

ST szakmai beszámoló 2017-18

Versenyzők

	Név		Beosztás	Klub	Keret
1	Heidum	Bernadett	Versenyző	MTK	"A"
2	Keszler	Andrea	Versenyző	Tatabányai DKE	"A"
3	Jászapáti	Petra	Versenyző	Szegedi KSE	"A"
4	Bácskai	Sára	Versenyző	MTK	"A"
5	Kónya	Zsófia	Versenyző	Szegedi KSE.	"A"
6	Szilicei	Rebeka	Versenyző	Jászberényi SE.	"A"
7	Tian	Rixin	Versenyző	Jászberényi SE.	"A"

	Név		Beosztás	Klub	Keret
1	Liu Shaolin	Sándor	Versenyző	MTK	"A"
2	Liu	Shaoang	Versenyző	MTK	"A"
3	Knoch	Viktor	Versenyző	Pécsi SN.	"A"
4	Burján	Csaba	Versenyző	Pécsi SN.	"A"
5	Oláh	Bence	Versenyző	MTK	"A"
6	Cole	Krueger	Nagypályás versenyző	MTK	"A"
7	Varnyú	Alex	Versenyző	MTK	"A"
9	Sziklási	András	Versenyző	MTK	"A"

Szakmai vezetés

Edzők:

Zhang Jing válogtott vezetőedző

Bánhidi Ákos válogatott edző, csapatmenedzser

Telegdi Attila edző, szövetségi kapitány

Puskás Sándor speciális erőnléti edző

Juhász Bianka speciális erőnléti edző

Menedzsment:

Bánhidi Ákos csapatmenedzser

Kercsó Zsuzsanna menedzser asszisztens

Technikus:

Knoch Balázs technikus

Jae Su Chun technikus

Gyúró:

Bogó István fizioterapeuta

Vella Ádám fizioterapeuta

Jeremy Kozubach fizioterapeuta

Orvos:

Dr. Tállay András keretorvos (OSEI)

Dr. Pikó Károly csapatorvos

Terhelésvizsgálat:

Dr. Kovács Péter (OSEI)

Videotechnika:

Illefalvi Zsolt videotechnikus

A 2017-18-as idény legfontosabb állomásai

April,1	03 to 09	Rest	
April,2	10 to 16	Rest	
April,3	17 to 23	Games,run 2x/week	General Medical and resistance test (run)
April,4	24 to 30	Games,run 2x/week	Training camp Mátraháza
May,1	01 to 07	Mountain training 1x/ week,ice,run,imitations,gym,function,games	Medical controll
May,2	08 to 14	Mountain training 1x/ week,ice,run,imitations,gym,function,games	
May,3	15 to 21	Mountain training 1x/ week,ice,run,imitations,gym,function,games	Medical controll
May,4	22 to 28	Mountain training 1x/ week,ice,run,imitations,gym,function,games	
Jun,1	29 to 04	Mountain training 1x/ week,ice,run,imitations,gym,function,games	Medical controll
Jun,2	05 to 11	Mountain training 1x/ week,ice,run,imitations,gym,function,games	Medical controll
Jun,3	12 to 18	Training Camp (ICE) Calgary Canada	
Jun,4	19 to 25	Training Camp (ICE) Calgary Canada	
Jun,5	26 to 02	Training Camp (ICE) Calgary Canada	
Jul,1	03 to 09	Training Camp (ICE) Calgary Canada til 07.07	Medical controll
Jul,2	10 to 16	Holiday til 07.13	
Jul,3	17 to 23	Ice,run,imitations,gym,function,	Medical controll
Jul,4	24 to 30	Training Camp (ICE) Couermayeur Italy	
Aug '1	31 to 06	Training Camp (ICE) Couermayeur Italy	
Aug '2	07 to 13	Training Camp (ICE) Couermayeur Italy	
Aug '3	14 to 20	Ice,run,imitations,gym,function,	Medical controll
Aug '4	21 to 27	Senior National CH	
Aug '5	28 to 03	Ice,run,bike, imitations,gym,function,	Medical controll
Szept,1	04 to 10	Ice,run,bike, imitations,gym,function,	
Szept,2	11 to 17	Ice,run,bike, imitations,gym,function,	Medical controll
Szept,3	18 to 24	Ice,run,bike, imitations,gym,function,	Medical controll
Szept,4	25 to 01	1 Qualification World Cup Budapest	
Okt,1	02 to 08	2 Qualification World Cup Dordrecht	
Okt,2	09 to 15	Ice,run,bike, imitations,gym,function,	
Okt,3	16 to 22	Ice,run,bike, imitations,gym,function,	Medical controll
Okt,4	23 to 29	Ice,run,bike, imitations,gym,function,	Medical controll
Nov,1	30 to 05	Training Camp (ICE) Shanghai til 11.08	
Nov,2	06 to 12	3 Qualification World Cup Shanghai	

Nov,3	13 to 19	4 Qualification World Cup Seoul	
Nov,4	20 to 26	Ice,run,imitations,gym,function,	Medical controll
Nov,5	27 to 03	Ice,run,imitations,gym,function,	
Dec,1	04 to 10	Ice,run,imitations,gym,function,	Medical controll
Dec,2	11 to 17	Ice,run,bike, imitations,gym,function,	
Dec,3	18 to 24	Ice,run,bike, imitations,gym,function,	Medical controll
Dec,4	25 to 31	Ice,run,imitations,gym,function,	Medical controll
Jan,1	01 to 07	Ice,run,imitations,gym,function,	
Jan,2	08 to 14	European Short Track Speed Skating Championships	Dresden
Jan,3	15 to 21	Ice,run,imitations,gym,function,	Medical controll
Jan,4	22 to 28	Ice,run,imitations,gym,function,	
Feb,1	29 to 04	Ice,run,imitations,gym,function,	Medical controll
Feb,2	05 to 11	WINTER OLYMPIC GAMES from 02.09 PyeongChang	02.10 I. S-T day
Feb,3	12 to 18	WINTER OLYMPIC GAMES PyeongChang	02.13 II. S-T day 02.17 III. S-T day
Feb,4	19 to 25	WINTER OLYMPIC GAMES PyeongChang	02.20 IV. S-T day 02.23 V. S-T day
Marc,1	26 to 04	Junior Short Track Speed Skating Championships	Warsaw
Marc,2	05 to 11		
Marc,3	12 to 18	World Short Track Speed Skating Championships	Montreal

Felkészülésünk legfontosabb állomásai és helyszínei a következők voltak:

Mátraháza: általános alapozás (5 nap)

János-hegy : speciális és általános alapozás (6hét/6)

Calgary Kanada: Jeges és száraz speciális alapozás (4 hét)

Courmayeur Olaszország: Jeges és száraz speciális alapozás (3 hét)

Budapest Gyakorló Jégcsarnok: általános és speciális felkészülés, jeges és szárazedzések

Tüske csarnok, metodikai központ: konditermi erőfejlesztés

B' Bros crossfit terem: konditermi erőfejlesztés

Seoul: jeges edzőtábor, akklimatizációs program

Az alapozó időszak minden szempontból a legek alapozása volt:

- 1.Edzésméleti szempontból a legtöbbet és a legintenzívebben edzettünk.
70000 perc/ 49nap (4h/nap)
2. A legtöbb orvosi és terhelés diagnosztikai vizsgálatot végeztük.
átlagban minden második héten
3. A közvetlen sportfelszerelések sokszorosát halmoztuk fel, hogy semmiképp ne forduljanak elő problémás helyzetek
50 000 000HUF technikai háttérre

4. A legnívósabb táplálékkiegészítőket használtuk.

SIS-SCITEC

5. Világszínvonalú fizioterápiás készülékeket szereztünk be.

Ultrahang-Lézer-Game ready

6. Biztosítottuk a minőségi napi táplálékbevitel lehetőségét edzőtáborokon kívüli időpontokban is.

Stefánia étterem

7. A keret többsége logisztikai és lakhatási támogatásban részesült.

Stefánia étterem-Porsche Hungária Sea

SZAKMAI ÉRTÉKELÉS, AZ EREDMÉNYESSÉG TÜKRÉBEN

1. A 2017-18-as szezonban tervezett és a felkészülési programban rögzített elvárások, célok teljesítésének értékelése.

A 2017-18-as idényben az összes senior világversenyt tekintetében, 19 alkalommal végeztek versenyzőink az első hatban ebből 13-szor álltak fel a dobogóra.

Az olimpiai kvalifikációs világtalálkozások az átlagosnál sokkal korábbi kezdést jelentettek a versenyztetés tekintetében egy átlagos évhez képest (szeptember utolsó hete Budapest). Szinte már megszokott módon ezt megelőzően megrendeztük a magyar bajnokságot mint idénnyitó versenyt, mellékesen felmérő és teszt célzattal. Kivételesen speciális lebonyolítási formában tettük, igazítva az olimpia programjához.

Végtelen örömmel töltött el minket, hogy az első kvalifikációs világtalálkozó Budapestre került megrendezésre, ahol hazai környezetben mutathattuk be izgalmas sportágunkat és ahol Liu Shaolin Sándor 500m-en világtalálkozó győztes lett. A 4 világtalálkozó összetett értékelésének legfontosabb elemei:

- mind a női és különösen a férfi csapatunk hatalmas küzdelemben és rendkívül feszült pillanatokot megélve de végül megérdemelten olimpiai résztvevővé vált
- a hölgyek az egyéni távokon a megszerezhető 3 indulási lehetőségből, főként Jászapáti Petra és Keszler Andrea teljesítményének köszönhetően mindenhol 2 olimpiai kvótát szereztek
- a férfiaknál Knoch Viktor sérülése miatt a Liu testvérek mellett Burján Csaba volt az aki a helyekért harcolt; Sanyi és Ádó végtelen magabiztonsággal szerezte meg az összes kvalifikációs lehetőséget, ez Csabinak 1500m-en és 500m-en sikerült; a testvérek a világtalálkozó összetettben is fantasztikusan teljesítettek, Sándor 1000m-en világtalálkozó győztes, 500m-en 2. ugyanitt Ádó 5. és 1500m-en is 5. helyen zárt
- a magyar olimpiai csapat a megszerezhető 18 egyéni helyezésből 14-re kvalifikálódott, mindkét csapatunkkal egyetemben, soha nem volt még ekkora olimpiai induló létszám

A rövidpályás gyorskorcsolyázó olimpiai keret egyénekre vonatkoztatott szakmai értékelése a pjongcsangi téli olimpia tükrében

Jászapáti Petra (1998.12.31.)

500 m 13. helyezet (43.043)

1000 m 24. helyezet

1500 m 6. helyezet (pontszerző)

Váltó 3000m 4. helyezet (403.603, pontszerző)

Petra az utóbbi évek legjobb női eredményeit érte el magyar viszonylatban.

Felkészülését sérülés és betegség mentesen maradéktalanul végrehajtotta.

Tekintettel rá, hogy még junior korú versenyző, pontszerző helye egyéniben és váltóban nagyszerű teljesítmény.

Keszler Andrea (1989.07.28.)

500 m 10. helyezet (43.053)

1000 m 17. helyezet

Váltó 3000m 4. helyezet (403.603, pontszerző)

Andi a csapat egyik legtapasztaltabb női versenyzője. 500 m-en elért 10. helye nemcsak a helyezések tekintetében, de a futott időeredményben is várakozáson felüli. Az olimpia előtt felkészülését nagymértékben hátráltatta egy ciszta műtét és súlyos, hosszantartó emésztési probléma. Rendkívüli módon lefogyott, ahonnan példamutató hozzáállással és akarattal építette fel magát az olimpiáig, ahol csapatunk egyik legfontosabb erősségévé vált újra.

Heidum Bernadett (1988.05.26.)

Váltó 3000m 4. helyezet (403.603, pontszerző)

Úgy érzem, hogy arról a versenyzőről aki a korábbiakban legalább 10 éven keresztül a magyarországi shorttrack legeredményesebb versenyzője volt, csak legpozitívabb hangvételben lehet szólni. Különös tekintettel arra, hogy mostmár közel 2 éve krónikus fájdalommal és csípő problémával küzd. Tavaly nem lett volna a női csapat világbajnoki ezüstérmes ha nem vette volna fel a harcot ezen súlyos, hátráltató körülményekkel szemben. Úgy gondolom, az a tény, hogy teljes jogú csapattagként kvalifikálódott és a váltó elődöntőben jégre is lépett óriási sportteljesítmény.

Bácskai Sára Luca (1999.06.20.)

1500 m kizárás

Váltó 3000m 4. helyezet (403.603, pontszerző)

Sacit 1500 m-en állítottuk rajthoz, nagyon tehetséges fiatal versenyző. Ezt bizonyította már az ezévi Európa Bajnokságon, ahol ezen a távon bronzérmes lett. Sajnos az olimpián egyéni futamából egy rossz ütemű előzés miatt kizárták. Saci felkészülését elsősorban genetikai alapú hízékonysága hátráltatta, melyet a másodlagos nemi érés folyamata sem befolyásolt pozitívan. A hízásból adódó problémákat végül vasakarattal és kitartással kiküszöbölte és megszüntette. Ő is még junior korú, kiváló technikai tudása és ellentmondást nemtűrő versenyzési stílusa miatt a váltó alapembere.

Kónya Zsófia (1995.02.06.)

Váltó 3000m 4. helyezet (403.603, pontszerző)

Zsófi sportba való visszatérése is már önmagában egy sikertörténet. Először súlyos gerincbántalmai miatt kényszerült kihagyásra, majd egy komoly pajzsmirigy rendellenesség egy teljes év kényszerpihenőre ítélte, melyből tényleg úgy tűnt nincs visszatérési lehetőség. De visszatért és a jégen tevékeny részese volt annak a női váltóban végrehajtott csodálatos futamnak, mellyel végül csapatunk a 4. helyezést érte el és a valaha futott 3000 m-es időeredmények közül a második legjobbnak a birtokosa.

Liu Shaolin Sándor (1995.11.20.)

500 m 5. helyezet (pontszerző)

1000 m 8. helyezet (pontszerző)

1500 m 5. helyezet (pontszerző)

Váltó 5000m 1. helyezet – Olimpiai bajnok

Sanyi a rövidpályás gyorskorcsolyázó világelit legfelső rétegébe tartozó klasszis. Birtokában van az összes olyan képességnek, melyek bármely megmérettetésen győzelemre segíthetik. Felkészülése során elsősorban felszerelés technikai problémákkal kellett megküzdenünk. Olyan erővel, nyomatékkal, dőlésszögben korcsolyázik melyek a világ legjobb felszereléseit (cipő, penge) is deformálhatják nagy sebességű korcsolyázása közben. Több pár kikoptatott cipőn és selejtessé vált pengén keresztül vezetett a rögzös út az olimpiáig, világszínvonalon képzett technikusainknak is komoly fejtörést okozva. Sanyi az olimpiát mindenhol pontszerzéssel zárta ahol elindult, majd a magyar csapat befutó embereként a váltóban a világot maga mögé utasítva az első olimpiai aranyéremhez segítette a magyar váltót és Magyarországot.

Liu Shaoang (1998.03.13.)

500 m kizárás

1000 m kizárás

1500 m kizárás

Váltó 5000m 1. helyezet – Olimpiai bajnok

Ádó a férfi csapat legfiatalabb, egyben legeredményesebb világklasszisa. Véleményem szerint versenyzésében két, akár szakkönyvekben is oktatható sportpszichológiai tétel is felmerült. Az egyik, hogy egyéni versenyzésében maximálisan megjelent az olimpia hatalmas tétjéhez mérhető stressz bénító hatása, hiszen rá nem igazán jellemző hibák sorozata vezetett kizárásaihoz. A másik tényező viszont a csapat és a csapathoz tartozás pozitív hatása, mert társai jelenléte és közelsége varázslatosan adta vissza nyugalmát és igazi képességeit. Úgy lett olimpiai bajnok, hogy még be sem töltötte 20. életévét.

Knoch Viktor (1989.12.12.)

500 m 28. helyezet

Váltó 5000m 1. helyezet – Olimpiai bajnok

Ha az imént szóltunk a legfiatalabbról, akkor Ő a csapat legidősebb, legtapasztaltabb versenyzője. Két sérülés hátráltatta felkészülését mely főként a kvalifikációs versenyekben való egyéni indulását akadályozta. Az első egy részleges bokaszalag szakadás, mely egy magaslati edzőtáborban,

Olaszországban érte esés közben. A második épp mikor újra rajthoz tudott állni, Shanghai-ban 500m-en komoly vágásos sérülést szenvedett derekán. Példás akaraterjének köszönhetően az olimpiáig ezeken túltette magát, formába lendült és kapitányként vezette a váltót diadalra. 500 m-en futamában továbbjutó helyről sajnos elesett.

Burján Csaba (1994.09.27.)

1500 m 30. helyezet

Váltó 5000m 1. helyezet – Olimpiai bajnok

Csaba egy spártai harcossal fizikumával rendelkező fantasztikus atléta akinek legtöbb esetben saját feje az ellenfele. Nem rendelkezik még azzal a fegyvertárral amellyel a Liu testvérek, hogy egyéniben is hasonlóan eredményes lehessen, de kitartó munkával ezekre még szert tehet. Nagyszerű volt nézni tőle, a napokig tartó koncentrált összpontosítást és céltudatos felkészülést a mindent eldöntő váltó futamok előtt.

Oláh Bence (1992.03.26.)

Tartalékként nem jutott a jégen szerephez, de minden az ehhez a szerepkörhöz fűződő munkát a legnagyobb precizitással végrehajtva állandóan beugrásra készen felkészülve állt, a teljes biztonságérzetet adva mindannyiunknak jelenlétével.

A magyar csapatok felkészültségét és erejét világosan mutatja a női váltó előző világcsúcson belül futott ideje és az a tény, hogy a férfiak új olimpiai rekorddal lettek olimpiai bajnokok.

Felnőtt Világbajnokság Montreal

Kevesebb mint két héttel ezután a válogatott Montreálba utazott a felnőtt világbajnokságra. A válogatott delegált versenyzői ugyanazok voltak, kivéve Oláh Bence, helyette Varnyú Alex utazott.

Maradt a szezonra egy történelmi tett. Liu Shaolin Sándor a hetedik!!!! helyről, a szuperdöntőt megnyerve az összetett világbajnoki ezüstérmet szerezte meg, mely minden idők legfényesebb magyar eredménye sportágunkban.

Eredmények statisztikája 2017-18		
Nevek	4-6 helyezés (db)	1-3 helyezés (db)
Jászapáti Petra	1	
Keszler Andrea		
Kónya Zsófia		
Bácskai Sára Luca	1	1
Heidum Bernadett		
Váltó	5	1
Liu Shaolin Sándor	6	7
Liu Shaoang	4	2
Knoch Viktor		
Burján Csaba		
Váltó	2	2
Összesen	19	13

Eredmények statisztikája 2017-18 nemek szerinti bontásban		
Nők		Férfiak
4-6 helyezés		4-6 helyezés
36,84	%-os bontásban	63,16
1-3 helyezés		1-3 helyezés
15,38	%-os bontásban	84,62

A Magyar Rövidpályás Gyorskorcsolya válogatott a következő teljesítményeivel írt sporttörténelmet az elmúlt év során sportágunknak és Magyarországnak

- Első teljes létszámú olimpiai kvalifikálódás
- Legtöbb magyar téli olimpiai pont megszerzése
- Első magyar téli olimpiai aranyérem
- Első magyar téli olimpiai record
- Első összetett világbajnoki ezüstérem

Bánhidi Ákos
 Team menedzser
 Olimpiai keret edző

2018. 04. 10.

Budapest