versenyek | 8 |

A jeges összetartások elsősorban hétfégi elfoglaltságot jelentettek a sportolóknak, de az éves programterv függvényében, illetve a célként megjelölt versenyekre való felkészülés tükrében, hétközi edzések is lebonyolításra kerültek.

2. AZ UTP keret névsora a 2016-2017-es szezonban:

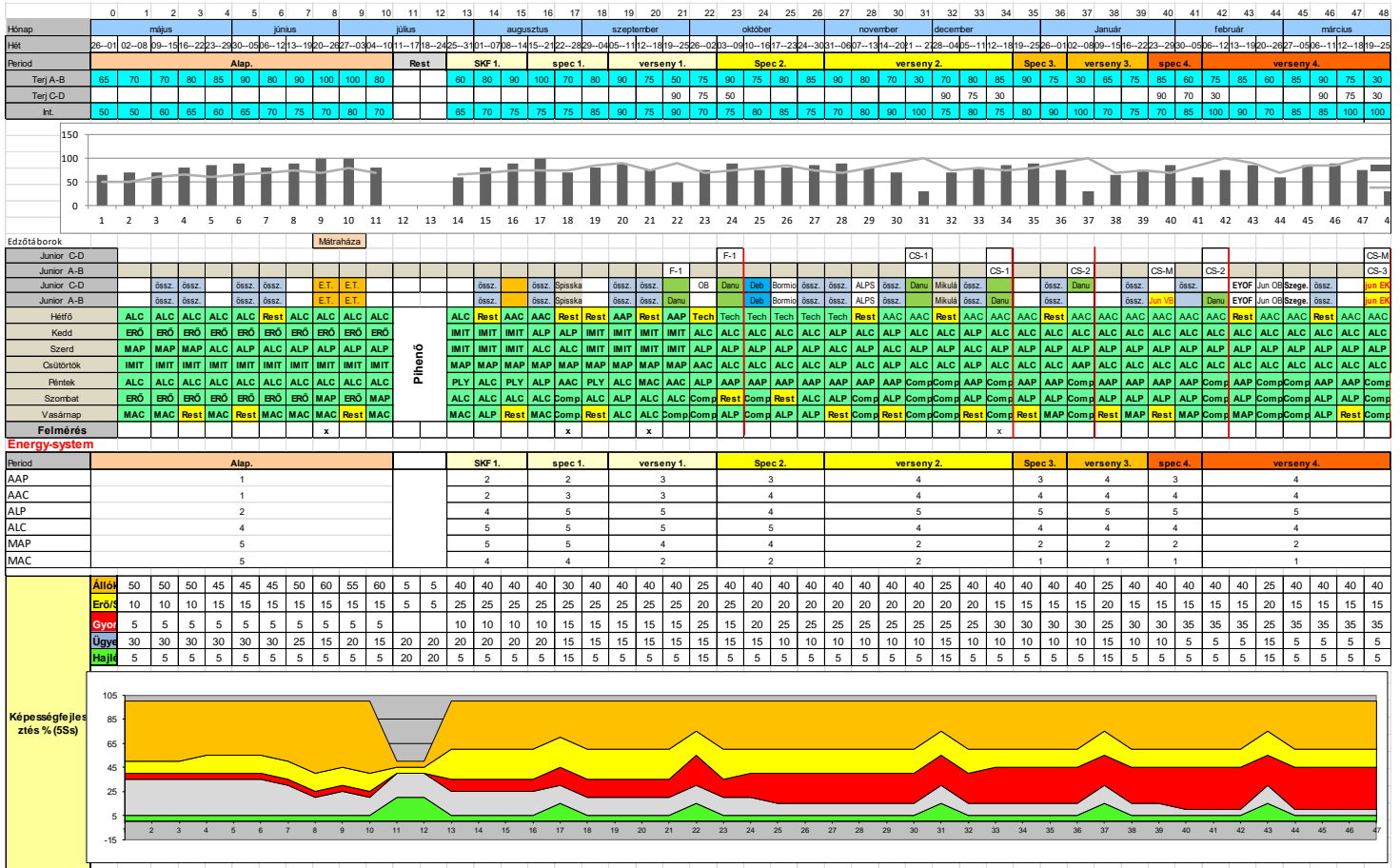
| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----|------------------|-------|------------|------------|---|--------------------|------|------------|------------|
| Utánpótlás Válogatott keret | 1 | Nemes Krisztián | MTK | 1999.12.23 | Junior "B" | 1 | Varga Regina | MTK | 2001.07.18 | Junior "C" |
| | 2 | Szemmári László | SZKE | 2000.02.24 | Junior "B" | 2 | Katona Lilla | PSN | 2002.02.26 | Junior "C" |
| | 3 | Vajda Balázs | MTK | 2000.05.12 | Junior "B" | 3 | Somogyi Barbara | JSE | 2002.08.09 | Junior "C" |
| | 4 | Révész Gergő | SZKE | 2000.09.14 | Junior "B" | 4 | Dobrán Fanni | MTK | 2002.12.23 | Junior "C" |
| | 5 | Sirály Farkas | MTK | 2001.01.11 | Junior "B" | 5 | Kurta Bíborka | JSE | 2002.11.20 | Junior "C" |
| | 6 | Kmetykó Péter | TKKSE | 2001.07.19 | Junior "C" | 6 | Nagy Anna Kerubina | JSE | 2002.10.25 | Junior "C" |
| | 7 | Szigeti Ádám | MTK | 2001.09.12 | Junior "C" | 7 | Ozsváth Lili | SZKE | 2003.12.01 | Junior "D" |
| | 8 | Bontovics Balázs | MTK | 2002.04.04 | Junior "C" | 8 | Dobrán Flóra | MTK | 2004.08.22 | Junior "D" |
| | 9 | Gera Márton | TKKSE | 2002.10.06 | Junior "C" | 9 | Szigeti Dóra | MTK | 2006.08.03 | Junior "E" |
| | 10 | Nógrádi Bence | TKKSE | 2002.07.29 | Junior "C" | | | | | |
| | 11 | Zsigó Máté | JSE | 2002.10.08 | Junior "C" | | | | | |
| | 12 | Zsigó Bence | JSE | 2002.10.08 | Junior "C" | | | | | |
| | 13 | Jászapáti Péter | SZKE | 2003.02.07 | Junior "C" | | | | | |

3. Éves felkészülési terv

Az összetartások, edzőtáborok, felmérések, versenyek programjának kialakításához készítettünk egy éves felkészülési tervet, amelyben meghatároztuk a makrociklusok, mikrociklusok céljait, ez alapján alakítottuk ki az edzéstervet.

Differenciált edzőmunkát végeztünk, voltak standard csoportok, de az átjárhatóság folyamatosan biztosítva volt és az aktuális felkészültség és forma alapján változtattunk az összeállításokon.

Az éves terv az alábbi ábrán látható:



4. Jeges Összetartások értékelése

A 2016-2017-es szezonban összesen tehát 20 összetartást szerveztünk, bonyolítottunk le. Ezekben az összetartásokon 100 edzést vezényeltünk. Leggyakrabban hétvégi programokat szerveztünk péntek estétől vasárnap reggelig. Az edzéstervek kialakításánál a sokoldalú képzést helyeztük előtérbe. Az alábbi edzésegységek voltak megfigyelhetők a programokon:

- Gyorsaságfejlesztés
- Mobilizáció
- Aktiváció
- Stretching
- Imitációs gyakorlatok
- Jeges edzőmunka
- Aerob állóképességfejlesztés futással
- Balance gyakorlatok
- Plyometrikus gyakorlatok
- Koordinációs gyakorlatok

Az edzésgységek egymáshoz kapcsolását próbáltuk a maximálisan kivitelezhető legjobb variánsban megoldani. Ez többnyire sikerült, de voltak külső tényezők melyek időnként negatívan befolyásolták az ideális program kialakítását. Gondolok itt a túl késői vagy túl korai edzésidőpontokra. Példaként itt látható egy összetartás programterve:

| | | 232 | UTP weekend Group 1. | | |
|-----------|--------------------|------------------|------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| | | T:70/ I:90 | 2016.11.18-20. | | |
| | | | Friday | Saturday | Sunday |
| Morning | Dryland | 1 | Nemes Krisztián | Dryland | Dryland |
| | | 2 | Vajda Balázs | imitations & rubbers | imitations & rubbers |
| | | 3 | Sirály Farkas | haladással: 2 x 15 | haladással: 2x 10 |
| | | 4 | Bontovics Balázs | kikötött kötél 2x10 JB | kikötött kötél 2x10 JB |
| | Ice | 5 | Jászapáti Péter | 7:00-8:50 | 7:00-8:50 |
| | | 6 | Zsigó Máté | warm up: 3x1' | warm up relay 4tx2L |
| | | 7 | Szigeti Ádám | 20' straight technical exercises | 20' curve technical drills |
| | | 8 | Nógrádi Bence | | |
| | | 9 | Zsigó Bence | MAP | ALP |
| | | 10 | Szigeti Ádám | 15L-15L-10L-10L-5L-5L (3-2) | Relay group of 3 |
| | | 11 | | r=4' | 3x(6x3L) |
| | | 12 | | laptime: 12,5-9,5 | laptime: 10,0-9,5 r= 8' |
| | | 13 | | Relay group of 3 1x 8x3L | |
| | | 15 | | laptime: 12,0 | |
| | | 16 | | dryland: run 15' Aerob int. | dryland: run 15' Aerob int. |
| | | | | | Total Laps:84 |
| Afternoon | Dryland | | Dryland | Dryland | |
| | | | imitations & rubbers | imitations & rubbers | |
| | | | haladással: 2 x 15 | haladással: 2 x 15 | |
| | | | kikötött kötél 2x10 JB | kikötött kötél 2x10 JB | |
| | Ice | | 19:00-20:50 | 16:00-17:50 | |
| | | | warm up 3x1' | warm up: 3x1' | |
| | | | turn circle 3x 6L | 15' curve technical drills | |
| | | | inblock 3tx3L | turn circle 3x 4L | |
| | | | | AAC | |
| | | | Relay 2 skaters | 4x3 | |
| | | | 2x(8-7-6)L r= 6' | 4x2 | |
| | | | 2x(6-5-4)L r= 6' | 4x0,5 | |
| | laptime: 12,0-10,0 | laptime: 9,6-9,4 | | | |
| | | r=5' | | | |
| | | Total laps: 72 | Total laps: 22 | | |

A versenyzők részvétele az összetartásokon 80-85 %-os szinten volt, a sportolók komolyan vették a programokat, hiányzásukat előre bejelentették és leggyakrabban betegség vagy iskolai elfoglaltság és utolsó sorban családi elfoglaltságra hivatkoztak. Az előírt edzőmunkát az esetek nagy százalékában el tudtuk végezni, azonban voltak olyan sportolók, akik alulmotiváltak és/vagy akarategyengék voltak, de szerencsére a sportolók zömére nem ez volt a jellemző. A legtöbb sportoló megpróbálta tudásának, erejének, állóképességének maximális felhasználásával végrehajtani az edzőmunkát, időnként kellett beszélnünk velük, amikor úgy éreztük kicsit lazult a fegyelem.

5. Versenyek értékelése

A szezonban 7 olyan verseny volt, ahol az Utánpótlás Válogatott versenyzői részt vettek a válogatott színeiben. A szezonnyitó spisska-i Olympic Hopes verseny után következett 5 verseny a Danubia Sorozat részeként, majd a sorozatot lezáró belgiumi Junior Európa Kupa következett. A szezonnyitón teljes csapattal vettünk részt, a Danubia sorozat versenyein pedig korosztálytól, lehetőségektől függően 8-16 versenyző szerepelt, míg a Junior Európa Kupára 16 sportoló kvalifikálódott.

Eredmények:

| | Név | | Egyesület | Szül. dátum | korcso. | Spisska 2016.08.27-28. | Csikszereda (A-B) 2016.09.23-25. | Benatky (C-D) 2016.10.07-09. | Szófia (C-D) 2016.11.25-27. | Sanok (A-B) 2016.12.16-18. | Budapest (C-D) 2017.01.06-08. | Zágráb (A-B) 2017.02.10-12. | Junior EK (A-B-C-D) 2017.03.24-26. |
|----|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|---------------------------|--|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|--|
| 1 | Sziklási | András | MTK | 1999.07.27 | Junior "B" | 1. | 2. | | | 1. | | | 3. |
| 2 | Nemes | Krisztián | MTK | 1999.12.23 | Junior "B" | 7. | 6. | | | 12. | | 3. | 12. |
| 3 | Tiborcz | Dániel | MTK | 2000.03.10 | Junior "B" | 6. | 8. | | | 6. | 5. | 1. | 14. |
| 4 | Vajda | Balázs | MTK | 2000.05.12 | Junior "B" | 2. | 10. | | | 11. | 3. | 2. | |
| 5 | Révész | Gergő | SZKE | 2000.09.14 | Junior "B" | 4. | 9. | | | 8. | 4. | 4. | |
| 6 | Sirály | Farkas | MTK | 2001.01.11 | Junior "B" | 10. | | | | | 10. | 5. | |
| 7 | Talabos | Attila | MTK | 2002.01.31 | Junior "C" | | | 20. | 3. | | 3. | 3. | 3. |
| 8 | Szigeti | Ádám | MTK | 2001.09.12 | Junior "C" | 14. | 3. | | | | 12. | | |
| 9 | Kmezykó | Péter | TKKSE | 2001.07.19 | Junior "C" | | | | 7. | 5. | 8. | | 10. |
| 10 | Bontovics | Balázs | MTK | 2002.04.04 | Junior "C" | 12. | | 8. | 6. | | 2. | 1. | 14. |
| 11 | Gera | Márton | TKKSE | 2002.10.06 | Junior "C" | 4. | | | | | 25. | | |
| 12 | Nógrádi | Bence | TKKSE | 2002.07.29 | Junior "C" | 2. | | | | | 11. | | |
| 13 | Zsigó | Máté | JSE | 2002.10.08 | Junior "C" | 1. | 4. | 12. | 10. | | 17. | 4. | |
| 14 | Zsigó | Bence | JSE | 2002.10.08 | Junior "C" | 5. | | | | | 23. | | |
| 15 | Jászapáti | Péter | SZKE | 2003.02.07 | Junior "C" | 3. | 5. | 10. | 11. | | 16. | 2. | |
| 16 | Szilicei | Rebeka | JSE | 1999.08.24 | Junior "B" | 3. | 1. | | | | | 1. | 4. |
| 17 | Túri | Anna | JSE | 2001.05.30 | Junior "B" | 1. | 8. | | | 3. | 3. | 3. | 5. |
| 18 | Varga | Regina | MTK | 2001.07.18 | Junior "C" | 7. | 4. | 4. | 5. | 3. | 2. | | 4. |
| 19 | Katona | Lilla | PSN | 2002.02.26 | Junior "C" | 12. | | | | | 13. | 6. | |
| 20 | Somogyi | Barbara | JSE | 2002.08.09 | Junior "C" | 4. | 6. | 11. | 11. | | 9. | 2. | |
| 21 | Dobrán | Fanni | MTK | 2002.12.23 | Junior "C" | 2. | 5. | 6. | 6. | | 8. | | 14. |
| 22 | Kurta | Biborka | JSE | 2002.11.20 | Junior "C" | 6. | | 13. | | | | | |
| 23 | Nagy | Anna Keru | JSE | 2002.10.25 | Junior "C" | 7. | | | | | 12. | 7. | |
| 24 | Tian | Rixin | JSE | 2003.01.08 | Junior "C" | 1. | | 1. | | | | | |
| 25 | Ozsváth | Lili | SZKE | 2003.12.02 | Junior "D" | 8. | | 10. | 3. | | 8. | | 17. |
| 26 | Dobrán | Flóra | MTK | 2004.08.22 | Junior "D" | 9. | | | 5. | | 7. | | 10. |
| 27 | Szigeti | Dóra | MTK | 2006.08.03 | Junior "E" | 2. | | | | | | | |

A versenyzők eredményét egyénenként kell értékelni, mert számos összetevő befolyásolja. A táblázatból azonban kiderül, hogy kik azok a versenyzők, akik a korcsoportjaik élmezőnyében helyezkednek el, részükre kell a legmagasabb szintű képzést biztosítanunk, a középmezőnyben lévőknek pedig a cél az élmezőnyhöz való felzárkóztatás.

Nagy öröm volt számunkra az „olimpiai keretesek visszaversenyeztetése”, vártuk tőlük versenyeken a kiváló teljesítményeket, példaértékű versenymagatartást, mely a többi versenyzőnk számára is egy húzóerő lett volna. Sajnos némi csalódás ért bennünket, mivel sokuk véleménye szerint számukra ez a „versenysorozat” már nem az a szint, ahol nekik versenyezni kellene. Az edzői utasítások betartásával is több esetben probléma volt. Mindent elkövettünk, hogy a következő szezonban ezeken a hiányosságokon sikerüljön javítanunk, és valóban a tényleges tudásukról, teljesítményükről számot adva versenyezzenek majd a Danubia Kupa sorozatban, példát mutatva versenytársaiknak. Reméljük a közös felkészülés is nagymértékben hozzájárul ehhez.

6. Összegzés

Összességében az Utánpótlás Válogatott céljaiként meghatározott állomásokat megvalósítottuk, de az eredményesség vonatkozásában komoly hiányosságaink vannak. A szezon eredményességét tekintve versenyzőnként különböző következtetéseket vonhatunk le, de összességében elmondhatjuk, hogy az európai élmezőnyhöz tartozó versenyzőink számára és az oda tartók számára a korábbi edzőmunka mennyisége és minősége nem elegendő, így a következő évi edzésterveknél az idei szezon tapasztalatait fel kell használnunk és így kialakítanunk a programokat, edzésterveket. A válogatott programját jobban figyelembe kell venni ez egyesületi tervezésnél, tervezzük a program elkészítését a versenyződőszak első feléig. A válogatott tudományos kutatások eredményeit, sportorvosi terheléses vizsgálatok egyre bővebb lehetőségeit, a tesztek adta lehetőségek nagyobb mértékű kiaknázását kell igénybe vennünk, illetve elengedhetetlen a Polar Pulzusmérő rendszer folyamatos kibővített funkcióinak használata. A felszerelésekre is nagyobb gondot kell fordítanunk hiszen a sportolók egyre magasabb szintű képzéséhez ez elengedhetetlen. Versenyzőink nagy része olyan korba ért, ahol újabb edzőmódszerek, elsősorban a súlyzós erőfejlesztés fokozatos tervszerű bevezetésére is szükség lesz.

Szabó Krisztián
Belovai József
Lakatos Tamás
Utánpótlás keret edzők

GYORSKORCSOLYA VÁLOGATOTT KERETEK SZAKMAI BESZÁMOLÓJA ÉS VERSENYEREDMÉNYEI A 2016-2017-ES SZEZON VONATKOZÁSÁBAN

2018-as Olimpiai Keret

| | | |
|-------------|------------------------|------------|
| Nagy Konrád | Debreceni Sportcentrum | 1992.03.26 |
|-------------|------------------------|------------|

2022-es Olimpiai Keret, jelenleg junior keret.

Női:

| Ssz. | Név | Egyesület | Szül.idő |
|------|-------------------|-----------|------------|
| 1 | Nagy Alexandra | TDKE | 1999.06.05 |
| 2 | Malinovszky Lilla | TDEK | 2001.07.26 |
| 3 | Rigó Nikolett | TDKE | 2002.01.23 |
| 4 | Kovács Vivien | JSE | 2000.07.12 |
| 5 | Sebők Dominika | LKSE | 1998.03.15 |
| 6 | Gardi Dominika | TTKE | 1998.05.13 |

Férfi:

| Ssz. | Név | Egyesület | Szül.idő |
|------|-------------------|-----------|------------|
| 1 | Bejczy Botond | Jégmester | 1999.09.06 |
| 2 | Kun Balázs | TDKE | 1999.09.26 |
| 3 | Gyurmánczi Dániel | TDKE | 2001.11.26 |
| 4 | Szögi Tamás | TTKE | 1999.07.23 |
| 5 | Iványi Tamás | TTKE | 2000.08.02 |
| 6 | Erdős Dávid | TTKE | 1999.03.17 |

Sportági célkitűzések voltak:

- Gyorskorcsolya sportág újra élesztése
- Gyorskorcsolya műhelyek megerősítése

Legfontosabb feladataink voltak:

- A maximális megszerezhető kvalifikációs helyek megszerzése
- A megfelelő versenyeztetési terv felépítése és megvalósítása
- A versenyeztetési terv feltételeinek maximális pénzügyi és sportszakmai biztosítása, részfeladatok megoldása

2016-17-es versenyszezon felkészülésének és versenyeztetésének felépítése a következő volt

Általános és speciális alapozás időszaka

Általános alapozás: 2016. május-július

Ebben az időszakban a versenyzők görkorcsolyával készültek, mint kiegészítő sportág. Természetesen nagy hangsúlyt kaptak azok a feladatok, amik a gyorskorcsolya alapjait jelentik.

Felkészülés ezen időszakában a következő mozgásformákat, edzés módszereket alkalmaztuk:

- Görkorcsolyázás
- Kerékpározás
- Futások, ugrások
- Imitációs gyakorlatok
- Súlyzós erőfejlesztés
- Stretching és mobilizációs gyakorlatok

Speciális alapozás: 2016. augusztus-szeptember 30

A felkészülés ezen időszakában megkezdődött a speciális alapozás, ami Mátraházán kezdődött, majd Budapesten folytatódott.

Felkészülés ezen időszakában a következő mozgásformákat, edzés módszereket alkalmaztuk:

- Kerékpározás
- Futások, ugrások
- Imitációs gyakorlatok
- Korcsolyázás (technikai feladatok)
- Súlyzós erőfejlesztés
- Stretching és mobilizációs gyakorlatok
- Speciális koordináció és izomegyensúlyi gyakorlatok

2016-2017. évi felkészülés tervezete volt:

| Időpont | Hossza/nap | Edzőtábor helyszín | Jeges | Szárazföldi | Versenyző/fő |
|-----------------|------------|--------------------|-------|-------------|--------------|
| 2016.augusztus | 7 | Mátraháza | | x | 12 |
| 2016.szeptember | 7 | Budapest | x | x | 12 |
| 2016.október | 16 | Inzell(GER) | x | x | 8 |
| 2016.november | 10 | Inzell (GER) | x | x | 8 |
| 2016.december | 10 | Budapest | x | | 8 |
| 2017.január | 10 | Collalbo (ITA) | x | | 8 |
| 2017.február | 7 | Erfurt (GER) | x | x | 6 |
| 2017.február | 7 | Helsinki(FIN) | x | | 4 |

Versenydőszak: október-március

A versenydőszak elsősorban a kvalifikációs versenyekre és a célversenyekre történő felkészülésről szól. Fontos feladat volt, hogy olyan csapatot kovácsoljunk ezekből a fiatalokból, akik a későbbiekben egységes csapatként tudnak készülni, versenyezni.

Eredmények

Nagy Konrád

| | | | |
|--------------|---------|-------------------|---------------|
| 500m | 35,98 | 11 March 2017 | Calgary (CAN) |
| 1000m | 1.08,88 | 22 October 2016 | Calgary (CAN) |
| 1500m | 1.44,16 | 19 March 2017 | Calgary (CAN) |
| 3000m | 3.47,25 | 17 September 2016 | Calgary (CAN) |
| 5000m | 6.42,64 | 8 October 2016 | Calgary (CAN) |

| | | | | | |
|---------------|------------------|--------------------|-------|---------|---------|
| 2016.09.17 | Calgary (CAN) | Time Trial | 3000m | 3.47,25 | 3.hely |
| 2016.09.23 | Calgary (CAN) | Fall Classic | 500m | 36,12 | 13.hely |
| | | | 1500m | 1.45,51 | 2.hely |
| 2016.10.08 | Calgary (CAN) | Time Trial | 500m | 36,48 | 21.hely |
| | | | 5000m | 6.42,64 | 3.hely |
| 2016.10.15 | Calgary (CAN) | Time Trial | 1000m | 1.09,42 | 2.hely |
| 2016.10.20-23 | Calgary (CAN) | Oval International | 500m | 36,19 | 3.hely |
| | | | 5000m | 6.50,20 | 2.hely |
| | | | 1000m | 1.08,88 | 2.hely |
| | | | 1500m | 1.45,22 | 1.hely |
| 2016.11.11-13 | Harbin (CHN) | World Cup | 1000m | 1.11,40 | 9.hely |
| | | | 1500m | 1.50,47 | 12.hely |
| 2016.11.18-20 | Nagano (JPN) | World Cup | 1000m | 1.11,05 | 14.hely |
| | | | 500m | 37,04 | 25.hely |
| | | | 1500m | 1.50,62 | 20.hely |
| 2016.12.02-04 | Astana (KAZ) | World Cup | 5000m | 7.08,13 | 29.hely |
| | | | 1500m | 1.49,28 | 14.hely |
| 2016.12.09-11 | Heerenveen (NED) | World Cup | 500m | 36,75 | 28.hely |
| | | | 1500m | 1.50,16 | 16.hely |
| | | | 1000m | 1.11,63 | 27.hely |
| 2017.01.06-08 | Heerenveen (NED) | EB | 500m | 37,04 | 11.hely |
| | | | 5000m | 7.04,02 | 21.hely |
| | | | 1500m | 1.49,54 | 12.hely |
| 2017.01.27-29 | Berlin (GER) | World Cup | 500m | 36,60 | 21.hely |
| | | | 1500m | 1.50,10 | 9.hely |
| | | | 1000m | 1.12,30 | 22.hely |
| 2017.03.11-12 | Calgary (CAN) | Oval GP | 500m | 35,98 | 14.hely |
| | | | 1500m | 1.45,41 | 1.hely |
| 2017.03.16-19 | Calgary (CAN) | Oval Final | 500m | 36,17 | 25.hely |
| | | | 1000m | 1.09,06 | 7.hely |
| | | | 500m | 36,22 | 28.hely |
| | | | 1000m | 1.10,09 | 18.hely |
| | | | 1500m | 1.44,16 | 1.hely |

Juniorok:

Bejczy Botond Balázs

| | | | |
|--------------|---------|------------------|-----------------------|
| 500m | 38,78 | 22 January 2017 | <i>Collalbo (ITA)</i> |
| 1000m | 1.16,95 | 15 January 2017 | <i>Collalbo (ITA)</i> |
| 1500m | 1.58,81 | 27 November 2016 | <i>Minsk (BLR)</i> |
| 3000m | 4.08,96 | 26 November 2016 | <i>Minsk (BLR)</i> |

| | | | | | |
|---------------|----------------|--------------------|-------|---------|---------|
| 2016.10.08-09 | Inzell (GER) | International Race | 1000m | 1.21,23 | 43.hely |
| | | | 3000m | 4.22,97 | 17.hely |
| | | | 500m | 40,46 | 24.hely |
| | | | 1500m | 2.03,66 | 38.hely |
| 2016.10.15-16 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 39,37 | 37.hely |
| | | | 1000m | 1.19,03 | 31.hely |
| | | | 500m | 39,58 | 25.hely |
| | | | 1500m | 2.02,38 | 43.hely |
| 2016.11.26-27 | Minsk (BLR) | World Cup | 1000m | 1.18,01 | 46.hely |
| | | | 3000m | 4.08,96 | 35.hely |
| | | | 500m | 38,96 | 45.hely |
| | | | 1500m | 1.58,81 | 45.hely |
| 2017.01.14-15 | Collalbo (ITA) | International Race | 500m | 38,94 | 9.hely |
| | | | 1500m | 2.01,01 | 9.hely |
| | | | 1000m | 1.16,95 | 8.hely |
| | | | 3000m | 4.20,72 | 6.hely |
| 2017.01.21-22 | Collalbo (ITA) | World Cup | 1000m | 1.17,97 | 36.hely |
| | | | 3000m | 4.13,19 | 29.hely |
| | | | 500m | 38,78 | 37.hely |
| | | | 1500m | 1.59,19 | 47.hely |
| 2017.02.04-05 | Budapest | Junior OB | 500m | 39,63 | 1.hely |
| | | | 1500m | 2.05,11 | 1.hely |
| | | | 1000m | 1.21,08 | 1.hely |
| | | | 3000m | 4.29,36 | 1.hely |

Kun Balázs Bence

| | | | |
|--------------|---------|------------------|-----------------------|
| 500m | 38,83 | 27 December 2016 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 1000m | 1.16,19 | 27 December 2016 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 1500m | 1.58,22 | 27 November 2016 | <i>Minsk (BLR)</i> |
| 3000m | 4.23,29 | 21 January 2017 | <i>Collalbo (ITA)</i> |

| | | | | | |
|---------------|----------------|--------------------|-------|---------|---------|
| 2016.07.09 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 41,08 | 11.hely |
| | | | 3000m | 4.28,04 | 3.hely |
| 2016.10.08-09 | Inzell (GER) | International Race | 1000m | 1.21,51 | 44.hely |
| | | | 3000m | 4.27,26 | 18.hely |
| | | | 500m | 40,19 | 23.hely |
| | | | 1500m | 2.03,74 | 39.hely |
| 2016.10.15.16 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 40,28 | 40.hely |
| | | | 1000m | 1.19,27 | 33.hely |
| | | | 500m | 40,34 | 37.hely |
| | | | 1500m | 2.00,88 | 38.hely |
| 2016.11.26-27 | Minsk (BLR) | World Cup | 1000m | 1.17,36 | 43.hely |
| | | | 500m | 39,30 | 49.hely |
| | | | 1500m | 1.58,22 | 43.hely |
| 2016.12.27 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 38,83 | 16.hely |
| | | | 1000m | 1.16,19 | 13.hely |
| 2017.01.14-15 | Collalbo (ITA) | International Race | 500m | 39,49 | 16.hely |
| | | | 1500m | 2.02,55 | 13.hely |
| | | | 1000m | 1.18,03 | 11.hely |
| | | | 3000m | 4.24,00 | 10.hely |
| 2017.01.21-22 | Collalbo (ITA) | World Cup | 1000m | 1.17,83 | 35.hely |
| | | | 3000m | 4.23,29 | 35.hely |
| | | | 500m | 38,95 | 41.hely |
| | | | 1500m | 1.59,54 | 48.hely |
| 2017.02.04-05 | Budapest | Junior OB | 500m | 40,12 | 2.hely |
| | | | 1500m | 2.06,43 | 2.hely |
| | | | 1000m | 1.24,86 | 2.hely |
| | | | 3000m | 4.38,25 | 2.hely |

Gyurmánczi Dániel:

| | | | |
|--------------|---------|------------------|---------------------|
| 500m | 40,48 | 11 February 2017 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 1000m | 1.22,89 | 14 October 2016 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 1500m | 2.07,96 | 16 October 2016 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 3000m | 4.32,56 | 11 February 2017 | <i>Inzell (GER)</i> |

| | | | | | |
|---------------|--------------|--------------------|-------|---------|---------|
| 2016.07.09 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 42,36 | 14.hely |
| | | | 3000m | 4.44,75 | 4.hely |
| 2016.10.14 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 40,60 | 14.hely |
| | | | 1000m | 1.22,89 | 7.hely |
| 2016.10.15-16 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 41,07 | 43.hely |
| | | | 1500m | 2.07,96 | 54.hely |
| 2017.02.04-05 | Budapest | Junior OB | 500m | 41,99 | 1.hely |
| | | | 1000m | 1.25,51 | 1.hely |
| | | | 500m | 41,77 | 1.hely |
| | | | 1500m | 2.14,18 | 1.hely |
| 2017.02.11 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 40,48 | 6.hely |
| | | | 3000m | 4.32,56 | 6.hely |

Szögi Tamás

| | | | |
|--------------|---------|------------------|-----------------------|
| 500m | 41,54 | 11 February 2017 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 1000m | 1.22,98 | 11 February 2017 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 1500m | 2.11,35 | 10 December 2016 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 3000m | 4.58,28 | 5 February 2017 | <i>Budapest (HUN)</i> |

| | | | | | |
|---------------|--------------|--------------------|-------|---------|---------|
| 2016.12.10-11 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 42,40 | 61.hely |
| | | | 1500m | 2.11,35 | 53.hely |
| | | | 500m | 41,97 | 11.hely |
| | | | 1000m | 1.23,03 | 45.hely |
| 2017.02.04-05 | Budapest | Junior OB | 500m | 43,21 | 4.hely |
| | | | 1500m | 2.17,10 | 3.hely |
| | | | 1000m | 1.27,10 | 3.hely |
| | | | 3000m | 4.58,28 | 4.hely |
| 2017.02.11 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 41,54 | 12.hely |
| | | | 1000m | 1.22,98 | 3.hely |

Iványi Tamás

| | | | |
|--------------|---------|------------------|-----------------------|
| 500m | 41,57 | 10 December 2016 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 1000m | 1.23,69 | 11 December 2016 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 1500m | 2.09,63 | 10 December 2016 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 3000m | 5.08,15 | 5 February 2017 | <i>Budapest (HUN)</i> |

| | | | | | |
|---------------|--------------|--------------------|-------|---------|---------|
| 2016.10.14 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 41,97 | 18.hely |
| | | | 1000m | 1.24,70 | 10.hely |
| 2016.10.15-16 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 42,39 | 51.hely |
| 2016.12.10-11 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 41,57 | 52.hely |
| | | | 1500m | 2.09,63 | 47.hely |
| | | | 500m | 41,58 | 10.hely |
| | | | 1000m | 1.23,69 | 50.hely |
| 2017.02.04-05 | Budapest | Junior OB | 500m | 42,70 | 3.hely |
| | | | 1500m | 2.23,72 | 4.hely |
| | | | 1000m | 1.28,23 | 4.hely |
| | | | 3000m | 5.08,15 | 4.hely |

Erdős Dávid

| | | | |
|--------------|---------|------------------|-----------------------|
| 500m | 45,11 | 10 December 2016 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 1000m | 1.27,79 | 11 December 2016 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 1500m | 2.14,46 | 10 December 2016 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 3000m | 4.45,05 | 5 February 2017 | <i>Budapest (HUN)</i> |

| | | | | | |
|---------------|--------------|--------------------|-------|---------|---------|
| 2016.12.10-11 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 45,11 | 70.hely |
| | | | 1500m | 2.14,46 | 60.hely |
| | | | 500m | 45,16 | 15.hely |
| | | | 1000m | 1.27,79 | 62.hely |
| 2017.02.04-05 | Budapest | Junior OB | 500m | 45,94 | 6.hely |
| | | | 1500m | 2.18,24 | 4.hely |
| | | | 1000m | 1.30,58 | 5.hely |
| | | | 3000m | 4.45,05 | 3.hely |

Nagy Alexandra

| | | | |
|--------------|---------|------------------|-----------------------|
| 500m | 42,41 | 11 February 2017 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 1000m | 1.26,22 | 27 December 2016 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 1500m | 2.16,88 | 27 November 2016 | <i>Minsk (BLR)</i> |
| 3000m | 5.14,87 | 5 February 2017 | <i>Budapest (HUN)</i> |

| | | | | | |
|---------------|----------------|--------------------|-------|---------|---------|
| 2016.07.09 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 45,31 | 14.hely |
| | | | 1000m | 1.33,47 | 3.hely |
| 2016.10.14. | Inzell (GER) | International Race | 500m | 43,75 | 7.hely |
| | | | 1000m | 1.27,93 | 5.hely |
| 2016.10.15-16 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 44,04 | 19.hely |
| | | | 1500m | 2.17,39 | 22.hely |
| 2016.11.26-27 | Minsk (BLR) | World Cup | 1000m | 1.28,20 | 38.hely |
| | | | 500m | 43,09 | 32.hely |
| | | | 1500m | 2.16,88 | 41.hely |
| 2016.12.27 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 42,66 | 15.hely |
| | | | 1000m | 1.26,22 | 14.hely |
| 2017.01.14-15 | Collalbo (ITA) | International Race | 500m | 43,78 | 21.hely |
| | | | 1500m | 2.25,75 | 25.hely |
| | | | 1000m | 1.31,23 | 20.hely |
| 2017.01.21-22 | Collalbo (ITA) | World Cup | 1000m | 1.28,69 | 33.hely |
| | | | 500m | 43,05 | 29.hely |
| | | | 1500m | 2.22,28 | 37.hely |
| 2017.02.04-05 | Budapest | Junior OB | 500m | 44,64 | 1.hely |
| | | | 1500m | 2.26,44 | 1.hely |
| | | | 1000m | 1.33,13 | 1.hely |
| | | | 3000m | 5.14,87 | 1.hely |
| 2017.02.11 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 42,41 | 1.hely |
| | | | 1000m | 1.26,82 | 3.hely |

Malinovszky Lilla

| | | | |
|--------------|---------|------------------|---------------------|
| 500m | 43,49 | 27 December 2016 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 1000m | 1.27,64 | 27 December 2016 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 1500m | 2.25,23 | 16 October 2016 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 3000m | 5.07,51 | 11 February 2017 | <i>Inzell (GER)</i> |

| | | | | | |
|---------------|--------------|--------------------|-------|---------|---------|
| 2016.10.14 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 44,13 | 9.hely |
| | | | 1000m | 1.31,19 | 8.hely |
| 2016.10.15-16 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 44,85 | 27.hely |
| | | | 1500m | 2.25,23 | 33.hely |
| 2016.12.27 | Inzell(GER) | International Race | 500m | 43,49 | 21.hely |
| | | | 1000m | 1.27,64 | 20.hely |
| 2017.02.04-05 | Budapest | Junior OB | 500m | 46,64 | 1.hely |
| | | | 1000m | 1.35,50 | 1.hely |
| | | | 500m | 45,78 | 1.hely |
| | | | 1500m | 2.31,21 | 1.hely |
| 2017.02.11 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 43,68 | 4.hely |
| | | | 3000m | 5.07,51 | 4.hely |

Rigó Nikolett:

| | | | |
|--------------|---------|-----------------|---------------------|
| 500m | 45,30 | 14 October 2016 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 1000m | 1.30,56 | 14 October 2016 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 3000m | 5.04,41 | 9 July 2016 | <i>Inzell (GER)</i> |

| | | | | | |
|------------|--------------|--------------------|-------|---------|---------|
| 2016.07.09 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 47,55 | 21.hely |
| | | | 3000m | 5.04,41 | 2.hely |
| 2016.10.14 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 45,30 | 13.hely |
| | | | 1000m | 1.30,56 | 7.hely |
| 2016.12.27 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 45,79 | 36.hely |
| | | | 1000m | 1.32,42 | 34.hely |

Kovács Vivien

| | | | |
|--------------|---------|-----------------|-----------------------|
| 500m | 44,79 | 14 October 2016 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 1000m | 1.29,08 | 14 October 2016 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 1500m | 2.21,48 | 16 October 2016 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 3000m | 5.32,40 | 5 February 2017 | <i>Budapest (HUN)</i> |

| | | | | | |
|---------------|--------------|--------------------|-------|----------|---------|
| 2016.07.09 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 46,43 | 19.hely |
| | | | 1000m | 1.36,96 | 6.hely |
| 2016.10.14. | Inzell (GER) | International Race | 500m | 44,79 | 11.hely |
| | | | 1000m | 1.29,08 | 6.hely |
| 2016.10.15-16 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 45,20 | 32.hely |
| | | | 1500m | 22.21,48 | 29.hely |
| 2017.02.04-05 | Budapest | Junior OB | 500m | 47,10 | 1.hely |
| | | | 1500m | 2.37,17 | 1.hely |
| | | | 1000m | 1.36,10 | 1.hely |
| | | | 3000m | 5.32,40 | 1.hely |

Sebök Dominika

| | | | |
|--------------|---------|------------------|-----------------------|
| 500m | 46,58 | 27 December 2016 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 1000m | 1.34,75 | 27 December 2016 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 1500m | 2.29,64 | 16 October 2016 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 3000m | 5.56,48 | 5 February 2017 | <i>Budapest (HUN)</i> |

| | | | | | |
|---------------|--------------|--------------------|-------|---------|---------|
| 2016.10.14 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 47,53 | 20.hely |
| | | | 1000m | 1.36,57 | 10.hely |
| 2016.10.15-16 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 47,71 | 34.hely |
| | | | 1500m | 2.29,64 | 34.hely |
| 2016.12.27 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 46,58 | 40.hely |
| | | | 1000m | 1.34,75 | 38.hely |
| 2017.02.04-05 | Budapest | Junior OB | 500m | 48,80 | 4.hely |
| | | | 1500m | 2.45,95 | 4.hely |
| | | | 1000m | 1.43,39 | 4.hely |
| | | | 3000m | 5.56,48 | 4.hely |
| 2017.02.11 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 46,70 | 18.hely |
| | | | 1000m | 1.37,52 | 18.hely |

Gardi Dominika

| | | | |
|--------------|---------|------------------|-----------------------|
| 500m | 45,76 | 10 December 2016 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 1000m | 1.32,28 | 11 December 2016 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 1500m | 2.28,15 | 10 December 2016 | <i>Inzell (GER)</i> |
| 3000m | 5.22,03 | 5 February 2017 | <i>Budapest (HUN)</i> |

| | | | | | |
|---------------|--------------|--------------------|-------|---------|---------|
| 2016.12.10-11 | Inzell (GER) | International Race | 500m | 45,76 | 49.hely |
| | | | 1500m | 2.28,15 | 31.hely |
| | | | 500m | 45,83 | 19.hely |
| | | | 1000m | 1.32,28 | 29.hely |
| 2017.02.04-05 | Budapest | Junior OB | 500m | 46,86 | 2.hely |
| | | | 1500m | 2.29,65 | 2.hely |
| | | | 1000m | 1.35,79 | 2.hely |
| | | | 3000m | 5.22,03 | 2.hely |

Összefoglalva:

Nagy Konrád a kanadai válogatottal Calgaryban készül az optimális felkészülési lehetőségek miatt. Ennek eredményeit az olimpiai kvalifikáción és reményeink szerint az olimpiai teljesítményén fogjuk leginkább látni. Az előjelek egyelőre vegyes képet mutatnak, hiszen vegyesek a versenyeredményei is. A szezon végén futott egyéni és országos rekordjai, amellyel például a világranglista 2. Helyére került a legjobb számában 1500 méteren, komoly bizakodásra adhat okot. A szezon közbeni hullámozó teljesítményének okai pszichés és edzéselméleti okokra vezettük vissza, melyeket a szezon végére sikerült megoldani, mint az eredmények is mutatják.

Összességében a junior keretről elmondható, hogy komoly potenciállal rendelkeznek, megfelelő felkészülési programmal, és a görkorsolya sportággal közös kettős periodizációval jó korosztályos, majd később felnőtt eredményekre elérésére lesznek képesek versenyzőink. A 2016-17-es szezon vonatkozásában mindenképpen leszűrhető, hogy még nagyobb figyelmet kell fordítani központosított szakmai munkára a válogatott szinten.

Szöllősi Szabolcs
Gyorskorsolya vezetőedző