

I. HELYZETELEMZÉS

Sportszakmai stáb és a válogatott keretek

SPORTSZAKMA			
Férfi keret		Női keret	
Bánhidi Ákos	vezetőedző	Nicholas Gooch	vezetőedző
Lee Chulwon	edző	Knoch Viktor	edző
Imre Emil	technikus, segédedző	Knoch Balázs	technikus, segédedző
Dobos Gábor	erőnléti edző	Puskás Sándor	erőnléti edző
		Juhász Bianka	erőnléti edző
Bogó István, fizioterapeuta			
Bagaméri Bende, fizioterapeuta			
Pataki Ibolya, kerékpáros edző			
Bánhidi Bence, gyorsaságfejlesztő edző			
Dr. Zima Endre, orvos			
Dr. Fülöp Gábor Áron, orvos			
Dr. Tállay András, keretorvos			
Dr. Kovács Péter, teljesítménydiagnosztika			
Moon Wonjun, pályaedző, kanyarspecialista (rövidpálya)			
Kim Minseok, pályaedző, kanyarspecialista (rövid-, és hosszúpálya)			

IRODA	
Kercsó-Magos Zsuzsanna	stábtag, videótechnika
Bánhidi Lilla Enikő	stábtag, videótechnika

SHORT TRACK OLIMPIAI KERET NÉVSOR 2023/24. SZEZON		
NŐK		
1	Bácskai	Sára Luca
2	Burrows-Jászapáti	Petra
3	Dobrán	Flóra (junior)
4	Nógrádi	Panka (junior)
5	Patyi-Kónya	Zsófia Lilla
6	Schönborn	Melinda (junior)
7	Somodi	Maja Dóra (junior)
8	Somogyi	Barbara
9	Szigeti	Dóra (junior)
10	Sziliczei-Német	Rebeka
11	Tóth	Eszter
12	Végi	Diána Laura (junior)

FÉRFIAK			
1	Bontovics	Balázs	
2	Csizmadia	Márk	(junior)
3	Jászapáti	Péter	
4	Major	Dominik Gergely	(junior)
5	Nógrádi	Bence Márk	
6	Szigeti	Ádám	
7	Talabos	Attila József	(szezón elején abbahagyta a pályafutását)
8	Tiborcz	Dániel	
9	Varnyú	Alex	

Sportegészségügyi és sportdiagnosztikai feladatok (prevenció, rehabilitáció, regeneráció, orvosi feladatok, diétetika, sportpszichológia):

Sportolóinkkal számos szakember foglalkozik a fent felsorolt területekre szakosodva. Az alábbiakban kerül bemutatásra a területeken végzett munka.

1. **Prevenció, rehabilitáció, regeneráció:**

- Juhász Bianka a női keret számára tart erőnléti és mobilizációs edzéseket, foglalkozásokat. Ezek az aktuális heti edzéstervtől függően külön edzésként, vagy egy adott edzést megelőzően / követően közvetlenül kerülnek végrehajtásra. Nyújtás, mobilizáció, törzs erősítés, egyéb erősítő edzések és versenyző-specifikus hiányosságok javítására szolgáló foglalkozások. A sportolók preventív jelleggel végzik a csoportos munkát, és sérülés esetén a rehabilitációs folyamat részeként egyéni munkát is végeznek Biankával.
- Bogó István és Bagaméri Bende fizioterapeutaként és masszörként segítik a sportolók regenerációját, heti 2-3x 45perc masszázst és kezelést kapnak a sportolók az edzéstervnek megfelelően elkészített beosztás szerint. Edzőtáborokban és versenyeken, valamint a budapesti felkészülés során is végig biztosított versenyzőink számára a masszázs és fizioterápiás kezelés regenerációs jelleggel, illetve sérülés esetén a rehabilitációs folyamat fontos részeként.
- Junior sportolóink közül Végi Diána Laura jár rendszeresen külön gyógytornás foglalkozásra régóta fennálló térdfájdalma, illetve gyulladáshoz vezető tünete miatt, amelyet egy külsős szakember, Ábrahám-Tóth Anita végez.

2. **Orvosi feladatok:**

- Az orvosi feladatokat egy, a szövetséggel és a sportolókkal szorosan együttműködő orvosi csapat látja el. Dr. Tállay András keretorvos ortopéd sebész lévén a mozgásszervi problémákkal foglalkozik elsősorban, míg Dr. Zima Endre és Dr. Fülöp Gábor a megbetegedések esetében és a versenyeken történő orvosi felügyeletben veszik ki részüket az egészségügyi feladatokban. A 2023-24 szezonban új utazó orvosként Dr. Kiss Dénes is csatlakozott a csapathoz, szintén versenyeken biztosítva orvosi felügyeletet a versenyzőinknek. A szezon során kidolgozásra került egy MOKSZ orvosi protokoll, amely jeges edzéseken vagy versenyeken történő esések következtében történő sérülések esetében nyújt támaszt mind a versenyzőknek, mind a stábtagnak és az orvosi teamnek.

3. **Dietetika:**

- A dietetikai feladatokat Mhairi Keil, az angol UK Sports Institute szakembere látja el. A munka online folyik, a vezetőedzők által kijelölt sportolókkal. A szakember által meghatározott tesztek elvégzését követően Mhairi kiértékeli az értékeket, majd személyes (online) konzultáció keretében megbeszéli a sportolókkal a szükséges lépéseket a fejlődés érdekében. A munka kezdetén az egész csapat számára tartott előadást teams megbeszélés keretében, ahol a legfontosabb táplálkozási alapelveket ismertette mind a sportolók, mind pedig a jelenlévő szakemberek számára.

4. Teljesítmény diagnosztika:

- Dr. Kovács Péter fontos feladatokat lát el a sportolóink teljesítményének, testük adaptációjának vizsgálatában és követésében. Heti rendszerességgel történnek mérések mind testösszetétel, mind teljesítmény szinten.
- A fentiek mellett a szezon során bevezettük a WHOOP aktivitás és regenerációt mérő karkötőket a csapat számára, amelynek naponta frissülő adatait online, egy közös rendszeren keresztül az edzők követni tudják, a versenyzők aktuális állapotát, regenerációjának/fáradtságának mértékét szemléletesen látják. Ennek megfelelően, amennyiben szükséges, az edzésprogram a napi állapotnak megfelelően módosítható, az edzésterv jobban individualizálható. Ugyanezt a célt szolgálja két versenyző esetében az OURA gyűrű is.

5. Sportpszichológia:

- Sportolóinkkal számos sportpszichológus foglalkozik, Dr. Gyömbér Noémi, Balassa Levente, Fenyvesi Dávid személyében. A konzultációk személyesen vagy online zajlanak.

A fentiek fényében szövetségünk indokoltnak látja megfelelő étkezést, illetve ellenőrzött táplálékkiegészítők biztosítását az olimpiai keret sportolói számára. A sportolók heti 6 napon ebéd és vacsora rendelésre jogosultak az Egészségkonyha étel kiszállító cégtől a megadott összeghatárig, valamint a teljesítményi szintek függvényében meghatározott havi keretösszeg határig táplálékkiegészítő termékeket vásárolhatnak. Gyógyszer és egyéb gyógyhatású készítmények (pl. ragtapasz, kötszerek stb.) a területen tevékenykedő szakemberek javaslatára kerül beszerzésre és rendszeres pótlásra.

A felnőtt válogatott kerettagok menedzselésével összefüggő egyéb feladatok:

A felnőtt válogatott keret az olimpiai keretből, illetve időszakosan az edzőmunkában résztvevő junior sportolókból áll. Az olimpiai kerettel kapcsolatos teendőket az olimpiai keret irodai személyzete (Bánhidi Ákos – gyorskorcsolya ágazati sportigazgató, Bánhidi Lilla – sportszakmai asszisztens és Kercsó-Magos Zsuzsanna – sportszakmai asszisztens) látja el. A junior kerettel külön iroda foglalkozik.

Az olimpiai kerettel kapcsolatos teendők különböző kategóriákba sorolhatók:

- Szervezési: ide tartoznak az események (belföldi és külföldi versenyek és edzőtáborok) gördülékeny lebonyolításával kapcsolatos teendők (nevezések, utazásszervezés, szállások, szükség esetén vízumok és egyéb dokumentumok ügyintézése, biztosításokkal kapcsolatos ügyintézés, étkezések, helyszíni koordináció és támogatás, eseményeket követő dokumentációk – beszámolók, elszámolások készítése)
- Tervezési: a vezetőedzőkkel való egyeztetés alapján költségterv(ek) készítése, a költségterveknek összehangolása a MOKSZ többi ágazatának, szervezeti egységének terveivel és lehetőségeivel; eseményekre vonatkozó pontos tervezés, készpénz igény számítása és előzetes ügyintézése; a férfi és női keretre vonatkozó szakmai tervek összehangolása és egységes keretbe foglalása
- Adminisztrációs: szerződések készítése, számlák ügyintézése, számla mellékletek, beszámolók, prezentációk készítése, elszámolások készítése, prize money-k ügyintézése.
- Rendszeres feladatok: táplálékkiegészítővel kapcsolatos számlák ügyintézése, sportolói juttatások ügyintézése, étkezési számlák ügyintézése, sportolói és sportszakemberi albérletek ügyintézése, ezek átvételével, ellenőrzésével, kezelésével, leadásával kapcsolatos feladatok.
- Beszerzési: nagy -, illetve kisértékű beszerzések lebonyolítása (igényelt termékek felkutatása, gyártókkal vagy beszállítókkal történő egyeztetés, megrendelés, szállítás menedzselése, dokumentációval történő alátámasztás, beszerzések bejelentése leltárba vétel céljából)
- Koordinációs és összekötő feladatok: meetingek szervezése, sportolók és az olimpiai keret szakembereivel történő kommunikáció, a Szövetség munkatársai és az olimpiai keret versenyzői, sportszakemberei közötti információ átadás, szükséges papírmunka és egyéb feladatok elvégzése
- Egyéb: külföldi edzőpartnerek, sportszakemberek magyarországi dokumentumainak ügyintézése, szponzori autókkal kapcsolatos ügyintézés, MOKSZ kisbuszok menedzselése, sportszakemberek számára gépjármű igény esetén járműhasználat megszervezése, szükséges dokumentáció elkészítése, üzemanyag számlák kezelése

II. 2023-24. SZÉZON CÉLJAI ÉS EREDMÉNYEK ÉRTÉKELÉSE, SPORTSZAKMAI MUNKA ÁTTEKINTÉSE

Felnőtt válogatott keret nemzetközi versenyztetése

Az olimpiai keret nemzetközi versenyei 2023-ban:

Téli sportág lévén versenyszezonunk eltér a klasszikus éves ciklustól, versenyszezonunk minden év májusában kezdődik és következő év március végén, a sportági világbajnokság lezárultával ér véget, így a 2023-as évet tekintve a 2022/23-as szezon második felének versenyei, valamint a 2023/24-es versenyszezon első felének versenyei az alábbiak voltak.

1. 2022/23-as szezon második fele:

- 2023. évi ISU Rövidpályás Gyorskorcsolya Európa-bajnokság, Gdansk (POL) – 2023.01.13-15.
- 2023. évi ISU Rövidpályás Gyorskorcsolya Világkupa, Drezda (GER) – 2023.02.03-05.
- 2023. évi ISU Rövidpályás Gyorskorcsolya Világkupa, Dordrecht (NED) – 2023.02.10-12.
- 2023. évi ISU Rövidpályás Gyorskorcsolya Világbajnokság, Szöul (KOR) – 2023.03.10-12.

2. 2023/24-es szezon első fele:

- Dutch Open Short Track 2023 (Invitational Cup) meghívásos felkészülési verseny, Heerenveen (NED), 2023.09.28-10.01.
- 2023. évi ISU Rövidpályás Gyorskorcsolya Világkupa, Montréal (CAN) – 2023.10.20-22.
- 2023. évi ISU Rövidpályás Gyorskorcsolya Világkupa, Montréal (CAN) – 2023.10.27-29.
- 2023. évi ISU Rövidpályás Gyorskorcsolya Világkupa, Szöul (KOR) – 2023.12.15-17.

A fent említett versenyek rövidített szakmai beszámolóí:

2023. évi ISU Rövidpályás Gyorskorcsolya Európa-bajnokság, Gdansk (POL) – 2023.01.13-15.

Céljaink:

Minél több A és B döntős pozíció elérése és ha már nagydöntő akkor természetesen az éremszerzés lehetőség szerint. Ez az egyéni küzdelmek esetében az erőviszonyok ismeretében elsősorban a hölgyek pozícióit ismerve volt realitás. A váltóknál mindkét nem tekintetében a fent említett céljaink tűntek megvalósíthatónak.

Korcsolyázóink:

Hölgyek:

Burrows-Jászapáti Petra
Bácskai Sára Luca
Patyi-Kónya Zsófia
Sziliczei-Német Rebeka
Somodi Maja

Férfiak:

Nógrádi Bence
Tiborcz Dániel
Talabos Attila
Bontovics Balázs
Varnyú Alex

Csapatkísérők:

Bánhidi Ákos, vezetőedző (férfiak), csapatmenedzment
Nicholas Gooch, vezetőedző (hölgyek)
Knoch Viktor, edző (hölgyek)

Lee Chulwon, edző (férfiak), videotechnika
Knoch Balázs edző, technikus (hölgyek)
Imre Emil, edző, technikus (férfiak)
Bogó István, fizioterapeuta
Bagaméri Bende, fizioterapeuta
Dr. Zima Endre, keretorvos
Kercsó-Magos Zsuzsanna, asszisztens, videotechnika

Eredmények:

Hölgyek:

Burrows-Jászapáti Petra: 1500m 4., 500m 10., 1000m **3**.
Bácskai Sára Luca: 500m 16.
Patyi-Kónya Zsófia: 500m 22., 1000m 15.
Sziliczei-Német Rebeka: 1500m 18.
Somodi Maja: 1500m 15., 1000m 8.

Női 3000m váltó: **2**.

Férfiak:

Nógrádi Bence: 500m 6., 1000m 13.
Tiborc Dániel: 500m 22., 1000m 8.
Talabos Attila: 500m 43. (PEN)
Bontovics Balázs: 1500m 11.
Varnyú Alex: 1500m 16., 1000m 14.

Férfi 5000m váltó: 6.

2000m mix váltó: 5.

Összességében kijelenthető, hogy a csapat hatalmas küzdőszellemmel, érmekkel, A döntős szereplésekkel, ki kellett, hogy érdemelje a szurkolók és a közvélemény szimpátiáját. Hittel és becsülettel versenyeztek, amiért minden dicsőretet megérdemelnek.

2023. évi ISU Rövidpályás Gyorskorcsolya Világkupa, Drezda (GER) – 2023.02.03-05.

Céljaink:

Minél több „A” és „B” döntős pozíció elérése és ha már nagydöntő akkor természetesen az éremszerzés lehetőség szerint. Erre továbbra is a csapatversenyek tekintetében láttunk több esélyt. Mivel az Almatyban megrendezett harmadik és negyedik világkupán jól szerepeltek csapataink, úgy éreztük jó lehetőség adódhat a fiatalok szerepeltetésére és első versenytapasztalataik megszerzésére a világ legjobbjai közt. Ennek megfelelően, a szintén Drezdában megrendezett Junior Világbajnokságot teljesítő korcsolyázók közül csatlakozott a csapathoz, Szigeti Dóra és Major Dominik.

Korcsolyázóink:

Hölgyek:

Burrows-Jászapáti Petra
Bácskai Sára Luca
Patyi-Kónya Zsófia
Sziliczei-Német Rebeka
Somodi Maja
Szigeti Dóra

Férfiak:

Nógrádi Bence
Tiborc Dániel
Talabos Attila
Bontovics Balázs
Varnyú Alex
Major Dominik

Csapatkísérők:

Bánhidi Ákos, vezetőedző (férfiak), csapatmenedzsment
Nicholas Gooch, vezetőedző (hölgyek)
Lee Chulwon, edző, videóelemző (férfiak)
Knoch Balázs, edző, technikus (hölgyek)
Imre Emil, edző, technikus (férfiak)
Bogó István, fizioterapeuta
Bagaméri Bende, fizioterapeuta
Dr Zima Endre, orvos
Bánhidi Lilla, asszisztens, videotechnika

Eredmények:

Sportolók	1500m 1	1500m 2	500m	1000m	3000m váltó	MIX váltó
Jászapáti Petra			20	8	7	8
Kónya Zsófia			22	19	7	8
Bácskai Sára Luca		26		24	7	8
Szilicei Német Rebeka	15	15			7	8
Somodí Maja	17	21			7	8
Szigeti Dóra	39		38		7	8

Sportolók	1500m	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	8
Bontovics Balázs	17	12			3	8
Major Dominik		27			3	8

Jászapáti Petra kiválóan versenyzett, de sajnos nem sikerült „A” döntőbe jutnia egyik távon sem. Pénteken hibátlanul vette az akadályokat a délutáni programba. 1000 méteren nagyszerű versenyzéssel jutott elődöntőbe, ám onnan már nem sikerült továbbjutni, így maradt a „B” döntő, ahol harmadikként ért célba és lett 8. ezen a távon. 500 méteren egy sikertelen előzés miatt kizárták a negyeddöntő küzdelmei folyamán, így 20. lett.

Az egyéni eredmények közül még Szilicei-Német Rebeka 1500 méteres eredményei említésre méltóak, aki mind a két alkalommal a „B” döntőig jutott.

A női váltó könnyedén vette az előfutam jelentette akadályokat és magabiztosan jutott a legjobb 8 közé, ahol a holland és a kínai váltótól kikapva, a B döntőbe jutott. A B döntő egy nagyon szoros csatát hozott, ahol a verseny utolsó részében sajnos megelőzték a magyar csapatot a lengyelek és a franciák, és így ezt a versenyszámot a 7. helyen végezték a női váltó tagjai.

Az egyéni versenyek tekintetében Nógrádi Bence 1000m-en elért nyolcadik helyezése volt a legjobb eredmény. Ehhez a „B” döntő harmadik helyezése kellett, ami kiváló eredmény a fiatal sportolótól. Szintén szép eredményt ért el Bontovics Balázs, aki 1500m (2) -n szintén „B” döntőt futott, ahol negyedik lett, így összetettben az előkelő 12 helyezést érte el.

Mix váltónk is „B” döntőt futott, ahol sajnos a kizárás sorsára jutott, így a nyolcadik helyen végzett. Az előfutamok során Jászapáti Petra és Bácsai Sára Luca kaptak lehetőséget, a csapat pedig a „B” döntőbe

kvalifikálódott. A „B” döntőben az edzők tapasztalatszerzés céljából Szigeti Dórának adtak lehetőséget, aki 8,7-es kört is korcsolyázva abszolút fel tudta venni a versenyt a világ élmenőivel mindössze 16 évesen. Sajnos a második váltásánál elesett a szokatlanul nagy sebességtől és ennek a következménye lett a magyar mix váltónak a kizárása és a 8. hely.

Férfi váltónk viszont fantasztikus eredménnyel rukkolt elő. Előbb az elődöntő nagyon nehéz futamából jutott be az „A” döntőbe Hollandiát és Kazahsztánt maga mögé utasítva. Mindezt a világranglista vezető Kanada mellett, ami nagyon komoly teljesítmény. Majd a nagydöntőben pont őket megelőzve bronzérmes lett! A férfi váltó bronzérme rendkívül értékes eredmény. A három futam után a bronzérmes öt korcsolyázónk vehette a nyakába, ennyien vettek részt a futamokban. Hangsúlyozottan ki kell emeljem, hogy olyan atlétákról van szó, akik a Liu testvérek árnyékában csak néha-néha jutottak szóhoz. Tehát nyomaszthatta őket a tapasztalatlanság, a bizonyítási vágy, esetleg a kishitűség terhe. Almatyban már volt egy negyedik helyezésük, de ezt szívvel, lélekkel előrébb préselték, egészen egy érmes helyezésig!

2023. évi ISU Rövidpályás Gyorskorcsolya Világkupa, Dordrecht (NED) – 2023.02.10-12.

Céljaink:

Minél több „A” és „B” döntős pozíció elérése és ha már nagydöntő akkor természetesen az éremszerzés lehetőség szerint. Erre továbbra is a csapatversenyek tekintetében láttunk több esélyt. Mindkét nem tekintetében továbbra is láttuk a lehetőségét fiatal korcsolyázóink bevetésére, tapasztalatszerzés céljából. Döntésünket megsegítendő, csapat helyezéseinket megerősítettük Németországban. Ennek megfelelően Szigeti Dóra helyett, a szintén fiatal és tehetséges Végi Diána Laura csatlakozott a csapathoz, ő Budapestről repült ki a versenyre. Laura egy nagyon fiatal, tehetséges versenyző, akinek a szezonban egy nagyon makacs térd sérüléssel kellett bajlódnia, ami miatt kihagyni kényszerült a Junior Világbajnokságot, ám a világkupa idején az egészségügyi állapotát megfelelőnek láttuk a stáb többi tagjával. Major Dominik pedig immáron teljes értékű csapattagként folytatta velünk a küzdelmeket.

Korcsolyázóink:

Hölgyek:

Burrows-Jászapáti Petra
Bácskai Sára Luca
Patyi-Kónya Zsófia
Sziliczei-Német Rebeka
Somodi Maja
Végi Diána Laura

Férfiak:

Nógrádi Bence
Tiborc Dániel
Talabos Attila
Bontovics Balázs
Varnyú Alex
Major Dominik

Csapatkísérők:

Bánhidi Ákos, vezetőedző (férfiak), csapatmenedzserment
Nicholas Gooch, vezetőedző (hölgyek)
Lee Chulwon, edző, videóelemző (férfiak)
Knoch Balázs, edző, technikus (hölgyek)
Imre Emil, edző, technikus (férfiak)
Bogó István, fizioterapeuta
Bagaméri Bende, fizioterapeuta
Dr Fülöp Gábor, keretorvos
Bánhidi Lilla, asszisztens, videotechnika

Eredmények:

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
Somodí 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

Összességében kijelenthető, hogy amíg Drezdában a férfiak okoztak nagyon kellemes meglepetést, addig Hollandiában a hölgyek remekeltek. Ezüstérmük bizonyította, hogy összeszedett állapotukban a világelit részét képezik, Nicholas Gooch remek érzékkel döntött Somodi Maja váltó döntőben történő szerepeltetéséről. Petra nagyszerű új magyar és egyéni csúcst futott 500m-en, majd a „B” döntőt megnyerve hatodik lett és így elmondható, hogy csapataink mindkét európai világbajnokságon újra letették névjegyüket. Az is nagyon fontos tény, hogy az összes váltó formációnk világbajnoki kvalifikációt szerzett.

2023. évi ISU Rövidpályás Gyorskorcsolya Világbajnokság, Szöul (KOR) – 2023.03.10-12.

Céljaink:

Ez volt az első világbajnokság, melynek a végén nem hirdettek összetett győztest. Tehát távok tekintetében készülhettünk a nevezésre, a hölgyeknél és a férfiaknál egyaránt 2-2 pozícióra. Tudtuk, a szűkebb elit indulói létszáma már a kezdetek futamait sokkal erősebbé teszi majd és ezért elvárásainknál is a mértékletesség dominált. Sajnos az egyéni küzdelmek legesélyesebb versenyzője, Petra sérülése sem volt kedvező előjel. Váltóink tekintetében reménykedhettünk leginkább, a szezonban több érem megszerzése táplálta ezt az elképzelésünket.

Korcsolyázóink:

Hölgyek:

Burrows-Jászapáti Petra
Bácskai Sára Luca
Patyi-Kónya Zsófia
Sziliczei-Német Rebeka
Szigeti Dóra

Férfiak:

Nógrádi Bence
Tiborcz Dániel
Talabos Attila
Jászapáti Péter
Varnyú Alex

Csapatkísérők:

Bánhidi Ákos, vezetőedző (férfiak), csapatmenedzserment
Nicholas Gooch, vezetőedző (hölgyek)
Knoch Viktor, edző (hölgyek)

Lee Chulwon, edző, videóelemző (férfiak)
 Knoch Balázs, edző, technikus (hölgyek)
 Imre Emil, edző, technikus (férfiak)
 Bogó István, fizioterapeuta
 Bagaméri Bende, fizioterapeuta
 Dr Zima Endre, orvos
 Bánhidi Lilla, asszisztens, videotechnika

Eredmények:

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	

Összességében megállapítható, hogy a világbajnokság nevéhez méltó és rendkívül nehéz verseny volt. A hölgyek váltója hozta a legjobb eredményt ötödik helyezéssel. Petra, kéztörésével együtt kalkulált 11. helyezése 500m-en dicséretes teljesítmény. Sajnálom, hogy végül „A” döntőben nem szerepeltünk, így érmeért nem korcsolyáztunk, de úgy gondolom a hölgyek ehhez nagyon közel voltak elődöntőjükben. Férfi váltónkban könnyen észrevehető volt Jászapáti Péter kiváló teljesítménye, igazán sajnálatos, hogy az idényben végig távol kellett legyen a csapattól. Nógrádi Bence nem tudott már megújulni erre a versenyre. Ennek okaként elsősorban az alapozás rövidebb volumenét gondolnám megemlíteni, de ez véleményem szerint egész csapatunkon érződött az idény végére.

Dutch Open Short Track 2023 (Invitational Cup) meghívásos felkészülési verseny, Heerenveen (NED), 2023.09.28-10.01.

	VERSENYZŐK	
1	Bácskai	Sára Luca
2	Burrows-Jászapáti	Petra
3	Patyi-Kónya	Zsófia
4	Sziliczei-Német	Rebeka
5	Somodi	Maja Dóra
6	Tóth	Eszter
7	Jászapáti	Péter
8	Nógrádi	Bence
9	Tiborcz	Dániel
10	Bontovics	Balázs
11	Szigeti	Ádám
12	Csizmadia	Márk

STAFF			
1	Bagaméri	Bende	masszőr
2	Bánhidi	Ákos	vezetőedző M
3	Bánhidi	Lilla	csapatvezető
4	Gooch	Nicholas	vezetőedző W
5	Imre	Emil	technikus M
6	Knoch	Viktor	edző W
7	Knoch	Balázs	technikus W
8	Lee	Chulwon	edző M

Női csapat

Az Invitation Cup-on való részvétel célja az volt, hogy felkészüljünk a versenyszezon kezdetére, különös tekintettel az október végén Montrealban, Kanadában megrendezésre kerülő első és második világbajnokságra. A célok között szerepelt a versenygyakorlatok és rutin csiszolása, versenystratégiák kidolgozása, valamint versenyképességek gyakorlása versenyhelyzetben annak érdekében, hogy élesek legyünk az első világbajnokságokra. A verseny magas színvonalú volt, ahol korcsolyázóink a 500 méteres és 1000 méteres világbajnok ellen versenyezhettek, valamint a hölgyek a 3000 méteres váltó világbajnokaival szemben is megmérkőzhettek. Az esemény sikeres volt a kitűzött célok elérésében, a csapat teljesítménye javult a verseny során, azonban sajnálatos módon Jászapati Petra betegséggel küzdött már az eseményt megelőző hetekben. Tekintettel arra, hogy az esemény előtt jobban érezte magát, ezért úgy döntöttünk, hogy elvisszük őt a versenyre, de sajnos a betegsége rosszabbodott a verseny során.

Férfi csapat

Célok: Az éves Hollandiai meghívásos verseny és közös edzőtáborozás a holland csapattal annak érdekében történt, hogy azonnal versenyezhesünk a holland nemzeti és tehetségszűrt csapattal a magyar válogatás után. A verseny célja az volt, hogy maximalizáljuk a valós teljesítményt a szezon hivatalos versenyei előtt és ugyanakkor kiválasszuk a kulcsfontosságú gyorskorcsolyázókat a 2023/2024-es világbajnokságokon történő részvételére. Emellett a holland csapattal közös edzésekkel arra összpontosítottunk, hogy pótoljuk azt, amiben tavaly hiányt szenvedtünk.

Teljesítményértékelés: Annak ellenére, hogy nem sikerült elérnünk a dobogót, ez egy lehetőség volt arra, hogy egyértelműen lássuk a korcsolyázóink fejlődését. Tavaly nehézségeik adódtak a korcsolyázóinknak, hogy lépést tartsanak a hollandok világlklasszisainak tempójával. Azonban idén nagy versenyképességet mutattak be a versenyzők. A közös edzések lehetővé tették korcsolyázóink számára, hogy pontosan megértsék, mi szükséges a dobogóhoz. Ez segítette őket a szezon előtti utolsó edzési időszakban a felkészülési folyamatukat rendszerezni, és egyúttal az edzőknek előrehaladott irányt nyújtott a képzési program kialakításában.

2023. évi ISU Rövidpályás Gyorskorcsolya Világbajnokság, Montréal (CAN) – 2023.10.20-22.

2023. évi ISU Rövidpályás Gyorskorcsolya Világbajnokság, Montréal (CAN) – 2023.10.27-29.

Részvevők

1.	Végi	Diána Laura	versenyző
2.	Patyi-Kónya	Zsófia	versenyző
3.	Bácskai	Sára Luca	versenyző
4.	Sziliczei-Német	Rebeka	versenyző
5.	Somodi	Maja	versenyző
6.	Tóth	Eszter	versenyző
7.	Nógrádi	Bence	versenyző

8.	Tiborcz	Dániel	versenyző
9.	Jászapáti	Péter	versenyző
10.	Bontovics	Balázs	versenyző
11.	Csizmadia	Márk	versenyző
12.	Gooch	Nicholas John	vezetőedző W
13.	Bogó	István	fizioterapeuta
14.	Knoch	Viktor	edző W
15.	dr. Kiss	Dénes	orvos
16.	Lee	Chulwon	edző M
17.	Imre	Emil	technikus M
18.	Knoch	Balázs	technikus W
19.	Bánhidi	Lilla	csapatvezető, videó

Női csapat

Az első világbajnokság eredményei és értékelése

Egyéni távokon a legjobb helyezéseket Sziliczei-Német Rebeka és Somodi Maja érték el. Mindketten a 10. helyen végeztek.

A váltóval szemben a szezon előtt a minél gyakoribb éremszerzés szerepelt a célok között, ám a csapat legerősebb tagjának – Burrows-Jászapáti Petra – a kiesésével ezt kicsit újra át kellett gondolni. Az elvárás ennek tudatában a legjobb 8 közé jutás és ott a minél jobb helyezés elérése lett a cél.

A lányok meglepetésre a világ-, Európa-, és olimpiai bajnok holland csapatot megelőzve, elsőként jutottak tovább az előfutamból és kerültek a legjobb 8 közé. Az elődöntőben az utolsó körig továbbjutó helyen volt a váltó, ám az utolsó körben az amerikai csapattal szemben alul maradtunk, így a B döntőben korcsolyázhattak a lányok vasárnap. Itt a második helyen érkezett be a váltó és így 6-ként zártuk a világbajnokságot.

A második világbajnokság eredményei és értékelése

A hétfői nap pihenéssel telt az előző világbajnokság versenynapjai után. A hét hátralévő edzései terv szerint mentek, így ismét egy jó hét után várhattunk a 2. világbajnokság küzdelmeit.

Ismételtem Sziliczei-Német Rebeka és Somodi Maja érték el a legjobb eredményeket. Ismét mind a két versenyző a 10. helyen végeztek.

A váltócsapat ismét könnyedén jutott az elődöntőbe, ahol egy kimagaslóan jól sikerült futással egyészen az utolsó körig második helyen futott a csapat. Sajnos az utolsó félkörben a hollandok meg tudták előzni a mi befutó emberünket és így ismét a B döntőben szerepeltek a lányok.

A B döntőben sajnos Sziliczei-Német Rebeka esése miatt nem lehettünk versenyben az első helyért, és a futamban harmadikként, összesítésben pedig a 7. helyen végzett a csapat.

A két világbajnokságot összegezve a lányok szépen szerepeltek. Az eredmények versenyzőkre lebontva előrelépést mutatnak a tavalyi eredményekhez képest, azonban Burrows-Jászapáti Petra hiányában a csapat sajnos kevésbé tudott sikeres lenni.

Férfi csapat

Cél:

Csapatunk az 2022. évi téli olimpia után egyszerre veszítette el minden kulcsfontosságú korcsolyázóját. Ezért szerveztünk egy olyan csapatot a tavalyi szezonra, amely új és fiatal versenyzőkből áll, és teljesítményünket idővel fejlesztjük a 2026. évi téli olimpiára való felkészülés érdekében. Azonban a nemzeti válogatás előtt

két kulcsfontosságú versenyző személyes okok miatt elhagyta a csapatot. Célunk a két világbajnokság fókuszában az volt, hogy visszaállítsuk a csapat szervezeti erejét és javítsuk a csapategységet. Ez azért elengedhetetlen, mert Magyarországnak kevés a felnőtt versenyzője, így a megfelelő edzőmunka elvégzése szinte lehetetlen, hacsak előbb nem alakul ki egyfajta szoros csapategység. Ezért az 'egy csapat' létrehozása elsődleges feladatunk volt ezen két verseny alkalmával. Nagy örömeinkre versenyzőink egységet mutattak a felkészülési szakasztól a versenyig az edzők irányítása alatt és ez a eredményekben is megmutatkozott.

Értékelés:

Versenyzőink kiválóan szerepeltek az egyéni versenyekben. Versenyképességük olyan szintet mutatott, amely tavalyihoz képest összehasonlíthatatlan volt. Különösen az a teljesítmény, hogy mind az első, mind a második világbajnokságban több mint két alkalommal, vigaszágas versenyzés nélkül bejutottak a délutáni fő programba. A legjobb eredmények mindkét világbajnokságban: '500m 14. hely', '1000m 7. hely', '1500m 20. hely'. A versenyzőink különösen nagy versenyképességet mutattak a 1000m és 1500m versenyszámokban, és a 1000m-ben megmutatták, hogy többre is képesek, mint egyszerű részvétel a 2026. évi téli olimpián. A közép-hosszú távok versenyképessége javult, de agilitás és erő hiányosságai mutatkoztak. A nyár során egy olyan edzőprogramon mentünk keresztül, amely a fizikai erő fejlesztésére összpontosított, de rájöttünk, hogy az agilitás és az erő viszonylag kiegyensúlyozatlanok. Ezért, azonnal hazatérésünk után egy olyan edzőprogramot készítettünk elő, hogy továbbfejlesszük erősségeinket és kiegészítsük azt, amit hiányosságként azonosítottunk. Ezen keresztül biztosak vagyunk benne, hogy az összes aspektus egyensúlyba kerül a jövőbeli versenyeken. A váltóban, bár a versenyzőink megmutatták, hogy a váltó technikájuk sokkal erőteljesebb, mint a más csapatoké és még top versenyzők nélkül is versenyben tudtak maradni, hiányzott a csapatból az erős befejező ember, aki a helyezéseket az utolsó pillanatban eldönthette volna. A váltóhoz egy befejező korcsolyázóra van szükségünk, de ez nem olyasmi, amit 1-2 éves rövid intervallumú edzéssel létre lehet hozni. Ebben a tekintetben a szövetségnek és az edzőknek hosszú távú perspektívából kell tervezést végrehajtani.

2023. évi ISU Rövidpályás Gyorskorcsolya Világbajnokság, Szöul (KOR) – 2023.12.15-17.

Részvevők:

VERSENYZŐK		
1	Bácskai	Sára Luca
2	Patyi-Kónya	Zsófia
3	Sziliczei-Német	Rebeka
4	Somodi	Maja
5	Tóth	Eszter
6	Somogyi	Barbara
7	Jászapáti	Péter
8	Nógrádi	Bence
9	Tiborc	Dániel
10	Bontovics	Balázs

CSAPATKÍSÉRŐK			Funkció
1	Bagaméri	Bende	Fizioterapeuta
2	Kercsó-Magos	Zsuzsanna	Vezetőedző, Videó
3	Dr. Fülöp	Gábor Áron	Orvos
4	Gooch	Nicholas	Vezetőedző W
5	Imre	Emil	Technikus M
6	Knoch	Viktor	Edző W
7	Knoch	Balázs	Technikus W
8	Lee	Chulwon	Edző M

Női csapat

Célok:

Egyéni számokban minél több döntős szereplés elérése, ezen kívül minél több első 10-es eredmény elérése. 3000 méteres női váltóban minél jobb, lehetőleg A döntő korcsolyázása volt cél.

Az utazó keretből ezúttal is hiányzott Burrows-Jászapáti Petra, aki a szezon elején egy vírusos fertőzés kapott el, ami miatt valószínűleg az egész szezon során nem lesz bevethető állapotban. Ez természetesen befolyásolja az egyéni küzdelmekben a várható eredményeket és természetesen a váltó teljesítményére is hatással van. Ezen kívül sajnálatos módon a válogatón kvalifikációt kiharcoló Schönborn Melinda sem tudott utazni betegség miatt, ezzel pedig fontos tapasztalatszerzési lehetőségektől esett el.

Eredmények:

Nők	1000m	1500m (1)	500m	1500m (2)	3000m
Somodi Maja	24			32	7
Bácskai Sára Luca	23			23	
Sziliczei-Német Rebeka		20		21	
Patyi-Kónya Zsófia	18		16		
Tóth Eszter		22	22		
Somogyi Barbara		23	23		
mix váltó (2000m)	10				

Férfi csapat

Célok:

A férfi korcsolyázók rendkívül felfelé ívelő teljesítményt mutatnak az elmúlt évhez képest, így a cél a minél harcosabb versenyzés, a lehető legtöbb A és B döntős részvétel egyéni számokban, illetve a váltóban is, biztosítva nemzetközi porondon a magyar rövidpályás gyorskorcsolyasport versenyképességét.

Teljesítményértékelés:

A nehézségek ellenére (rövid idő az átállásra, sérülés Nógrádi Bence esetében, sérülésből való felépülés és ennek következtében kihagyás az edzőmunkában Tiborcz Dániel esetében, betegség Jászapáti Péter esetében) a minimális létszámmal Ázsiába kiutazó férfi sor helytállása dicséretes volt. A váltóban csere lehetőség nélkül jutottunk az elődöntőbe, ahonnan ezután a B döntőben 8. helyet szereztünk.

Különösen nagy eredmény Bontovics Balázs által 1500 méteren elért „A” döntős szereplés és 7. helyezés, majd ennek a menetelésnek megismétlése vasárnapi napon is egy B döntő részvétellel.

Részletes eredmények:

Férfiak	1000m	1500m (1)	500m	1500m (2)	5000m
Nógrádi Bence	30				8
Jászapáti Péter	50				
Bontovics Balázs		7		12	
Tiborcz Dániel	20		14		
mix váltó (2000m)	10				

Felnőtt válogatott keret nemzetközi edzőtáboroztatása

A májusban induló versenyszezont különféle külföldre tervezett és specifikusan strukturált edzőtáborokkal indítjuk meg, melyek jellemzően kerékpáros, magaslati és jeges edzőmunkát foglalnak magukban.

Az olimpiai keret nemzetközi edzőtáborai 2023-ban:

1. Kerékpáros edzőtábor, Lido Adriano (ITA), 2023.05.08-22.
2. Jeges edzőtábor 1, Livigno (ITA), 2023.06.11-23.
3. Jeges edzőtábor 2, Bormio (ITA), 2023.08.06-17.
4. Jeges férfi keret edzőtábor, Heerenveen (NED), 2023.10.01-06.
5. Jeges női keret edzőtábor, Calgary (CAN), 2023.10.06-15.

A fent említett edzőtáborok rövidített szakmai beszámolóí:

Kerékpáros edzőtábor, Lido Adriano (ITA), 2023.05.08-22.

A magyar rövidpályás gyorskorcsolya olimpiai és junior válogatott 27 versenyzője, 11 kísérője 2 külföldi edzőpartnerrel együtt 2023. május 08-22. az Olaszországi Lido Adriano-ban edzőtáborozott, mely a 2023/24-es versenyszezon első alapozó edzőtáborosa volt.

Résztvevők

SPORTSZAKEMBEREK			SPORTOLÓK		
1	Bánhidi Ákos	vezetőedző - férfiak	1	Bontovics Balázs	olimpiai
2	Bánhidi Lilla	csapatvezető	2	Czank-Varga Benjámin	junior
3	Bogó István	fizioterapeuta	3	Csizmadia Márk	junior
4	Dobos Gábor	erőnléti edző - férfiak	4	Gerecze Ádám	junior
5	Imre Emil	edző - férfiak	5	Granasztói Ádám	junior
6	Juhász Bianka	erőnléti edző - nők	6	Hallósy Dominik	junior
7	Knoch Viktor	edző - nők	7	Jancsó Zalán	junior
8	Lakatos Tamás	vezetőedző - juniorok	8	Jászapáti Péter	olimpiai
9	Lee Chulwon	edző - férfiak	9	Nógrádi Bence	olimpiai
10	Nicholas Gooch	vezetőedző - nők	10	Szigeti Ádám	olimpiai
11	Pataki Ibolya	kerékpáros edző	11	Talabos Attila	olimpiai
			12	Tiborc Dániel	olimpiai
			13	Varnyú Alex	olimpiai
			14	Wu Jia Wei Dávid	junior
			15	Bácskai Sára Luca	olimpiai
			16	Burrows-Jászapáti Petra	olimpiai
			17	Dobrán Flóra	olimpiai
			18	Haltrich Luca	junior
			20	Patyi-Kónya Zsófia	olimpiai
			21	Nógrádi Panka	olimpiai
			22	Schönborn Melinda	olimpiai
			23	Somogyi Barbara	olimpiai
			24	Szigeti Dóra	olimpiai
			25	Sziliczei-Német Rebeka	olimpiai
			26	Tóth Eszter	olimpiai
			27	Végi Diána Laura	olimpiai

Edzőpartnerek: Sean McAnuff (IRL), Kim Hyun Young (KOR)

Célok és értékelés:

Fontosnak éreztük pszichés és fizikai szempontból, hogy az előreláthatóan rendkívül megterhelő felkészülési időnyt egy olyan edzőtáborban kezdjük, melyben a környezet alából pozitív energiával tölt fel minden résztvevőt, illetve a külön szakmai irányítással készülő hölgyeket és férfiakat a közösen elvégezhető munkafolyamatokban egy cél irányába tereli. Az időszakra jellemzően az alapozás alapvető célja a kardiovaszkuláris alapok megteremtése és az erre jellemző alacsonyabb intenzitású, de hosszabb volumenű edzések végrehajtása volt. Ennek a munkának kedvező hozadéka a megfelelő testösszetétel irányába történő elmozdulás is. Az összes edzésfajta (kerékpár, futás, erőállóképesség-fejlesztés crossfit jelleggel, csapatjáték) ezzel a céllal valósult meg. Tervezett munkánkat nagyon megnehezítette a helyszínen száz éve nem látott folyamatos esőzés, majd az ezt követő árvíz, mely 15 ember életét követelte a környező falvakban. Minket szerencsére közvetlen veszély nem fenyegetett, de minden napunkat nagyon át kellett gondolni és sok korrekciót kellett elvégeznünk. Úgy gondolom kitűzött céljaink 80-85%-át sikerrel végrehajtottuk, ami a körülményekhez képest minden résztvevő kitartását és elszántságát jellemzi.

Jeges edzőtábor 1, Livigno (ITA), 2023.06.11-23.

Résztvevők

SPORTSZAKEMBEREK			SPORTOLÓK		
1	Bánhidi Ákos	vezetőedző - férfiak	1	Bontovics Balázs	olimpiai
2	Kercsó-Magos Zsuzsanna	csapatvezető, videotechnika	2	Jászapáti Péter	olimpiai
3	Bagaméri Bende	fizioterapeuta	3	Nógrádi Bence	olimpiai
4	Dobos Gábor	erőnléti edző - férfiak	4	Szigeti Ádám	olimpiai
5	Imre Emil	edző - férfiak	5	Talabos Attila	olimpiai
6	Puskás Sándor	erőnléti edző - nők	6	Varnyú Alex	olimpiai
7	Dobos Gábor	edző - nők	7	Bácskai Sára Luca	olimpiai
8	Lakatos Tamás	vezetőedző - juniorok	8	Burrows-Jászapáti Petra	olimpiai
9	Lee Chulwon	edző - férfiak	9	Dobrán Flóra	olimpiai
10	Nicholas Gooch	vezetőedző - nők	10	Haltrich Luca	junior
11	Pataki Ibolya	kerékpáros edző	11	Patyi-Kónya Zsófia	olimpiai
			12	Nógrádi Panka	olimpiai
			13	Schönborn Melinda	olimpiai
			14	Somogyi Barbara	olimpiai
			15	Szigeti Dóra	olimpiai
			16	Szilliczei-Német Rebeka	olimpiai
			17	Tóth Eszter	olimpiai
			18	Végi Diána Laura	olimpiai
			19	Somodi Maja	olimpiai

Edzőpartnerek: Sean McAnuff (IRL), Kim Hyun Young (KOR), Kim Minseok (KOR) és edzője: Lee Jun Soo (KOR)

Célok és értékelés:

Az időszakra jellemzően az alapozás alapvető célja a kardiovaszkuláris alapok megteremtése és az erre jellemző alacsonyabb intenzitású, de hosszabb volumenű edzések végrehajtása volt, azonban második edzőtábor lévén már integrálásra kerültek magasabb intenzitású edzések és folyamatos, magas terhelést jelentő hegyi kerékpáros szakaszok is. Ennek a munkának kedvező hozadéka a megfelelő testösszetétel irányába történő elmozdulás is. Az összes edzésfajta (kerékpár, futás, erőállóképesség-fejlesztés crossfit jelleggel) ezzel a céllal valósult meg, magaslati körülmények között, amely kihatással van az alapozási időszak további részére is.

Sajnálattal kellett Budapesten hagynunk Tiborc Dánielt, aki sérüléssel bajlódott már a tábor előtti időszakban, majd a tábor alatt el is távolítottak egy cisztát a bokájáról, így jelenleg rehabilitációját tölti – várjuk vissza a teljesértékű edzésekbe mihamarabb.

Jeges edzőtábor 2, Bormio (ITA), 2023.08.06-17

Résztevők

SPORTSZAKEMBEREK		
1	Bánhidi Ákos	<i>vezetőedző - férfiak</i>
2	Kercsó-Magos Zsuzsanna	<i>csapatvezető, videotechnika</i>
3	Bagaméri Bende	<i>fizioterapeuta</i>
4	Imre Emil	<i>edző - férfiak</i>
5	Lee Chulwon	<i>edző - férfiak</i>

SPORTOLÓK		
1	Bontovics Balázs	<i>olimpiai</i>
2	Jászapáti Péter	<i>olimpiai</i>
3	Nógrádi Bence	<i>olimpiai</i>
4	Szigeti Ádám	<i>olimpiai</i>
5	Talabos Attila	<i>olimpiai</i>
6	Tiborcz Dániel	<i>olimpiai</i>
7	Varnyú Alex	<i>olimpiai</i>
8	Major Dominik	<i>junior (olimpiai)</i>
9	Csizmadia Márk	<i>junior (olimpiai)</i>

Célok és értékelés:

A helyszínt érintő választásunkat a következő tényezők indokolták:

- Bejáratott helyszín, ahonnan korábbi nagyszerű tapasztalatokkal rendelkezünk, rendszeresen járunk ide edzőtáborozni és versenyezni már évtizedek óta, amelynek fő oka a jó jégminőség, az elmozduló palánk.
- Magaslati helyszín, kiváló, nyugodt edzőkörnyezet, hosszú emelkedők futásokhoz és kerékpározáshoz.
- Megfelelő egyéb körülmények a száraz edzésekre, konditermi lehetőségek.

Külön öröm, hogy Tiborcz Dániel, aki sérüléssel bajlódott a tábor előtti időszakban, majd el is távolítottak egy cisztát a bokájáról, így a livignoi edzőtábort kihagyni kényszerült, már újra sorainkban tudhattuk. Edzői stábunkkal egyeztetve bizonyos jeges edzéseket kerékpározással váltott ki, de már megfelelő munkát tudott végezni.

Jeges férfi keret edzőtábor, Heerenveen (NED), 2023.10.01-06.

A Dutch Open 2023 meghívásos verseny befejeztével a női csapat és edzőik haza repültek 10.01-én, míg a férfiak és csapatuk (beleértve a masszórt és a csapatvezetőt is) további 5 napra Hollandiában maradtak a holland válogatottal (akik a világ legerősebb országai közé tartoznak) edzőtáborozni.

VERSENYZŐK			
1	Jászapáti	Péter	
2	Nógrádi	Bence Márk	
3	Tiborcz	Dániel	
4	Bontovics	Balázs	
5	Szigeti	Ádám	
6	Csizmadia	Márk	
STAFF			
1	Bagaméri	Bende	<i>masszőr</i>
2	Bánhidi	Ákos	<i>vezetőedző M</i>
3	Bánhidi	Lilla Enikő	<i>csapatvezető</i>
4	Imre	Emil	<i>technikus M</i>
5	Lee	Chulwon	<i>edző M</i>

Edzésterv:

	MON 2	TUE 3	WED 4	THU 5	FRI 6
1st Session	<p>AM: 10:00 Cardio activity: 30' jogging or 60' bike HR: Z1-Z2 50-69% Swimming, Mobility, Core</p>	<p>AM: 10:00 Cardio activity: 20' HR: Z1-Z2 50-69% Ladder, coordination activity Swimming, Mobility, Core</p>	<p>AM: 09:00-09:50 ICE WU OYO WU Routine: Stretch, Balance, Mobility, Imitation...</p> <p>AM: 10:00 ICE 2x1' OYO WU Relay Gr:5 6x2L TTMTTS R:8 2xAcc (2L pre Acc and 1L flying) R:8 1xCorner Acc: 0.5L + 2L R:8 2xStart 1.5L R:8</p> <p>Gym: 12.00h(right after the ice)</p>	<p>AM: 8:30-9:20 ICE WU OYO WU Routine: Stretch, Balance, Mobility, Imitation...</p> <p>AM: 09:30 ICE WU Relay Gr:4 3x2L 1xHOB Relay Gr:3 - Team1 6-2-6-2-10-2-12-2-10-2-6-2-6 - Team2 6-2-6-2-10-2-12-2-10-2-6-2-6 - Team3 2-6-2-7-2-8-2-7-2-6-2-5 CD Relay Gr:6 4x1.5L</p> <p>30' bike recovery</p>	<p>AM: 09:00-09:50 ICE WU OYO WU Routine: Stretch, Balance, Mobility, Imitation...</p> <p>AM: 10:00 ICE WU Relay Gr:4 3x2L 1xAcc 2K Relay R:10 5K(3K) Relay R:20 Relay Gr:5(8) 15x2L Tech-Tech-F</p> <p>30' bike recovery</p>
2nd Session		<p>AM: 14:30-15:20 ICE WU OYO WU Routine: Stretch, Balance, Mobility, Imitation...</p> <p>AM: 15:30 ICE 2x1' OYO Slow Skating Circles: 5x40" Tech: Relay: Gr:3 6x3L R:8 4xInbólok (2xL, 2xR)</p>	<p>PM: 16:00-16:00 ICE WU Bike with team NED 90/120'</p>	<p>OYO Supplement(ABS) & Stretch</p>	<p>Travel home 16:45 leave to AMS 21:00 KL 198T S 22:55 arrive in BUD</p>

A hollandokkal lezajló közös edzések lehetővé tették korcsolyázóink számára, hogy pontosan megértsék, mi szükséges a dobogóhoz. Ez segítette őket a szezon előtti utolsó edzési időszakban a felkészülési folyamatukat rendszerezni, és egyúttal az edzőknek előrehaladott irányt nyújtott a képzési program kialakításában.

Jeges női keret edzőtábor, Calgary (CAN), 2023.10.06-15.

A magyar rövidpályás gyorskorcsolya női válogatottja 2023. október 6-án utazott Calgary-ba, Kanadába egy edzőtáborba az Olympic Oval-ba, felkészülésül a Montrealban 2023. október 20-22-én és 27-29-én megrendezésre kerülő első és második világtáborára.

Utazó csapattagok

Sportolók: Patyi-Kónya Zsófia, Somodi Maja, Bácskai Sára Luca, Sziliczei-Német Rebeka, Tóth Eszter, Végi Laura Diána

Szakmai stáb: Nicholas Gooch vezetőedző, Knoch Viktor segédedző, Knoch Bálázs technikus, Bogó István fizioterapeuta

Célok:

Az edzőtábor célja az volt, hogy felkészüljünk a közelgő montreali világtáborra. A Calgary-i Olympic Oval-ba történő utazás oka az volt, hogy elhelyezkedése/magaslati adottságai miatt a jégkörülmények gyorsak és ideálisak magas minőségű, nagy sebességű jégedéshez. Biztonságos, korlát nélküli kialakítása révén könnyen hozzáférhetünk erőfejlesztő, kerékpározó és futó helyiségekhez, így kiváló helyszínt biztosít edzőtáborok számára. Emellett Calgary időzónája mindössze 2 órával tér el a montrealitól, ahol a következő hetekben versenyeznünk kell, így ez segítette a csapatot abban, hogy jobban alkalmazkodjon a világtábor montreali időzónájához. Az Olympic Oval gyors jégkörülményeinek kihasználásával magas sebességű edzéseket végeztünk el, hogy a korcsolyázók időzítése és koordinációja alkalmazkodjon és felkészüljön a világklasszis versenyek sebességére és intenzitására, olyan feltételek mellett, amelyek Budapesten nem elérhetőek.

Összefoglalás:

Általában véve a tábor elérte a kitűzött célokat és célját. A korcsolyázók mind jól alkalmazkodtak, és jól teljesítettek, amikor megérkeztek Montrealba a 2023-24-es szezon első két világtáborára. Ez az első hét edzése alatt volt látható Montrealban, amikor a csapat közös jeges edzéseket tartott a holland csapattal. Ezekben az edzésszakaszokban mindkét csapat együttműködött a korlátozott jégidő hatékonyabbá tételéért. A mi hölgyeink teljesítménye ezeken az edzéseken összehasonlítható volt a címvédő hollandokéval. Sajnos a tábor nem indult a legjobban, mivel amikor a csapat megérkezett Calgary-ba, egyetlen csomag sem érkezett velünk! Az összes csomag, beleértve az összes sportoló pengéjét, sisakját és futóruháját, késedelmes tranzitban volt. A csapat csomagjai csak október 10-én délután érkeztek meg szállodába, négy nappal azután, hogy megérkeztünk Calgary-ba. Ez azt jelentette, hogy az edzéstervet jelentősen módosítani kellett, mivel az első négy napban csak szárazföldi edzést tudtunk végezni. Amint megérkezett a felszerelésünk, megkezdhettük az előzetesen elképzelt edzésterv szerinti felkészülést. A jeges edzések október 11-től október 14-ig tartottak, mielőtt október 15-én Montrealba utaztunk. A Calgary-i jeges

edzések alkalmával meghívtuk az Egyesült Királyság férfi csapatát, akik ugyanabban az időben edzettek az Olympic Oval-ban, valamint néhány sportolót az Olympic Oval csapatából, hogy közösen eddzenek velünk. Ez tovább javította a jeges edzéseink minőségét, mivel hölgyeink olyan, náluk nagyobb sebességre képes korcsolyázókkal edzettek együtt, akiket követhettek a versenyre való felkészülés céljával.

Felnőtt válogatott keret hazai versenyeztetése

Felnőtt keretünk egyetlen hazai versenyen, a 2023. évi Rövidpályás Gyorskorcsolya Magyar Bajnokságon vett részt. A verseny 2023.09.23-24. között a budapesti Gyakorló Jégcsarnokban került megrendezésre, mely egyben válogatóversenyként is funkcionált a szezon első célversenyeire.

Az OB/válogató versenykiírása, kritériumrendszere:

Az első táv után a verseny A (első 16) és B kategóriára vált.

Az (A) kategóriában all final system. A-B C-D döntő mindhárom távon

A (B) kategória a tervek szerint szintén all final system szerint zajlik majd, idő hiányában változik knockout system-re (17. hely és az alatt).

A válogatóverseny versenytávjain elért helyezéseket az **új világcupa pontozási rendszer** pontjai alapján regisztráljuk, a végeredmény ez alapján alakul ki (a versenyen résztvevő teljes mezőnyből a válogatásban meghatározott korosztályú sportolók - Junior B-A és felnőtt - eredményeit kiemeljük, rangsoroljuk és ez alapján a vonatkozó pontértéket hozzárendeljük).

Classification	Points	Classification	Points
1	100	13	18
2	80	14	16
3	70	15	14
4	60	16	12
5	50	17	10
6	44	18	8
7	40	19	6
8	36	20	5
9	32	21	4
10	28	22	3
11	24	23	2
12	20	24	1

1. Invitation Cup

- **A hölgyeknél** a 2.-3.-4. utazó pozíciókra válogat. (Burrows-Jászapáti Petra kiemelt). Az 5-6-ös pozíciókat a női olimpiai keret edzői jelölik ki.
- **A férfiaknál** az 1.-2.-3.-4. utazó pozíciókra válogat. Az 5-6-ös pozíciókat a férfi olimpiai keret edzői jelölik ki.

Amennyiben junior versenyző kvalifikálja magát az utazó csapatba, úgy az edzőknek jogukban áll az adott versenyző elindítását mérlegelni.

2. Világkupák

Az első világcupán az edzővel való egyeztetés sorrendjét (az egyénileg kijelölt távokkal kapcsolatban) a válogatóverseny összetett eredménye határozza meg. A továbbiakban ebben a kérdésben a világcupák egyéni eredményessége lesz a mérvadó.

Amennyiben junior versenyző kvalifikálja magát a VK utazó csapatba, úgy az edzői stábnak jogában áll eldönteni, hogy az adott korcsolyázó a junior vagy a felnőtt VK-sorozatban szerepeljen annak függvényében, hogy mely versenyen való részvétel lenne számára szakmailag a legindokoltabb.

Sárga lapos figyelmeztetéssel járó kizárás esetében az ítélettel sújtott versenyző kizárja magát az első két világcupán való részvételből.

I. VK 1-2-3-4: amennyiben az utazó létszám 5 fő

- **A hölgyeknél** a 2.-3. utazó pozíciókra válogat. (Burrows-Jászapáti Petra kiemelt). A 4-5-ös pozíciókat a női olimpiai keret edzői jelölik ki.
- **A férfiaknál** az 1.-2.-3. utazó pozíciókra válogat. A 4-5-ös pozíciókat a férfi olimpiai keret edzői jelölik ki.

II. VK 1-2-3-4: amennyiben az utazó létszám 6 fő

- **A hölgyeknél** a 2.-3.-4. utazó pozíciókra válogat. (Burrows-Jászapáti Petra kiemelt). Az 5-6-ös pozíciókat a női olimpiai keret edzői jelölik ki.
- **A férfiaknál** az 1.-2.-3.-4. utazó pozíciókra válogat. Az 5-6-ös pozíciókat a férfi olimpiai keret edzői jelölik ki.

III. VK 5-6

- A 4-5 és 5-6 induló pozíciók kijelöléséről (annak függvényében, hogy hány korcsolyázó utazik) az olimpiai keretek edzői hoznak döntést.
- A kvalifikációs pozíciókból lemaradók szerepeltetésére, sorrend szerint és szituáció függvényében helyet biztosíthatunk.

Az olimpiai keretek edzői minden páros világkupa hétvége előtt legkorábban 2, de legkésőbb 1 héttel az indulást megelőzően kijelölik az utolsó 2 utazó pozícióra a korcsolyázókat az aktuális forma és körülmények figyelembe vételével.

3. Európa-bajnokság

Az Európa-bajnokságon az egyéni indulók kiválasztásánál az azt megelőző világkupák eredményessége a mérvadó, de az indulók végső listájáról az edzők hoznak döntést.

A világkupákon elért három legjobb eredmény (akár egy távon) figyelembe vételével rangsort alakítunk ki, melynek nemenkénti győztese (ISU pontértéket vesszük számításba) az EB-n egy távon biztos indulásra jogosult.

Az első 4 világkupára kvalifikált versenyzők jelentik az EB csapat vázát, de az aktuális forma alakulásával a keretek edzői jogosultak belátásuk szerint cseréket végrehajtani.

4. Világbajnokság

A VB résztvevők kiválasztásánál a 6 világkupán és az EB-n elért eredményeket vesszük figyelembe. *(Szempontrendszer pontosság alatt.)*

A férfi keret vezetése eredménytől függetlenül meg kívánja őrizni Major Dominik és Csizmadia Márk olimpiai keret tagságát. Rajtuk kívül egy junior korcsolyázónak (a legjobb eredményt elérő junior fiú) kíván helyet biztosítani az olimpiai keretben, speciális pozícióban.

Program

1. 6 -7 kör egyéni indítás (repülőrajt) – időmérő (6 kör a férfiaknak, 7 kör a hölgyeknek)

- o Mindenki új pályán futhat, hét ember után jégfelújítás.
- o Bukás esetén egyszeri újra futási lehetőség az egész sorozat legvégén.
- o Bukás esetén min. 10 perc pihenő áll rendelkezésre.
- o Futási sorrend a tavalyi 1000 méteres ranglista alapján. Akinek a tavalyi szezonból nincs ilyen eredménye, a legutolsó idényben futott legjobb 1000 méteres eredményét vesszük figyelembe.
- o Az időmérő két csoportban kerül lebonyolításra: az első csoport a jelenleg nem olimpiai vagy korosztályos válogatott kerettagok csoportja, a második csoport az olimpiai és korosztályos válogatott keretek tagjai.
- o **Férfiak:** a hat körös teszt végeredménye a normál ISU világkupa pontozás felét éri.
- o **Hölgyek:** a hét körös teszt végeredménye a normál ISU világkupa pontozással megegyező pontot éri.

2. 1500m all final

Sorsolás a 6-7 körös időmérő rangsora alapján.

3. 1000m all final

Sorsolás az összetett eredmény alapján.

4. 500m all final

Sorsolás és rajtbeosztás az összetett eredmény alapján.

Holtverseny esetén az 1000m-en elért jobb helyezés dönt.

Hivatalos körülmények: elektromos időmérés, célfotó, starter, döntőbíró, elsősegély.

Eredmények:

MOKSZ Shorttrack	□
2023-24 évi Rövidpályás Gyorskorcsolya Magyar Felőtt Bajnokság, Budapest - HUN 2023.09.23-24	

Női Felőtt összetett végeredmény																
h.	név	klub	nat.	sz dt.	kat.	9/23/2023			9/24/2023			dp.	sp.			
						1500m h.	1500m	1500m idő	1000m h.	1000m	1000m idő			500m h.	500m	500m idő
"A" Divízió																
1.	TÓTH Eszter	FTC	HUN	6/27/2004	S	1.	AF 1.	2:28.966	4.	AF 4.	1:33.397	3.	AF 3.	45.917	55	8
2.	KÓNYA Zsófia	SZKE	HUN	2/6/1995	S	3.	AF 3.	2:29.340	1.	AF 1.	1:33.359	10.	15 PEN	45.959	47	14
3.	SCHÖNBORN Melinda	KSI	HUN	11/4/2004	A2	4.	AF 4.	2:29.382	6.	BF 1.	1:37.234	1.	AF 1.	45.496	45	11
4.	SOMOGYI Barbara	KSI	HUN	8/9/2002	S	8.	BF 1.	2:35.975	2.	AF 2.	1:33.465	4.	AF 4.	45.873	30	14
5.	BÁCSKAI Sára Luca	KSI	HUN	6/20/1999	S	7.	AF 7.	2:31.556	5.	AF 5.	1:35.564	2.	AF 2.	45.956	28	14
6.	SZILICZEI-NÉMET Rebeka	FTC	HUN	8/24/1999	S	2.	AF 2.	2:29.206	10.	BF PEN	1:35.650	5.	AF PEN	46.044	26	17
7.	VÉGI Diána Laura	FTC	HUN	12/30/2006	B2	5.	AF 5.	2:30.171	3.	AF 3.	1:37.178	15.	CF NS	46.704	18	23
8.	SOMODI Maja Dóra	SZKE	HUN	10/15/2004	A2	6.	AF 6.	2:30.387	9.	BF 4.	1:33.564	6.	BF 1.	45.999	6	21
9.	SZIGETI Dóra	KSI	HUN	8/3/2006	B2	9.	BF 2.	2:41.025	8.	BF 3.	1:34.395	7.	BF 2.	46.091	3	24
10.	NÓGRÁDI Panka	FTC	HUN	5/12/2007	B2	10.	BF 3.	2:35.041	7.	BF 2.	1:35.898	8.	BF 3.	46.099	3	25
11.	AMSCHL Kira	TDKE	HUN	6/13/2009	C2	14.	BF 7.	2:35.785	12.	CF 2.	1:38.122	9.	BF 4.	46.261		35
12.	DOBRÁN Flóra	FTC	HUN	8/22/2004	A1	11.	BF 4.	2:36.907	14.	CF 4.	1:38.540	12.	CF 2.	46.609		37
13.	MOLNÁR Réka	FTC	HUN	6/19/2009	C2	13.	BF 6.	2:41.457	11.	CF 1.	1:38.949	13.	CF 3.	46.958		37
14.	HALTRICH Luca	TDKE	HUN	9/26/2007	B1	12.	BF 5.	2:36.097	15.	CF NS	1:39.766	11.	CF 1.	46.752		38
15.	KISS-GEBORA Flóra	KSI	HUN	1/28/2011	C1	16.	CF 2.	2:37.798	13.	CF 3.	1:37.811	14.	CF 4.	47.020		43
16.	DOBRÁN Réka	FTC	HUN	10/22/2008	C2	15.	CF 1.	2:56.336	16.	5H 4.	1:39.885	16.	6H 4.	47.262		47

Férfi Felőtt összetett végeredmény																
h.	név	klub	nat.	sz dt.	kat.	9/23/2023			9/24/2023			dp.	sp.			
						1500m h.	1500m	1500m idő	1000m h.	1000m	1000m idő			500m h.	500m	500m idő
1.	NÓGRÁDI Bence	FTC	HUN	7/29/2002	S	2.	AF 2.	2:29.709	2.	AF 2.	1:32.070	1.	AF 1.	42.250	76	5
2.	JÁSZPÁTI Péter	SZKE	HUN	2/7/2003	S	15.	4H 6.	3:01.130	1.	AF 1.	1:31.893	2.	AF 2.	42.581	55	18
3.	BONTOVICS Balázs	FTC	HUN	4/4/2002	S	1.	AF 1.	2:29.068	6.	BF 1.	1:41.810	6.	BF 1.	42.714	40	13
4.	MAJOR Dominik	FTC	HUN	7/28/2006	B2	3.	AF 3.	2:29.765	3.	AF 3.	1:32.214	5.	AF 5.	42.476	31	11
5.	SZIGETI Ádám	FTC	HUN	9/12/2001	S	4.	AF 4.	2:30.015	7.	BF 2.	1:50.254	3.	AF 3.	42.659	23	14
6.	WU JIA WEI Dávid	FTC	HUN	11/12/2005	A1	6.	AF 6.	2:33.122	4.	AF 4.	1:32.222	15.	5H PEN		11	25
7.	CSIZMADIA Márk	FTC	HUN	5/4/2005	A2	8.	BF 1.	2:44.989	5.	AF 5.	1:35.074	7.	BF 2.	42.715	8	20
8.	CZANK-VARGA Benjámin	KSI	HUN	8/1/2005	A1	14.	BF PEN	2:45.052	15.	CF NS	1:42.308	4.	AF 4.	42.621	8	33
9.	VARNYÓ Alex	FTC	HUN	8/1/1995	S	5.	AF 5.	2:31.857	9.	BF 4.	1:37.686	15.	8H PEN		5	29
10.	DERDÁK Ákos	FTC	HUN	2/12/2008	B1	7.	AF 7.	2:38.716	13.	CF 3.	1:34.921	14.	CF 4.	44.815	2	34
11.	HALLÓSY Dominik	TKKSE	HUN	6/15/2007	B2	10.	BF 3.	2:46.729	8.	BF 3.	1:34.905	10.	BF 5.	43.882	1	28
12.	GRANASZTÓI Ádám István	FTC	HUN	11/23/2005	A1	11.	BF 4.	2:51.301	10.	BF PEN	1:37.356	8.	BF 3.	43.011	1	29
13.	JANCSÓ Zalán	TKKSE	HUN	2/7/2008	B1	9.	BF 2.	2:47.046	12.	CF 2.	1:42.464	13.	CF 3.	44.783		34
14.	GERECZE Ádám József	FTC	HUN	2/21/2005	A2	16.	5H PEN		11.	CF 1.	1:42.070	9.	BF 4.	42.829		36
15.	KRAUSZ Ármin	FTC	HUN	6/27/2004	S	12.	BF 5.	2:48.441	16.	5H 4.	1:50.889	11.	CF 1.	44.478		39
16.	KESZTHELYI Dávid	FTC	HUN	1/25/2007	B2	13.	BF 6.	2:42.199	14.	CF 4.	1:50.554	12.	CF 2.	44.694		39

Váltó Versenyek

Női Fejnőtt Váltó, Végeredmény 2023.09.24				
h.	váltócsapat	3000m	kategória	csapattagok
1.	KSI-HUN	4:28.609	S	SCHÖNBORN Melinda A2, SZIGETI Dóra B2, BÁCSKAI Sára Luca S, SOMOGYI Barbara S
2.	FTC-HUN	4:28.683	A	DOBRÁN Flóra A1, NÓGRÁDI Panka B2, VÉGI Diána Laura B2, DOBRÁN Réka C2

Férfi Fejnőtt Váltó, Végeredmény 2023.09.24				
h.	váltócsapat	5000m	kategória	csapattagok
1.	FTC-HUN	7:10.619	S	CSIZMADIA Márk A2, WU JIA WEI Dávid A1, MAJOR Dominik B2, SZIGETI Ádám S
2.	SZKE-HUN	7:27.544	S	JÁSZAPÁTI Péter S, ÁRENDÁS Mihály C1, LISZLI Gábor B2, VÁGFALVI Máté B2
3.	KSI-HUN	7:27.641	A	SIPOS Dominik TamásA2, HEMZŐ Botond B1, KUN Bence Benedek C1, KISS-GEBORA Bence D2

Fejnőtt Vegyes Csapat Váltó, Végeredmény 2023.09.24				
h.	váltócsapat	2000m	kategória	csapattagok
1.	FTC-HUN	2:48.484	S	SZILICZEI-NÉMET Rebeka S, TÓTH Eszter S, BONTOVIC S Balázs S, NÓGRÁDI Bence S
2.	KSI-HUN	2:49.249	S	SZIGETI Dóra B2, BÁCSKAI Sára Luca S, CZANK-VARGA Benjámin A1, KUN Bence Benedek C1
3.	SZKE-HUN	2:49.374	S	KÖNYA Zsófia S, SOMODI Maja Dóra A2, ÁRENDÁS Mihály C1, JÁSZAPÁTI Péter S

Felnőtt válogatott keret hazai edzőtáboroztatása

Felnőtt keretünk hazai felkészülési bázisa Budapesten van, sportolóink egész évben a Gyakorló Jégcsarnok jégén készülnek. Hazánkban kizárólag ezen a helyszínen biztosított a sportág üzéséhez elengedhetetlen, a szabályoknak megfelelő elmozduló pályavédelmi matracrendszer, valamint a csarnok szövetségünk irodai székhelye is egyben, az olimpiai keret asszisztenciája is itt dolgozik, így egy adott bázison összpontosul minden.

Egy adott versenyszezonban sportolóink heti szinten átlagosan 6 napon át napi 1 vagy 2 alkalommal vesznek részt jeges edzéseken, szintén 1-2 alkalommal erőfejlesztő edzőtermi edzéseken, valamint alkalmakkor kerékpáros felkészüléseken, teszteléseken.

Olimpiai keretünk férfi és női sora külön edzői stábbal, némiképp eltérő edzésterv és metodika alapján készül, ez magában foglalja azt is, hogy a jeges edzések többnyire két csoportban zajlanak. A két edzői stáb szoros együttműködésben dolgozik egymással, számos alkalommal van példa a teljes magyar olimpiai keret közös edzésére is.

Az alábbiakban egy adott heti női és férfi edzéstervet mutatunk be, mely a felkészülés során átlagosnak tekinthető:

Női edzésterv – 2023.11.06-12.

HUNGARIAN LADIES OLYMPIC TEAM WEEKLY TRAINING PROGRAM 2023-24 SEASON						
WEEK 28	WEEK STARTING 6th Nov		11	12	28D	
KEY AIMS AND OBJECTIVES ICE: build volume (THR) GYM: Build Max strength DRY LAND: mobility / stability, build basic aerobic condition.						
Training zones Zone 1 Recovery <60% Zone 2 Basic aerobic 65% TO 75% Zone 3 Aerobic power 76% TO 82% Zone 4 Lactate threshold 83% TO 89% Zone 5 VO2 max 90% TO 94% Zone 6 Anaerobic capacity >95%						
Training zones Zone 1 Recovery <55% Zone 2 Basic aerobic 56% TO 71% Zone 3 Aerobic power 73% TO 80% Zone 4 Lactate threshold 81% TO 105% Zone 5 VO2 max 106% TO 120% Zone 6 Anaerobic capacity 121% TO 150% Zone 7 Power 150% >						
Tap times 8.6 8.8 9 max 9.03 9.24 9.45 95% 9.4815 9.702 9.9225 90% 9.95375 10.1871 10.418625 80% 10.453154 10.694655 10.929256 80% 10.976021 11.231278 11.486534 75% 11.524823 11.792842 12.060861 70% 12.101064 12.382484 12.663904 65%						
Note: COLOUR KEY PRACTICE / COM ICE IMITATIONS LIGHT WARM UP ICE RUNNING MITIGATION TESTING MOBILITY RAMPS / JAC ICE						
MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
7.00 WARM UP / MOBILITY 7.30-8.30 imos 8.30-9.30 Tech / aerobic DBE Aerobic / tech Relays video 60 10.00 Mobility (2x4)	7.30 WARM UP / MOBILITY 7.30-8.30 imos 8.30-9.30 volume (THR) with men w/u relay 3x2L relay 3p 6-2-8-3-10-2-8-2-6 L(10.8) relay 3p 4x6 L(10.8) video 82	7.30 WARM UP / MOBILITY 7.30-8.30 imos 8.30-9.30 speed with JB starts with tony 2x 3L incl 4x flying 3p (2x 3L) video 20	9.00 WARM UP / MOBILITY 10.00-10.50 speed w/ 4x 1.5L 2x 4x lap 80' (8) (p=90%) Tech DBE video 30 10.00 Mobility (2x4)	6.30 WARM UP / MOBILITY 7.30-8.30 OYO volume (THR) with men w/u relay 3x2L warm up dynamic exercises + E' (12) relay 3p 6-2-8-2-10-2-10-2-10-2-8-2-6 L (p=75-80%) relay 4x 1.5L video 82	Mobility OYO OYO warm up dynamic exercises + E' (12) 2x 10x 40' 20' (15) incl + 15' (12)	REST
11.00-12.00 12.00-13.00 13.00-14.00 14.00-15.00 15.00-16.00 16.00-17.00 17.00-18.00 18.00-19.00 19.00-20.00 20.00-21.00 21.00-22.00 22.00-23.00 23.00-24.00	11.00-12.00 12.00-13.00 13.00-14.00 14.00-15.00 15.00-16.00 16.00-17.00 17.00-18.00 18.00-19.00 19.00-20.00 20.00-21.00 21.00-22.00 22.00-23.00 23.00-24.00	11.00-12.00 12.00-13.00 13.00-14.00 14.00-15.00 15.00-16.00 16.00-17.00 17.00-18.00 18.00-19.00 19.00-20.00 20.00-21.00 21.00-22.00 22.00-23.00 23.00-24.00	11.00-12.00 12.00-13.00 13.00-14.00 14.00-15.00 15.00-16.00 16.00-17.00 17.00-18.00 18.00-19.00 19.00-20.00 20.00-21.00 21.00-22.00 22.00-23.00 23.00-24.00	11.00-12.00 12.00-13.00 13.00-14.00 14.00-15.00 15.00-16.00 16.00-17.00 17.00-18.00 18.00-19.00 19.00-20.00 20.00-21.00 21.00-22.00 22.00-23.00 23.00-24.00	11.00-12.00 12.00-13.00 13.00-14.00 14.00-15.00 15.00-16.00 16.00-17.00 17.00-18.00 18.00-19.00 19.00-20.00 20.00-21.00 21.00-22.00 22.00-23.00 23.00-24.00	11.00-12.00 12.00-13.00 13.00-14.00 14.00-15.00 15.00-16.00 16.00-17.00 17.00-18.00 18.00-19.00 19.00-20.00 20.00-21.00 21.00-22.00 22.00-23.00 23.00-24.00

A fenti edzésterven látható, hogy a női keret az adott héten heti 5 jeges edzésen (kék), két edzőtermi erősítő edzésen (piros), egy kerékpáros edzésen (zöld) vett részt, valamint két alkalommal egyéni átmozgatás lett részükre kiírva (narancs). A vasárnapi nap pihenő volt, majd az ezt követő héten hasonló edzéstervvel ismétlődött a felkészülés.

Férfi edzésterv – 2023.11.06.12.

2023-24 HUN Olympic Team Program

Week: 28 6 - 12 Nov 2023
 Note: Medium VOL, Medium Int.

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	42 days to Go - Skating Position 15 min Random Start diagnostics AM: 08:50-09:40 WU 09:50 Group Inhibition 1E - Back Inhibition 4x2 x 2 AM: 10:00-11:30 ICE - Finish 11:00 Jut + 1.3. USB 30L BCD ice circo Circle Lact. 6x30" x 1.5 Innova 3x3 (2x1-1x1) 10L to 15h - Skating Position, 10.9 - Kim, on the ice 10:20 Gombi & Dany Fik	41 days to Go - Skating & Endurance AM: 06:30-07:15 WU GYO Inhibition & BUD AM: 7:30-9:20 with Alt - Finish 09:00 WU Relay Gr 4 30L Tactics AM: 7:30-9:20 with Alt - Finish 09:00 WU Relay Gr 4 30L Tactics AM: 99-00-10:50 Explosive Activity(Oym) - 05:40-10:00 GYO WU - 15:00-10:50 Activity by Dany Relay Gr 3 14R, 22-3, 11-1-10.8 R 15 + M: 6-3-3-2-10-2-0-2-0-2 - J: 6-3-3-2-10-2-0-2-0-2 - W: 720 Aerobic Relay Gr 3 6x3, 23 11:5 by KinGym - 10xMax exercise 3set 10 10x Jump 3set	40 days to Go - Extra Mission AM: 09:00-09:30 Power-Cardio(Oym) All - 05:00-09:15 GYO WU - 05:15-09:30 Test with Slip plate *Kim & Dany AM: 09-00-10:50 Explosive Activity(Oym) - 05:40-10:00 GYO WU - 15:00-10:50 Activity by Dany	39 days to Go - Speed AM: 06:30-07:40 WU GYO Inhibition, Acc., Jump AM: 08:30-09:30 ICE - Finish 09:00 Jut + 1.3. USB Relay Gr 3 (2x1-1x1) 4x1 HCB Acc. R 2 R 4 GYO Start 3x3 SL * Kim, Akos in the evening & Rezső's Bence action together Right after the ice BÁNDY BENDI: Plyometrics, speed coordinations	38 days to Go - Skating & Endurance AM: 06:40-07:30 WU GYO Inhibition & BUD AM: 7:30-9:20 with Alt - Finish 09:00 WU Relay Gr 4 30L Tactics Relay Gr 3 17L, 23, 15.5-10.4 R 15 + M: 6-3-3-2-10-2-0-2-0-2-0-2 - J: 720 - W: 720 CD Relay Gr 4 4x1 SL by KinGym 10x 10x exercise 3set	37 days to Go - Skating AM: 07:30-08:40 WU 10:20 BUD Gr 4 BCD 2xInnova AM: 09:00-10:20 ICE - Finish 09:00 GYO WU P 2x3x3 1x 11.5 R 8 1 Kin 6x30x 1x 10 (1 ending and 3rd position) - Dany & Dany: 20L 1 Kin 6x30x 1x 10 (1 ending and 3rd position) - Dany & Dany: 20L CD 3x3, Test: 1:2 BIKE by BI Endurance-Power	36 days left until the race
1st Session							
2nd Session	PM: 10:00 BIKI - 7:15 Test / TBA Originals by BI *From week 28, every Mon. afternoon is Dany's	Oym: 16:00-16:30 - Kim & Dany 14:20 WU start	PM: 10:00 BIKI by BI Endurance-Power	AM: 14:50-15:40 WU GYO Inhibition, Acc., Jump AM: 16:00-17:30 ICE with Jk GYO 2 Relay Gr 4 3x3, 17x17T 14.8.5, 5, max 8.9 R 8 1 Kin Acc. 0.5, 1.5, R 8 Relay Gr 4 2x3K tempo exchange 1:10	Oym: 15:00-16:00 - Kim & Dany 14:20 WU start		

A férfi keret edzésterve ugyanarra a hétre némiképp eltérő volt. A férfiak összesen 6 alkalommal vettek részt jeges HUN edzésen (kék), a csütörtöki napon reggel is és délután is jégre léptek. Erősítő edzésünk két alkalommal volt (sárga), három alkalommal vettek részt kerékpáros edzésen (sötétzöld), illetve két alkalommal jég után plyometriás edzésük is volt (narancs). A vasárnapi nap a férfiak számára is pihenéssel telt.

A 2023/24-es versenyszezon összegzése röviden (Bánhidi Ákos, gyorskorcsolya ágazati sportigazgató):

A 2023/24-es versenyzidőszakban junior és felnőtt világversenyeken 7 érmet szereztek korcsolyázóink. Büszkék vagyunk teljesítményükre, mert több hátráltató tényező játszott szerepet az úton.

Burrows-Jászapáti Petra, jelenünk legerősebb és legeredményesebb versenyzője betegség miatt kénytelen volt az egész versenyszezontól távol maradni. Hiányát mindannyian megéreztük, de kiemelten a női válogatott tagjai.

A férfiválogatott létszáma annyira lecsökkent, hogy a versenyzidőszakra kiürült a „cserepadunk”. Ez meglévő versenyzőinken csúcsra járatta a leterheltség szintjeit és az idény végére felőrölte energiájukat. Ez a csapat felénél „fáradásos” sérülésekhez, krónikus fájdalomhoz vezetett. Az idény előtt Tiborcz Dánielt műtötték, Jászapáti Péter pedig súlyos kerékpár balesetet szenvedett.

Kiváló lehetőség volt viszont, hogy a holland és belga válogatott (köztudottan rendkívül erős csapatok) a magyar csapattal együtt, több közös edzőtáborra hajtott végre Budapesten és Heerenveenben (NED) egyaránt.

A külön szakvezetés alá tartozó női-férfi-junior keretek, folyamatosan keresték a közösen elvégezhető edzések lehetőségeit. Szakmai csapatunk kiváló munkatársai jelentik továbbra is az eredményesség lehetőségeinek és a munka minőségének fő háttérelemeit.

Fontos fegyvertény, hogy öt féle világversenyről beszélhetünk éremszerzéseink esetében és a nemek szerinti eloszlás azt jelzi, hogy mindkét kategóriában van okunk reménykedni a magyar short-track jelenében és jövőjében. Úgy érzem joggal gondolhatjuk, hogy szakágunk továbbra is a honi téli sportágak zászlóshajójaként működhet.

A válogatottak mellett tevékenykedő külföldi és magyar kollégákból álló szakmai stáb rendkívüli erőfeszítéseket tesz, hogy eredményeink visszaigazolják tevékenységünk minőségét.

A sportág nagyhatalmai olyan erőforrásokat mozgósítanak pozíciójuk megőrzése érdekében, hogy azt elképzelni is nehéz.

Velük szeretnénk a továbbiakban is felvenni a versenyt és ehhez kérjük felelős vezetőink támogatását.

III. A RÖVIDPÁLYÁS GYORSKORCSOLYÁZÓ OLIMPIAI KERET SZAKMAI TERVE A 2024/25. SZÉZONRA VONATKOZÓAN

A rövidpályás gyorskorcsolyázó olimpiai keret a 2024/25. évi szezonra vonatkozó szakmai tervének jellemző aspektusai a következők:

- A célversenyek az Európa-bajnokság és a világbajnokság.
- Női és férfi csapataink a 6 lehetséges világbajnokság versenyből 5 versenyen fognak szerepelni, a költségek csökkentése okán.
- A női és a férfi keret az előző két évadhoz hasonlóan külön edzőmunkát folytat, külön edzői stábbal. A felkészülés során közös edzések is elvégzésre kerülnek az edzői stáb egyeztetéseinek megfelelően.
- A női és a férfi keret együtt, illetve külön-külön is tervez edzőtábori tevékenységet, amely a későbbiekben kerül részletezésre.
- A szűkített költségvetésre való tekintettel az edzőtábori létszámok 6-6 női és férfi versenyzőben, valamint az elengedhetetlenül szükséges szakmai stábban kerültek korlátozásra.
- A versenyeken való részvétel szintén költségvetési okokból 10 fő versenyzőben és 6 fő kísérőben korlátozódik. Ez alól egyetlen kivétel a szezon végi, pekingi Világbajnokság, ahol összesen 19 fős magyar küldöttség lesz majd jelen.
- A szakmai stáb a tervek szerint a 2024/25. évi szezon során változatlan marad.

Körülmények:

1. Felkészülési időszakunk a párizsi nyári olimpia prioritásának egyértelműen vezető szerepe mellett zajlik.
2. Ennek megfelelően csökkentett költségvetési lehetőségek mellett végrehajtható.
3. Ez kevesebb edzőtábor megszervezésének lehetőségét jelenti, az is főként elit korcsolyázóink számára biztosított.
4. Leszűkített szakmai kíséret az edzőtáborokba, versenyekre.
5. A pekingi világbajnokságon nem veszünk részt.
6. Sikeresen biztosítottuk koreai honosított versenyzőink számára is az optimális felkészülés lehetőségeit.
7. Megőriztük szakembereink személyi állományát.

Célok:

1. Felkészülésünk tematikájának optimalizálása.
2. Elit csapatokkal történő további együttműködésre való törekvés.
3. Külföldi korcsolyázók integrálása csapatunk mellé, szakmai és pénzügyi indokok alapján.
4. Sérülés mentes felkészülés, versenyztetés.
5. Világbajnokság, Eb, Vb éremszerezés.
6. Összes csapatunk VB kvalifikálódása.
7. „Tiszta” versenyzés, dopping prevenció.
8. Csapatok, szakmai stábok munkájának összehangolása. (Két alapozó edzőtáborban biztosan együtt készül a női és férfi csapat)
9. Tehetség gondozás, fiatalok integrálása.

Az olimpiai keret tagjai a 2024/25 szezon során a következő versenyzők:

Olimpiai keret - női	Olimpiai keret - férfi	
1 Burrows-Jászapáti Petra	1 Moon Ferenc	(Wonjun Moon)
2 Somodi Maja	2 Nógrádi Bence Márk	
3 Sziliczei-Német Rebeka	3 Tiborcz Dániel	
4 Patyi-Kónya Zsófia	4 Bontovics Balázs	
5 Bácskai Sára Luca	5 Jászapáti Péter	
6 Szigeti Dóra	6 Major Dominik	
7 Végi Diána Laura	7 Csizmadia Márk	
8 Schönborn Melinda	8 Szigeti Ádám	
9 Somogyi Barbara	9 Czank Varga Benjámín	felkészülést segítő kerettag
10 Tóth Eszter	10 Wu Jia Wei Dávid	felkészülést segítő kerettag
11 Nógrádi Panka	11 Granasztói Ádám	felkészülést segítő kerettag
12 Dobrán Flóra	12 Gerecze Ádám	felkészülést segítő kerettag
	13 Kim László	(Minseok Kim - nagypálya)

A versenyek helyszíneit és időpontjait az alábbi táblázat tartalmazza:

Verseny		Helyszín	Ország	Kezdet	Vége	Megjegyzés
Magyar Bajnokság és válogatóverseny		Budapest	HUN	2024.09.22	2024.09.23	(dátum nem fix)
Invitation Cup		Heerenveen	NED	2024.09.28	2024.09.29	(dátum nem fix)
Világkupa	1	Montreal	CAN	2024.10.25	2024.10.27	
Világkupa	2	Salt Lake City	USA	2024.11.01	2024.11.03	
Világkupa	3	Peking	CHN	2024.12.06	2024.12.08	(a magyar csapat valószínűleg kihagyja)
Világkupa	4	Seoul	KOR	2024.12.13	2024.12.15	
Európa-bajnokság		Drezda	GER	2025.01.17	2025.01.19	
Világkupa	5	NED	NED	2025.02.07	2025.02.09	
Világkupa	6	Milano	ITA	2025.02.14	2025.02.16	
Junior Világbajnokság		Calgary	CAN	2025.02.27	2025.03.02	
Világbajnokság		Peking	CHN	2025.03.14	2025.03.16	

A 2024/25 szezon edzőtáborait a következő táblázat tartalmazza:

Edzőtábor	Helyszín	Ország	Kezdet	Vége	Megjegyzés
Alapozó edzőtábor	Tata	HUN	2024.05.20	2024.05.31	női és férfi keret
Alapozó edzőtábor	Livigno	ITA	2024.06.16	2024.06.29	női és férfi keret
Jeges edzőtábor	Bormio	ITA	2024.08. hó	2 hét	férfi keret
Jeges edzőtábor	Heerenveen	NED	2024.09. hó	5 nap	férfi keret (a bormio-i edzőtábor helyett van rá lehetőség)
D-vitamin tábor	TBA	TBA	2024.12. hó	1 hét	női keret