



A magyar rövidpályás gyorskorcsolya (short track) olimpiai keret sportszakmai beszámolója a 2022-2023-as szezonról

A 2021-22-es idény után rendkívül sok gondolat és elképzelés egyeztetésére került sor, amely nagyon sok energiát merített ki az amúgy nem létező tartalékokból. Sokan és sokféleképpen képzelték el az utat és amikor ezeket a sorokat írom, akkor már a Liu testvérek a Kínai Népköztársaság állampolgárai és korcsolyázói.

Lina Zhang és a koreai Jae Su Chun, akik oroszánrészt vállaltak a sikerszéria szakmai hátteréből, az elmúlt versenyszezonban már szintén a kínai válogatottal dolgoznak.

A másik legfontosabb változás, hogy az eddig soha korábban nem alkalmazott struktúrában a női és férfi csapat felkészítését két stáb irányítja. Ebben a stábben vannak olyan kollégák, akik mindkét gender keretében munkát végeznek. A megbeszélések utáni szakember gárda összetétele a következő képen alakult, abc sorrendben:

Név			Tevékenységi kör
Bagaméri	Bende		masszőr (hölgys, férfiak)
Bánhidi	Ákos		csapatmenedzser (hölgys, férfiak), vezetőedző (férfiak)
Bánhidi	Bence	Béla	gyorsaságfejlesztő edző (hölgys, férfiak)
Bánhidi	Lilla		asszisztens, video (hölgys, férfiak),
Balassa	Levente		pszichológus, coach (hölgys, férfiak)
Bogó	István	Tamás	masszőr, fizioterapeuta (hölgys, férfiak)
Chun	Jae	Su	edző, konzulens
Dobos	Gábor		erőfejlesztés edző (férfiak)
Dr. Fülöp	Gábor	Áron	orvos (hölgys, férfiak)
Dr. Tállay	András		orvos (hölgys, férfiak)
Dr. Zima	Endre	István	orvos (hölgys, férfiak)
Dr. Kovács	Péter		teljesítménydiagnosztika (hölgys, férfiak)
Dr. Gyömbér	Noémi		pszichológus (hölgys, férfiak)
Gooch	Nicholas		vezetőedző (hölgys)
Juhász	Bianka	Melitta	erőfejlesztő edző (hölgys)
Kercsó-Magos	Zsuzsanna		vezető asszisztens, video (hölgys, férfiak)
Lee	Chulwon		edző, video (férfiak)

Imre	Emil		technikus, edző (hölgyek, férfiak)
Pataki	Ibolya		kerékpáros edző (hölgyek, férfiak)
Puskás	Sándor		erőfejlesztő edző (hölgyek)

Versenyzők:

Tekintettel rá, hogy a magyarországi short track történetében első alkalommal vált szét nemenként a felkészítés, a megfelelő és minőségi edzések optimális létszámának a kialakításához sokkal szorosabb együttműködést kellett kezdeményezni az ifjúsági válogatottal. Különösen igaz ez a férfiválogatottra, ahol a Liu fivérek távozása, Burján Csaba és Oláh Bence sportpályafutásának befejezése, John-Henry Krueger eltávolítása súlyosan megkurtította a kiaknázható potenciált. Mellesleg az Ádó és Sanyi távozásának körülményeivel kapcsolatos a csapatra rávetülő pszichés árnyék sem tartalmazott egy árva pozitív attribútumot sem.

A férfi csapat hivatalos felkészülés kezdete a június utolsó hetében orvosi tesztekkel kezdődött, a hölgyeké július közepén. Mindkét nem keretlétszámát felbővítettük minimum 12 főre a junior válogatottból, az edzések végrehajtásának hatékonyságáért. Az ukrán-orsz háború és az ezzel járó infláció szűkre szabja költségvetési lehetőségeinket, ezért fő célunk a versenyzők és a szakmai csapat egyben tartása és az ezzel járó teher felvállalása. Így nem tudunk edzőtáborokban gondolkodni, illetve az első kettő tengerentúli világkupán sem volt lehetőségünk elindulni.

Lépésről lépésre haladtunk a kezdéstől fogva szisztematikusan és egymásra építve edzésmetodikai eszköztárunkat az egyre növekvő speciális adaptáció elérése érdekében.

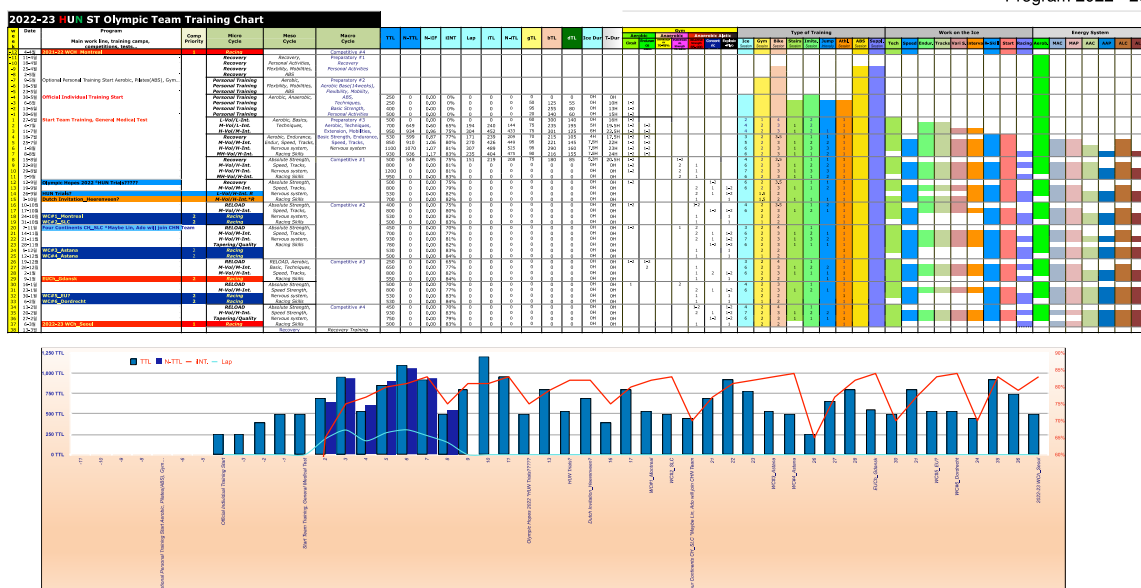
Folyamatos terhelésvizsgálati, orvosi, és labor tesztek hajtottunk végre, hogy nyomon kísérjük a versenyzők aktuális fizikai és mentális állapotát.

A melléklet tartalmazza felkészülés és versenyzidőszakunk grafikus megjelenítését.

A makro-mezo-mikro ciklusok tartalmait, intenzitási és mennyiségi mutatóinkat, metodikai elemeket, az erőfejlesztés aktuális tartalmait, a TSS-t (Training Stress Score) a szervezetet ért inger nagyságát és a TL-t (Training Load), mely ezeket az ingereket folyamat szinten számszerűsíti.

Férfiak:

Program 2022 - 2023



Hölgyek:

[illegible]

Mind a női, mind a férfi olimpiai keret, igaz különböző időpontban válogató versenyt rendezett az idény első felének fontos versenyeire.

A férfiaké volt korábban, 2022.09.30-10.01-én, a hölgyeké pedig 2022.11.03-04-én.

Az időbeni eltolódás oka elsősorban az volt, hogy a férfiakkal tervezett Hollandiai Invitation Cup, nem volt célverseny a női válogatott tervezésében.

A férfi válogató első öt helyezettje:

No. of entries							
1.	1.	NÓGRÁDI Be nce	HUN		1. 1. 1. 3. 1.	420	7
2.	9.	MAJOR Dom inik	HUN		5. 2. 3. 4. 2.	315	16
3.	5.	TIBORCZ Dán iel	HUN		3. 4. 4. 2. 3.	305	16
4.	2.	JÁSZAPÁTI P éter	HUN		4. 3. 2. 5. 4.	290	18
5.	7.	TALABOS Att ila	HUN		2. 4. 7. 1. 5.	290	19

A női válogató első öt helyezettje:

1. Jászapáti Petra
2. Bácskai Sára Luca
3. Kónya Zsófia
4. Sziliczei-Német Rebeka
5. Somodi Maja

A férfiak utolsó futamában sajnálatos módon sérülés történt, Jászapáti Péter egy csoportos bukás közben kifecamította vállát. Mint később kiderült, ez műtétet és négy hónap regenerációs időt okozott neki, a csapatnak pedig egy újabb potens versenyző kiesését. Természetesen ez az amúgy is megfogyatkozott keretnek ez a legkevésbé sem hiányzott. Helyére a hatodik helyezett Varnyú Alex került. A junior keretből két nagyon tehetséges fiatal került be az olimpiai keretbe, Major Dominik és Csizmadia Márk személyében.

A női keret vezetése tizenegy fős bő keretet határozott meg a versenyidény végrehajtására, a férfiaknál ez a létszám kilenc fő.

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	Szigeti Dóra	2006.08.03	Olimpiai "A"
9	Schönborn Melinda	2004.11.04	Olimpiai "A"
10	Végi Diána Laura	2006.12.30	Olimpiai "A"
11	Nógrádi Panka	2007.05.12	Olimpiai "A"
12	Nógrádi Bence	2002.07.29	Olimpiai "A"
13	Varnyú Alex	1995.08.01	Olimpiai "A"
14	Jászapáti Péter	2003.02.07	Olimpiai "A"
15	Talabos Attila József	2002.01.31	Olimpiai "A"
16	Tiborczi Dániel	2000.03.10	Olimpiai "A"
17	Bontovics Balázs	2002.04.04	Olimpiai "A"
18	Szigeti Ádám	2001.09.12	Olimpiai "A"
19	Major Dominik	2006.07.28	Olimpiai "A"
20	Csizmadia Márk	2005.05.04	Olimpiai "A"

A hollandiai Heerenveenben megrendezett meghívásos verseny egyben a holland válogató is volt és október 7-8 között került megrendezésre. Kiváló lehetőséget nyújtott a férfiaknak, hogy idény eleji versenyterhelést kapjanak éles körülmények között. Nógrádi Bence 1500m-en tizedik, Talabos Attila 500m-en hetedik, a váltó pedig hatodik helyezést ért el a nagyon erős válogatón.

November 11-13-án pedig az olaszországi Bormioban szerepeltünk az Alta Valtellina Trophy-n, ahol a teljes magyar mezőny megjelent már. Itt nagyon domináns volt az eredményességünk, ami 51 db megnyert éremben mutatkozott meg. Üdítő élmény volt látni, sok tehetséges fiatal kiváló korcsolyázását a korcsoportos kategóriákban.

Az idény első két világturájára a tengerentúlra főként anyagi megfontolások miatt nem utaztunk el.

Az olimpiai keret 2022-23-ban végül hat világversenyen vett részt. Ebből négy világkupán, az Európa-bajnokságon és a világbajnokságon. Ezeken a versenyeken négyszer álltak dobogóra csapataink, kétszer negyedik helyen végeztek és Jászapáti Petra kettő egyéni érmet szerzett.

Eredményeink időrendben, az alábbi táblázatokban láthatóak:

ST VK 3 ALMATY (2022. december 9-11.)						
Sportolók	1500m 1	1500m 2	500m	1000m	3000m váltó	MIX váltó
Jászapáti Petra			13		5	4
Kónya Zsófia			25	13	5	4
Bácskai Sára Luca		20		25	5	4
Sziliczei-Német Rebeka	11	31			5	
Somodi Maja	28	18			5	
Somogyi Barbara						

Sportolók	1500m 1	1500m 2	500m	1000m	5000m váltó	MIX váltó
Nógrádi Bence			19	20	7	4
Tiborc Dániel			22	32	7	4
Talabos Attila	45		43		7	4
Varnyú Alex	29	29			7	4
Bontovics Balázs				45		
Szigeti Ádám	31	32				

ST VK 4 ALMATY (2022. december 16-18.)						
Sportolók	1500m	500m 1	500m 2	1000m	3000m váltó	MIX váltó
Jászapáti Petra	8		3		3	8
Kónya Zsófia		23	23		3	
Bácskai Sára Luca		15		20	3	8
Sziliczei-Német Rebeka	16			24	3	8
Somodi Maja	30			16	3	
Szigeti Dóra						
Sportolók	1500m	500m 1	500m 2	1000m	5000m váltó	MIX váltó
Nógrádi Bence		20		14	4	8
Tiborc Dániel		38			4	8
Talabos Attila		36	21		4	8
Varnyú Alex	28			33	4	8
Bontovics Balázs	25		23		4	
Szigeti Ádám	33		32			

ST EB (2023. január 13-15.)					
Sportolók	1500m	500m	1000m	3000m váltó	MIX váltó
Jászapáti Petra	4	10	3	2	5
Kónya Zsófia		22	15	2	5
Bácskai Sára Luca		16		2	5
Sziliczei-Német Rebeka	18			2	
Somodi Maja	15		8		
Sportolók	1500m	500m	1000m	5000m váltó	MIX váltó
Nógrádi Bence		6	13	6	5
Tiborc Dániel		22	8	6	5
Talabos Attila		43		6	5
Varnyú Alex	16		14	6	
Bontovics Balázs	11			6	

ST VK 5 DREZDA (2023. február 3-5.)						
Sportolók	1500m 1	1500m 2	500m	1000m	3000m váltó	MIX váltó
Jászapáti Petra			20	8	7	8
Kónya Zsófia			22	19	7	
Bácskai Sára Luca		26		24	7	8
Sziliczei-Német Rebeka	15	15			7	
Somodi Maja	17	21			7	
Szigeti Dóra	39		38			8
Sportolók	1500m 1	1500m 2	500m	1000m	5000m váltó	MIX váltó
Nógrádi Bence			60	8	3	8
Tiborc Dániel			23	29	3	8
Talabos Attila			15		3	8
Varnyú Alex		46		27	3	
Bontovics Balázs	17	12			3	
Major Dominik		27				8

ST VK 6 DORDRECHT (2023. február 10-12.)						
Sportolók	1000m 1	1500m	500m	1000m 2	3000m váltó	MIX váltó
Jászapáti Petra	9		6		2	7
Kónya Zsófia	13		16		2	7
Bácskai Sára Luca	19		21		2	7
Sziliczei-Német Rebeka		40		27	2	7
Somodi Maja		22		35	2	
Végi Diána Laura		32		28		

Sportolók	1000m 1	1500m	500m	1000m 2	5000m váltó	MIX váltó
Nógrádi Bence	19		21		7	7
Tiborcz Dániel	22		12		7	7
Talabos Attila	42				7	7
Varnyú Alex		29		30	7	
Bontovics Balázs		20		24	7	
Major Dominik		22		36		7

ST VB (2023. március 10-12.)					
Sportolók	1500m	500m	1000m	3000m váltó	MIX váltó
Jászapáti Petra	39	11	17	5	
Kónya Zsófia			39	5	9
Bácskai Sára Luca		32		5	9
Sziliczei-Német Rebeka	18			5	
Szigeti Dóra					

Sportolók	1500m	500m	1000m	5000m váltó	MIX váltó
Nógrádi Bence	23		38	7	
Tiborcz Dániel		28	29	7	9
Talabos Attila		15		7	9
Varnyú Alex	36			7	
Jászapáti Péter				7	

Véleményem szerint, ezekkel az eredményekkel versenyzőink megmutatták, hogy ez a téli szakág mindenképpen megérdemli a türelmet és bizalmat, hogy traumatizált helyzetéből újraépítse önmagát és megörvendeztesse azokat a magyar embereket, akikben szurkolóinkat tisztelhetjük. Egyértelműen a közeljövőben is a hölgyektől várhatunk komolyabb eredményeket a nemzetközi versenyeken, de a frissen kialakított partnerkapcsolatunk a Koreai Nemzeti Sportegyetem gyorskorcsolya tagozatával egyértelműen komoly lendületet adhat az egyébként is dicséretes eredményeket elért férfi csapatunknak is.

A mögöttünk hagyott idényben, igazán példaértékű a versenyzők és a kollégák hite és hozzáállása. Most újra, mint megannyiszor már talpra kell álljunk és be kell bizonyítanunk, hogy ez a maroknyi ember (versenyző, szakember, szülő) olyan erővel és hittel tevékenykedik a jégen és mellette, hogy tizezrekkel és többszáz jégpályával szemben is képes versenyképes maradni. Kétséges, vagy kérdéses,

hogy az apró merítésünkből kikeveredik-e újra Liu Shaoang szintű világsztár, de mi azért fogunk nap mint nap újra korcsolyát húzni a lábunkra, hogy keressük őt fáradhatatlanul.

Bánhidi Ákos

2023.04.26

Olimpiai keret vezetőedző, menedzser