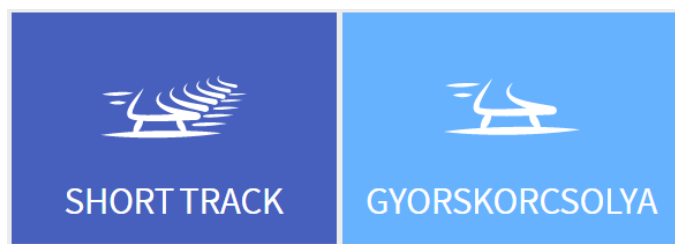




**A GYORSKORCSOLYA SPORTOK
HOSSZÚ TÁVÚ FEJLESZTÉSI
PROGRAMJÁNAK ISMERTETŐJE
SZÜLŐK SZÁMÁRA**

2021



„A sport nemcsak testnevelés, hanem a léleknek is az egyik legerőteljesebb nevelőeszköze. A sport a test útján nyitja meg a lelket.”

Szent-Györgyi Albert (Nobel-díjas biokémikus)

Tartalom

1.	Kapcsolatfelvétel	4
1.1.	A Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség.....	4
1.2.	Tagszervezetek.....	3
2.	Gyorskorcsolyázás Magyarországon.....	5
2.1.	A rövidpályás gyorskorcsolyázás hazai története	5
2.2.	A nagypályás gyorskorcsolyázás hazai története	10
3.	Felszerelések és azok karbantartása	15
3.1.	Gyorskorcsolya felszerelései	15
3.2.	Short Track felszerelései	16
3.3.	Felszerelések karbantartása.....	17
3.1.1.	Élezés	17
3.1.2.	Hajlítás	18
3.1.3.	Ívezés	19
4.	Versenyek.....	19
4.1.	Hivatalos korcsoportok versenytávok nagypályás gyorskorcsolya:.....	20
4.2.	Hivatalos korcsoportok és versenytávok rövidpályás gyorskorcsolya:	20
4.3.	Versenytisztviselők	21
5.	Gyermekek hosszútávú fejlesztése	24
5.1.	Első szakasz: A korcsolyázás alapjai	27
5.2.	Másodi szakasz: A Korcsolyázás Tanulása.....	30
5.3.	Harmadik szakasz: a Korcsolyaedzés Tanulása.....	31
5.4.	Negyedik szakasz: a Korcsolyaedzés a versenyzésért	33
5.5.	Ötödik szakasz: Korcsolyaedzés a győzelemért	33
5.6.	Növekedés, fejlesztés és képzés	34
5.7.	Biológiai és naptári életkor összefüggései.....	35
5.8.	Az edzőképesség optimális ablakai.....	36
5.9.	Az „5 S” javasolt fejlesztési periódusai	37
6.	Sporttáplálkozás.....	38
7.	A korcsolyázó felelőssége a jégen	40
8.	Nyerő csapat Ön és a gyermeke	41
8.1.	Pedagógia.....	41
8.2.	Pszichológia	42
8.3.	Pár konkrét példa mit tegyünk és mit ne, mint sportoló szülő	43
8.4.	Sportszülőség sportpszichológiai szemmel.....	43

1. Kapcsolatfelvétel

1.1. A Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség

A Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség (továbbiakban: MOKSZ) elkötelezett a korcsolyázó sportág hagyományainak ápolása, művelőinek segítése mellett. A MOKSZ megismerteti és népszerűsíti a korcsolyázó sportágát a gyermekek és ifjak körében; segíti és támogatja, hogy minél többen szenteljék szabadidejüket a korcsolyázó sportágnak; versenyeket szervez annak érdekében, hogy a korcsolyázó sportág magas színvonalú, szerethető legyen és nemzetközi sikereket érjen el. [A MOKSZ alapszabálya]

A MOKSZ-hoz két ágazat tartozik, a műkorcsolya- és a gyorskorcsolya ágazat. Ezeket az ágazatokat több sportágra bonthatjuk:

- **Műkorcsolya ágazat:** műkorcsolya, jégtánc, páros műkorcsolya és szinkronkorcsolya
- **Gyorskorcsolya ágazat:** gyorskorcsolya és rövidpályás gyorskorcsolya (short track)

A szövetség feladata a Magyarországon működő tagszervezetek összefogása és iránymutatása, versenyrendszerek kialakítása és az adott sportágak válogatott keretének irányítása, válogatása. A magyarországi versenyrendszerben csak azok a sportolók vehetnek részt, akik a MOKSZ-nál leigazoltak és érvényes versenyengedéllyel rendelkeznek.

A Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség elérhetősége:

Cím: 1143 Budapest, Stefánia út 2.

Weblap: <http://hunsbate.hu>

Telefon: +36 1 252 2369

Facebook:

Fax: +36 1 251 2279

[https://www.facebook.com/Magyar](https://www.facebook.com/MagyarOrszagosKorcsolyazoSzovetseg)

E-mail: info@hunsbate.hu

[OrszagosKorcsolyazoSzovetseg](https://www.facebook.com/MagyarOrszagosKorcsolyazoSzovetseg)

1.2. Tagszervezetek

Magyarországon jelenleg létező tagszervezetekről az alábbi elérhetőségen lehet pontos információkat szerezni:

<http://hunsbate.hu/szovetseg/tagszervezeteink>

2. Gyorskorcsolyázás Magyarországon

2.1. A rövidpályás gyorskorcsolyázás hazai története

Idehaza 1985-től számolják a magyar short track-es "időszámítást", amikor a Magyar Jég sport Szövetség megbízta Martos Györgyöt, a legsikeresebb és legeredményesebb volt nagypályás gyorskorcsolyázónkat - tizenötösörös magyar bajnokunkat - az új szakág megszervezésével.

Magyar Bajnokságot a rövidpályás gyorskorcsolyázásban 1989-ben bonyolítottak le először, ahol a nőknél Botos Eszter míg a férfiaknál Kun Bálint Tibor győzedelmeskedett. Az első OB-t követően számolhatunk be arról, hogy először Pécs és Debrecen után Kazincbarcika, Szombathely és Tatabánya, majd Székesfehérvár és Jászberény állította fel saját short track szakosztályát, illetve rövidpályás gyorskorcsolyázó klubját. Nemzetközi porondon folyamatos előrelépés mutatkozott, hiszen a világversenyeken a magyar felnőtt és juniorversenyzőink 5-6 évvel a kezdetek után már a nemzetközi középmezőny közelében korcsolyáztak.

A 90-es évek elejétől volt jellemző a különböző short track-es „műhely munkák” kialakulásának kezdete. A fővárosban Csizmadia Ferenc is kiemelkedő munkát végzett, azonban ugyan így kiemeljük a szombathelyi Mesterházi Imre által irányított csoport munkáját; a debreceni Kövérné Fejes Anikó csoportját; a pécsi short trackes csoportot Márcz Robert irányításával; a jászberényi short track-esek csoportját Belovai József irányításával, és a tatabányai Lugosi László nevelőmunkáját is meg kell említeni, akik a magyar rövidpályás gyorskorcsolyázás jövőjének alapjait fektették le. A 90-es évek elejétől a magyar short track válogatottunk technikailag is sokat javult és egyre jobb eredményeket értek el a nemzetközi porondon. Első téli short track olimpikonjaink Kaszala Tamara és Kun Bálint Tibor (1992 Albertville).



1. ábra: A magyar versenyzők a 90-es amszterdami VB-n (MOKSZ)

Az 1998. évi Európa Bajnokságot Budapesten a MOKSZ rendezte meg. A legjobb helyezéseket a távokon a következő versenyzők érték el: Csizmadia Ágnes, Szabolcsi Szilvia; a férfiaknál Lajos Zsolt, Knoch Balázs szerepelt. Sokkal jobb teljesítményt mutattak a váltók: a női váltónk 5. helyezést ért el, és a férfi váltónk 6. volt az EB-n.

A 2000. évet követően megfigyelhető volt a férfiak válogatottjánál, s mind a női csapatnál a versenyzők körében egy elit páros vagy hármas kialakulása. A férfiaknál „Knoch Balázs – Lajos Zsolt” párost a „Knoch Balázs – Szántó Kornél” páros váltotta, miközben az ez évi EB-én a magyar rövidpályás gyorskorcsolyázás első ISU érmét (bronz) Szántó Kornél nyerte az 500 méteres távon. Mindezt azért fontos említeni, mert ezt követően a magyar short trackes gyorskorcsolyázók felkészítésében egy erős javulás volt megfigyelhető, mind korcsolyázó technikai értelemben, s mind az eredményesség vonatkozásában is.

Fiatal tehetségek egész sora jelent meg, s meglepetést okozva jobbnál jobb eredményeket produkáltak és már nem csak ifjúsági versenyeken. A fiúk mezőnyéből ki kell emelni: Kovács Ádám, Darázs Péter, Lóth Dávid Manó, Galambos Gábor majd később Knoch Viktor nevét. A lányoknál Huszár Erika, Heidum Bernadett, Lajtos Szandra, Nagy Mariann, Darázs Rózsa, akik a 2000-es évek közepéig jeleskedtek a juniorok között, megszerezvén első junior VB 3. helyét a Lajtos, Darázs, Heidum trió akkor még 3 fős váltójával. A váltó a rákövetkező évben lett hivatalos versenyszám, immáron 4 fős 3000 méteres.

Az egy-egy korszak lezárásaként mindig magával hozza a személyi változásokat is a csapatban. A téli olimpia után általában az idősebb versenyzők abbahagyták és

fiatal versenyzők jöttek be a válogatottba. Ami automatikusan magával hozta az edzésrendszer és az edzésmódszerek szükségyszerű változtatását is. Ezek voltak a nehéz pillanatok a versenyzők és edző életében is. Az új csapat kialakításának befejezését a 2006-os XX. Téli Olimpián észlelhettük, hiszen hosszú évek után ismét pontszerzők voltak a gyorskorcsolyázók a Torinóban megrendezett téli olimpián. Rövidpályás gyorskorcsolyázóink az 1500 méteres távon jeleskedtek: először Knoch Viktor a döntőben 5. helyezése, majd Huszár Erika 4. helyezése hatalmas meglepetést okozott.



2. ábra: Knoch Viktor és Huszár Erika (MOKSZ)

Ezt követően a különböző nagy világversenyeken a magyar versenyzők érmes helyezéseiről számolhatunk be majd minden évben, de az első EB aranyéremre 2009-ig kellett várni, ahol a női váltónk (Huszár Erika, Darázs Rózsa, Heidum Bernadett, Keszler Andrea-3. ábra) győztesen jött le a jégről. Ezen az EB-n Knoch Viktor minden távon érmet szerzett.



3. ábra: EB-aranyérmes női váltó

A 2010-es vancouveri olimpián Huszár Erika 4. helyezését és Heidum Bernadett 9. helyezését kell kiemelnünk egyéniben, míg a váltók szempontjából a hölgyeket kell ismét kiemelni a B döntőben elért 5. helyezéssel, Huszár Erika, Lajtos Szandra, Darázs Rózsa, Heidum Bernadett és Keszler Andrea összetételben.

A 2013-as Junior Világ bajnokságon férfi 1000 méteren egy új magyar versenyző nyerte a bronzérmet, név szerint Liu Shaolin Sándor, aki a következő évben 4 érmet gyűjtött be a Junior Világ bajnokságon, s köztük az 500 méteres táv aranyérmét. Új csapat volt újra kialakulóban, férfiaknál: Béres Bence, Burján Csaba, Oláh Bence, Knoch Viktor, Liu Shaolin Sándor és testvére Liu Shaoang (Ádó). A lányoknál még vegyes volt a csapat a Szocsiba indulók között: Darázs Rózsa, Heidum Bernadett, Kónya Zsófia, Keszler Andrea, Lajtos Szandra. Ezen a téli olimpián csupán a női váltó 6. helyezését említhetjük. Ehhez a női sorhoz csatlakozott később Jászapáti Petra és Bácskai Sára Luca. Ezek azok a fiatalok, akik a legújabb kori nagy eredményeket produkálták a rövidpályás világversenyeken, s még junior világcsúcsokat is korcsolyáztak, miközben a felnőttek között úgy álltak helyt, hogy Liu Shaolin Sándor az első világbajnoki aranyát 2016-ban 500 méteren nyerte, s hozzá még 3 világbajnoki érmet gyűjtött be. A hölgyeknél a női sor stafétáját Heidum Bernadett-től Jászapáti Petra vette át, aki első Világ Kupa aranyával, első női junior világcsúcsával és érmével beírta magát a magyar short track történetébe.



4.ábra: Jászapáti Petra

A 2018-as olimpiát megelőző években a Liu testvérek, Liu Shaolin Sándor és Liu Shaoang (Ádó) sorra nyerte az érmeket az Európa bajnokságok, Világ Kupák és Világbajnokságok során. Igazi ikonikus szereplői lettek a magyar és a nemzetközi korcsolyasportnak egyaránt.



5.ábra: Liu Shaoang és Liu Shaolin Sándor

Aztán megtörtént az, amire mindenki várt a magyar korcsolyázósport kezdete óta, vagyis az olimpiai aranyéremre. S ezt sikerült teljesíteni az egyik leglátványosabb versenyszámban, a férfi 5000 m-es váltó olimpiai döntőjében, amikor is a magyar csapat aranyérmet nyert, azaz 1. helyezett lett. Az olimpiai bajnoksapat tagjai voltak: Liu Shaolin Sándor, Liu Shaoang, Knoch Viktor, Burján Csaba, tartalék pozícióban pedig Oláh Bence. A hölgyek is kitettek magunkért, hiszen világcsúcs részidőn belül korizva 4. helyen végeztek, Heidum Bernadett, Keszler Andrea, Kónya Zsófia, Jászapati Petra és Bácskai Sára Luca összeállításban.



6.ábra: Olimpiai bajnok férfi váltó

2.2. A nagypályás gyorskorcsolyázás hazai története

BKE megalakulását követően 1871. december 17-én volt az egyesület első nagy versenye, amelyen gyorsasági verseny is szerepelt „Urak versenye: Fel és vissza a jégpályán” díjakért. Később az 1891. évi január hó 18-án rendezett házi versenyen már nagy haladásról tanúskodtak az eredmények. Áldási Imre nevét kell említenünk, akit az első igazi értelemben vett magyar gyorskorcsolyázónak tekintünk. A Nemzetközi Korcsolyázó Szövetség (ISU) megalakulását (1892) követően az 1893-as szezonban, február 8-án rendezték meg az első ISU szabályok szerinti gyorskorcsolyázó versenyt a Városligetben. Ezen a versenyen Tóth Jenő 62,4 másodperces alapcsúcsot állított fel 500 m-en, majd ezt a rekordot a XIX. század legjobb versenyzője, Szabó István 1894. február 2-án 52,2 másodpercre javította, s később 1898-ban Davosban VB-én az 500-as csúcsot 50,8-ra javította, amellyel a 8. helyezést érte el.



7. ábra: Pajor Kornél (gettymages)

A század fordulót követően 1900. január 20-tól a magyar országos bajnokságok, egy másik korai elnevezéssel: „nemzeti bajnokságok” kerültek folyamatosan megrendezésre. Az első magyar gyorskorcsolyázó bajnok Péczeli Andor volt, aki ugyanebben az évben Csorba-tón megrendezett EB-n háromszor 4. helyezést ért el. És őt követte Manno Miltiades és Wampetich Imre sikerei. Általában megfigyelhető, hogy a magyar gyorskorcsolyázás történetében időszakonként két-három egyéniség felváltva nyerte a bajnokságokat. Manno Miltiades a Szent-Péterváron megrendezett VB-én, 1903-ban a 3. helyezést érte el 500 méteren, majd ezt megismételte 1905-ben Stockholmban az EB-n. Őket Gyurmán Dezső követte az I. Világháborúig. A világháborút követően Eötvös Zoltán és Kauser István, valamint Kimmerling József időszaka következett. Wintner Istvánt azért

kell kiemelni, mert Davosban 1943. január 14-én 43,6 másodperces rekordját majd csak 30 év múlva javítja meg 1964-ben Martos György. Ezt követően Hídvéghy László Wintner István és a Ladányi testvérek, Gedeon és Ernő nagy időszaka következett. Először a Téli Olimpián 1928-ban St. Moritzban, gyorskorcsolyázásban Eötvös Zoltán képviselte Magyarországot, aki 1500 méteres távon a 10. helyezést érte el.

Kimmerling József különben 1933-ban főiskola világbajnokságot nyert Davosban. Kimmerling kitűnő korcsolyázó stílusa nagyon sok fiatalt nyert meg a gyorskorcsolyázó sportnak. Hídvéghy

László hétszer nyerte meg a bajnokságot, míg a Ladányi Gedeon csak háromszor tudott győzni ellenében. A BKE a 30-as évek közepétől az osztrák Wazuleket szerződtette a gyorskorcsolyázók mellé edzőnek. Wazulek rendkívül népszerű volt a fiatal versenyzők körében és nagy újítása a Városligetben a stopperórával ellenőrzött "köridő" tartása volt. Ugyanis addig tréningeken nem volt jellemző az időre korcsolyázás. Hídvéghy 1936-ban a téli olimpián debütált és 10000 méteren a 14. Helyezést érte el, de ez nem tükrözte az igazi képességeit. Ugyan ebben az évben, Davosban a világbajnokságon a három magyar versenyző sorrendje a következő volt: 21. Ladányi Gedeon, 22. Ladányi Ernő, 23. Hídvéghy László – az indulók száma 41 volt. Mondhatnánk a középmezőnyben végeztek, de ha azt is figyelembe vesszük, hogy 1928 óta nem vett részt világbajnokságon magyar versenyző, akkor azt kell mondanunk: jó az a középmezőny! Két évvel később ugyanott, Davosban a világbajnokság végső sorrendjében a magyarok helyezései a következők voltak: 12. Hídvéghy László, 13. Ladányi Gedeon, 14. Ladányi Ernő. Jelentős előrelépés volt. Még ha azt is figyelembe vesszük, hogy egy évvel korábban 1937-ben, Davosban az Európa-bajnokságon Hídvéghy csak a 13. helyet szerezte meg "összetettben", akkor a múltból a fejlődés körvonalai rajzolódnak képzeletben elénk.

A II. Világháborút követően talán a magyar gyorskorcsolyázás legsikeresebb generációja jelent meg a nemzetközi versenyeken. Pajor Kornél, Kilián János, Ruttkay Iván és Elekfy Ákos. Ők az 1948-as Téli Olimpián debütáltak és nagyon eredményesen szerepeltek, külön kiemeljük Pajor Kornél 4. helyezését a 10000 méteres távon. Ezt követően 1949 év a magyar gyorskorcsolyázás legsikeresebb

évének számít, hiszen először Davosban az EB-én 3. és Osloban a VB-én 1. azaz világbajnok volt.

Nevéhez fűződik még egy 5000-es világcsúcs Davosban: 8:13.5 sec. Őket követték az 50-es és 60-as évek kiválóságai: Merényi József, Ivánkai György és Martos fivérek: György és Mihály. Martos Györgyöt a tizenötszörös magyar bajnoki címéért kell kiemelni, valamint a 48 országos csúcsáért, amelyeket 1965-től 1975-ig ért el a világ gyorskorcsolyapályáin.



8. ábra: Gyorskorcsolyázók a műjégen (MOKSZ)

A női gyorskorcsolyázás első versenyzői már a háború előtt, a 30-as években megjelentek a városligeti Műjégpályán. Ez azonban nem tűnt túl sikeresnek és csak a háborút követően 1951-ben rendezték meg az első női gyorskorcsolyázó bajnokságot, amelyet Kovács Júlia nyert meg. Ezt követően Földváry Boér Mária volt a Bajnok és 1954-től Róka Ilona bajnoki sorozata következett, akit 1961-től Ihászné Magyar Kornélia váltott ebben a siker sorozatban hosszú éveken keresztül egészen 1972-ig. Ihászné Magyar Kornélia sorozatát 1965-ben csak Tamássy Piroska tudta megszakítani egy alkalommal. Ebben az időszakban a legtöbb magyar nő rekord gyorskorcsolyázásban Ihászné Magyar Kornélia nevéhez fűződik.

A 70-es évek második felétől egy újabb generáció bontogatta szárnyait: Temesi Imre, Kovács László, Bíró Ferdinánd a férfiagnál, és női vonalon: Dénes Zsuzsa, Pati Nagy Zsuzsa majd Hunyady Emese.

Őket követve a 80-as évek elejétől és ehhez a körhöz csatlakozott Rusz Ágnes, Szikora Szilvia és Kútvölgyi Erzsébet. Ennek az időszaknak kiemelkedő képességű női versenyzője Hunyady Emese volt, aki minden szezonban tucatnyi országos csúcsot futott, bár érdekes módon az összetett női versenyek kiemelkedő egyénisége és bajnoka Szikora Szilvia volt az 1980-as évek második felétől.

A 90-es évek elejétől ismételten egy újabb generációt köszönthettünk a városligeti Műjégpályán, a férfiagnál Dolp István, Madarász Csaba majd később Baló Zsolt személyében villant meg egy újabb klasszis a Városligetben. A női mezőnyben újra egy fiatal versenyző, Egyed Krisztina kezdte meg eredményes gyorskorcsolyás pályafutását, amely a 2004-es szezonig megszakítások nélkül tartott, több ISU Bajnokságon vett részt és az EB-én bronzérmet nyert 500 méteren.

Baló Zsolt a magyar férfi gyorskorcsolyázás egyik legnagyobb egyénisége volt, s nem csak azért, mert 9 összetett bajnoki címén túl 9 sprint bajnoki címet is szerzett, és ezzel 18-szoros nemzeti bajnoka a magyar gyorskorcsolyázásnak, hanem mert összesen 75 országos csúcsot futott a 9 éves magyar versenyzői pályafutása alatt.

A 2000. évet követően az új évezred gyorskorcsolyázó sportja, már teljesen új arcát mutatja a XIX. századi technikához és felszereléshez, vagy akár a XX. századi trendekhez képest: fedett pályás eredmények már rég túllépték a városligeti csoda eredmények szintjét. Baló Zsoltot 2004-ben a fiatal és tehetséget Papp Marcell követte a bajnokok sorában, aki két országos felnőtt csúcsot futott rövid versenyzői pályafutása alatt. Majd őt 2005-től sorozatban Szöllősi Szabolcs követte, aki 6 összetett bajnoki címe mellett 4 országos felnőtt csúcsot ért el, valamint kétszer képviselte Magyarországot az Európa-bajnokságokon. Ugyan erre az időszakra a hölgyeknél Tóth Ágota 6 összetett bajnoki győzelmét említhetjük, aki összesen 3 országos felnőtt csúcsot ért el. A tatabányai Fecskés Orsolya mindössze egyszer, 2006-ban tudta megszakítani bajnoki sorozatát. Tóth-Lykovcán Ágota elsősorban a sprint távokon jeleskedett, de Egyed Krisztinához hasonlóan többször képviselte a magyar színeket az Európa-bajnokságokon.

Az újabb kori versenyzőket követően csak egy új egyéniséget emelhetünk ki az egész mezőnyből: Nagy Konrádot, aki már második alkalommal készült fel egy sikeres téli olimpiai kvalifikációra és olimpiai szereplésre.



9. ábra: Nagy Konrád (MOKSZ)

Az első amatőr gyorskorcsolyázó versenyt 1805-ben Hollandiában, Leeuwardenben 130 hölgy induló részvételével rendezték meg.

Hazánkban az első nagyobb szabású versenyre 1871-ben került sor, de ekkor még más néven, Pesti Korcsolyázó Egyletként jegyezték be. 1893-ban rendezték meg az első nagyobb szabású versenyt. Az első hazai korcsolyázó klub megalakulásának 25. évfordulója alkalmából került sor Budapesten első alkalommal az Európa-bajnokságra. Magyarországon a természeti viszonyainkból fakadóan nem minden évben voltak olyan időjárási viszonyok, amikor a korcsolyát egyáltalán fel lehetett kötni. Mindenesetre 1830-ban már sokan korcsolyáztak a városligeti tó jegén. A magyar gyorskorcsolyázó sport előretörése csak akkor következett be, amikor felavatták a városligeti műjégpályát. A Műjégpálya újjáépítése elsősorban az akkori szakvezetés leleményességének köszönhető, s ennek köszönhetően 1946-os szezonra már működőképes jégpálya állt rendelkezésre.

A 70-es évek második felétől a Városligeti Műjégpályán soha nem látott számú fiatal húzott gyorskorcsolyát és kezdte meg ennek a sportágnak a művelését. Az esti versenyeken rendszeressé váltak a 100 fő feletti rajthoz állók száma és újra hozzánk jártak a szomszédos országok versenyzői edzőtáborozni és versenyezni. Sajnálatos, hogy ezekben az években világversenyeken magyar gyorskorcsolyázók nem vettek részt.

1990-től a magyar gyorskorcsolyázók újra megjelentek a nemzetközi versenyeken és bajnokságokon. Jelenleg Magyarországon 14 klubban működik short track illetve gyorskorcsolya sportág.

Forrás:

[<http://mokszt.hu/short-track/tortenet>, mokszt.hu/gyorskorcsolya/tortenet]

3. Felszerelések és azok karbantartása

A gyorskorcsolyának és a short tracknek sok közös vonása van a felszerelések tekintetében, viszont vannak sportági sajátosságok, amik egy laikus számára is feltűnőek. Addig, hogy korcsolya meg futóruha hamar eljutunk, de ha jobban megfigyeljük ezeket a felszereléseket láthatjuk, hogy ezek is sokban különböznek. Célszerű ezért a két sportágat külön-külön megvizsgálni.



10. ábra: Short Trackes az új ruhában (DVTK Jegesmedvék)

3.1. Gyorskorcsolya felszerelései

A gyorskorcsolya az ágazat idősebb sportja, így a felszerelés története is sokkal összetettebb, viszont a short trackhez képest kevesebb eszközt tudunk a kötelezőek között felsorakoztatni.

Gyorskorcsolya (cipő és penge)

A cipő a versenyzők számára egyedileg kialakított, lábra formázott cipő, melyek műanyagból, szén- és üvegszál anyagból készülnek. Kérjük boka alatti, belsejük olyan anyaggal borított, hogy biztosítsák a tökéletes illeszkedést.

A penge akár 50 cm (18") hosszú is lehet, a cipőhöz pedig 2 felfüggesztési ponton illeszkedik. A penge minél további jégen maradása érdekében a felfüggesztések lehetővé teszik a penge cipőtől való eltávolodását (clap skates), szabályozott körülmények között. A penge adja át az energiát a jégnek (és vissza), ezért fontos a lökési fázisnál minél hosszabb jégen maradás.

Ruházat

A gyorskorcsolyázók formaruhája sima felületű és testhez simuló, fejre húzható csuklyával van ellátva. Ez a ruha a légellenállás csökkentése mellett a korcsolyával való vágással szemben is ellenálló. A vágásbiztosság az EN388/2-es tanúsítványnál alacsonyabb besorolású nem lehet.

Mass Start speciális eszközök

A vágásbiztos kesztyű ruha, nyak-, boka-, térd-, sípcsontvédő, és bukósisak a gyorskorcsolyában a Mass Start (tömegrajt) távon kívül nem kötelező, viszont itt az indulók nagy száma és az azonos pályán haladás miatt szükségszerű.

3.2. Short Track felszerelése

A short track alapfelszerelése a sportág kialakulásakor a gyorskorcsolyából érkeztek. Nehéz elképzelni, de nem volt kötelező a bukósisak és kesztyű használata. De az évek folyamán folyamatosan kezdett kialakulni a sportágra jellemző speciális eszköztár.

Short Track (cipő és penge)

A cipő a versenyzők számára egyedileg kialakított, kezdetben sablon alapján gyártott szériacipők, később a tapasztaltabb versenyzőknek, az egyedileg készített, lábra öntött cipő, melyek szén- és üvegszál anyagból készülnek, hasonlóan a gyorskorcsolya cipőjéhez. Belsejük olyan anyaggal borított, hogy biztosítsák a tökéletes illeszkedést.

A penge akár 50 cm (18") hosszú is lehet, a cipőhöz pedig 2 felfüggesztési ponton illeszkedik. Nagy különbség a gyorskorcsolyához képest, hogy itt a felfüggesztések

fixek, így a penge nem mozdulhat el semmilyen irányba a cipőtől. A kanyarívek és a sebesség miatt a short track cipőkön a penge a pálya közepe felé van eltolva (balra). Ezt az eltolást az indokolja, hogy a versenyzők korcsolyacipőjének a széle a jégre érne és kicsúsznának, így viszont a penge felfekvése a jégre biztosított.

A minél könnyebb kanyarodás érdekében a pengéket a kanyar ívével megegyezően hajlítják. Ez a hajlítás igényel még egy ívezést is, hogy a penge a jégre feküdjön minél nagyobb százalékban.

Ruházat

A gyorskorcsolyázók formaruhája sima felületű és testhez simuló, a légellenállás csökkentése mellett a korcsolyával való vágással szemben is ellenálló. A vágásbiztosság az EN388/2-es tanúsítványnál alacsonyabb besorolású nem lehet. A ruhának tartozéka még a térd és sípcsontvédő is.

A vágásbiztos kesztyű, a nyakvédő és speciális bukósisak a short trackben minden távon és versenyen kötelező.

3.3. Felszerelések karbantartása

Kiemelt jelentőséget ebben a fejezetben a pengének tulajdonítunk.

Ahhoz, hogy a korcsolya a jégen siklani tudjon, egy pengére van szükségünk, ami alatt a jég nyomás hatására megolvad és a folyadék részecskéin a korcsolya pengéje siklani tud.

A kanyarodási fázisban van nagy jelentősége a penge megfelelő élezettségének, hajlításának és ívezettségének.

3.3.1. Élezés

A gyorskorcsolyák pengéje nem a megszokott korcsolyákéhoz hasonlít. A gyorskorcsolyáknak, ugyanis lap élük van, ami annyit jelent, hogy a penge felfekvési felületén két derékszögű él található.

A korcsolya pengék futófelületének élezése szinte minden edzés, vagy futam között szükséges beavatkozás. A relatív puha anyagú penge könnyen kicsorbulhat, így a versenyzőnek a pályán maradását nem biztosítja.

Az élezés eszközei:

- Élező keret
- Élező-kő
- Polírozó
- Sorja-kő

A korcsolyák pengéjét vízszintesen és párhuzamosan befogjuk a keretbe és az élező kő durvább, majd finomabb oldalával élezzük. Folyamatosan figyeljük a sorja képződését és ha az egész penge hosszán megjelent, akkor a penge szélére felgyűrődött sorját a sorjakő segítségével eltávolítjuk.

Ez a folyamat pontosítást igényel, ugyanis az oldalra gyűrődött sorja az eltávolítás folyamán felgyűrődhet a futófelületre, amit egy újbóli finomabb felületű élezés után megint megpróbálunk eltávolítani.

Ezzel a folyamattal próbáljuk a kicsorbult (lekerekedett élű) pengét visszaállítani a közel derékszögű élhez.

3.3.2. Hajlítás

A korcsolya pengéjét a kanyar ívére hajlítják a könnyebb kanyarodás érdekében. A pengeívet egy mechanikus hajlítóval lehet beállítani, különböző nyomási pontok merőleges irányú terhelésével. A pontos ív beállítását egy mérőóra segíti. A hajlítás folyamán a pengén nem a futófelületet, hanem a penge tartót terheljük.



11. ábra: Hajlító (EVO)

3.3.3. Ívezés

A penge ívezésénél a futófelületet ívét igazítják a penge hajlításához. Ez a penge tökéletes felfekvése miatt kiemelt fontossággal bír. A versenyzők súlya, magassága, gyorsasága és pengemérete határozza meg a szükséges ívet és hajlítást.

Az ívezést egy köszörű segítségével lehet elvégezni sablonban.



12. ábra: Ívmérő óra (EHS)

Az élezés a sportoló feladata, de az edző iránymutatása alapján kell elvégezni. A már említett mérő órával az edzőnek, technikusnak rendszeresen kell ellenőriznie a pengék hajlítását és ívét.

4. Versenyek

A versenyzés és a verseny a megkoronázása a korcsolyázás élményének. Mint sok más sportágban, a gyorskorcsolyázó versenyek is időeredményért, helyezéért zajlanak és a cél egy bizonyos versenytáv gyorsabb teljesítése, előbb célba érni, mint a többi versenytárs.

A kezdők számára a többségében a versenyek alkalmával kerül sor az edzések során gyakorolt technikák kipróbálására, azok alkalmazására. Ahogy a résztvevők előre lépnek a sportban, és sikerre irányul a vágy, strukturált versenyeken is részt vehetnek. A versenyek klub, regionális, nemzeti és nemzetközi szinten zajlanak.

A versenytávokat a Nemzetközi Korcsolyázó Szövetség (ISU) és a sportági szövetség (MOKSZ) határozzák meg, melyek a különböző korosztályokban eltérőek. A versenyek nemzeti és nemzetközi szintjei azon résztvevők számára

vannak fenntartva, akik a MOKSZ Gyorskorcsolya Sportok Hosszú Távú Fejlesztési Programjának (GYHFP) 2, 3, 4. és 5. szakaszában vannak.

4.1. Hivatalos korcsoportok versenytávok

4.1.1 Nagypályás gyorskorcsolya

Junior korosztály:

- Nők: 500 m, 1000 m, 1500 m, 3000 méter, Mass Start,
- Férfiak: 500 m, 1000 m, 1500 m, 3000 méter,
- Mass Start,

Felnőtt korosztály:

- Nők: 500 m, (az 500 métert kétszer teljesítik) 1000 m, 1500 m, 3000 m és 5000 méter, Mass Start, Team pursuit, Team sprint.
- Férfiak: 500 m, (az 500 métert kétszer teljesítik), 1000 m, 1500 m, 5000 m és 10 000 méter, Mass Start, Team pursuit, Team sprint.
- Mass Start: Max 24 sportoló indulhat, és 16 kört kell teljesíteniük. Három sprint-kör van a pontok megszerzéséhez, amelyek a 4. kör végén, a 8. kör és a 12. kör végén fordul elő. A verseny végén azok, akik az első három pozíciót megszerzik, dobogón lesznek. A negyediktől lefelé a helyezetteket a megszerzett pontok és a befejezési idő alapján rangsorolják.

4.1.2. Rövidpályás gyorskorcsolya

Junior korosztály:

- Újonc: junior F: 222m, 333m, 500 m
- Újonc: junior E: 333m, 500m, 777m
- Gyermekek: junior D: 500 m, 777 m, 1000 m
- Serdülő: junior C: 500 m, 1000 m, 1500 m
- Ifjúsági: junior B-A: 500 m, 1000 m, 1500 m

Felnőtt korosztály:

- Női/Férfi : 500 m, 1000 m, 1500m , 3000 m szuper döntő (EB, VB)

Váltóverseny távok:

- Junior: 2000 m 3 fős
- Női felnőtt: 3000 m 4 fős
- Férfi felnőtt: 5000 m 4 fős
- Vegyes váltó (mix gender): 2000 m 4 fős

A MOKSZ általános iránymutatásokat ad a kluboknak a versenyek megrendezésére vonatkozóan, figyelembe véve a résztvevők életkora szerinti távokat. Ezt követően az edzők kell, hogy segítsék a szülőket és a korcsolyázókat a számukra megfelelő színvonalú és mennyiségű verseny kiválasztásában a fejlődési szakaszukhoz illeszkedően.

A versenyek célja az újonc/gyermek korosztály versenyzőinél:

- Szórakozás - A résztvevő versenyezni akar, és várakozással tekint más versenyzőkkel való megküzdés lehetőségére.
- Korcsolyázási élmény - Hány futamot kap a versenyző egy napon? Vajon a többi versenytárs hasonló szintű képzettséggel rendelkezik? Vajon az esemény jó hírnévnek örvend-e? A fiatal korcsolyázók számára a cél az, hogy a lehető legtöbb futamban induljon, a lehető legrövidebb idő alatt érjen célba, az egymást követő futamokban.
- Tanulás - A versenyzés jó lehetőséget nyújt a résztvevőknek megtanulni a gyorskorcsolyázást, mint sportágat. A korcsolyázó megtapasztalja a megküzdést, a versengést, átéli a győzelem és a vereség érzését, melyeket megtanul kezelni.
- Társadalmi/kulturális élmény - A résztvevők barátai ott lesznek? Van-e lehetőség arra, hogy a verseny ideje alatt találkozzanak a családdal és a barátokkal? Van-e lehetőség egy új város meglátogatására, vagy új kulturális vagy oktatási tevékenység megismerésére, miközben a versenyen vagyunk?

4.2. Versenytisztviselők

Mint sok sportágban, a gyorskorcsolya sportágban egy verseny számos önkéntes tisztviselő bevonásától függ, akik szakértelmükkel biztosítják a versenyek biztonságos és tisztességes lebonyolítását.

Egyes tisztviselők közvetlenül a versenyzőkkel fognak kapcsolatba lépni a versenyeken, míg a színpalok mögött sokkal több munka folyik, biztosítva ezzel az esemény zökkenőmentes működését. Az elsődleges tisztviselők szerepét az alábbiakban ismertetjük. Fontos szem előtt tartani, hogy ha egy verseny során olyan döntés születik, amellyel Ön nem ért egyet, vagy az eredmény hibás, az az edző joga azt tisztázni, nem pedig a szülő vagy a versenyző feladata, hogy kommunikáljon a versenybíróssággal. A szülőknek vagy a versenyzőknek soha nem szabad közvetlenül részt venniük a meghozott döntések megvitatásában a versenybírósság tisztviselővel.



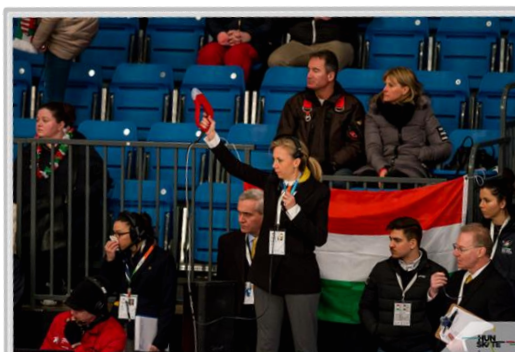
13. ábra: Bírói tanácskozás (MOKSZ)

A döntőbíró (Referee) a nagypályás gyorskorcsolyázásban felügyeli a párok pályabeosztásának helyességét. A döntőbíró asszisztensei együtt dolgoznak a döntőbíróval, hogy ellenőrizzék a szabályos versenyzést a versenypálya különböző részein. A versenybíróknak joguk van valakit kizárni, ha az adott versenyző megszeg valamilyen szabályt. Szintén joga van tovább juttatni a következő körre egy olyan korcsolyázót, akit kilökött vagy akadályozott egy másik korcsolyázó, a tömegrajtos verseny során. A szakágban, egyéni távokon a döntőbírónak lehetősége van arra, hogy engedélyezze egy versenyzőnek, hogy egy távon újra indulhasson, amennyiben akadályozták a versenyzésben (pl. a keresztező egyenesben).

A döntőbíró (Referee) a rövidpályás gyorskorcsolyázásban felügyeli, a versenyzők pályabeosztását a futamok előtt. A döntőbíró asszisztensei, beleértve a video asszisztentst együtt dolgoznak a döntőbíróval, hogy ellenőrizzék a szabályos versenyzést a versenypálya különböző részein. A döntőbíró joga, hogy

kizárjon versenyzőket az elkövetett szabálytalanságokért, illetve továbbjuttasson akadályozott versenyzőket a szabályok szerint.

Az indító (starter) felelős annak biztosításáért, hogy minden korcsolyázó szabályosan rajtoljon. A rövidpálya és a tömeges starttal korcsolyázók versenyeinél egy (1) hibás indítást engedélyeznek futamonként a diszkvalifikáció előtt. Hosszú pályán (olimpiai stílusban) egy (1) hibás start engedélyezett futamonként.



14. ábra: Starter a 2020-as debreceni short track világbajnokságon (MOKSZ)

A versenytitkár (competitors steward) kizárólag a rövidpályás szakágban létezik, nagypályán ezt a funkciót a döntőbíró látja el. Feladata a versenyek adminisztrációs folyamatainak irányítása, amely a nevezéssel, a program megtervezésével, az időrend kialakításával kezdődik, a sorsolások elkészítésével, és az eredmények regisztrálásával folytatódik, végül a záró protokoll publikálásával végződik.

Az időmérők kézi (manuális) biztonsági mérést biztosítanak az elektronikus időmérő rendszerhez és ezen időeredmények kerülnek rögzítésre, amikor az elektronikus időmérő berendezés nem áll rendelkezésre.

A célbírók meghatározzák a korcsolyázók helyezését a célba érkezéskor.

A körszámlálók nyomon követik a versenytávon hátra levő köröket és közlik ezt az információt a gyorskorcsolyázókkal. A körszámláló csenget és jelzi, ha egy korcsolyázónak vagy csapatnak az utolsó kör maradt hátra.

A fotófinis (FinishLynx) kezelő nyomon követi a célba érkezés képét, és a verseny eredményéről elkészíti a végső időrangsort.

A versenyzők melletti bíró (Heat box officer) a korcsolyázókat felkészíti a rajthoz és közli a pályabeosztást a versenyzőkkel.

A bójarakók (track stewardok) dolgoznak annak biztosítására, hogy a bóják megfelelően helyezkedjenek el a pályán, és hogy a jégre víz kerüljön vagy, hogy kijavítsák a korábbi futamok által okozott hibákat a pályán.

A műsorközlőnek nagyon fontos szerepe van, azzal a feltétellel, hogy az arénában izgalmas légkört teremtsen, de a menetrendváltozásokról és a verseny információkról minden résztvevőt pontosan tájékoztatnia is kell.

Versenyszabályok

A szakágak részletes versenyszabályait a Nemzetközi Korcsolyázó Szövetség (ISU) által nyilvánosságra hozott szabálykönyv tartalmazza, melyet az isu.org honlapon lehet megtalálni.

5. Gyermekek hosszútávú fejlesztése

A hosszú távú sportolófejlesztési modell (LTAD) a MOKSZ által készített referencia dokumentum „A Korcsolyasport Hosszú Távú Fejlesztési Programja” segíti a sportolók fejlődését a képzés minden szakaszában. A hosszú távú sportoló fejlesztési modell (LTAD) nem egy speciális képzési program, inkább egy eszköz a gyorskorcsolyázóknak, szüleiknek. A programgazdák, tisztviselők és edzők sportdöntéseit tartalmazzák, amelyek a leginkább érdekesek az egyén számára a hosszú távú fejlődése folyamán. Ez az eszköz az együttműködés eredménye a gyorskorcsolyázás szakértői, a gyermekkori növekedés és fejlődés szakértői és a szélesebb sporttudományi közösségek közötti munkában. Munkájuk keretét teremtett a képzés, a verseny és a fellendülés számára a sportolás minden szakaszában.

A sportoló fejlődésének hosszú távú megközelítése a holisztikus (teljességre törekvő) fejlesztés. Nemcsak a jeges teljesítményét veszi figyelembe, hanem a résztvevők fizikai, társadalmi és szellemi fejlődését is. A MOKSZ arra ösztönzi a résztvevőket, hogy ne csak a korcsolyázást próbálják meg, hanem a lehető legtöbb sportot, miközben még fiatalok; valamit, amit a mai legjobb sportolók tettek. A fejlesztés első szakaszaiban a résztvevőket megtanítják a sportoláshoz szükséges

FUNDamental készségekre; motoros készségek és alapvető sporttevékenységek, mint a futás, ugrás, dobás és korcsolyázás. A résztvevőknek szilárd alapot kell biztosítaniuk a FUNDamental készségekre, mielőtt bemutatnák a versenyzés fogalmát. Az érdeklődők számára a gyorskorcsolya lehetővé teszi, hogy tovább fejlesszék a gyorskorcsolyázással kapcsolatos speciális készségeket, lehetővé téve számukra a jelentős sebességek elérését. Ahogy a résztvevők elérik a sportoló fejlődésének harmadik szakaszát, és a FUNDamental sporttevékenysége mellett fizikai és taktikai képességgel, valamint a sportpszichológiával kombinálják a legmagasabb szintű teljesítmény eléréséhez szükséges készségeket. A „**Korcsolyaedzés tanulása**” szakaszában biztosítja a sportoló fejlődését, hogy a sportolók megfelelő időben kapják a megfelelő edzést, és kihasználják az optimális képzési „időablakokat”.

Az LTAD megközelítés nem egyedülálló a gyorskorcsolyázók számára. A világon legalább 11 vezető sportnemzet fogadta el az LTAD módszerét, és a Magyar Olimpiai Bizottság most minden olimpiai sportágnál megköveteli az LTAD-terv elkészítését. Ez az útmutató, valamint a „A Korcsolyasport Hosszútávú Fejlesztési Programja” áttekintő dokumentum csak a két kezdeményezés közül az egyik. A MOKSZ jelenleg azért dolgozik, hogy minél több támogatást nyújthasson a gyorskorcsolyázók a hosszú távú fejlesztésben Magyarországon.

Megjegyzés: Az egyes szakaszokra javasolt korszakok a résztvevők átlagos növekedésén és fejlődésén alapulnak, és a résztvevők bizonyos készségek halmazának megszerzésén alapulnak. Az egyes korosztályok egyénenként változhatnak.

**A MOKSZ Gyorskorcsolyázást Fejlesztő Program 5 Szakasza
Hosszú Távú Versenyző Fejlesztési Modell**

SZAKASZOK	CÉLOK	KOROSZTÁLY
<p>1.KORCSOLYÁZÁS ALAPJAI</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • alapvető mozgás-képességek fejlesztése • korcsolyázás alapjainak elsajátítása • sokoldalú mozgásfejlesztés • játékos tanulás • örömteli alapozás 	<p>Lányok: 5-8 év</p> <p>Fiúk: 5-9 év</p>
<p>2.KORCSOLYÁZÁS TANULÁSA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • alapvető sport és motoros képességek fejlesztése • gyorskorcsolyázás speciális mozgásanyagának tanítása • sokoldalú mozgásfejlesztés • ismerkedés a versenyzéssel nem a győzelmen van a fókusz • növekvő terhelés elviselése • edzés tervezése a biológiai életkor figyelembevételével 	<p>Lányok: 8-11 év</p> <p>Fiúk: 9-12 év</p>
<p>3.KORCSOLYAEDZÉS TANULÁSA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • a motoros és sportspecifikus készségek kiépítése, megszilárdítása • edzéseken tanult alkalmazása a versenyeken fontos a sikerélmény, de nem a győzelmen van a fókusz • edzés tervezése a biológiai életkor figyelembevételével 	<p>Lányok: 11-15 év</p> <p>Fiúk: 12 -16 év</p>
<p>4.KORCSOLYAEDZÉS A VERSENYZÉSÉRT</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • a versenyzők megtanuljanak különböző körülmények között versenyezni • sportági és versenytáv specifikus felkészítés optimalizálása • regenerációs, helyreállító technikák optimalizálása • edzés tervezése a biológiai életkor figyelembevételével 	<p>Lányok: 15-20 év</p> <p>Fiúk: 16-20 év</p>
<p>5.KORCSOLYAEDZÉS GYŐZELEMÉRT A</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • a sportolói felkészítés utolsó szakasza • a versenyző álljon készen a kiemelt célversenyekre • a sportoló fizikai, technikai, taktikai, mentális képességei/készségei teljes mértékben kifejlődtek, az edzés fókuszusa a maximum kihozására fókuszál 	<p>Lányok: 20+ év</p> <p>Fiúk: 20+ év</p>

5.1 Első szakasz: A korcsolyázás alapjai

A szakasz kiemelt célja a sokoldalú mozgásfejlesztés, és a játékokra alapuló edzések tervezése.

Életkor fiúknál és lányoknál: 5-9 éves kor



15.ábra: Alapok tanítása (ZKK Kazincbarcika)

Aktív kezdet:

Alapvető mozgásformák megtanulása játékos formában szárazföldön és jégen.

A fizikai aktivitás rendkívül fontos a gyerekek egészséges fejlődésének szempontjából.

- Gyorsítja az olyan agyi funkciók fejlődését, mint a koordináció, a szociális képesség, alapvető motoros képességek vezérlése, érzelmi fejlődés, vezetés és imagináció.
- Segíti a gyerekeket a magabiztosságuk, önbizalmuk a pozitív önérzet és énkép kialakításában.
- Segíti az erősebb csontok, izmok kialakulását, növeli a hajlékonyságot, hozzájárul a helyes testtartás és a megfelelő egyensúlyozási képesség kialakulásához, fejleszti a kondicionális képességeket, csökkenti a stresszt és segíti az alvást.
- Hozzájárul az egészséges testsúly kialakulásához és annak megtartásához.
- Segíti a gyerekek mozgásügyességének fejlődését és a mozgás örömeinek megtapasztalását.

- A fizikai aktivitásnak örömtelinek kell lennie és a gyerekek mindennapjainak részévé kell válnia. Az aktív játék a megfelelő módja a gyerekek fizikai aktivitásának.
- A gyerekekkel meg kell szeretetni a korcsolyázást. A gyerekek minél többféle játékos gyakorlaton keresztül ismerkedjenek meg a jéggel, és a korcsolyázás legfontosabb technikai elemeivel.

Korcsolyázás alapjai:

Nagy figyelmet kell fordítani az adott időszakban a korcsolyázó sokoldalú mozgásügyességének megalapozására, és egyre nagyobb repertoár alkalmazására az életkori sajátosságok és az egyéni adottságok figyelembevételével heti 3-4 alkalommal.

Alapvető mozgáskészségek tanulása és a mozgás- ügyesség kialakítása.

A képességek fejlesztésének a Korcsolyázás Alapjai időszakában jól szervezettnek, pozitívnak és sok örömet okozónak kell lennie. Nincs értelme még periodizálni, de fejlesztési folyamatnak strukturáltsága és ellenőrzése alapvető fontosságú.

Ha a gyerekek egy későbbi időpontban a versenyirányzatot abbahagyják, a korcsolyázás alapjai időszakában elsajátított és fejlesztett képességek előnyösek lesznek a rekreációs fizikai aktivitások esetében, illetve az életminőségük javításánál, vagy más sportágban történő részvételben.

Ha a gyerekek egy későbbi időpontban a versenyirányzatot abbahagyják, a korcsolyázás alapjai időszakában elsajátított és fejlesztett képességek előnyösek lesznek a rekreációs fizikai aktivitások esetében, illetve az életminőségük javításánál, vagy más sportágban történő részvételben.

Minél több játékos gyakorlattal tanuljanak meg a gyerekek biztos egyensúlyi helyzetben korcsolyázni előre, hátra. Könnyedén és gyorsan tudjanak irányváltásokat, elindulásokat, megállásokat, valamint kisebb felugrásokat végrehajtani. Minél hosszabban tudjanak előre felé, hátrafelé kétlábon és egylábon akár irányváltásokkal is csúszni.




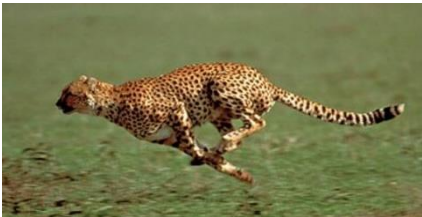
A fizikai (testkulturális) műveltség jelentősége:

A fizikai műveltség vagy a testkulturális műveltség az alapvető emberi mozgásformák, az alapvető mozgáskészségek, sportkészségek a mozgásügyesség,

sportügyesség összefoglaló elnevezése. Ezek segítségével a sportoló képessé válik a környezetének megértésére és a megfelelő magabiztos válasz adására bármilyen kontrollált mozgásos tevékenysége közben.

Atlétikai ABC

Az atlétikai ABC-k (**mozgékonyosság, egyensúly, koordináció, sebesség**) az alapja annak, ahogy a sport készségek felépülnek. Az alapvető mozgási készségekkel kombinálva meghatározzák, hogy melyek a „fizikai műveltség” legfontosabb a részei. A MOKSZ elismeri az atlétikai ABC-k fontosságát, és azt ajánlja, hogy ezeket a készségeket az összes edzés során gyakorolják. Ezek a készségek a következőképpen definiálhatók:

Készségek	Jellemzői
<p style="text-align: center;">Agilitás</p> 	<p>Az agilitást úgy lehetne leírni, mint hatékony irányváltoztatási képesség, azaz: robbanékony start, lassulás, irányváltoztatás majd gyorsulás miközben a test kontroll maximális a sebességcsökkenés pedig minimális</p>
<p style="text-align: center;">Egyensúly</p> 	<p>Valamilyen testrész vagy testhelyzet stabil rögzítése, megtartása a cél, miközben folyamatosan van egyensúlyvesztési lehetőség.</p>
<p style="text-align: center;">Koordináció</p> 	<p>A koordináció a sportoló kapacitására utal gyors mozgások létrehozásánál. A szervezet érzékelő, ellenőrző és mozgásszabályozó rendszer együtteseinek, a mozgás- és a cselekvés háttereként összehangolt működése.</p>
<p style="text-align: center;">Sebesség</p> 	<p>A sebességet úgy határozzuk meg, mint egy szükséges időt egy adott távolság megtételéhez. A sebességre, mint alapvető készségre gondolunk, mind a mozgás gyakoriságára, mind a reakcióidőre.</p>

16. ábra: Készségek (delmagyar.hu, amazon.com)

Ezen alapvető készségek fejlesztése kulcsfontosságú az 1.szakaszban. Az alap mozgások készségszintű elsajátítása alapozza meg, a 2. szakaszban elkezdett speciális, és összetett gyorskorcsolyázó sportági mozgás elsajátításának minőségét és gyorsaságát. Egy sokoldalúan képzett, gazdag mozgáskultúrával rendelkező sportoló minden sportágban gyorsabban sajátítja el a sportági technikai mozgáselemeket.

5.2. Második szakasz: A Korcsolyázás Tanulása

A Korcsolyázás Tanulása és a Korcsolyaedzés Tanulása a legfontosabb szakaszai a versenyzők képzésének. Ezekben a szakaszokban létrehozunk egy korcsolyázót vagy megtörjük a fejlődését!

Gyorskorcsolya:

- fiúk 9-12 év
- lányok 8-11 éves kor

Az általános és sportági készségek fejlesztésének aranykora!

Ebben a szakaszban az edzők a korcsolyázás technikájának fejlesztésére összpontosítanak, míg a résztvevők:

- A szórakozásra összpontosít, miközben általános és sport-specifikus készségeket fejleszt.
- Folytatni kell az atlétikai ABC-k (agilitás, egyensúly, koordináció, sebesség) fejlesztését. Ez azért kritikus, mert egy sportoló a csúcs sportteljesítményét felnőttként éri el.
- Az ABC-ket integráló gyorskorcsolyázási technika kifejlesztése és finomítása. Ez a sport-specifikus készségek optimális képzési időszaka (window). A jó technikát ebben a szakaszban kifejlesztő korcsolyázók ezt fenntartják az egész életükben. A hangsúlyt a képzettség fejlesztésére kell fordítani, nem pedig a képzési mennyiségekre (pl. Körökre)
- A „száraz” bemelegítés bemutatása a kezdő sportolóknak számára, ha ez még nem történt meg az 1. szakaszban. A „száraz” (jégen kívüli) bemelegítés kitűnő

lehetőséget biztosít az ABC-k fejlesztéséhez, és lehetővé teszi, hogy maximalizálja a rendelkezésre álló jeges időt.

- Az állóképesség fejlesztése a játékokon és jeges tevékenységeken keresztül, mint pl. váltók és akadályversenyek.
- Kezdje el a célok megadását a versenyzés során. Ebben a szakaszban a céloknak elérhetőnek kell lenniük, és a folyamatnak eredmény orientálnak kell lenni.
- Vegyen részt olyan edzéseken, amelyek magukban foglalják mind a játékokat, s mind a speciális készségek fejlesztését célzó tevékenységeket.
- Koncentráljon a személyes legjobb idők javítása és különböző versenytaktikák kipróbálására a versenyek során.
- Nyári időszakban javasolt egyszeri sportági táborba való részvétel, emellett a nyári időszakban próbáljon kis más sportágakat is melyek fejlesztik a mozgáskultúráját. A kerékpár, görkorcsolya nagyon kedvező páros a gyorskorcsolyával. Az úszás, mind prevenció, mind egészség megőrzés céljából javasolt. A gyerekek nagy része már ebben az életkorban gerincferdüléssel küzd, melyet az úszással meg lehet előzni, illetve lehet korrigálni.
- Legyen tudatában annak, hogy a gyerekek növekedési üteme e szakasz vége felé beindul, különösen a lányok esetében, mivel a növekedési időszak megkezdődhet. További információt a növekedés, a fejlesztés és a képzés témakörében találhat.
- Ha a gyermek későn kezdte a korcsolyázást, és nem olyan képzett, mint a többi résztvevő, 1-2 éven belül utolérheti tapasztaltabb kortársait, melyben nagy segítséget jelent, ha más sportágat már űzött a gyorskorcsolyázás előtt.

5.3. Harmadik szakasz: A Korcsolyaedzés Tanulása

A sportági specifikus mozgásanyag megszilárdítása a cél!

Nem a győzelmen van a fókusz, hanem a fejlődésen!

- Fiúk 12-16 év,
- Lányok 11-15 év

- Jelentős változási időszak a sportolók számára mindkét területen, a fizikai, a pszichológiai és érzelmi vonatkozásokban (krízisidőszak).
- A legtöbb sportoló ebben az időszakban éri el Növekedési Csúcsát (PHV). Azonos kronológiai (naptári) életkorúak biológiailag legfeljebb 4 éves különbséggel rendelkezhetnek. További információt a növekedés, fejlesztés és képzés témakörében találnak.
- Ebben a szakaszban az erő, a sebesség és az állóképesség optimális eddzhetőségű ablakai (szenzitív periódusai) találhatóak. A hangsúlyt az edzésre kell összpontosítani, nem pedig a versenyre, mivel itt a fizikai fejlődés alapjait fektetjük le. A 3. szakaszban történő túlversenyeztetés az optimális edzhetőségi ablakok elmaradását eredményezheti.
- Követve a gyorskorcsolyázás PHV edzésének volumenét a 2. szakasztól növekszik, és a biológiai életkornak megfelelő szenzitív időszakban leg- optimálisabban fejleszthető készségek fejlesztésén van a hangsúly.
- Az edzésszám meghatározásakor be kell számítani az összes tevékenységeket a sportban, valamint az iskolai sportban, nem csak egy adott sport edzéstevékenységre vonatkoztatva. Vigyázz a túledzésre, a pihenés és a helyreállítás a képzés lényeges része.
- Az edzők, a szülők és a sportolók közötti kommunikáció kritikus. Az edzőknek minden sportban, valamint az iskolai tanároknak is tájékozódniuk kell a sportolók különböző sport-tevékenységeiről, hogy figyelemmel kísérhessék a fáradtságot és megfelelő helyreállítási időt biztosítsanak.
- A sport társadalmi elemét fenn kell tartani. Ha túl nagy hangsúlyt fektetünk a versenyzésre, a gyerekek gyakran elveszítik az érdeklődésüket és kilépnek a sportból. Ez a sport és a passzív életmód hasonlóan negatív megítéléséhez vezethet.
- A sportolók nyomást tapasztalhatnak a barátok, a család, az edzők részéről arra vonatkozólag, hogy a gyorskorcsolya egy adott szakterületére szakosodjanak, válasszanak egy sportágat, vagy csökkentsék a sporttevékenységeket, hogy ebben a szakaszban az iskolára koncentráljanak. Rendben van, ha szakosodunk a szakasz vége felé, ha ezt a sportot választják.
- A sportolók folytatják a gyorskorcsolyázási technikájuk fejlesztését és kiigazítását, mivel a fizikai erejük és sebességük növekszik.
- A sportolóknak egyre inkább bemutatják a verseny taktikáját és stratégiáit.

5.4. Negyedik szakasz: Korcsolyaedzés a versenyzésért

A versenyzők tanuljanak meg versenyezni mindenféle változó körülmények között!

- Fiúk 16 -20 év,
- Lányok 15-20 év

Ezeknek a szakaszoknak a célkitűzései elsősorban azok számára készültek, akik nemzeti és nemzetközi szinten kívánnak versenyezni.

- A sportolók egy sportágra specializálódnak, és általában egy sportágban eddz az eredmények érdekében, meghatározott versenyekre. A sportolók az egész évben eddzenek, elsősorban a képzési központ programjain belül.
- A 4. szakasz során a hangsúly a fizikai kapacitásra és a versenyzési készségek fejlesztésére irányul, míg az 5. szakasz mind ezeknek a finomítása.
- A résztvevők, akik nem kívánják elérni a célokat nemzeti és nemzetközi szinten, lehetőségük van arra, hogy továbbra is versenyezzenek és részt vehessenek a sportban, olyan környezetben, amely megfelel a sportági képzettségüknek. Azt is ösztönzik, hogy továbbra is aktív résztvevők és/vagy edzők, tisztviselők és önkéntesek maradjanak a sportágban.

A 3. és 4. szakaszra vonatkozó részletesebb információkért forduljon a MOKSZ hosszú távú sportolófejlesztési modelljéért és kérje a szakaszok speciális kézikönyveit. Ha több információra van szüksége, beszéljen közvetlenül klubjának képviselőjével, vagy forduljon közvetlenül a MOKSZ Gyorsasági Igazgatóságához.

5.5. Ötödik szakasz: Korcsolyaedzés a győzelemért

- Fiúk és lányok életkora 20+ év.
- Az előző 4 fejlődési szakaszban megszerzett tudáshalmaz tökéletesítése.
- A sportoló álljon készen a kiemelt célversenyekre
- Fő célversenyek: Európa Bajnokság, Világbajnokság, Világkupa versenyek, OLIMPIA



5.6. Növekedés, fejlesztés és képzés

A gyermek növekedésének és fejlődésének gyorsasága jelentősen befolyásolja az atlétikai tulajdonságok képzését.

A serdülőkort „krízis” időszaknak is nevezik, mert a gyerekek testnövekedése, és a hormonális érés beindulása miatt a képességek, készségek átrendeződnek, amely normális eleme a mozgásfejlődésnek (Meinel, 1977). Ez az időszak a korcsolyaedzés tanulása, a 3. szakaszt esetenként a 4. szakaszt érinti.

A serdülőkorban egyénenként eltérő a növekedési csúcs (PHV) elérése. Van, akinél a szakasz elején, ekkor **korai érésről beszélünk (akceleráltak)** és olyan is van, akik egészen későn, a szakasz vége felé érik el a növekedési csúcukat (**későn érők**). Lányok esetében korábban indul el a gyorsnövekedés, és a növekedési csúcs szakasza. Kezdődhet 11 éves korban is, és kitolódhat 17 éves korig is az érés folyamata.

Ebben az életkori szakaszban nem ritka, hogy 10 cm akár 20 cm magasság különbség is lehet egy azonos naptári évben született gyerekek között. 14 éves korban az egyének legfeljebb 2 évvel fiatalabbak lehetnek, mint a kronológiai koruk, ami a fejlődés szempontjából legfeljebb 4 éves eltérést jelent.



17. ábra Trofeo Nicolodi verseny D-korcsoportos fiúk eredmény hirdetése



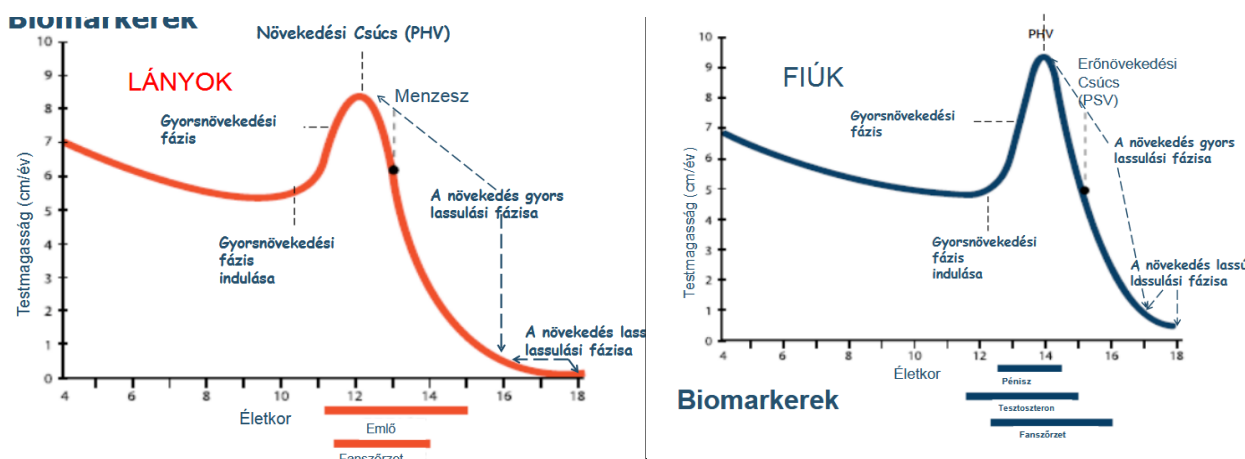
18. ábra 14 éves gyorskorcsolyázók (TE-gyorskorcsolyázás LTAD jegyzet-Telegdi A., Györgyi J.)

Fontos, hogy a sportolók legyenek tisztában a saját fejlődési ütemükkel, ne váljanak türelmetlenné magukkal a későn érők, illetve ne legyen túlfokozott az önbizalmuk a teljesítménynövekedésüket illetően a korán érőknek.

Érdekes, hogy azok az egyének, akiknek a növekedési időszaka (PHV, csúcsmagasság sebessége) egy idősebb korban jelentkezik (késői érettség), gyakran a legtehetségesebb sportolókká fejlődnek, feltéve, hogy egy minőségi képzési programban részesültek. A gyorskorcsolyázás tele van a késői érettségi sportolók példáival, akik nagy nemzetközi sikert arattak, pl. kanadaiak: Cindy Klassen, Catriona Lema-Dolan, Charles Hamelin, Mathieu Turcotte, Arne Dankers, Amanda Overland.

Lehetőség van a **PHV monitorozására** a gyermek éves alapon történő mérésével, és a lenti ábrán láthatóhoz hasonló diagram létrehozásával. A növekedési ütem gyorsulása esetén (8-10 cm/év) ajánlott, hogy a mérési gyakoriságot ilyenkor alkalmanként 3 havonta végezzük, hogy a csúcs hatékonyan azonosítható legyen. A mérések eredményét a testmagasság, testsúly, törzsmagasság (ülőmagasság), és karfesztávolság adatai adják ki. Ezek egyszerűen végezhetőek, és táblázatban rögzíthetőek. A gyorsnövekedés elindulására utal, ha a törzs elkezd hirtelen növekedni. A gyorsnövekedés végére lesznek arányban a végtagok, a törzs magassága, és a testmagasság.

A mérési lehetőségekről érdeklődjön a MOKSZ gyorskorcsolya ágazatának vezetőjénél, vagy a klub edzőknél.



19. ábra: Biomarkerek (Géczi-Balyi 2016)

5.7. Biológiai és naptári életkor összefüggései

- 1 év öregedés \neq 1 év fejlődés
- átlagos fejlődési ütem: biológiai életkor megegyezik a naptári életkorral

- korán érő: biológiai életkora meghaladja a naptári életkorát (akcelerált)
- későn érő: biológiai életkora nem éri el a naptári életkorát
- az eltérés jelentős, ha az eltérés > 1 év (életszakaszonként eltérő!)
- kóros állapot, ha az eltérés > 2 év

5.8. Az edzőképesség optimális ablakai

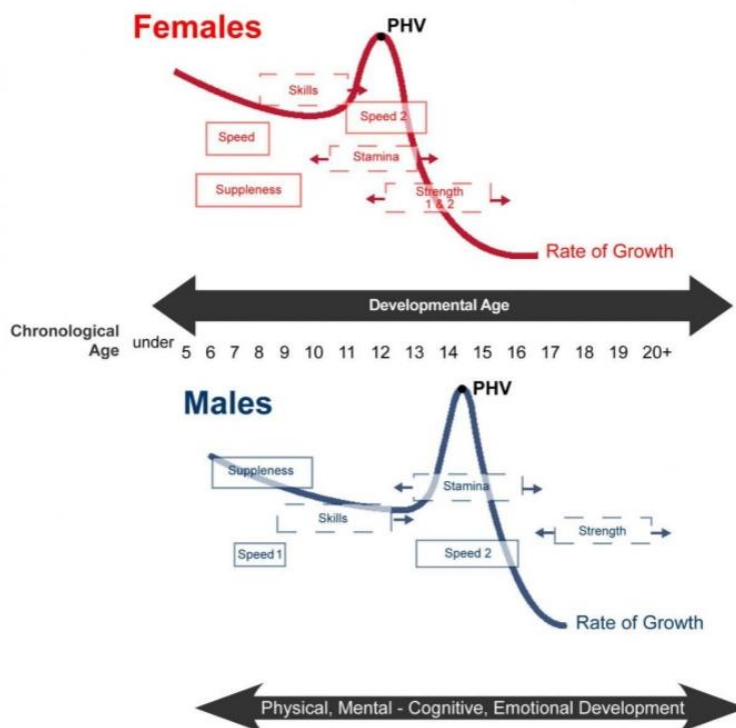
A programok tervezésekor a MOKSZ célja az egyes résztvevők fejlődésének optimalizálása, **figyelembe véve az egyes sportolók növekedésének és fejlődésének különbözőségeit.** F. W. Dick könyvében, a „Sportképzési elvek”-ben 5 alapvető „S”-et azonosított az edzés és teljesítményt vonatkozásában:

Stamina (állóképesség); Strength (Erő); Speed (Sebesség); Skill (motoros- és sportspecifikus készség); és Suppleness (rugalmasság, hajlékonyság).

Az 5 S-ek kiegészítése mentális képzéssel, valamint pihenő- és helyreállítási tervvel lehetővé teszi, hogy a sportoló potenciálisan **a csúcs sportteljesítményét 20 és 30 éves kor között érje el.**

Bár ez nagyon távolinak tűnhet abban a pillanatban, a sportoló hosszú távú potenciálja nagymértékben függ attól, hogy mit csináltak fiatal korukban. Bár a fizikai tulajdonságok minden korosztály számára képezhetők, azonban jelentős előnyökkel jár, hogy bizonyos képességeket fejlesszünk, miközben bizonyos pontokon másokat elkerüljenek, hogy teljes mértékben kihasználhassák az egyes személyek **növekedéséhez és fejlődéséhez kapcsolódó optimális képzési ablakokat.** Emiatt nagyon fontos a csúcsmagasság növekedési gyorsaságának (PHV) szoros figyelése.

A PHV lehetővé teszi, hogy azonosítsuk, hol tart minden gyermek a növekedésükben, és ennek megfelelően módosíthatóvá válnak az egyes képességekre (5 S) fókuszált fejlesztés, az adott szenzitív időszakban.



20. ábra: LTAD görbék (Balyi István)

A fenti ábrán látható grafikon az **átlagos egyén** PHV-diagramján alapuló képzési optimális ablakokat határozza meg.

5.9. Az „5 S” javasolt fejlesztési periódusai

Képesség	Optimális fejlesztési időszak	MOKSZ-fejlesztési program érintett szakaszai
Állóképesség, kitartás (stamina)	Az állóképesség célzott fejlesztését ajánlott a korcsolyázóknak a PHV elérése előtt fejleszteni, amikor a gyorsnövekedési szakaszba ér az egyén. Ezt megelőzően az állóképességet általában a játékok és a készségfejlesztési tevékenységeken keresztül fejlesztjük, nem pedig célzott edzésekkel.	<ul style="list-style-type: none"> • 3-as: Korcsolyaedzés tanulása • 4-es: Korcsolyaedzés a versenyzésért • 5-ös: Korcsolyaedzés a győzelemért
Erő (strenght)	A lányok számára az optimális képzési ablak közvetlenül a PHV után vagy a menzesz kezdetén (menstruáció) történik, míg a fiúk esetében a PHV után 12-18 hónappal.	<ul style="list-style-type: none"> • 3-as: Korcsolyaedzés tanulása • 4-es: Korcsolyaedzés a versenyzésért • 5-ös: Korcsolyaedzés a győzelemért
Sebesség (speed)	<u>Az első edzés ablakban</u> az 5 másodperces vagy annál rövidebb sebességű tevékenységekre kell összpontosítani, elsősorban a reakcióidőre és	<ul style="list-style-type: none"> • 1-es: Korcsolyázás alapjai

	<p>a gyors mozgások szinkronizálásának javítására.</p> <p><i>A második képességi ablak célja,</i> hogy egy sportspecifikus sebességet dolgozzon ki a versenyző, akár 20 másodpercig tartó intervallumokkal.</p> <p><i>A fiúk számára</i> az első sebességű edzésablak 7 és 9 év közötti korban jelentkezik, a második ablak pedig 13 és 16 év közötti.</p> <p><i>A lányoknál</i> az első sebesség edzésablak 6 és 8 év közötti, a második pedig 11 és 13 év közötti korban.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2-es: Korcsolyázás tanulása • 3-as: Korcsolyaedzés tanulása
Készség (skills)	<p>A fiúk számára a sportspecifikus készségek fejlesztését, s azok optimális képzési ablakát 9 és 12 éves kor között találjuk, míg a lányoknál 8 és 11 év közötti korosztályok esetében végezzük. <i>Meg kell jegyezni, hogy azok a résztvevők, akiknek a PHV kezdete később jelentkezik, előnyösebb helyzetbe kerülnek a sportspecifikus készségek hosszú távú képzési ablakánál.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1-es: Korcsolyázás alapjai • 2-es: Korcsolyázás tanulása
Hajlékonyság, rugalmasság (suppleness)	<p>A lányok és a fiúk számára a rugalmasságra való optimális képzési ablak a 6 és 10 év közötti korban jelentkezik. Különös figyelmet kell fordítani a rugalmasságra (izomhajlékonyságra) a PHV időtartama során is.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1-es: Korcsolyázás alapjai • 2-es: Korcsolyázás tanulása

Források: Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség, GYHFP-Telegdi Attila, Györgyi János, Vannai Judit: Gyermeksport c. könyv

6. Sporttáplálkozás

A gyorskorcsolyában, mint más sportokban is fontos fenntartani a változatos és egészséges táplálkozást. Ahogy a tevékenység szintje emelkedik, így az energiafogyasztás is, ami az élelmiszerek iránt nagyobb szükségletet eredményez; hasonlóképpen a folyadék bevitel növekedése is szükséges. Az edzéseken, mint a versenyen, a táplálkozás jelentős szerepet játszik az teljesítményben. A következő tippek segítik a résztvevőket az egészséges táplálkozási döntések meghozatalában, az adott igényeknek megfelelően:

Okostányér 6-17 éveseknek:



21. ábra: Okostányér (Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége)

Bővebb információ: <https://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okostanyer/?fbclid=IwAR35VVCv21DFxuVxtOOXBK1cf7qvTWy828RSWPhXE0u4JBTpHH4C9GSIW9o>

• Edzés előtt:

A megfelelő edzőmunkához energiára van szükség. Fontos, hogy a versenyző edzések előtt 1-2 órával vigyen be tápanyagot, amiből energiája lesz.

• Edzés közben:

A folyadékfogyasztásnak nagy szerepe van a sportban. Edzés közben 15-20 percenként javasolt, amire sportolás közben az edzők szünetet biztosítanak.

A folyadékvesztés során a következő tünetek lépnek fel:

- szomjúságérzés megjelenése 0,5-1% folyadékvesztés esetében
- 3%-os csökkenés esetén romlik a nyál és vizelet elválasztás
- fáradékonyság, emelkedett pulzus és testhőmérséklet 5%-nál
- 10 %-os csökkenésnél szellemi és testi működési zavarok lépnek fel
- 15-20 %-os csökkenés halálhoz vezethet

A folyadék minősége az edzőmunkától függ. Egy vagy egy óránál kevesebb időtartamú edzés esetén a sima víz is megfelel a hidratálásnak. Amikor az edzés meghaladja az egy órát sportitalt ajánlott, illetve higított gyümölcslé egy kevés só hozzáadásával, hiszen szükség van sóra és cukorra egyaránt.

• **Edzés után:**

A legmegfelelőbb a fehérjét nagy mennyiségben tartalmazó italok, ételek fogyasztása, amiket egyből a foglalkozás után lehet fogyasztani a gyors energia pótlás érdekében. Kiemelkedően fontos az edzések közötti pihenés, ami a regenerálódásban segíti a versenyzőket. Ennek elmaradása az eredmények hiányához is vezethet.

Források:

[[http://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/!Palyazati/sport2/SporttalalkozasAlapjai\].pdf?fbclid=IwAR3dX3FTtZT7x0kt3K0TEjhncef-ChVd2RrWSEbdiNQCzNeNcytxQrdeo2o](http://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/!Palyazati/sport2/SporttalalkozasAlapjai].pdf?fbclid=IwAR3dX3FTtZT7x0kt3K0TEjhncef-ChVd2RrWSEbdiNQCzNeNcytxQrdeo2o)]

6. A korcsolyázó felelőssége a jégen

A korcsolyázó a tudását versenyhelyzetekben mutathatja meg. Nem elég a gyorsaság, a tökéletes technika, szükség van a sportolói jellemre is. A fair play és a tisztelet kiemelt fontossággal bír minden sportban, így a short trackben is. Abból lehet igazi bajnok, akik nem csak az eredményével, de viselkedésével, magatartásával is példát mutathat. Minél idősebb korosztályban és minél kimagaslóbb eredményeket ér el a versenyző annál nagyobb nyomás helyezkedik rá a viselkedését, megnyilvánulását illetően.

Eleinte a szülőknek akarnak megfelelni a sportolók a megfelelő magatartással és hozzáállással, aztán ráébrednek, hogy az edző és a társak szemében is ki kell vívni a tiszteletet. Ha valaki 14 éves korára professzionális szinten short trackezik a korosztályos válogatott edzőinek is a látóterébe kell kerülni, de nem csak az eredmények alapján.

A MOKSZ-nak van egy Etikai Szabályrendszere, ami mind sportolóra, mind edzőre és szülőre érvényes.

Az Etikai Kódex célja:

- Meghatározni az edzői, sportvezetői szakma hivatásrendi szabályait.
- Rögzíteni a hivatás gyakorlásának erkölcsi normáit.
- Órködni az edzői hivatás tisztasága felett, növelni erkölcsi színvonalát.

- Védelmeszni a hivatásuknak megfelelő magatartást tanúsító edzőket és sportvezetőket, elmarasztalni azokat, akik a szakmai és/vagy etikai szabályokat megszegik.
- Rögzíteni az edzői tevékenység során a sportolókkal és a munkatársakkal szembeni kapcsolat és együttműködés etikai szabályait.



22. ábra: Sjinkie Knegt sportszerűtlen megnyilvánulása (AFP/Getty Images)

Az etikai kódexben foglaltak megszegése súlyos következményekkel járhat. Az etikai szabályok megsértése esetén a MOKSZ Fegyelmi és Etikai Bizottsága etikai eljárást folytathat le. Az etikai eljárást a MOKSZ közgyűlése, elnöksége, elnöke, ügyvezető igazgatója, ágazati sportigazgatója, valamint a MOKSZ Etikai és Fegyelmi Bizottsága jogosult kezdeményezni. A szabályszegés mértékétől függően a sportolót, hozzátartozót, akár az edzőt el is tilthatják a sportág eseményitől. A MOKSZ Etikai kódexe az alábbi linken érhető el:

http://hunskate.hu/wp-content/uploads/2016/05/Etikai-kodex_20171128.pdf

7. Nyerő csapat: Ön és a gyermeke

7.1. Pedagógia

A sport, minden megnyilvánulásában, akár szervezeten, akár az önképzés eszközeként jelenik meg. A sport az emberré válás folyamatában szorosan összefonódik. A sporthoz olyan mozgásos műveletek, cselekvések szükségesek, amelyeknek egy része közvetlenül – illetve az általa fejleszthető képességek segítségével közvetetten – felhasználhatók a társadalmi életben.

De ezek az ember egészsége testi fejlődése szempontjából is nélkülözhetetlenek.



23. ábra: Gratuláció a célbaérkezés után (MOKSZ)

A sportpedagógia és etika kapcsolatát a sport erkölcsre kifejtett hatásán keresztül tudjuk érzékeltetni. Az edzések, versenyek ugyanis bőséges lehetőséget nyújtanak arra, hogy a sportoló egyén magatartása erkölcsileg pozitív irányban alakuljon. A sportolót a sportolás során munkára, állhatatosságra, önfegyelemre, kitartásra, akarati erőfeszítésre neveljük, ezek pedig az erkölcsformálás nélkülözhetetlen összetevői.

7.2. Pszichológia

A sport a szülők számára is tele van érzelmekkel, ezért a gyermekben kudarc vagy vereség esetén is fontos tudatosítani, hogy az esetleges feszültség ellenére a szülők iránta érzett szeretete változatlanul megmarad.

A sportháromszög az edzővel teljes. A szülőknek és az edzőnek érdemes együttműködni a versenyző eredményeinek érdekében, és nem utolsó sorban lelki egészsége szempontjából. Fontos a bizalom kialakítása edző és szülő között. Az edzők tanácsai, meglátásai és utasításai otthoni felülírásában összezavarodhat a sportoló és bizonytalanná válhat edzőjével kapcsolatban.

„Az edző lehet a gyerek karrierjében a minden, mondhatnám egyszerűen. Sarkítva pótszülő, mentor, barát, menedzser, sportpszichológus...”

7.3. Pár konkrét példa mit tegyünk és mit ne, mint sportoló szülő

Mit tegyen a „sportszülő”?:

- támogatja az edzőt
- lehetővé teszi, hogy a gyermeke döntsön
- ösztönzi a gyermekét
- lehetővé teszi, hogy gyermeke pihenjen, kikapcsolódjon
- dícséri gyermekét
- elismeri a bírók döntését, tiszteli őket
- tiszteli az ellenfeleket és szüleiket, nem veszekszik velük
- jó példakép
- tiszteli az ellenfeleket
- szeretné, hogy gyermeke tanuljon a sporttól

Mit ne tegyünk „sportszülőként”?:

- vitatkozik az edzővel
- bírálja gyermekét
- túlzott nyomást tesz gyermekére
- összehasonlítja gyermekét más versenyzőkkel
- bemutatja a negatív viselkedést
- nem tiszteli a bírókat
- vitatkozik más szülőkkel, akár az ellenfelek szüleivel
- megmondja a gyermekének, hogy versenyezzen
- azt akarja, hogy gyermeke minden áron nyerjen

Források:

[<http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Birone%20Nagy%20Edit%20-%20Sportpedagogia/sportpedagogia.html>

<https://pszichoforyou.hu/mi-zajlik-a-sportolo-gyermek-lelkeben/>]

7.4. „Sportszülőség” sportpszichológiai szemmel

A szülők szerepe a versenysportban is kiemelt, az utánpótlássport területén pedig különösen. Ők azok, akik anyagilag és érzelmileg is támogatják a fiatal sportolókat. A gyerek sporttevékenysége szilárdan beépül a család mindennapjaiba és

hétvégéibe. A szülők idejének jelentős részét kitölti gyermekük sportolása és a család életében is számos áldozattal jár az, ha van egy versenyző. „Sportszülő”-nek lenni több szempontból sem egyszerű feladat, hiszen nemcsak arra van szükség, hogy a szülők tudatában legyenek a sportolással együttjáró kihívásoknak és nyomást jelentő tényezőknél, hanem saját motivációik és vágyaik gyermekükre gyakorolt hatásait is megismerjék. A szülők visszajelzései, tudatos vagy nem tudatos elvárásai hatással vannak gyermekük önbizalmára és motivációjára, éppen ezért érdemes figyelembe venni és megfogadni az alábbiakat (mindez egyfajta etikai kódexként is alkalmazható):

- A szülők támogatják az edző munkáját és biztosítják az edző -sportoló bizalmi kapcsolatát. Tisztában vannak azzal, hogy az edzővel kapcsolatos negatív visszajelzések ezt a kapcsolatot áthatják alá, ami a fiatal sportoló teljesítményének a romlásához vezethet (ha már nem bízunk az edzőjében, az edzésen való munkáját is meg fogja kérdőjelezni).

- Amennyiben a szülőben kérdések merülnek fel az edzővel és annak munkájával, eredményességével kapcsolatban, fontos lenne először személyesen az edzőhöz fordulni.

- A szülő jelzi mindazokat a helyzeteket, amelyek a gyermek életében kiemelten fontosak lehetnek, és befolyásolhatják a sportoló teljesítményét vagy edzőmunkáját.

Tudjuk azt, hogy egyáltalán nem egyszerű a versenyek alatt a nézőtéren ülni és nézni a gyerekeket versenyzés közben. Sokak számára komoly nehézséget okozhat a hatékony érzelmek kezelése, ugyanakkor törekedni kell arra, hogy ezzel is példát nyújtsunk a sportolók számára. A szülők szerepe ebben a tekintetben sokszor fontosabb is, mint bárki másé (természetesen ez jelentősen függ az életkortól is)! Éppen ezért a versenyeken a következőket érdemes szem előtt tartani:

- Szülőként fontos tisztában lenni azzal, hogy a nem megfelelő szülői szurkolói viselkedés a fiatal sportolóban szorongást okozhat, ami a teljesítménye rovására is mehet, hosszabb távon pedig akár kiégéshez is vezethet.

- A versenyek alatt bátorító és pozitív visszajelzésekkel támogassuk gyermekünket és csapatát, amivel elősegítjük a sportolói öntudat fejlődését.
- Igyekezzünk jó kapcsolatot kialakítani a többi szülővel és kerülni az ellenfél szüleivel, szurkolóival való konfliktust.
- Különösen fiatalabb korokban érdemes kerülni az instrukciókat versenyek alatt, mert azok zavart és rossz döntéseket okozhatnak a fiatalban, különösen, ha az az edzői instrukcióval ellentétes.
- A szülő versenyek után hagyjon időt mind a gyermekének, mind az edzőknek, hogy feldolgozzák az élményt. A versenyek utáni közvetlen elemzés a legtöbb fiatal számára szorongást okoz.

Természetesen egy szülőnek nemcsak ún. „kötelességei”, hanem „jogai” is vannak. A szülőnek joga van információt kérni gyermeke fejlődéséről és a jövőre irányuló célkitűzésekről, természetesen a megfelelő keretek között.

A szülőnek továbbá joga van értesülni a gyermekét érintő változásokról és az akut helyzetekről.

A magyar sportpszichológia egyre nagyobb figyelmet fordít az utánpótlássport pszichológiájára, a szülők szerepére. Szülőként érdemes elolvasni a Gyereklélek sportcipőben c. könyvet, mely ezt a témát nagyon alaposan körül járja, és komoly segítséget jelenthet a szülők és az utánpótlással dolgozó sportszakemberek számára.

(Forrás: Dr. Gyömbér Noémi sportpszichológus)

KÍVÁNUNK SIKEREKBEN, ÖRÖMÖKBEN ELTÖLTÖTT ÉVEKET A GYORSKORCSOLYA SPORTÁGAKBAN!

A kiadványt készítette:

Testnevelési Egyetem 2.éves gyorskorcsolya szakedző hallgatói

Cseh Liliána - edző-rövidpályás gyorskorcsolya

Csizmadia Ildikó - edző-rövidpályás gyorskorcsolya

Nagy Alexandra - visszavonult gyorskorcsolya válogatott sportoló

Nagy-Heidum Bernadett - visszavonult rövidpályás gyorskorcsolya olimpikon,
jelenleg aktív edző

Sajó Márton - edző-rövidpályás gyorskorcsolya

Vágvölgyi Mercédesz - visszavonult rövidpályás gyorskorcsolya válogatott
sportoló

Szakmailag jóváhagyta:

Telegdi Attila, MOKSZ gyorskorcsolya ágazati igazgató

dr. Gyömbér Noémi, sportpszichológus

Novák Antal, ISU short track nemzetközi versenybíró

A kiadványban közreműködtek:

Kercsó- Magos Zsuzsanna

Blaskó Bertalan

Budapest, 2020. október 06.