



Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség

Gyorskorcsolya Ágazat Gyorskorcsolya és short track sportágak

Szakmai beszámoló 2020-21. évi szezon

Szakmai program 2021-2022. évi szezon



Készült: Budapest, 2021.05.10

Készítette: Gyorskorcsolya ágazat

2020-2021 évi szakmai beszámoló

Short track Héraklész keret

A felkészülést szervező egyesületi vezetőség		
A felkészülést irányító, felelős szövetségi szakmai vezető (szövetségi kapitány, szakmai igazgató)		
Telegdi Attila	MOKSZ gyorskorcsolya ágazati sportigazgató	attila.telegdi@huns skate.hu
A felkészülést koordináló szövetségi sporszakember (vezetőedző, szakágvezető)		
Szabó Krisztián	vezetőedző	krisztian.szabo@huns skate.hu
Knoch Viktor	sportmenedzser	viktor.knoch@huns skate.hu
Lakatos Tamás	edző	tomilio7908@gmail.com

1 A felkészülést támogató szakemberek

	<i>név</i>	<i>státusz</i>
1.	Dr. Tállay András	keretorvos
2.	Kovács Péter	teljesítménydiagnosztikus
3.	Puskás Sándor	erőnléti edző
4.	Juhász Bianka	funkcionális tréner
5.	Bánhidi Bence	gyorsaságfejlesztő edző
6.	Lakatos Tamás	segédedző, technikus
7.	Knoch Viktor	segédedző

2 A felkészítésben érintett sportolók

1	Szigeti	Ádám	2001.09.12	Junior "A2"	Utánpótlás Válogatott
2	Talabos	Attila	2002.01.31	Junior "A2"	Utánpótlás Válogatott
3	Bontovics	Balázs	2002.04.04	Junior "A2"	Utánpótlás Válogatott
4	Nógrádi	Bence	2002.07.29	Junior "A1"	Utánpótlás Válogatott
5	Jászapáti	Péter	2003.02.07	Junior "A1"	Utánpótlás Válogatott
6	Zhang Yu Jie	Dominik	2004.06.16	Junior "B2"	Utánpótlás Válogatott
7	Imre	Patrik	2004.08.03	Junior "B1"	Utánpótlás Válogatott
8	Szilágyi	Ábel	2004.12.28	Junior "B1"	Utánpótlás Válogatott
9	Csizmadia	Márk	2005.05.04	Junior "B1"	Utánpótlás Válogatott
10	Czank Varga	Benjamin	2005.08.01	Junior "C2"	Utánpótlás Válogatott
11	Major	Dominik	2006.07.28	Junior "C1"	Utánpótlás Válogatott
12	Varga	Regina	2001.07.18	Junior "A2"	Utánpótlás Válogatott
13	Somogyi	Barbara	2002.08.09	Junior "A1"	Utánpótlás Válogatott
14	Albert	Viktória	2003.02.08	Junior "A1"	Utánpótlás Válogatott

15	Tóth	Eszter	2004.06.27	Junior "B2"	Utánpótlás Válogatott
16	Somodi	Maja	2004.10.15	Junior "B1"	Utánpótlás Válogatott
17	Schönborn	Melinda	2004.11.04	Junior "B1"	Utánpótlás Válogatott
18	Szőcs	Nikolett	2005.09.11	Junior "C2"	Utánpótlás Válogatott
19	Kormányos	Nina	2006.06.23	Junior "C2"	Utánpótlás Válogatott
20	Szigeti	Dóra	2006.08.03	Junior "C1"	Utánpótlás Válogatott
21	Nógrádi	Panka	2007.05.12	Junior "C1"	Utánpótlás Válogatott

6 Eredménycélok teljesülése a vizsgált időszakban

A 2020-2021-es versenyszezonra a pandémia rányomta a bélyegét így rengeteg verseny elmaradt, az utánpótlás korosztályok versenyzői gyakorlatilag csak hazai versenyeken tudtak részt venni. Szerencsére a Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség rendszeresen biztosított versenyzési lehetőséget a sportolóknak zárt kapuk mögött minden előírást betartva, így a sportolók részére a megmérettetés lehetősége adott volt, ez természetesen nem egyenértékű a nemzetközi versenyek adta fejlődési lehetőséggel, de mindenképpen hasznos része volt a felkészülésnek és a szezon túlélésének.

A szezonban 10 olyan verseny volt, ahol az Utánpótlás Válogatott versenyzői részt vettek:

- Olympic Hopes –Budapest,2020.09.25-27.
- Tesztverseny – Budapest, 2020.10.10-11.
- 27. Csizmadia Ferenc Emlékverseny – Budapest, 2020.11.13-15.
- Felnőtt Európa Bajnokság – Gdansk, Lengyelország, 2021.01.22-24.
- Jász Kupa – Jászberény, 2021.02.13-14.
- Utánpótlás Országos Bajnokság – Budapest 2021.02.26-28.
- Felnőtt Világbajnokság – Dordrecht, Hollandia, 2021.03.03-05.
- Felnőtt Országos Bajnokság – Budapest, 2021.03.13-14.
- STOL Selection – Budapest, 2021.03.14.
- 17. Tisza Kupa- Szeged,2021.03.19-21.

Az utánpótlás keretből az olimpiai keretbe szezon közben kiemelt 4 sportoló közül Somodi Maját kell mindenképpen megemlíteni, aki a Felnőtt Európa Bajnokságon és a Felnőtt Világbajnokságon is részt vett és a 3000 m-es váltó versenyszámban előbbi versenyen 8. utóbbi versenyen pedig 6. helyezést ért el csapat tagja volt.

Egyéni versenyeredményeket tartalmazó táblázat:

ssz.	Név	Szüi. dátum.	Korcsoport	Olympic Hopes	27. Csizmadia F. Emlékverseny	Jász Kupa	Utánpótlás Országos Bajnokság	Felnőtt Országos Bajnokság	Válogató Verseny	STOL Selection	17. Tisza Kupa
1	Szigeti Ádám	2001.09.12	Junior "A2"	3.			5.	13.	8.		
2	Vida Ádám	2002.06.09	Junior "A2"	5.	4.		8.	15.			
3	Nógrádi Bence	2002.07.29	Junior "A1"	1.			2.	3.	2.	1.	
4	Jászapáti Péter	2003.02.07	Junior "A1"	2.			4.	6.	4.	4.	
5	Zhang Yu Jie	2004.06.16	Junior "B2"	1.			2.	22.			
6	Imre Patrik	2004.08.03	Junior "B1"	5.			6.	24.			
7	Szili Ábel	2004.12.28	Junior "B1"	3.			3.	16.			1.
8	Csizmadia Márk	2005.05.04	Junior "B1"	2.			1.	20.			
9	Czank Varga Benjamin	2005.08.01	Junior "C2"	6.			1.	14.			1.
10	Major Dominik	2006.07.28	Junior "C1"				3.	17.			
11	Krausz Ármin	2004.06.27	Junior "B2"	4.			4.	10.	10.	10.	
12	Granasztói Ádám	2005.11.23	Junior "C2"	1.		1.	2.	8.	9.	9.	
13	Liszli Gábor	2006.08.10	Junior "C1"	3.	2.	2.	5.	23.			
14	Hallósi Dominik	2007.06.15	Junior "C1"	5.	3.	5.	6.	27.			2.
15	Jancsó Zsolt	2008.02.07	Junior "D2"		1.	1.	1.	25.			4.
16	Z. Molnár Borisz	2008.03.08	Junior "D2"	2.	2.	2.	2.				
1	Varga Regina	2001.07.18	Junior "A2"	1.			2.	10.	5.	5.	
2	Albert Viktória	2003.02.08	Junior "A1"	2.			3.	12.	8.	7.	
3	Tóth Eszter	2004.06.27	Junior "B2"				1.	5.	4.	2.	
4	Somodi Maja	2004.10.15	Junior "B1"	1.				8.	2.	3.	
5	Schönborn Melinda	2004.11.04	Junior "B1"	2.		2.	3.	13.	9.	8.	1.
6	Szőcs Nikolett	2005.09.11	Junior "C2"	1.		1.	3.	14.	7.	9.	
7	Kormányos Nina	2006.06.23	Junior "C2"	2.		3.	7.	15.	3.	6.	2.
8	Szigeti Dóra	2006.08.03	Junior "C1"	5.		5.	1.	11.	10.	10.	
9	Nógrádi Panka	2007.05.12	Junior "C1"	3.		4.	4.	16.			1.
10	Végi Diana Laura	2006.12.30	Junior "C1"	4.	1.	2.	2.	9.	6.	4.	
11	Somodi Luca	2006.05.16	Junior "C2"	7.	2.	6.	5.	20.			3.
12	Czank Varga Viktória	2006.11.30	Junior "C1"	6.			6.	19.			5.
13	Haltrich Luca	2007.09.26	Junior "D2"		1.	2.	1.	17.			4.
14	Tóth Hajnalka	2007.12.21	Junior "D2"	3.	3.	1.	4.				6.
15	Amschl Kira Judit	2009.06.13	Junior "D1"	1.	2.	3.	3.				7.
16	Molnár Réka	2009.06.19	Junior "D1"	4.	4.	4.	2.				

A versenyzők eredményét egyénenként kell értékelni, elemezni mert számos összetevő befolyásolja az összképet. A táblázatból azonban több érdekes és értékes információt nyerhetünk, illetve a háttér megismerésével az eredmények elemzésével különféle következtetéseket vonhatunk le. Sajnos a pandémia miatt nemzetközi versenyen egyedül az Olimpiai keretbe kiemelt Somodi Maja tudott részt venni, a többiek csak hazai rendezésű versenyeken csak magyar sportolók között tudták összemérni erejüket.

Az aktuális szezonban elmondhatjuk, hogy az Utánpótlás Országos Bajnokság és a Felnőtt Országos bajnokság volt a legfontosabb verseny, örömmel láttuk, hogy élversenyzőink közvetlenül a Felnőtt mezőny tagjai mögött sorakoznak, időnként meg is tudják őket előzni sőt az Olimpiai Keretbe kiemelt 4 sportolónk közül mindannyian a következő szezonra is biztosították helyüket az Olimpiai Keretben mely óriási teljesítményt mutat részükről. A lányoknál Tóth Eszter és Somodi Maja is egész szezonban kiegyensúlyozott teljesítményt nyújtva megérdemelten került be a 7 fős női Olimpiai keretbe, míg a Fiúk esetében Nógrádi Bence teljesítményével a Felnőtt Eb és Felnőtt VB csapatba történő válogatásnál is nagyon komoly versenyben maradt alul hajszákkal a felnőtt sportolóktól, Jászapáti Péter teljesítménye is kiemelendő, aki szintén csúcsteljesítményt nyújtva megérdemelten jutott be a 10 fős férfi Olimpiai keretbe.

7 Az eredménycélok és tények eltéréseinek magyarázata

Elmondhatjuk összességében, hogy az Utánpótlás Válogatott meghatározott céljait teljesítettük. Az élversenyzők teljesítménye az európai élvonalhoz tartozik továbbra is, de vannak olyanok, akik előttünk járnak így van hova fejlődni és van kiket utolérni. A szezon eredményességét tekintve versenyzőnként különböző következtetéseket vonhatunk le, összességében elmondhatjuk, hogy az európai élmezőnyhöz tartozó versenyzőink számára és az oda tartók számára a korábbi edzőmunka mennyisége és minősége magasabb szintre emelhető, így a következő évi edzésterveknél az idei szezon tapasztalatait fel kell használnunk és így kialakítanunk a programokat, edzésterveket. A válogatott programjának kialakításánál továbbra is cél, hogy többet versenyezzenek a nyugat európai országok versenyzőivel, illetve az észak-amerikai, valamint ázsiai csapatok versenyzőivel. A tudományos kutatások eredményeit, sportorvosi terheléses vizsgálatokat, teszteket nagy mértékben figyelembe vettük, ezekre a következő szezonban is támaszkodnunk kell. Versenyzőink olyan teljesítményszinten vannak, ahol a legjobb minőségű munka elvégzésére van szükség a folyamatos fejlődéshez. Az elmúlt szezon erőfejlesztési szempontból elsősorban a helyes technikai végrehajtások megtanulásáról szólt, mostantól magasabb szintre tudjuk emelni a terjedelmeket, intenzitásokat.

8 További, megvalósult szakmai események és észrevételek

Az idény első szakaszában 3 egyenként egyhetes edzőtábort bonyolítottunk le Mátraházán. Elméleti továbbképzést tartottunk a sportolóinknak a szeptembereben életbe lépett szabálymódosításokkal kapcsolatban. Több alkalommal vettek részt terheléses kerékpár ergométeres vizsgálaton, wingate teszten, valamint rendszeresen diagnosztizáltuk a nyugalmi CK, Lac, HGB, HCT, HRV adatokat, és ezek mellett folyamatos antropometriai méréseket is végeztünk.

Short track Olimpiai keret

A 2020-21-es szezon a XXIV. Téli Olimpiai Játékok Pekingre történő felkészülés során a négyéves olimpiai felkészülés olimpiai évet megelőző szezont jelentette. A szezont nem várt esemény írta át teljes mértékben, hiszen a pandémia megjelenésével a hazai és nemzetközi sportélet szinte teljes mértékben leállt, illetve folyamatosan a védekező mechanizmusok mentén, meglehetősen hektikusan működött. A 2019-2020-as szezon legfontosabb versenye a világbajnokság törlésre került a világjárvány miatt. Ez a tény elbizonytalanította a sportágunk minden szereplőjét, amely, mint utóbb kiderült nem volt alaptalan, hiszen az ezt követő 2020-2021-es szezonban az összes világkupa törlésre került az Európa-bajnokság és a világbajnokság kerültek csak megrendezésre. Ezen versenyek közül csak a világbajnokságra tudtunk normális vírusmentes körülményeket biztosítani. Szövetségünk a Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség (MOKSZ) minden feltételt igyekezett biztosítani az optimális és tervszerű felkészüléshez, de a pandémia fényében erre vajmi kevés esélyünk volt. Az olimpiai keret részére szigorú protokollt dolgoztunk ki az orvosi stábunk iránymutatásai alapján. Szinte heti rendszerességgel szűrtük versenyzőinket és stábtagjainkat. Minden óvintézkedésünk ellenére az olimpiai keret tagjai átestek a fertőződésen, legjobbaink két alkalommal is. Ez többüknek közel 5 hetes edzéskiesést jelentett, hiszen a fertőzés után a kötelező karantén, valamint az edzésbe történő visszaállás feltételeként a vizsgálati protokoll betartásával a fokozatos terhelést betartva álltak csak vissza versenyzőink a munkába. A szezon felkészülésének fázisát már a pandémiához való alkalmazkodás jellemezte, így az eredményességi elvárásainkat újra kellett fogalmaznunk, amelyben érezhető volt a folyamatos bizonytalanság. A vírushelyzetnek lett áldozata az Európa-bajnokságra történő felkészülésünk, amelynek eredményessége messze elmaradt a korábbi évekéitől. A korábbi kiemelkedő eredményességünket Krueger John Henry jóvoltából egy ezüstéremmel tudtuk némileg pótolni. A világbajnokságra történő felkészülésünk azonban már a régi mederben zajlott. Az Európa-bajnokság sikertelenségéből óriási erőt merített a csapat, és ennek megfelelően óriási motivációval készült mindenki a világbajnokságra. A felkészülésünket segítette, hogy versenyzőink szervezete már tudta adaptálni a COVID19 okozta körülményrendszert, és a fertőződésből kialakult antitest védettséggel már nyugodtabb körülmények mentén zajlott a felkészülés.

Szakmai eredményességi elvárásaink a 2020-21-es szezonra a következők voltak:

Eb.: A pandémia miatt számszerű eredményességi elvárásokat nem foglalmaztunk meg, éremszerzés volt a cél.

Vb.: A pandémia miatt eredményességi elvárásokat nem foglalmaztunk meg, éremszerzés volt a cél.

Beszámoló

Rövidpályás Gyorskorcsolya Európa-bajnokság

2021.01.22-24., Gdansk, Lengyelország

Versenyzők listája

Hölgyek	Egyéni/Váltó	Férfiak	Egyéni/Váltó
Kónya Zsófia	egyéni	Liu Shaolin Sándor	egyéni
Sziliczei-Német Rebeka	egyéni	Liu Shaoang	egyéni
Bácskai Sára Luca	váltó	Krueger John-Henry	egyéni

Somogyi Barbara	váltó	Burján Csaba	váltó
Somodi Maja	váltó	Varnyú Alex	váltó

Szakmai stáb

Név	Titulus
Zhang Jing	vezetőedző
Bánhidi Ákos	edző, csapatmenedzser
Jae Su Chun	edző, technikus
Imre Emil	technikus
Illefalvi Zsolt	videotechnikus
Telegdi Attila	Ágazati sportigazgató, szövetségi kapitány
Juhász Bianka	edző
Bogó István	fizioterapeuta
Dr. Fülöp Gábor Áron	orvos
Kercsó-Magos Zsuzsanna	csapatvezető

Eredmények (helyezés)

Név	1500 m	500 m	1000 m	összetett	váltó
Kónya Zsófia	9	9	15	15	8
Sziliczei-Német Rebeka	13	19	8	14	8
Somogyi Barbara	-	-	-	-	8
Somodi Maja	-	-	-	-	8
Liu Shaolin Sándor	5	10	11	10	4
Liu Shaoang	PEN	6	4	7	4
Krueger John-Henry	6	5	2	4	4
Burján Csaba	-	-	-	-	4
Varnyú Alex	-	-	-	-	4

Előzetes célok

A magyar short-track elmúlt évtizedbeli eredményessége a kontinensviadalon megköveteli tőlünk, hogy az elsődleges célunk mindkét nemet tekintve és minden kategóriában az éremszerzésre való törekvés. Az ezt megelőző időszak elemzéseit figyelembe véve erre férfi versenyzőink nagyobb eséllyel pályázhattak, mindazonáltal a felkészülés teljes optimalizációjára törekedtünk megfiatalított női csapatunkkal is annak ellenére, hogy a csapatépítés kezdeti szakaszában vagyunk.

Értékelés

A pandémia éve, a pandémia Európa-bajnoksága. Kizárólag azt tudhattuk biztosan, hogy minket miként érintett. Azt, hogy ellenfeleink miféle akadályokkal kellett megküzdjenek arról

nem volt túl sok információnk. Jászapáti Petra, legerősebb versenyzőnk a hölgyeknél, egy héttel az EB előtt lett COVID fertőzött. Őt is beszámítva az utazó keretünkben 8 versenyző esett át a fertőzésen. Legjobb férfi korcsolyázóink kétszer is és ez náluk közel ötven nap kiesést jelentett a felkészülésből.

Aki ezeket a sorokat olvassa, az egészen biztosan tisztában van azzal, hogy ez az élsportban mit jelent. Meglehetősen jól ismerem a sportág versenyzői felhozatalát és utólag úgy kell értékeljem, hogy nem voltunk túl szerencsések a lefertőzöttség terén, ha összehasonlítást alkalmazok. Összehasonlítgatni sosem szerencsés, de kikerülhetetlen, tekintettel arra, hogy a kialakult állapottal mit sem törődve, versenyzőink a legnagyobb becsülettel küzdötték végig az összes futamot és megérdemlik, hogy említést kapjon, úgy gondolom hendikeppel álltak rajthoz.

A hölgyeknél Jászapáti Petra hiányában kifejezetten dicséretes az, hogy háromszor is az első tizenben végeztek versenyzőink. Az erősen megfiatalított női váltó még nagyon sok munkaórát igényel, hogy éremeséllyel léphessen jégre, az olimpiai selejtezőkig nagyon erős munkát kell végezzünk velük.

A férfiaknál Krueger John-Henry épp, hogy lemaradt az összetett éremszerzésről. 1000m-en kiváló versenyzéssel az ezüstéremig jutott. A fiatal magyar-amerikai súlyos sérülésből épült fel és remélhetőleg már semmi sem fogja hátráltatni abban, hogy kiváló képességeivel sok örömet szerezzen a sportág hazai szerelmeseinek.

Liu Shaolin Sándor és testvére Liu Shaoang igazán megmutatták, hogy kiváló sportemberek. Ez most nem a megszerzett érmekben mutatkozott meg, amelyeket általában talicskányi mennyiségben szállítanak, hanem pont abban az alázatos küzdelemben, amit prezentáltak, gyengébb fizikai állapotuk ellenére. Egy negyedik és egy ötödik helyezést értek el, amire csak ők lehettek képesek a fent említett körülményeket figyelembe véve mentálisan és a szó fizikai értelmében is. A férfi váltó negyedik lett, sajnálatos módon az eltiltásából visszatérő Burján Csaba elesett a döntőben.

Összességében az eredményességben messze elmaradtunk a korábbiaktól a körülmények szerencsétlen alakulása miatt, azonban sokat profitáltunk a pedagógiai és pszichológiai hadviselés területén.

Bánhidi Ákos, olimpiaikeret edző, csapatmenedzser

Budapest, 2021. február 24.

Beszámoló

Rövidpályás Gvorskorsolya Világbajnokság

2021.03.05-07., Dordrecht, Hollandia



Versenyzők listája

Hölgyek	Férfiak
Bácskai Sára Luca (váltó)	Burján Csaba (váltó)
Jászapáti Petra (egyéni/váltó)	Krueger John-Henry (váltó)
Kónya Zsófia (egyéni/váltó)	Liu Shaoang (egyéni/váltó)
Somodi Maja (váltó)	Liu Shaolin Sándor (egyéni/váltó)

Csapatkísérők

Zhang Jing	vezetőedző
Bánhidi Ákos	edző, csapatmenedzser
Jae Su Chun	edző, technikus
Emil Imre	technikus
Bogó István	fizioterapeuta
Varga Sándor	fizioterapeuta
Illefalvi Zsolt	videotechnikus
Dr. Zima Endre	orvos
Kercsó-Magos Zsuzsanna	csapatvezető

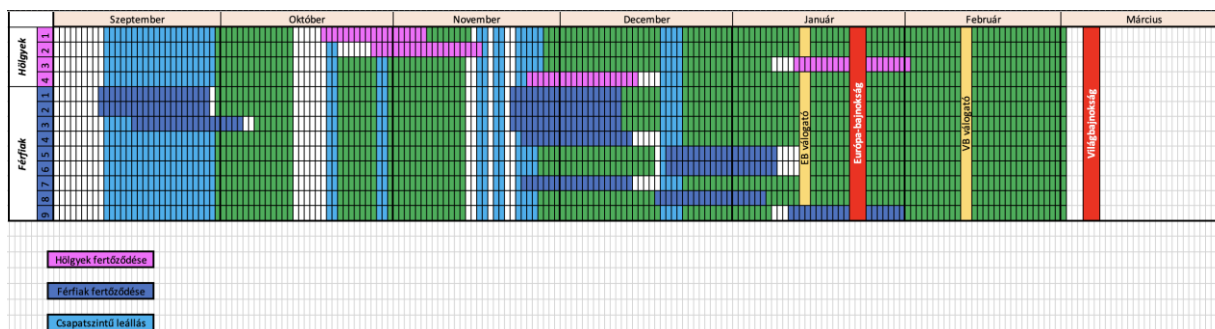
Eredmények

	1500 m	500 m	1000 m	összetett	váltó
Jászapáti Petra	11.	13.	7.	10.	6.
Kónya Zsófia	31. (PEN)	12.	26.	27.	6.
Bácskai Sára Luca	-	-	-	-	6.
Somodi Maja	-	-	-	-	6.
Sziliczei-Németh Rebeka	-	-	-	-	6.
Liu Shaoang	7.	1.	2.	1.	2.
Liu Shaolin Sándor	4.	8.	1.	2.	2.
Burján Csaba	-	-	-	-	2.
Krueger John-Henry	-	-	-	-	2.
Varnyú Alex	-	-	-	-	2.

Előzetes célok

Az Európa-bajnokság után mindannyian abban reménykedtünk, hogy a világbajnokság rendelkezésünkre álló alig több mint egy hónapban nem törí meg a felkészülésünket a COVID-19 vírus, mint az EB-t megelőző időszakban.

A hölgyeknél 4, a férfiaknál 2 utazó helyre válogatót rendeztünk. Célunk a lehető legjobb szereplés megvalósítása volt, mint minden esetben és különösen fontosnak éreztük ezt, hogy megannyi hátráltató tényező után pozitív lendülettel futhassunk majd neki az olimpiai felkészülés utolsó nyári szakaszának. Konkrétabb célokat az adott helyzetben képtelenség volt megfogalmazni. Végül szerencsénkre ebben az időszakban nem fertőződött meg senki és ezzel az egyetlen zavartalan periódussá vált munkavégzésünk tekintetében. Általános értékelésünk szerint az EB-hez képest mindenképpen előre léptünk, de maximum a 90%-os teljesítési készségig jutottunk el versenyzőinknél. Érzékeltetésére a helyzet komolyságának, teljes fertőzöttségi térképünket mellékelem:

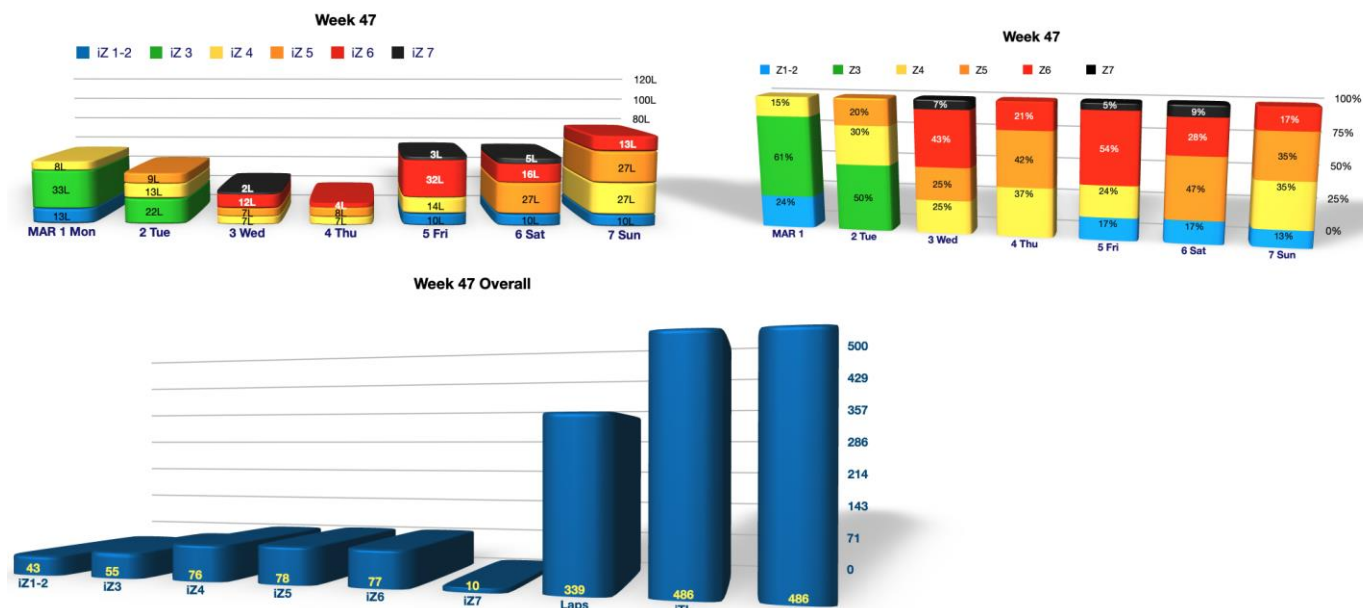


Értékelés

Általános értékelésként elmondható, hogy a hollandok rendkívül jól szervezték meg a "buborék" rendszerben lebonyolított VB-t. Kiváló és gyors jégén edzhettünk, ami nekünk, magyaroknak általában kedvező körülmény.

Versenyzőink többségében érezhető volt egy elfojtott, de tetten érhető belső feszültség. A férfiaknál hiába reménykedtünk a 3 egyéni induló lehetőségében, végül kettő helyünk maradt. Ez a kiváló formában lévő Krueger John-Henry számára a csalódást jelentő "csak" váltóban indulás lehetőségét jelentette. Többet és komolyabban kellett versenyzőinkkel beszélni önbizalmuk megerősítésére, mint általában az szükséges. Ilyenkor technikusaiknak is sokkal több dolga akad, mert a versenyzők sokkal szenzitívebbek felszerelésük legapróbb jelzéseire reagálva. A verseny hetének terhelési mutatói és az edzések az alábbi mellékletekben láthatóak:

	FEB	MON	1	TUE	2	WED	3	THU	4	FRI	5	SAT	6	SUN
AM	Bus: Ice Wu:11:00-11:50 ABS: Core/Back Exercise 15' 10:00-10:50 ICE 200m Initiation 4L: R4 HUN/TAR/L WU relay Gr4: 4x2L RL S: 70%(10.8/11.3) x4 TL S: 77%(10.2/10.7) Relay Gr4 4x2L S: 10.4/11.1-10.5/10.3 12 Times Aerial Technically Cooldown Run or Spinning 20' ABS: Core/Back Exercise 15'		Bus: Ice Wu:7:00-7:50 Create Own WU Routine 8:00-8:50 ICE Relay Gr3 3x2L S: 70%(10.3/10.5) Relay Gr4 4x1.5L S: 70%(10.3/10.5) Relay SK(3K) S: 83-88%(9.3/9.8) 72 Times Aerial Technically Start		GYM 8-10pm Heavy Low Volume: Box Jumps, Agility		GYM 9:30-10:30am For Rel.(Czechia,Sval.) 10:00-10:50 Other Easy Ice WU 11:00-11:50 ICE WU Relay(PS) Gr4 3x1.5L S:DWS 2 or 1 (Optional For Individual Skater) x1L "F4B79" Relay Cool down 4x2L S:DWS *Non Individual skaters: Relay Gr3 4x2L (7) Optional		2021 WCH WU 1500M 3x500M 2x1000M Relay		2021 WCH WU 1500M 3x500M 2x1000M Relay			
			Bike 3x4" 12 Spinning 15'					Cooldown 20' Eat More Brown Breads And Drink water		Ice Wu: Non Individual Skaters: WU: 1x4L R: 1.5 S:Free, 2x1L S: 98% x2 Relay SK(2L S: 93-98) *Non Individual skaters: Bike Program Detail TBA 4L		*Non Individual skaters: Initiations 30' "Flexibility, Mobility"		
PM	GYM 13:00-14:30pm Low Intensity Total body workout, especially Balance, Core & Back					Ice Wu:14:00-14:50 Speed, Agility 15:00-15:50 ICE WU Relay(PS) Gr4 4x1.5L 1x1L S: 94%(9.3/9.5) x4 1x2L S: 94%(9.3/9.5) x4 1x2L(1L) S: 98%(9.4/9.5) Relay SK S: 94%(9.3/9.5) Ice Followed SL from 7L, Last age, no SL, no SL, no SL								



A hölgyeknél Kónya Zsófia 500 m-en jutott legmesszebb, 12. lett. 1500m-en, ami a VB első futama volt, rendkívül enerváltan korcsolyázott és egy nagyon rosszul kivitelezett előzés következményeként a kizárás sorsára jutott. Esetében egyébként az egyéni indulás lehetőségének kiharcolása kiváló teljesítménynek számít.

Jászapáti Petrán ugyanazokat a szimptómákat figyelhettük meg, amit az összes COVID-19-el fertőzött korcsolyázónkon azt megelőzően az EB-n. A kihagyás ritmizációja és periódusa tökéletes lenyomata volt az azt megelőző időszaknak a többiek esetében és Petra teljesítménye

is kísértetiesen arra hasonlított. Pontosan ennek tükrében nagyon elismerésre méltó az 1000 m-en elért hetedik helyezése.

A legkiemelkedőbb produkció a hölgyektől a váltó elődöntőben futott 4:07.785 idő, mely a továbbjutásra épphogy nem volt elegendő, de fantasztikus időeredmény és főként az előzmények ismeretében komoly bizakodásra adhat okot. Összetettben elért 6., pontszerző helyezésük nagyon kellemes meglepetés, főleg ezzel az időeredménnyel.

A férfiaknál pénteken a Liu testvérek 1500 m-en bekerültek az „A” döntőbe, ahol Ádó bukott így 7., Sanyi pedig 4. lett. Kiváló eredmények, de természetesen ők mindig a maximumra törekednek. Váltónk könnyedén került az „A” döntőbe.

Szombaton 500 m-en a negyedöntőben változott meg a képlet. Mindketten a legjobb időeredménnyel kerültek az elődöntőkbe és ez volt a fordulópont meggyőződéseim szerint. Pontosan tudom, milyen az mikor felizzik körülöttük a levegő. Azt az üzemi hőfokot, ami a pillantásukból, az energiájukból árad, ami a „stadionok tetejét szokta leszakítani.” Ezen semmit sem változtatott, hogy Sanyi az elődöntőben nyerő pozícióból elesett. Ez csak a dühöt és győzni akarást katalizálta robbanáshőre. Ádó miután testvére elesett, leiskolázta a mezőnyt és 500 m-en élete első felnőtt világbajnoki címét szerezte.

Eljött a vasárnap. Mint említettem, a testvérek felizzottak. Ilyenkor minden ellenfelüknek fel kell kötni a „gatyát”. Ezúttal senkinek nem volt ehhez megfelelően erős madzagja. Sanyiek szétverték a mezőnyt és 1000 m-en fej-fej mellett hozták el a világbajnoki címet, illetve az ezüstérmet.

Ezzel átvették az összetettben az első és második helyet. A szuperdöntő (3000m) előtt szokás szerint lázas számolgatásban voltunk, ami arról szólt, hogy minden résztvevő elképzelhető helyezését átnézzük és kialakítjuk a legjobb végső helyezéshez kellő taktikát. A futamban végül olyanok mentek el körelőnyre (Sanyi velük tartott), akik nekünk nagyon kapóra jöttek. Így a Liu testvérek megőrizték pozíciójukat, ezzel pedig minden idők legeredményesebb VB szereplését produkálták. Fantasztikus teljesítményüket kétszeri COVID fertőzés után érték el, melynek értékéből számunkra semmit nem vesz el 3 ázsiai ország távolmaradása.

A váltó hihetetlen izgalmak után ezüstérmet szerzett, melyben Burján Csaba sajnálatos módon újra elesett. Ennek mentális, technikai és fizikai okait maximálisan fel kell tárnunk a rendelkezésünkre álló időben.

Bánhidi Ákos

Budapest, 2021 március 23.

Az Olimpiai keret felkészülésének alakulása a 2020-2021-es szezonban:

Versenyzők:

OLIMPIAI KERET			
Ssz.	Név	Születési dátum	Keret
1	Bontovics Balázs	2002.04.04	Olimpiai "A"
2	Burján Csaba	1994.09.27	Olimpiai "A"
3	Cole W. I. Krueger	1991.08.21	Olimpiai "A"
4	John-Henry Krueger	1995.03.27	Olimpiai "A"

5	Liu Shaoang	1998.03.13	Olimpiai "A"
6	Liu Shaolin Sándor	1995.11.20	Olimpiai "A"
7	Varnyú Alex	1995.08.01	Olimpiai "A"
8	Bácskai Sára Luca	1999.06.20	Olimpiai "A"
9	Jászapáti Petra	1998.12.31	Olimpiai "A"
10	Kónya Zsófia	1995.12.06	Olimpiai "A"
11	Somogyi Barbara	2002.08.09	Olimpiai "A"
12	Sziliczei-Német Rebeka	1999.08.24	Olimpiai "A"
13	Jászapáti Péter	2003.02.07	Olimpiai "A"
14	Nógrádi Bence	2002.07.29	Olimpiai "A"
15	Oláh Bence	1992.03.26	Olimpiai "A"
16	Somodi Maja	2004.10.15	Olimpiai "A"
17	Talabos Attila József	2002.01.31	Olimpiai "A"
18	Tiborez Dániel	2000.03.10	Olimpiai "A"
19	Tóth Eszter	2004.06.27	Olimpiai "A"

Edzők:

1. Zhang Jing válogatott vezetőedző
2. Bánhidi Ákos válogatott edző, csapatmenedzser
3. Telegdi Attila edző, szövetségi kapitány/sportigazgató
4. Jae Su Chun edző
5. Puskás Sándor speciális erőnléti edző
6. Juhász Bianka speciális erőnléti edző
7. Bánhidi Bence atléta sprintedző
8. Pataki Ibolya kerékpáros edző

Menedzsment:

1. Bánhidi Ákos csapatmenedzser
2. Kercsó Zsuzsanna menedzser asszisztens
3. Blaskó Bertalan ágazati asszisztens

Technikus:

1. Knoch Balázs technikus
2. Jae Su Chun technikus (edző)
3. Imre Emil technikus

Gyúró:

1. Bogó István fizioterapeuta
2. Cheng Liang fizioterapeuta
3. Varga Sándor fizioterapeuta

Orvos:

1. Dr. Tállay András keretorvos (OSEI)
2. Dr. Zima Endre orvos (SOTE)
3. Dr. Fülöp Gábor Áron orvos (SOTE)

Terhelésdiagnosztika:

Dr. Kovács Péter (OSEI)

Sportpszichológus:



1. Dr. Gyömbér Noémi
2. Balassa Levente

Videotechnika:

Illefalvi Zsolt videotechnikus

Dietetika:

SYNLAB Kft. Szász Máté és csapata

A felkészülési és versenyidényünk legfontosabb állomásai voltak:

Edzőtáborok:

Az edzőtáborok a pandémia miatt elmaradtak, így Budapestre korlátozódott a felkészülésünk.

Versenys:

A világbajnokság versenyek elmaradtak, csak az Európa-bajnokság és a világbajnokság lett nemzetközi szinten megtartva.

Hazai versenyek között a Magyar Bajnokság lett megrendezve.

A következő innovatív változásokat vezettük be felkészülésünkbe a 2019-2020-as szezon megkezdésekor és közben:

A dietetika területén hosszú évek óta elmaradásaink voltak, amelyek megoldására várhatóan most kerül sor Szász Mátéval és a SYNLAB Kft-vel történt szerződéskötésünkkel. A szerződéskötés után azonnal megkezdtek a munkát annak érdekében, hogy a 2022-es olimpiai szezonra már kézzelfogható eredményei legyenek az együttműködésünknek.

Változások a válogatási rendszerben

A felduzzadó versenyzői létszám (különösen a férfiaknál) és a közös edzések által homogénebbé váló teljesítményszintek megkövetelték, hogy a válogatási rendszerünket felülvizsgáljuk és hozzáigazítsuk ezekhez a változó körülményekhez.

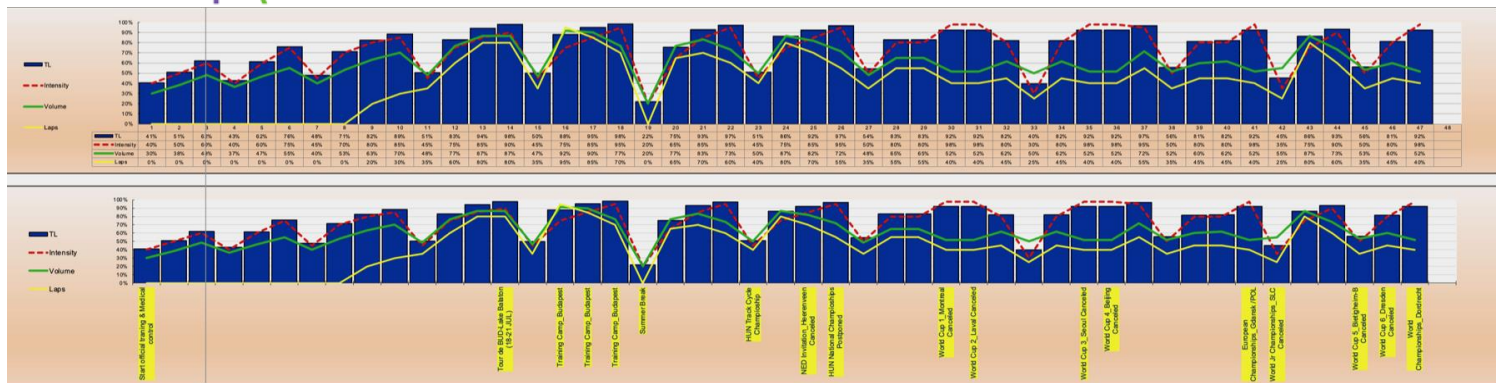
Úgy menedzstük ennek kialakítását, hogy a két legfőbb tényező a mögöttes tartalomban az eredményesség és az edzők kompetens véleménye legyen. A két mérlegelendő tényező hangsúlya kb. a 80%-20% környékére helyezhető. Utólag elmondható, hogy apróbb korrekciókra szorult, de nagyon jól működött.

Mindenképp megjegyzést érdemel, hogy ezen a rendszeren keresztül a Magyar Bajnokság egyben rendkívül fontos válogató versennyé is avanszált, mely nagyon erős média figyelmet kapott.

A következő táblázatok az éves felkészülési program tervezett és megvalósult adatait tükrözik:



2020-21 HUN ST Olympic Team Annual Plan																			
Date	Program	Comp	Week to Comp	Test	Micro Cycle	Macro Cycle	Intensity %	Duration %	Volume of Work	Laps	Volume (0-4-4-1) (Volume) (0-2-2-2)	Intensity	Wt. Session	Duration	Laps	THUMP	THUMP	TL	
	Main work line, training camps, competitions, tests...	Priority								Max	Max	Max	Max	Max	Max	Max	Max	TS5	
										700 Lap	700 Lap	110.3	Per Week	Per Hour	Per Hour	700 Laps	exp	700	
1	Recovery Training		15		Preparatory	Aerobic	40%	50%	60%	0%	30%	41%	4.0	2.8	0	380	0	210	
2	Base official training & Medical control		14		Aerobic Base Strength	Base Strength	50%	65%	65%	0%	38%	51%	5.0	3.5	0	350	0	268	
3			13			High Volume	40%	60%	65%	0%	48%	62%	6.0	4.2	0	450	0	338	
4			12			Deobed	40%	60%	65%	0%	37%	43%	4.0	2.8	0	350	0	237	
5			11			High Volume	60%	75%	65%	0%	47%	62%	6.0	4.2	0	450	0	327	
6			10			High Volume	75%	85%	65%	0%	55%	76%	7.5	5.3	0	550	0	385	
7			9			Deobed	40%	60%	65%	0%	40%	48%	4.5	3.2	0	420	0	280	
8			8			Aerobic Endurance	70%	85%	60%	0%	53%	71%	7.0	4.9	0	525	0	373	
9			7			High Volume	85%	95%	85%	20%	63%	82%	8.0	5.6	270	140	560	140	441
10			6			High TL	85%	95%	85%	30%	70%	89%	8.5	6.0	285	210	595	210	490
11			5			Deobed	40%	50%	60%	30%	48%	51%	4.5	3.2	15.0	245	420	245	338
12			4			High Volume	75%	90%	80%	30%	60%	77%	7.5	5.3	270	420	560	420	537
13			3			Base Strength	50%	65%	65%	0%	38%	51%	5.0	3.5	0	350	0	268	
14			2			High TL	90%	90%	85%	80%	87%	94%	8.5	6.0	285	595	560	607	
15			1			Deobed	40%	50%	60%	30%	47%	50%	4.5	3.2	13.5	245	420	245	327
16						High Volume	75%	90%	80%	70%	77%	98%	8.5	6.7	240	490	560	490	537
17						High TL	90%	90%	85%	80%	87%	94%	8.5	6.0	285	595	560	607	
18						Deobed	40%	50%	60%	30%	47%	50%	4.5	3.2	13.5	245	420	245	327
19						High Volume	75%	90%	80%	70%	77%	98%	8.5	6.7	240	490	560	490	537
20						High TL	90%	90%	85%	80%	87%	94%	8.5	6.0	285	595	560	607	
21						Deobed	40%	50%	60%	30%	47%	50%	4.5	3.2	13.5	245	420	245	327
22						High Volume	75%	90%	80%	70%	77%	98%	8.5	6.7	240	490	560	490	537
23						High TL	90%	90%	85%	80%	87%	94%	8.5	6.0	285	595	560	607	
24						Deobed	40%	50%	60%	30%	47%	50%	4.5	3.2	13.5	245	420	245	327
25						High Volume	75%	90%	80%	70%	77%	98%	8.5	6.7	240	490	560	490	537
26						High TL	90%	90%	85%	80%	87%	94%	8.5	6.0	285	595	560	607	
27						Deobed	40%	50%	60%	30%	47%	50%	4.5	3.2	13.5	245	420	245	327
28						High Volume	75%	90%	80%	70%	77%	98%	8.5	6.7	240	490	560	490	537
29						High TL	90%	90%	85%	80%	87%	94%	8.5	6.0	285	595	560	607	
30						Deobed	40%	50%	60%	30%	47%	50%	4.5	3.2	13.5	245	420	245	327
31						High Volume	75%	90%	80%	70%	77%	98%	8.5	6.7	240	490	560	490	537
32						High TL	90%	90%	85%	80%	87%	94%	8.5	6.0	285	595	560	607	
33						Deobed	40%	50%	60%	30%	47%	50%	4.5	3.2	13.5	245	420	245	327
34						High Volume	75%	90%	80%	70%	77%	98%	8.5	6.7	240	490	560	490	537
35						High TL	90%	90%	85%	80%	87%	94%	8.5	6.0	285	595	560	607	
36						Deobed	40%	50%	60%	30%	47%	50%	4.5	3.2	13.5	245	420	245	327
37						High Volume	75%	90%	80%	70%	77%	98%	8.5	6.7	240	490	560	490	537
38						High TL	90%	90%	85%	80%	87%	94%	8.5	6.0	285	595	560	607	
39						Deobed	40%	50%	60%	30%	47%	50%	4.5	3.2	13.5	245	420	245	327
40						High Volume	75%	90%	80%	70%	77%	98%	8.5	6.7	240	490	560	490	537
41						High TL	90%	90%	85%	80%	87%	94%	8.5	6.0	285	595	560	607	
42						Deobed	40%	50%	60%	30%	47%	50%	4.5	3.2	13.5	245	420	245	327
43						High Volume	75%	90%	80%	70%	77%	98%	8.5	6.7	240	490	560	490	537
44						High TL	90%	90%	85%	80%	87%	94%	8.5	6.0	285	595	560	607	
45						Deobed	40%	50%	60%	30%	47%	50%	4.5	3.2	13.5	245	420	245	327
46						High Volume	75%	90%	80%	70%	77%	98%	8.5	6.7	240	490	560	490	537
47						High TL	90%	90%	85%	80%	87%	94%	8.5	6.0	285	595	560	607	
48						Deobed	40%	50%	60%	30%	47%	50%	4.5	3.2	13.5	245	420	245	327
49						High Volume	75%	90%	80%	70%	77%	98%	8.5	6.7	240	490	560	490	537
50						High TL	90%	90%	85%	80%	87%	94%	8.5	6.0	285	595	560	607	
51						Deobed	40%	50%	60%	30%	47%	50%	4.5	3.2	13.5	245	420	245	327
52						High Volume	75%	90%	80%	70%	77%	98%	8.5	6.7	240	490	560	490	537
53						High TL	90%	90%	85%	80%	87%	94%	8.5	6.0	285	595	560	607	
54						Deobed	40%	50%	60%	30%	47%	50%	4.5	3.2	13.5	245	420	245	327
55						High Volume	75%	90%	80%	70%	77%	98%	8.5	6.7	240	490	560	490	537
56						High TL	90%	90%	85%	80%	87%	94%	8.5	6.0	285	595	560	607	
57						Deobed	40%	50%	60%	30%	47%	50%	4.5	3.2	13.5	245	420	245	327
58						High Volume	75%	90%	80%	70%	77%	98%	8.5	6.7	240	490	560	490	537
59						High TL	90%	90%	85%	80%	87%	94%	8.5	6.0	285	595	560	607	
60						Deobed	40%	50%	60%	30%	47%	50%	4.5	3.2	13.5	245	420	245	327
61						High Volume	75%	90%	80%	70%	77%	98%	8.5	6.7	240	490	560	490	537
62						High TL	90%	90%	85%	80%	87%	94%	8.5	6.0	285	595	560	607	
63						Deobed	40%	50%	60%	30%	47%	50%	4.5	3.2	13.5	245	420	245	327
64						High Volume	75%	90%	80%	70%	77%	98%	8.5	6.7	240	490	560	490	537
65						High TL	90%	90%	85%	80%	87%	94%	8.5	6.0	285	595	560	607	
66						Deobed	40%	50%	60%	30%	47%	50%	4.5	3.2	13.5	245	420	245	327
67						High Volume	75%	90%	80%	70%	77%	98%	8.5	6.7	240	490	560	490	537
68						High TL	90%	90%	85%	80%	87%	94%	8.5	6.0	285	595	560	607	
69						Deobed	40%	50%	60%	30%	47%	50%	4.5	3.2	13.5	245	420	245	327
70						High Volume	75%	90%	80%	70%	77%	98%	8.5	6.7	240	490	560	490	537
71						High TL	90%	90%	85%	80%	87%	94%	8.5	6.0	285	595	560	607	
72						Deobed	40%	50%	60%	30%	47%	50%	4.5	3.2	13.5	245	420	245	327
73						High Volume	75%	90%	80%	70%	77%	98%	8.5	6.7	240	490	560	490	537
74						High TL	90%	90%	85%	80%	87%	94%	8.5	6.0	285	595	560	607	
75						Deobed	40%	50%	60%	30%	47%	50%	4.5	3.2	13.5	245	420	245	327
76						High Volume	75%	90%	80%	70%	77%	98%	8.5	6.7	240	490	560	490	537
77						High TL	90%	90%	85%	80%	87%	94%	8.5	6.0	285	595	560	607	
78						Deobed	40%	50%	60%	30%	47%	50%	4.5	3.2	13.5	245	420	245	327
79						High Volume	75%	90%	80%	70%	77%	98%	8.5	6.7	240	490	560	490	537
80						High TL	90%	90%	85%	80%	87%	94%	8.5	6.0	285	595	560	607	
81						Deobed	40%	50%	60%	30%	47%	50%	4.5	3.2	13.5	245	420	245	327
82						High Volume	75%	90%	80%	70%	77%	98%	8.5	6.7	240	490	560	490	537
83						High TL	90%	90%	85%	80%	87%	94%	8.5	6.0	285	595	560	607	
84						Deobed	40%	50%	60%	30%	47%	50%	4.5	3.2	13.5	245	420	245	327
85						High Volume	75%	90%	80%	70%	77%	98%	8.5	6.7	240	490	560	490	537
86						High TL	90%	90%	85%	80%	87%	94%	8.5	6.0	285	595	560	607	
87						Deobed	40%	50%	60%	30%	47%	50%	4.5	3.2	13.5	245	420	245	327
88						High Volume	75%	90%	80%	70%	77%	98%	8.5	6.7	240	490	560	490	537
89						High TL	90%	90%	85%	80%	87%	94%	8.5	6.0	285	595	560	607	
90						Deobed	40%	50%	60%	30%	47%	50%	4.5	3.2</					



2021-évi helyzetelemzés

Tagszervezetek:

Tagszervezeteinket és azok gyorskorcsolya szakági megjelölését tartalmazza az 1. számú táblázat.

1. sz. táblázat

	Tagszervezet	MOKSZ rövidítések	ST	SS	gyorsasági
1	BudaSkate Sportegyesület	BSSE	1	1	1
2	Debreceni Jégvirág Korcsolyázó Sportegyesület	DJKSE	1	1	1
3	Debreceni Sportcentrum Nonprofit Kft.	DSC		1	1
4	Ferencvárosi Torna Club	FTC	1		1
5	Gigászok Sportegyesület Hatvan	HGS			1
6	Jászberényi Sportegyesület	JSE	1	1	1
7	Jégmester Korcsolyázó és Lövész Egyesület	JKLE		1	1
8	Korcsolyázó Diáksport Egyesület Szombathely	KDSE	1	1	1
9	Magyar Testgyakorlók Köre	MTK	1		1
10	Miskolci Jegesmedve Jégkorong SE	DVTK	1		1
11	Pécsi Sport Nonprofit Zrt.	PSN	1		1
12	Savaria Speedskating Team Kultúra és Sport Támogató Egyesület	SSTE		1	1
13	Szegedi Korcsolyázó Egyesület	SZKE	1	1	1
14	Szombathelyi Pingvinek Jégkorong Klub	SZPK	1	1	1
15	Tatabányai Diák Korcsolyázó Egyesület	TDKE	1	1	1
16	Tornádó Team Korcsolyázó Sportegyesület	TTKE	1	1	1
17	Tuti Korcsolyázó Közhasznú Egyesület	TKKE	1	1	1

2. sz. táblázat. Gyorskorcsolya Ágazatot felkészüléséért felelős ágazati szakemberek

Gyors korcsolya	1	ifj. Telegdi Attila	Gyorskorcsolya ágazati sportigazgató	edző
				szövetségi kapitány

	2	Blaskó Bertalan	sportigazgatói asszisztens	sportigazgatói asszisztens
	3	Kercsó-Magos Zsuzsanna	Olimpiai keret menedzser	sportigazgatói asszisztens
	4	Novák Antal	sportági statisztikus	Testnevelési Egyetem oktató
	4	Timo Jarvinen*	gyorskorcsolya szakmai vezető*	supervisor*

* Még tárgyalás alatt

Gyorskorcsolya ágazati orvosi stáb

Keret-orvos	1	dr. Tállay András	Gyorskorcsolya ágazati keretorvos
	2	dr. Zima Endre	Gyorskorcsolya ágazati orvos (SOTE)
	3	dr. Fülöp Gábor	Gyorskorcsolya ágazati orvos (SOTE)
	4	dr. Kovács Péter	Terhelésvizsgálat (OSEI)
		SYNLAB Kft.	Sportdiétetika
	5	Bogó István	fizioterapeuta
	6	Cheng Liang	fizioterapeuta
	7	Varga Sándor	fizioterapeuta
	8	Dénes Veronika	gyógytornász/masszőr
	9	Jeremy Kozuback	fizioterapeuta
	10	dr. Gyömbér Noémi	sport szakpszichológus
	11	Balassa Levente	szakpszichológus
	12	Faludi Viktória	szakpszichológus

Short track és gyorskorcsolya kerettagok felkészüléséért felelős edzők

Rövidpályás gyorskorcsolya	1	Zhang Jing	ST vezetőedző
	2	Jae Su Chun	ST edző, technikus
	3	Bánhidi Ákos	ST válogatott edző, csapatmenedzser
	4	Puskás Sándor	ST/SS speciális erőnléti edző
	5	Bánhidi Bence	ST/SS gyorsaság fejlesztő edző
	6	Pataki Ibolya	ST/SS kerékpáros edző, technikus
	7	Juhász Bianka	ST/SS speciális erőnléti edző
	8	Szabó Krisztián	ST junior válogatott vezetőedző
	9	Knoch Viktor	ST junior válogatott menedzser
	10	Lakatos Tamás	ST junior válogatott edző, technikus
	11	Csizmadia Ildikó	Utánpótlás edzői koordinátor, Antidopping referens
	12	Belovai József	ST Diáksport és sportágnépszerűsítés felelős
Gyorskorcsolya	13	Szöllősi Szabolcs	SS vezetőedző
	14	Kóti Gábor	SS Héraklész keret menedzser
	15	Nagy Alexandra	SS Héraklész B keret edző

Gyorsasági ágazati technikusok

Rövidpályás gyorskorcsolya	1	Knoch Balázs	technikus
	2	Imre Emil	technikus
	4	Illefalvi Zsolt	videotechnikus

A 2019-2020-as szezon országos bajnokságán rekord létszámú indulót regisztráltunk, ami a stagnáló infrastrukturális lehetőségeinkhez (jégpályák száma) képest öröndetes tény (1.sz táblázat)

A short track aktív versenyzői létszámának alakulását a 1. számú táblázat mutatja

1. sz. táblázat

Aktív versenyzők létszáma 2009-2021

Férfiak												
	09-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21
S	4	3	6	6	4	5	5	5	8	6	10	8
A	3	5	3	2	5	3	2	2	6	6	5	12
B	4	3	4	2	7	2	11	12	7	13	11	9
C	3	5	4	2	10	11	8	15	15	13	19	17
D	6	6	13	12	15	14	12	11	16	24	24	21
E	14	19	12	10	12	8	15	22	16	15	19	27
F-G	15	12	7	5	8	13	18	9	5	17	12	22
ÖSSZ :	49	53	49	39	61	56	71	76	73	94	100	116

Nők												
	09-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21
S	5	5	5	5	6	4	3	3	4	4	5	6
A	2	3	2	1	1	2	2	2	6	4	4	9
B	2	1	3	3	8	4	7	6	5	9	10	9
C	2	5	6	5	6	7	9	15	11	9	14	13
D	12	6	7	9	10	11	13	8	9	16	13	16
E	10	6	4	10	11	11	11	16	10	12	14	20
F-G	7	10	10	7	8	12	10	8	7	11	10	27
ÖSSZ :	40	36	37	40	50	51	55	58	52	65	70	100

Összevontan												
	09-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21
S	9	8	11	11	10	9	8	8	12	10	15	14
A	5	8	5	3	6	5	4	4	12	10	9	21
B	6	4	7	5	15	6	18	18	12	22	21	18
C	5	10	10	7	16	18	17	30	26	22	33	30
D	18	12	20	21	25	25	25	19	25	40	37	37
E	24	25	16	20	23	19	26	38	26	27	33	47
F-G	22	22	17	12	16	25	28	17	12	28	22	49

ÖSSZ :	89	89	86	79	111	107	126	134	125	159	170	216
-----------	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Országos Bajnokságok induló létszámai kategóriánként és korcsoportonként az elmúlt 10 évben a 2. számú táblázat mutatja

2.sz.táblázat

Országos Bajnokságok induló létszámai kategóriánként és korcsoportonként az elmúlt 10 szezonban

Nők:								
Szezon	Felnőtt	Junior A	Junior B	Junior C	Junior D	Junior E	Junior F-G	Összesen
2020-21	22	7	7	11	13	19	25	104
2019-20	15	4	8	12	13	13	10	75
2018-19	13	3	7	8	15	9	5	60
2017-18	12	3	5	8	10	6	6	50
2016-17	12		5	11	6	14	5	53
2015-16	12		4	8	10	9	9	52
2014-15	13		4	6	9	10	13	55
2013-14	*		8	5	15	7	4	39
2012-13	*	8			9	4	5	26
2011-12	11	7			6	4	9	37
2010-11	12	2		4	10	7		35

Férfiak:								
Szezon	Felnőtt	Junior A	Junior B	Junior C	Junior D	Junior E	Junior F-G	Összesen
2020-21	29	12	7	14	18	23	21	124
2019-20	23	4	8	15	18	17	11	96
2018-19	15	5	10	10	20	10	11	81
2017-18	16	5	4	14	14	15	5	73
2016-17	20	4	7	14	9	20	7	81
2015-16	11		8	5	11	12	11	58
2014-15	15	4		9	14	6	13	61
2013-14	*	4	7	10	21	6	5	53
2012-13	*	7			15	8	3	33
2011-12	11	9			12	7	6	45
2010-11	15	5		4	16	9	6	55

Összevontan:								
Szezon	Felnőtt	Junior A	Junior B	Junior C	Junior D	Junior E	Junior F-G	Összesen

2020-21	51	19	14	25	31	42	46	228
2019-20	38	8	16	27	31	30	21	171
2018-19	28	8	17	18	35	19	16	141
2017-18	28	8	9	22	24	21	11	123
2016-17	32	4	12	25	15	34	12	134
2015-16	23		12	13	21	21	20	110
2014-15	28	4	4	15	23	16	26	116
2013-14	*	4	15	15	36	13	9	92
2012-13	*	15			24	12	8	59
2011-12	22	16			18	11	15	82
2010-11	27	7		8	26	16	6	90

Az alábbi 3. számú táblázat mutatja a 2020-21 szezonban elért rekordokat.

3. sz. táblázat

A 2020-21 szezon elért rekordok

versenyszám	csúcs	csúcstartó	helyszín	dátum
Junior C Mini Összetett 500,1500,1000,3000m	178,236	LUKÁCS Soma	Zakopane	2020.12-18-19
42,07-2:14.46-1:25.32-4:52.12				
Junior C 1000m	1,21,86	LUKÁCS Soma	Inzell	2021.02.20
Junior D 1500m	2,31,19	Sándor Lilla	Inzell	2021.02.21
Junior C 500m	40,17	LUKÁCS Soma	Inzell	2021.02.26
Junior A 1500m	2.08,11	MERCS Abigél	Inzell	2021.02.27
Junior D 1500m	2,22,65	Sándor Lilla	Inzell	2021.02.27

A 4. számú táblázat mutatja a 2020-21-es szezon ranglistáit nemenként.

4. sz. táblázat

2020-21 szezon nagypályás gyorskorcsolya ranglisták

Női 500m						
h	név	kat.	eredmény	s.	helyszín	dátum
1.	BÍRÓ Hanna	LB2	41,23	PR	Inzell (GER)	2021.02.20
2.	MERCS Abigél	LA1	42,68	PR	Inzell (GER)	2021.02.21
3.	VANCSÓ Rebeka	LC1	43,28	PR	Inzell (GER)	2021.02.20
4.	PALAKOVICS Fanni	LC1	44,21	PR	Inzell (GER)	2021.02.26
5.	TÚRI Anna	LN1	44,39	PR	Inzell (GER)	2021.02.13
6.	SÁNDOR Lilla	LD2	45,36	PR	Inzell (GER)	2021.02.26
7.	TALABÉR Hanna	LA1	47,10		Collalbo (ITA)	2021.01.23
8.	ZOLVÁN Barbara	LC2	48,24	PR	Collalbo (ITA)	2021.01.24
9.	VÁRLAKI Luca	LB2	49,24	PR	Collalbo (ITA)	2021.01.23
10.	KOVÁCS Hanna	LB1	49,97	PR	Collalbo (ITA)	2021.01.23
11.	VÉGH Bíborka	LC1	50,12	PR	Zakopane (POL)	2021.02.23
12.	MÁDLY Annamária	LN2	53,40	PR	Zakopane (POL)	2021.02.22
13.	KISS Janka	LA1	53,48		Zakopane (POL)	2021.02.22
14.	PUTNOKI Maja	LD1	59,15	PR	Zakopane (POL)	2021.02.22

Női 1000m						
h	név	kat.	eredmény	s.	helyszín	dátum
1.	BÍRÓ Hanna	LB2	1.22,98	PR	Inzell (GER)	2021.02.20
2.	MERCS Abigél	LA1	1.23,58	PR	Inzell (GER)	2021.02.28
3.	TÚRI Anna	LN1	1.26,90	PR	Inzell (GER)	2020.12.13
4.	VANCSÓ Rebeka	LC1	1.29,19	PR	Inzell (GER)	2021.02.20
5.	PALAKOVICS Fanni	LC1	1.31,77	PR	Inzell (GER)	2021.02.28
6.	SÁNDOR Lilla	LD2	1.33,48	PR	Inzell (GER)	2021.02.28
7.	TALABÉR Hanna	LA1	1.35,83		Collalbo (ITA)	2021.01.24
8.	VÁRLAKI Luca	LB2	1.39,95	PR	Zakopane (POL)	2021.02.23
9.	ZOLVÁN Barbara	LC2	1.40,43	PR	Collalbo (ITA)	2021.01.24
10.	KOVÁCS Hanna	LB1	1.41,57	PR	Zakopane (POL)	2021.02.23
11.	VÉGH Bíborka	LC1	1.44,58	PR	Zakopane (POL)	2021.02.22
12.	KISS Janka	LA1	1.52,22		Zakopane (POL)	2021.02.23
13.	MÁDLY Annamária	LN2	1.57,35	PR	Zakopane (POL)	2021.02.23
14.	PUTNOKI Maja	LD1	2.03,61	PR	Zakopane (POL)	2021.02.23

Női 1500m						
h	név	kat.	eredmény	s.	helyszín	dátum
1.	MERCS Abigél	LA1	2.08,11	JA R	Inzell (GER)	2021.02.27
2.	BÍRÓ Hanna	LB2	2.09,77	PR	Inzell (GER)	2021.02.27
3.	TÚRI Anna	LN1	2.15,59	PR	Inzell (GER)	2020.12.12
4.	PALAKOVICS Fanni	LC1	2.18,43	PR	Inzell (GER)	2021.02.27
5.	SÁNDOR Lilla	LD2	2.22,65	JD R	Inzell (GER)	2021.02.27
6.	VANCSÓ Rebeka	LC1	2.23,94	PR	Inzell (GER)	2021.02.27
7.	TALABÉR Hanna	LA1	2.32,26		Collalbo (ITA)	2021.01.24
8.	Barbara ZOLVÁN	LC2	2.34,93	PR	Zakopane (POL)	2020.12.18
9.	VÁRLAKI Luca	LB2	2.36,44	PR	Zakopane (POL)	2021.02.22
10.	VÉGH Bíborka	LC1	2.38,72	PR	Zakopane (POL)	2021.02.23
11.	KOVÁCS Hanna	LB1	2.38,80		Collalbo (ITA)	2021.02.23
12.	KISS Janka	LA1	2.56,33	PR	Zakopane (POL)	2021.02.22
13.	MÁDLY Annamária	LN2	3.15,79	PR	Zakopane (POL)	2021.02.22

Női 3000m						
h	név	kat.	eredmény	s.	helyszín	dátum
1.	MERCS Abigél	LA1	4.32,26	PR	Inzell (GER)	2021.02.20
2.	BÍRÓ Hanna	LB2	4.54,44	PR	Inzell (GER)	2021.01.30
3.	TÚRI Anna	LN1	4.55,78	PR	Inzell (GER)	2020.12.05
4.	TALABÉR Hanna	LA1	5.25,75		Collalbo (ITA)	2021.01.23
5.	VÁRLAKI Luca	LB2	5.32,83	PR	Zakopane (POL)	2021.01.23
6.	KOVÁCS Hanna	LB1	5.36,89	PR	Zakopane (POL)	2021.01.23
7.	KISS Janka	LA1	6.29,91	PR	Zakopane (POL)	2021.01.23

Férfi 500m						
h	név	kat.	eredmény	s.	helyszín	dátum
1.	NAGY Konrád	MSA	36,90		Inzell (GER)	2021.02.26
2.	BEJCZI Botond	MN2	37,27	PR	Inzell (GER)	2021.02.26
3.	BÖDEI Bálint	MB2	39,55	PR	Inzell (GER)	2021.02.26
4.	LUKÁCS Soma	MC2	40,17	JC R	Inzell (GER)	2021.02.26
5.	SIPOS János	MC2	40,95	PR	Inzell (GER)	2021.02.27
6.	SZÉLINGER Benjámin	MC2	42,19	PR	Inzell (GER)	2021.02.27
7.	BOKSAY Botond	MA1	42,23	PR	Inzell (GER)	2021.02.21
8.	VARJASI Mihály	M35	45,05		Zakopane (POL)	2021.01.22
9.	KISS Vajk	MB1	46,80	PR	Zakopane (POL)	2021.01.22
10.	MÁDLY Zsolt	M55	51,75		Zakopane (POL)	2021.01.22

Férfi 1000m						
h	név	kat.	eredmény	s.	helyszín	dátum
1.	NAGY Konrád	MSA	1.11,07		Heerenveen (NED)	2021.01.31
2.	BEJCZI Botond	MN2	1.13,17		Inzell (GER)	2021.02.20
3.	BÖDEI Bálint	MB2	1.18,36	PR	Inzell (GER)	2021.02.28
4.	LUKÁCS Soma	MC2	1.21,86	JC R	Inzell (GER)	2021.02.20
5.	SZÉLINGER Benjámin	MC2	1.23,97	PR	Inzell (GER)	2021.02.28
6.	SIPOS János	MC2	1.24,08	PR	Inzell (GER)	2021.02.28
7.	BOKSAY Botond	MA1	1.25,85	PR	Inzell (GER)	2021.02.28
8.	KISS Vajk	MB1	1.31,66	PR	Zakopane (POL)	2021.02.23
9.	VARJASI Mihály	M35	1.34,37		Zakopane (POL)	2021.02.23
10.	MÁDLY Zsolt	M55	1.46,20		Zakopane (POL)	2021.02.23

Férfi 1500m						
h	név	kat.	eredmény	s.	helyszín	dátum
1.	NAGY Konrád	MSA	1.49,11		Inzell (GER)	2021.02.27
2.	BEJCZI Botond	MN2	1.50,14	PR	Inzell (GER)	2021.02.27
3.	BÖDEI Bálint	MB2	2.00,57	PR	Inzell (GER)	2021.02.27
4.	LUKÁCS Soma	MC2	2.08,47	PR	Inzell (GER)	2021.02.27
5.	BOKSAY Botond	MA1	2.09,62	PR	Inzell (GER)	2021.02.21
6.	SZÉLINGER Benjámin	MC2	2.09,90	PR	Inzell (GER)	2021.02.27
7.	SIPOS János	MC2	2.10,94	PR	Inzell (GER)	2021.02.27
8.	KISS Vajk	MB1	2.22,61	PR	Zakopane (POL)	2021.02.22
9.	VARJASI Mihály	M35	2.32,57		Zakopane (POL)	2021.02.22
10.	MÁDLY Zsolt	M55	2.48,67		Zakopane (POL)	2021.02.22

Férfi 3000m						
-------------	--	--	--	--	--	--

h	név	kat.	eredmény	s.	helyszín	dátum
1.	NAGY Konrád	MSA	4.02,07		Inzell (GER)	2021.02.13
2.	BEJCZI Botond	MN2	4.03,67		Inzell (GER)	2020.10.24
3.	BÖDEI Bálint	MB2	4.24,87	PR	Inzell (GER)	2021.02.20
4.	BOKSAY Botond	MA1	4.32,06		Inzell (GER)	2021.02.20
5.	LUKÁCS Soma	MC2	4.52,12	PR	Zakopane (POL)	2020.12.19
6.	KISS Vajk	MB1	5.06,51	PR	Zakopane (POL)	2021.02.23
7.	VARJASI Mihály	M35	5.34,93		Zakopane (POL)	2021.02.23

Az Országos Bajnokság eredményeit a 5. számú táblázat mutatja.

5. sz. táblázat

Felnőtt Bajnokság 2021.03.13-14 Budapest, Gyakorló Jégcsarnok

Férfiak összetett végeredmény

					2021.03.13		2021.03.14		
h.	név	klub	Sz. dátum	kat.	1500m h.	500m h.	1000m h.	1500m SF h.	dp.
1.	TALABOS Attila	MTK	2002.01.31	A2	1.	2.	10.	2.	76
2.	BURJÁN Csaba	PSN	1994.09.27	S	2.	5.	1.	3.	73
3.	NÓGRÁDI Bence	FTC	2002.07.29	A1	4.	1.	2.	5.	68
4.	VARNYÚ Alex	FTC	1995.08.01	S	3.	6.	3.	1.	63
5.	TIBORCZ Dániel	MTK	2000.03.10	S	6.	3.	5.	6.	24
6.	JÁSZAPÁTI Péter	SZKE	2003.02.07	A1	5.	4.	9.	4.	21
7.	SZÁSZ Attila	MTK	2001.06.27	S	9.	7.	4.		10
8.	GRANASZTÓI Ádám	FTC	2005.11.23	C2	11.	13.	6.		3

Nők összetett végeredmény

					2021.03.13		2021.03.14		
h.	név	klub	Sz. dátum	kat.	1500m h.	500m h.	1000m h.	1500m SF h.	dp.
1.	JÁSZAPÁTI Petra	SZKE	1998.12.31	S	1.	1.	1.	1.	136
2.	SZILICZEL-NÉMET Rebeka	FTC	1999.08.24	S	2.	3.	3.	2.	68
3.	KÓNYA Zsófia	SZKE	1995.02.06	S	4.	2.	5.	4.	42
4.	BÁCSKAI Sára Luca	MTK	1999.06.20	S	14.	21.	2.	3.	34
5.	TÓTH Eszter	FTC	2004.06.27	B2	3.	5.	11.	6.	21
6.	SOMOGYI Barbara	JSE	2002.08.09	A1	7.	8.	4.	5.	15
7.	DOBRÁN Flóra	MTK	2004.08.22	B1	8.	4.	15.		9
8.	SOMODI Maja	SZKE	2004.10.15	B1	5.	18.	6.		8

Utánpótlás Bajnokság 2021.02.26-28. Budapest Gyakorló Jégcsarnok

Férfi Junior A összetett végeredmény

					2021.02.26		2021.02.27		
h.	név	klub	Sz. dátum	kat.	1500m h.	500m h.	1000m h.	1500m SF h.	dp.
1.	TALABOS Attila	MTK	2002.01.31	A2	1.	1.	1.	3.	115
2.	NÓGRÁDI Bence	FTC	2002.07.29	A1	2.	2.	5.	1.	81
3.	BONTOVICS Balázs	MTK	2002.04.04	A2	6.	4.	2.	2.	53
4.	JÁSZAPÁTI Péter	SZKE	2003.02.07	A1	3.	3.	4.	6.	36
5.	SZIGETI Ádám	MTK	2001.09.12	A2	4.	5.	3.	4.	34
6.	VÉGI Dániel	FTC	2003.01.24	A1	5.	6.	6.	5.	16

Nők Junior A összetett végeredmény

					2021.02.26		2021.02.27		
h.	név	klub	Sz. dátum	kat.	1500m h.	500m h.	1000m h.	1500m SF h.	dp.
1.	SOMOGYI Barbara	JSE	2002.08.09	A1	1.	1.	1.	1.	136
2.	VARGA Regina Eszter	MTK	2001.07.18	A2	2.	3.	2.	2.	76
3.	ALBERT Viktória	FTC	2003.02.08	A1	3.	4.	3.	3.	47
4.	PÜSPÖK Fanni	SZKE	2003.05.06	A1	4.	2.	5.	5.	39
5.	DOBRÁN Fanni	MTK	2002.12.23	A1	5.	5.	7.	4.	20
6.	NAGY Netti	MTK	2001.11.19	A2	6.	6.	4.	6.	17

Férfi Junior B összetett végeredmény									
					2021.02.26		2021.02.27		
h.	név	klub	Sz. dátum	kat.	1500m h.	500m h.	1000m h.	1500m SF h.	dp.
1.	CSIZMADIA Márk	FTC	2005.05.04	B1	1.	1.	1.	1.	136
2.	ZHANG Yu Jie Dominik	MTK	2004.06.16	B2	3.	2.	2.	2.	76
3.	SZILÁGYI Ábel	TKKSE	2004.12.28	B1	2.	5.	5.	4.	39
4.	KRAUSZ Ármin	MTK	2004.06.27	B2	4.	3.	3.	6.	37
5.	GERECZE Ádám József	FTC	2005.02.21	B1	6.	6.	6.	3.	22
6.	IMRE Patrik	MTK	2004.08.03	B1	7.	4.	4.	5.	19

Nők Junior B összetett végeredmény									
					2021.02.26		2021.02.27		
h.	név	klub	Sz. dátum	kat.	1500m h.	500m h.	1000m h.	1500m SF h.	dp.
1.	TÓTH Eszter	FTC	2004.06.27	B2	1.	1.	4.	1.	107
2.	DOBRÁN Flóra	MTK	2004.08.22	B1	3.	2.	1.	3.	81
3.	SCHÖNBORN Melinda	MTK	2004.11.04	B1	2.	3.	3.	2.	68
4.	PALKOVICS Bianka	FTC	2003.11.24	B2	4.	4.	2.	5.	42
5.	TÓTH Katalin	SZKE	2004.07.31	B1	5.	5.	5.	4.	23
6.	FODOR Fruzsina	JSE	2003.11.30	B2	7.	6.	6.	6.	11

Fiú Junior C összetett végeredmény									
					2021.02.26		2021.02.27		
h.	név	klub	Sz. dátum	kat.	1500m h.	500m h.	1000m h.	1500m SF h.	dp.
1.	CZANK-VARGA Benjámin	TKKSE	2005.08.01	C2	1.	1.	1.	1.	136
2.	GRANASZTÓI Ádám	FTC	2005.11.23	C2	2.	2.	4.	2.	71
3.	MAJOR Dominik	JSE	2006.07.28	C1	3.	14.	2.	3.	47
4.	KALMÁR Botond	SZKE	2005.08.18	C2	4.	3.	5.	5.	29
5.	LISZLI Gábor	SZKE	2006.08.10	C1	8.	5.	3.	4.	27
6.	HALLÓSY Dominik	TKKSE	2007.06.15	C1	5.	4.	11.	6.	16

Leány Junior C összetett végeredmény									
					2021.02.26		2021.02.27		

h.	név	klub	Sz. dátum	kat.	1500m h.	500m h.	1000m h.	1500m SF h.	dp.
1.	SZIGETI Dóra	MTK	2006.08.03	C1	6.	1.	3.	1.	84
2.	VÉGI Diána Laura	FTC	2006.12.30	C1	3.	9.	1.	2.	68
3.	SZŐCS Mónika Nikolett	JSE	2005.09.11	C2	1.	4.	2.	4.	68
4.	NÓGRÁDI Panka	TKKSE	2007.05.12	C1	2.	5.	4.	5.	39
5.	SOMODI Luca	SZKE	2006.05.16	C2	4.	3.	6.	3.	37
6.	CZANK-VARGA Viktória	TKKSE	2006.11.30	C1	7.	2.	7.	6.	28

Fiú Junior D összetett végeredmény									
					2021.02.27		2021.02.28		
h.	név	klub	Sz. dátum	kat.	1000m h.	500m h.	777m h.	1000m SF h.	dp.
1.	JANCSÓ Zalán	TKKSE	2008.02.07	D2	1.	1.	1.	1.	136
2.	Z.MOLNÁR Borisz	FTC	2008.03.08	D2	2.	2.	2.	6.	66
3.	KOZÁK Kristóf	SZKE	2007.11.29	D2	4.	3.	3.	2.	55
4.	DERDÁK Ákos	FTC	2008.02.12	D2	3.	5.	6.	3.	33
5.	YU Kevin	FTC	2009.02.11	D1	5.	4.	4.	4.	29
6.	FÜSPÖK Mátyás	FTC	2008.09.10	D1	6.	6.	17.	5.	11

Leány Junior D összetett végeredmény									
					2021.02.27		2021.02.28		
h.	név	klub	Sz. dátum	kat.	1000m h.	500m h.	777m h.	1000m SF h.	dp.
1.	HALTRICH Luca	TDKE	2007.09.26	D2	1.	4.	2.	1.	97
2.	MOLNÁR Réka	TDKE	2009.06.19	D1	2.	2.	3.	2.	76
3.	AMSCHL Kira	TDKE	2009.06.13	D1	3.	3.	1.	7.	62
4.	TÓTH Hajnalka	TDKE	2007.12.21	D2	4.	1.	4.	6.	53
5.	DOBRÁN Réka	MTK	2008.10.22	D1	5.	5.	5.	3.	28
6.	NAGY Réka	FTC	2008.12.29	D1	9.	6.	6.	4.	14

Fiú Junior E összetett végeredmény									
					2021.02.27		2021.02.28		
h.	név	klub	Sz. dátum	kat.	777m h.	333m h.	500m h.	777m SF h.	dp.
1.	KUN Bence Benedek	MTK	2009.09.20	E2	1.	1.	1.	1.	136
2.	ÁRENDÁS Mihály	SZKE	2009.08.19	E2	2.	2.	2.	2.	84
3.	BALÁZS Benedek	JSE	2010.06.13	E2	4.	4.	3.	3.	42
4.	TÓTH Tamás Olivér	JSE	2010.02.14	E2	3.	3.	4.	4.	42
5.	KISS-GEBOBA Bence	MTK	2011.01.28	E1	5.	5.	6.	5.	18
6.	MORAVCSIK Márk	TDKE	2010.10.05	E1	7.	7.	5.	6.	12

Leány Junior E összetett végeredmény									
					2021.02.27		2021.02.28		
h.	név	klub	Sz. dátum	kat.	777m h.	333m h.	500m h.	777m SF h.	dp.

1.	KISS-GEBOGA Flóra	MTK	2011.01.28	E1	1.	1.	1.	1.	136
2.	Z. MOLNÁR Natasa	FTC	2009.12.28	E2	2.	4.	2.	2.	71
3.	VÉGI Liána Dorina	DJKSE	2009.07.10	E2	3.	3.	3.	3.	52
4.	GAZSI Noémi	JSE	2010.10.14	E1	4.	2.	4.	4.	45
5.	SZABÓ Jázmin	JSE	2010.04.15	E2	5.	5.	5.	5.	20
6.	MARINKA-TÓTH Anna	JSE	2010.08.23	E1	6.	6.	6.	6.	12

Fiú Junior F összetett végeredmény									
					2021.02.27		2021.02.28		
h.	név	klub	Sz. dátum	kat.	500m h.	222m h.	333m h.	777m SF h.	dp.
1.	BALÁZS Levente	JSE	2012.03.03	F2	2.	1.	1.	1.	123
2.	VARGA Miron	FTC	2012.03.29	F2	1.	4.	6.	2.	66
3.	FARAGÓ-SZUHAY Tamás	SZKE	2012.03.31	F2	3.	3.	2.	3.	60
4.	PÉTER Zalán	FTC	2012.03.14	F2	5.	2.	3.	4.	47
5.	KONKOLY Áron	SZKE	2012.09.16	F1	4.	5.	4.	5.	26
6.	KÁRMÁN-NAGY Domonkos	JSE	2011.12.11	F2	7.	6.	5.	6.	13

Leány Junior F összetett végeredmény									
					2021.02.27		2021.02.28		
h.	név	klub	Sz. dátum	kat.	500m h.	222m h.	333m h.	777m SF h.	dp.
1.	TAMÁS Ramóna	TDKE	2012.03.15	F2	1.	1.	1.	1.	136
2.	GYÖRGY Mira	JSE	2012.10.08	F1	2.	4.	2.	2.	71
3.	PÁSZTOR Orsi	FTC	2012.03.03	F2	3.	3.	3.	3.	52
4.	PÉTER Anna	FTC	2012.03.14	F2	9.	2.	8.	4.	30
5.	SZABÓ Janka	JSE	2012.12.13	F1	7.	5.	4.	6.	18
6.	KOVÁCS Luca	TDKE	2012.04.02	F2	4.	7.	7.	5.	17

ISU versenyek eredményeit a 6. számú táblázat tartalmazza

6. számú táblázat

2021. Világ bajnokság (Dordrecht)

név	klub	Szül. dátum	1500m h.	500m h.	1000m h.	3000m SF	összetett	váltó
LIU Shaoang	FTC	1998.03.13	7.	1.	2.	6.	1.	2.
LIU Shaolin Sándor	FTC	1995.11.20	4.	8.	1.	3.	2.	
Krueger John-Henry	FTC	1995.03.27						
Varnyú Alex	FTC	1995.08.01						
Burján Csaba	PSN	1994.09.27						

név	klub	Szül. dátum	1500m h.	500m h.	1000m h.	összetett	váltó
JÁSZAPÁTI Petra	SZKE	1998.12.31	11.	13.	7.	10	6.

KÓNYA Zsófia	SZKE	1995.02.06	[35.] PEN	12.	26.	27	
Sziliczei-Német Rebeka	FTC	1999.08.24					
Bácskai Sára Luca	MTK	1999.06.20					
Somodi Maja	SZKE	2004.10.15					

2021. Európa-bajnokság (Gdansk)

név	klub	Szül. dátum	1500m h.	500m h.	1000m h.	3000m SF	összetett	váltó
KRUEGER John-Henry	FTC	1995.03.27	6.	5.	2.	3.	4.	4.
LIU Shaoang	FTC	1998.03.13	[46.]	6.	4.	6.	5.	
LIU Shaolin Sándor	FTC	1995.11.20	5.	10	11.		10.	
Varnyú Alex	FTC	1995.08.01						
Burján Csaba	PSN	1994.09.27						

név	klub	Szül. dátum	1500m h.	500m h.	1000m h.	3000m SF	összetett	váltó
SZILICZEI-NÉMET Rebeka	FTC	1999.08.24	13.	19.	8.	-	14.	8.
KÓNYA Zsófia	SZKE	1995.02.06	9.	9.	15.	-	15.	
Bácskai Sára Luca	MTK	1999.06.20	-	-	-	-	-	
Somodi Maja	SZKE	2004.10.15	-	-	-	-	-	
Somogyi Barbara	JSE	2002.08.09	-	-	-	-	-	

Az olimpiai- illetve utánpótlás keretek névsorát a 7. számú táblázat tartalmazza.

7. sz. táblázat

SHORT TRACK OLIMPIAI KERET			
Ssz.	Név	Születési dátum	Keret
1	Sziliczei-Német Rebeka	1999.08.24	Olimpiai "A"
2	Jászapáti Petra	1998.12.31	Olimpiai "A"
3	Bácskai Sára Luca	1999.06.20	Olimpiai "A"
4	Somogyi Barbara	2002.08.09	Olimpiai "A"
5	Kónya Zsófia	1995.12.06	Olimpiai "A"
6	Somodi Maja	2004.10.15	Olimpiai "A"
7	Tóth Eszter	2004.06.27	Olimpiai "A"
8	Liu Shaolin Sándor	1995.11.20	Olimpiai "A"
9	Oláh Bence	1992.03.26	Olimpiai "A"
10	Liu Shaoang	1998.03.13	Olimpiai "A"
11	Varnyú Alex	1995.08.01	Olimpiai "A"
12	Talabos Attila József	2002.01.31	Olimpiai "A"
13	Tiborc Dániel	2000.03.10	Olimpiai "A"
14	Nógrádi Bence	2002.04.04	Olimpiai "A"

15	Krueger John-Henry	1995.03.27	Olimpiai "A"
16	Burján Csaba	1994.09.27	Olimpiai "A"
17	Jászapáti Péter	1991.08.21	Olimpiai "A"

Edzőpartner	Krueger Cole W. I.
Edzőpartner	Sean McAnuff
Edzőpartner	Arianna Fontana

1	Bontovics	Balázs	2002.04.04	Senior	Her."A"
2	Szász	Attila	2001.06.27	Senior	Her."A"
3	Szigeti	Ádám	2001.09.12	Senior	Her."A"
4	Zhang Yu Jie	Dominik	2004.06.16	Junior "A1"	Her."A"
5	Krausz	Ármin	2004.06.27	Junior "A1"	Her."A"
6	Szilágyi	Ábel	2004.12.28	Junior "B2"	Her."A"
7	Csizmadia	Márk	2005.05.04	Junior "B2"	Her."A"
8	Czank Varga	Benjamin	2005.08.01	Junior "B1"	Her."A"
9	Granasztói	Ádám	2005.11.23	Junior "B1"	Her."A"
10	Major	Dominik	2006.07.28	Junior "C2"	Her."A"
11	Jancsó	Zalán	2008.02.07	Junior "C1"	Her."A"

1	Varga	Regina	2001.07.18	Senior	Her."A"
2	Albert	Viktória	2003.02.08	Junior "A2"	Her."A"
3	Schönbörn	Melinda	2004.11.04	Junior "B2"	Her."A"
4	Szőcs	Nikolett	2005.09.11	Junior "B1"	Her."A"
5	Kormányos	Nina	2006.06.23	Junior "B1"	Her."A"
6	Szigeti	Dóra	2006.08.03	Junior "C2"	Her."A"
7	Végi	Diana Laura	2006.12.30	Junior "C2"	Her."A"
8	Nógrádi	Panka	2007.05.12	Junior "C2"	Her."A"
9	Haltrich	Luca	2007.09.26	Junior "C1"	Her."A"
10	Tóth	Hajnalka	2007.12.21	Junior "C1"	Her."A"
11	Amschl	Kira Judit	2009.06.13	Junior "D2"	Her."A"
12	Molnár	Réka	2009.06.19	Junior "D2"	Her."A"

GYORSKORCSOLYA OLIMPIAI KERET			
Ssz.	Név	Születési dátum	Keret
1	Nagy Konrád	1993.03.26	Olimpiai „A”
1	Bejczy Botond	1999.09.06	Olimpiai „A”
HÉRAKLÉSZ KERET			
Ssz.	Név	Születési dátum	Keret
1	Mercs Abigél	2003.05.09	Héraklész A

2	Bíró Hanna	2003.08.30	Héraklész A
3	Füzesy Ilka	2003.10.16.	Héraklész A
4	Vancsó Rebeka	2007.01.29	Héraklész A
5	Palakovics Fanni	2007.06.07	Héraklész A
6	Bödei Bálint	2003.07.08	Héraklész A
7	Lukács Soma	2006.02.11	Héraklész A

A költségvetés 2021.01.01.-2021.12.31. időszakra vonatkozó rövid összefoglalóját a 8. számú táblázat tartalmazza.

8. sz. táblázat

Tervezési egységek		Összeg
1SS	Gyorskorcsolya felnőtt	54 266 357
1ST	Rövidpályás Olimpiai keret	673 035 252
2SS	Gyorskorcsolya utánpótlásnevelés	69 457 381
2ST	Rövidpályás utánpótlásnevelés	129 509 707
3	Gyorskorcsolya ágazat vezetés	37 790 864
	Közvetett ktgek (Központ, Bíróbizottság, Szervezés)	363 191 286
1 - 3	Gyorskorcsolya	1 327 250 846

A MOKSZ által összeállított, de teljesen még nem véglegesített és még a változtatás jogát magában foglaló versenynaptárát a 9. számú táblázat tartalmazza.

9. sz. táblázat

Augusztus	14-15.						
	21-22.						
	27-29.	Budapest	HUN	ORV			
Szeptember	04-05.	Spisska nova Ves	SVK	STEZ Cup		All Final	N+C
	11-12.						
	18-19.						
	25-26.	Budapest	HUN	Olimpiai keret – válogató			
	25-26.	külföld		Danubia versenyre javaslat			
Október	02-03.	Budapest	HUN	Tesztverseny			
	09-10.	külföld		Challenge versenyre javaslat			
	22-24.	Debrecen	HUN	Csizmadia Ferenc Trophy	S, C, D, E, F	All Final	C+N
	21-24.	Beijing	CHN	ISU World Cup – OWG Test Event	S	Knock Out	N
	28-31.	Nagoya	JPN	ISU World Cup	S, A, B	Knock Out	N
November	05-07.	Bormio	ITA	Alta Valtellina Trophy 29th	S, A, B, C, D	All Final	N+C
	12-14.	külföld		Danubia versenyre javaslat	S,A,B,C,D,E,F	All Final	N+C
	18-21.	Debrecen	HUN	ISU World Cup	S	Knock Out	N
	25-28.	Dordrecht	NED	ISU World Cup	S	Knock Out	N
December	03-05.	Budapest	HUN	30th Santa Claus Cup	S, C, D, E, F	All Final	C+N
	11-21.	Luzern	SUI	Winter Universiade	S	Knock Out	N
	12-17.	Vuokatti	FIN	EYOF		All Final	N
	18-19.						
	25-26.						
Január	01-02.						
	08-09.	Budapest	HUN	ST Pannonia Open – Challenge verseny			
	14-16.	Dresden	GER	European Championships	S	Knock Out	N
	14-16.	Salt Lake City	USA	ISU Four Continents	S	Knock Out	N
	21-23.	külföld		Danubia versenyre javaslat			
	28-30.	külföld		Challenge versenyre javaslat			
Február	04-20.	Beijing	CHN	Olympic Winter Games	S	Knock Out	N
	04-06.						
	11-13.	külföld		Challenge versenyre javaslat			
	18-20.	Jászberény	HUN	Jász Cup			
	25-27.	Budapest	HUN	Utánpótlás Országos Bajnokság			
Március	04-06.	Tomaszow Mazow.	POL	ISU World Junior Championships	A, B, C2	Knock Out	N
	11-13.			Europacup Final	A, B, C, D	All Final	C
	18-20.	Montreal	CAN	ISU World Championships	S, A, B	Knock Out	N
	18-20.	Szeged	HUN	Tisza Cup			
	26-27.						
Április	02-03.						
	09-10.						
	16-17.						
	23-24.						

NAGYPÁLYA

December	18-19.	Városliget	HUN	Sprint Országos Bajnokság	S, A, B, C, D, E, F	06:00-09:00	
Január	22-23.	Városliget	HUN	Összetett Magyar Bajnokság	S, A, B, C	06:00-10:00	
Február	05-06.	Városliget	HUN	Utánpótlás Országos Bajnokság	A, B, C, D, E, F	06:00-10:00	

Az gyorskorcsolya felnőtt korosztály szövetség által biztosított programját a 10. számú táblázat tartalmazza.

10. sz. táblázat

Központi program:

Edzőtáborok/ versenyek:

Training camp	Balatonboglár	2021.04.19-24
Training camp	Mátraháza	2021.05.03-07
Training camp	Mátraháza	2021.05.10-14
Training camp	Mátraháza	2021.05.17-21
Training camp	Inzell (GER)	2021.07.17-08.01
2021.08.01		
Holiday		2021.08.02-08
Training camp	Calgary	2021.08.18-09.14
Training camp	Inzell (GER)	2021.10.05-25
VK 1	Tomaszow (POL)	2021.11.08-14
VK 2	Stavanger (NOR)	2021.11.15-22
VK 3	Salt Lake City (USA)	2021.12.25-12.05
VK 4	Calgary (CAN)	2021.12.06-12
Training camp	Mexico	2021.12.13-21
Holiday		2021.12.22-26
EB/ Training camp	Heerenveen (NED)	2022.01.03-17
Olympic Games	Beijing (CHN)	2022.01.25-02.20
VB	Hamar (NOR)	2022.02.28-03.06
VK Final	Heerenveen (NED)	2022.03.07-13
Oval Final	Calgary (CAN)	2022.03.05-20

Az gyorskorcsolya utánpótlás korosztály szövetség által biztosított programját a 11. számú táblázat tartalmazza.

11. sz. táblázat

Központi program:

Edzőtáborok/ versenyek:

Training camp	Balatonboglár	2021.04.19-24	A
Training camp	Mátraháza	2021.05.03-07	A
Training camp	Mátraháza	2021.05.10-16	A/B
Training camp	Mátraháza	2021.05.17-21	A
Training camp	Budapest	2021.06.04-07	A
Training camp	Budapest	2021.06.21-27	A/B
Training camp	Budapest	2021.07.02-09	A/B
Training camp	Inzell (GER)	2021.07.17-08.01	A
2021.08.01			
Training camp	Mátraháza	2021.08.09-15	A/B
Training camp	Budapest	2021.08.23-29	A
Training camp	Budapest	2021.09.02-06	A/B
Training camp	Inzell (GER)	2021.09.17-27	A
Training camp	Inzell (GER)	2021.10.10-25	A/B
Junior VK	?	2021.11. ???	A
Training camp	Inzell (GER) ?	??	A
Junior Vk	?	2021.12. ???	A
Training camp	Inzell (GER)	2022.01.03-16	A/B
Junior VK	?	?	A
Junior VB	Innsbruck (AUT)	2022.01.28-30	A

Magyar bajnokságok tervezett időpontjai:

Sprint OB	Budapest	2021.01.09-10
Junior OB	Budapest	2021.01.30-31
Összetett OB	Budapest	2021.02.13-14

Az SS Heraklész és felnőtt korosztály szakmai célkitűzései, válogatási elvei a 2021-2022-es szezonra:

Szakmai célkitűzések:

Heraklész :

- A Heraklész „A” program elsődleges célja a felnőtt korosztály alatti legmagasabb korosztályok versenyzőinek világversenyekre való felkészítése, a későbbi olimpiai keretbe történő továbblépés lehetőségének megteremtése, így a Junior „A” és Junior „B” a kiemelten kezelendő korosztályok.
- A 2021-2022-es szezonban a Heraklész „A” Program jelenlegi létszáma 7 fő.
- A Heraklész „B” program elsődleges célja a Junior korosztályok tehetséges versenyzőinek elsősorban technikai jellegű képzése, számukra megfelelő mennyiségű jeges edzés biztosítása, megfelelő szakemberek segítségével folyamatos hosszútávú képzés a Heraklész „A” csoportba való átkerüléshez.
- A 2021-2022-es szezonban a Heraklész „B” Program létszáma maximum 15-20 fő.

A Heraklész Program fő feladatai, céljai:

- Megfelelő szintű edzéslehetőség biztosítása
- Versenyeztetés, edzőtáboroztatás,
- Sportélettani, Terhelésvizsgálatok megszervezése, lebonyolítása
- Táplálékkiegészítők beszerzése, biztosítása
- Fő célunk évente a Junior Világ bajnokságon való részvétel, középmezőnybe kerülés
- További célunk minél nagyobb létszámmal kvalifikálódni minden évben a Junior Világkupára

Felnőtt keret:

Elsődleges cél az Olimpiai kvalifikáció megszerzése mind a két versenyzőnek.

Felnőtt Világkupára, Eb-re és Vb-re történő kvalifikálódás és a “B” csoport első harmadába kerülés elérése.

Az egyes versenyekre történő kijutáshoz, a válogatottba történő bekerüléséhez a válogatási elvekben meghatározott kritériumoknak kell megfelelni.

Szövetségi válogatott központi felkészülésbe történő bekerülés feltételei:

- 1) Az egyesület elfogadja a szövetségi programot.
- 2) Érvényes egyesületi tagság, versenyengedély, érvényes sportorvosi engedély.
- 3) A keretben csak felnőtt és junior A-B-C korú versenyzők vehetnek részt
- 4) A Magyar Antidopping Csoport (MACS) által meghatározott kötelezettségek teljesítése.
- 5) Szövetségi edzések folyamatos látogatása, ami a szövetségi edzőnél dokumentálva van. Megengedett hiányzás 5%

Felnőtt világkupa – EB-n, VB-n történő indulás feltételei

- 1) A világkupán történő indulás feltétele legalább két távon történő világkupa szintidő teljesítése.

- 2) Egy adott távon, ha kettő vagy több versenyző is rendelkezik az induláshoz szükséges szinttel, akkor a jobb formában levő versenyző kap indulási lehetőséget, melyre a válogatott edzője tesz javaslatot.
- 3) Az Európa bajnokságon történő indulás feltételei:
 1. Az Európa bajnoksághoz szükséges ISU kvalifikációs kritériumok teljesítése.
 2. Kvalifikáció alóli felmentést az előző évi világranglista 1-20. helyezést elért versenyző kapja meg.
- 4) A Sprint Vb-n történő részvétel feltétele az ISU által meghatározott kvalifikációs idők teljesítése szükséges (500 és 1000 méteren), valamint az ISU által meghatározott részvételi létszámon belül kell lenni.

. Junior / Neo-Senior világtárgpa és Junior világbajnokság

- 1) A Junior / Neo-Senior világtárgpákon történő indulás feltétele legalább két távon megfutott szintidő függvénye, melyeket a táblázat tartalmazza.
- 2) Junior világbajnokságon történő indulás feltétele:
 1. az ISU által meghatározott életkori szabály szerint az adott bajnokságot megelőzően július 1. előtt betöltötte a 14. életévét.
 2. megszerezte két távon a junior világbajnokságra a kvalifikációt

A ST Heraklésh program 2021/2022-évi szakmai céljai:

1. A Heraklésh „A” program elsődleges célja a felnőtt korosztály alatti legmagasabb korosztályok versenyzőinek világtárgpenyekre való felkészítése, a későbbi olimpiái keretbe történő továbblépés lehetőségének megteremtése, így a Junior „A” és Junior „B” a kiemelten kezelendő korosztályok. Junior „C” korosztályból a tehetséges versenyzők a maximális létszám eléréséig meghívhatók.
2. A 2021-2022-es szezonban a Heraklésh „A” Program létszáma 23-24 fő.
3. A Heraklésh „B” program elsődleges célja a Junior korosztályok tehetséges versenyzőinek elsősorban technikai jellegű képzése, számukra megfelelő mennyiségű jeges edzés biztosítása, megfelelő szakemberek segítségével folyamatos hosszútávú képzés a Heraklésh „A” csoportba való átkerüléshez. A program a D-E korcsoportos versenyzők fejlesztésére épít elsősorban, de mellettük a többi junior korcsoport tehetséges versenyzőinek is ad kibontakozási lehetőséget és továbblépési perspektívát a Heraklésh „A” keretbe.
4. A 2021-2022-es szezonban a Heraklésh „B” Program létszáma maximum 20-22 fő.
5. A programba való kiválasztás az Utánpótlás Válogatott edzőinek feladata és felelőssége.
6. A sportolók kiválasztásánál az alábbi szempontokat vesszük figyelembe az elmúlt szezon eredményei, tapasztalatai alapján:
 - Edzéseken, versenyeken mutatott hozzáállás, magatartás, munkabíró képesség
 - Motoros képességek tesztjei, futótesztek, kerékpár ergométeres tesztek, jeges tesztek
 - Nemzetközi versenyeken, pl: ISU Challenge Series, Star Class, Alta Valtellina, Danubia sorozat, Junior Vb, valamint a felnőtt, illetve a Utánpótlás OB-n mutatott eredmények

- Korosztálynak megfelelő időeredmények (első éves, második éves a korcsoportban)
- Kronológiai-biológia életkor figyelembevétele
- Sportági technikai előképzettség megfelelő szintje

7. A Programban résztvevők meghatározásának legkésőbbi időpontja 2021. május 1.

8. A Heraklész Program fő feladatai, céljai:

- Megfelelő szintű edzéslehetőség biztosítása
- A világszínvonalú versenyzők által használt sportfelszerelések biztosítása
- Versenyeztetés, edzőtáboroztatás,
- Sportélettani, Terhelésvizsgálóvizsgálatok megszervezése, lebonyolítása
- Táplálékkiegészítők beszerzése, biztosítása
- Fő célunk évente a Junior Világbajnokságon való részvétel, ott váltó versenyszámokban 1-6. helyezés elérése, egyéni versenyszámokban 1-8. helyezés elérése
- További célunk teljes létszámmal kvalifikálódni minden évben a Junior Európa Kupára, ott váltóban 1-3. helyezés elérése, egyéniben 1-3. helyezések elérése

A versenyzők felkészülését irányító edzők, szakember(ek) az Utánpótlás Válogatottnál:

- Szabó Krisztián - Vezetőedző
- Lakatos Tamás – Edző, technikus
- Knoch Viktor – Edző, csapatmenedzser
- Puskás Sándor – Erőnléti Edző
- Juhász Bianka – Erőnléti edző
- Bánhidi Bence – Gyorsaságfejlesztő edző

A versenyzők felkészüléséért felelős vezetőedzők a tagszervezeteinkben:

- Lajtos Szandra – SZKE
- Kun Bálint Tibor – MTK
- Belovai József – JSE
- Tutrai Tamás – TTKSE
- Csizmadia Ildikó, Imre Emil - FTC
- Moravcsik-Fecskés Orsolya, Keszler Andrea – TDKE
- Lengyel Anikó -DJKSE

Éves felkészülés, Nemzetközi versenyek szerepe és súlya a versenyzők 2021/2022-es verseny és felkészülési programjában:

A felkészülési szezon első szakaszában több edzőtábort tervezünk az Utánpótlás Válogatott részére, de a Covid-19 vírus mindent átírhat így rugalmasan tervezünk. Balatonboglári, mátraházi hazai edzőtáborokkal és olaszországi, franciaországi magaslati edzőtáborokkal tervezzük a felkészülés első részét.

A szezonban előreláthatóan 48 héten keresztül fogunk összetartásokat tartani, ezekben átlagosan heti 9 edzést tervezünk, így edzéseink száma várhatóan 400 felett lesz. Az

edzéstervek kialakításánál a sokoldalú képzést helyezzük előtérbe. Az alábbi edzésegységeket tervezzük a programokon:

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

Az edzésegységek egymáshoz kapcsolását próbáljuk a maximálisan kivitelezhető legjobb variánsban megoldani.

A világjárvány miatt az elmúlt szezonban az összes nagyobb Junior Nemzetközi Verseny elmaradt, vagy új időpontra tolódott, bízunk benne, hogy idén minden visszatérhet a normális helyzetbe. A nemzetközi versenyeken indulók kiválasztásának szempontjait a versenynaptár véglegesítése után tudjuk meghatározni. Továbbra is a Junior Világbajnokság a legfontosabb megmérettetés a versenyzőinknek ezt követi az idei szezonra halasztott EYOF, majd a Junior Európa Kupa.

Mindhárom verseny kiemelt helyen szerepel a versenyzők éves felkészítésében, versenyeztetésében. A szóba jövő versenyzők az utánpótlás válogatott tagjai, egész szezonban ugyanazzal a teammel készülnek, így folyamatos rálátásunk van a felkészülésükre, teljesítményükre. A sportolók az edzések 90-95%-ban az utánpótlás válogatott csapatában készülnek, időnként azonban a klubedzéseiket is meglátogatják. Rendszeresen versenyeznek az utánpótlás válogatott tagjaiként, időnként klubszínekben is rajthoz állnak.

Tervezett Nemzetközi Versenyeink a 2021-2022-es szezonban:

- Országos Bajnokság – Időpont meghatározása később
- Olimpiai Reménységek Versenye – Időpont meghatározása később
- Alta Valtellina Cup – Bormio, Olaszország 2021. november 5-7.
- ISU Kelet- európai versenyek - Időpontok meghatározása később
- ISU Nyugat- európai versenyek – Időpontok meghatározása később
- Hazai rendezésű versenyek – Budapest, Debrecen, Szeged, Jászberény
- Junior Világbajnokság – Tomaszow Mazowiecki, Poland 2022.03.04-03.06.
- EYOF – Vuokatti, Finnország 2022.03.20-03.25.
- Junior Európa Kupa – Tervezett: Budapest, 2022.02.18-20

2020-2021-es szezon short track olimpiai keret programjának rövid ismertetése

Az olimpiai keret programját két fontos paraméter határozza meg. Az egyik konstans, ami a jelenlegi tudomásunk alapján tervezhető, az a 2022-es téli olimpiai játékok Pekingben. A felkészülésünket illetően az olimpiát megelőző szezonhoz értünk, amely már minden tekintetben a közvetlen olimpiai felkészülés előkészületeinek munkáit szolgálja. A világkupa szereplésünk meghatározó az olimpiai szezonban a kvalifikációs világkupa sorsolásunk

szempontjából. A programunk másik befolyásoló tényezője a pandémia időszak és annak hatásai. Az ISU a short track nemzetközi verseny naptár alapján alkottuk meg a pénzügyi és ezzel párhuzamosan a felkészülési és versenyeztetési tervet, amelyben a helyzetnek megfelelően bármikor változtatásokat eszközölünk. A felkészülésünket és versenyeztetésünket folyamatosan befolyásolja a vírushelyzet így a programok folyamatosan változnak, és a körülményekhez igazodva optimalizáljuk a felkészülésünket a biztonság maximális szem előtt tartásával.

Az alapozó időszakban eddig meghozott és a továbbiakban is betartott technikai és szakmai döntések, következtetések:

1. Az április 13.-i kezdéstől május első hetéig, szabálykövető individuális edzésvégrehajtás zajlott.
2. A teljes csapatra és stábra vonatkozó korona vírus tesztek előzték meg az első közös edzéseket.
3. Az első gyanús tünetre, azonnali reakciónk a tesztre küldés és személyi karantén alkalmazása.
4. A lehetőségekhez képest távolságtartó és szabálykövető edzés végrehajtás, felelősségteljes szabadidős életvitel megkövetelése.
5. Külföldi és magaslati edzőtáborainkat lemondtuk, a hazai felkészülést választottuk. A szolgáltatás minőségéhez tartozó, továbbá anyagi eredetű és biztonságtechnikai indokok alapján.
6. Az aerob típusú alapozó edzések időtartamát megnyújtottuk.
7. Terhelésvizsgálati méréseinknek jó részét új eszközök beszerzésével és rendkívül fejlett programok alkalmazásával kihelyeztük a virtuális térbe.
8. Folyamatosan monitorozzuk a pandémia alakulásának helyzetét, hogy az aktuális edzőmunkával előre tudjunk igazodni a kialakuló helyzethez. Itt elsősorban versenyszezonunk várható alakulására és ehhez legjobban kapcsolódó periodizációra és edzés terhelésekre utalunk.
9. Szilárd meggyőződésünk, hogy ez egy rendkívül fontos időszak. Minden riválisunk felkészülését nagyon erősen befolyásolja a bizonytalan versenyeztetési helyzet. Hatalmas előnyt kovácsolhat magának az, aki teljes hittel készül a pekingi olimpiára. Mi így teszünk, úgy érezzük, hogy a mostani időszakban lépéselőnyhöz juthat az, aki fejben és lélekben jobban bírja.

Szakmai eredményességi elvárásaink a 2020-21-es szezonra:

Eb.: Az olimpia az elsődlegesen kiemelt célverseny, az Európa-bajnokság másodlagos jelentőségű.

Vb.: Az olimpiai eredményességünk, valamint a versenyzőink állapota meghatározza az eredményességi célkitűzéseinket. A jelenlegi prognózisunk a következő:

Egyéni 1-3 helyezések az egyéni távokon férfiaknál, és férfi váltóban

Egyéni 1-8 helyezés az egyéni távokon nőknél.

Hosszútávú szakmai célkitűzésünk a 2020-21-es szezon vonatkozásában az eredményorientált csapatunk és edzői stábunk biztonságos és eredményes működésének biztosítása a 2022-es pekingi olimpiára.

A felkészülésben részt vevő sportolóink és szakembereink stabilitására és a magasfokú zökkenőmentes felkészülést biztosítására törekszünk. Az eredményességi elvárásaink a munka intenzitásával párhuzamosan egyre inkább az olimpiai felkészülés pillanatnyi állását tükrözik.

Ágazati célkitűzéseink:

Edzőképzés

2017 őszével újra elindult a felsőfokú szakember képzés korcsolya sportágakban a Testnevelési Egyetem közreműködésével, célunk a területen fennálló hiány mihamarabbi pótlása mind létszám, mind szakértelem terén. A BA képzés mellett 2021. évben az MA képzést is megkezdjük. Szövetségünk aktív, operatív részvételt vállal a Testnevelési Egyetem téli sportok tanszékének megalapításában és munkájában is.

Ágazatunk folytatja a Testnevelési Egyetem BA gyorskorcsolya sportág tananyagainak és jegyzeteinek folyamatos frissítését, és tervezzük további sportszakmai jegyzetek, tanulmányok és folyóirat cikkek megjelentetését. A pandémia időszak megerősített bennünket az interaktív online képzések és vizsgák kialakításának szükségességében, melyet be kívánunk vezetni a belső képzéseinkbe és az „edzői licenc” rendszer kialakításába és annak gyakorlati megvalósításába is.

Utazó edző projekt

A válogatott mellett dolgozó edzőink alkalmanként meglátogatják tagszervezeteinket és ott bemutató edzéseket tartanak, amely a belső edzőképzésünk részét képezi. Ugyanilyen látogatásokat végez egy korcsolyatechnikus kollégánk, aki a korcsolyatechnika tárgyában tart képzéseket versenyzőknek, szülőknek, edzőknek.

Statisztikák, eredmények követése

Megkezdjük ágazatunkban az eredmények visszamenőleges összegyűjtését, rendszerezését és feldolgozását. Ranglisták, örök ranglisták, rekordok nyomon követését végezzük.

Bíróképzés

A MOKSZ Bíró bizottságával szorosan együttműködve short track ágazatunk folytatja a bírói mentor programot, melyből rövid időn belül fiatal nemzetközi szintű bírók fognak kikerülni.

Patrónus Program

Ágazatunk a Testnevelési Egyetem gyorskorcsolya szakedzőképzésén aktív hallgatói státuszban tanuló edzőjelöltek lakhatását elősegítő pénzügyi támogatást nyújt, melynek elnyeréséhez egyik tagszervezetünknel edzői tevékenység igazolására van szükség. Elsősorban a vidéken munkavállaló edzők segítségét célzó program. (Ez a jelenlegi megszorítások miatt erősen limitált, de bővítését, továbbfejlesztését a jövőben tervezzük.)

Műhelytámogatás

A műhelytámogatások odaítéléséhez és annak mértékének kialakításához a MOKSZ ágazati stratégiát állítottuk mérvadónak, melyhez szorosan igazodó, szakmai elveken nyugvó szempontrendszer fokozatos bevezetését kezdtük meg.

Tömegbázis szélesítés

Budapesten a Gyakorló Jégcsarnokban felkészülő klubjainknál a tömegbázis szélesítésre már nincs lehetőség a létesítmény leterheltsége miatt. Egyes vidéki klubjainknál erre még van lehetőség. Stratégiánkat a mennyiség helyett a minőség irányába kell eltolnunk a létesítményhelyzet miatt. Célunk, hogy azokon a jégpályákon, ahol még nincs jelen sportágunk,



ott megjelenjünk, illetve az egyre nehezebb körülmények között dolgozó vidéki egyesületeinknek a lehető legtöbb segítséget megadjuk.

