

# A MAGYAR ORSZÁGOS KORCSOLYÁZÓ SZÖVETSÉG SHORT TRACK UTÁNPÓTLÁS VÁLOGATOTT SPORTSZAKMAI BESZÁMOLÓJA A 2017-2018-as SZEZONRA VONATKOZÓAN

## 1. Az Utánpótlás válogatott célkitűzései

Utánpótlás Válogatott célja az ország különböző városaiban működő utánpótlásműhelyek tehetséges versenyzőit felkarolni, számukra központi felkészülést biztosítani, edzőtáborokat szervezni, versenyeken való részvételt biztosítani, megteremteni nekik a felkészüléshez nélkülözhetetlen jeges edzéseken való részvétel lehetőségét, folyamatosan új impulzusokat adni az olimpiai keretnél dolgozó szakemberek bevonásával és utat mutatni az olimpiai keret eléréséhez. Mindezen célok elérésért dolgoztunk, számos összetartást, edzőtábort, versenyt bonyolítottunk le, számszerűsítve az Utánpótlás Válogatott éves programja a következőképpen jellemezhető:

<b>Jeges összetartások száma</b>	<b>25</b>
<b>Jeges edzések száma</b>	<b>190</b>
<b>Edzőtáborok</b>	<b>3</b>
<b>Versenyek</b>	<b>9</b>

A jeges összetartások elsősorban hétvégi elfoglaltságot jelentettek a sportolóknak, de az éves programterv függvényében illetve a célként megjelölt versenyekre való felkészülés tükrében bevezettük a hétközi edzéseket is. Az éves jeges edzések száma a korábbi szezonhoz képest a duplájára nőtt. A jeges edzések mellett hetente két alkalommal erőfejlesztő edzéseken vettek részt sportolóink közül a megfelelő biológiai érettséggel rendelkezők. A jeges edzések előtti száraz edzéseken imitációs gyakorlatok, köteles technikai és erőfejlesztő-, mozgáskoordináció fejlesztő -, valamint gyorsaságfejlesztő gyakorlatok szerepeltek.

## 2. AZ UTP keret névsora a 2017-2018-as szezonban:

Utánpótlás Válogatott Kiemelt keret - UTP	1	Tiborcz	Dániel	MTK	2000.03.10	Junior "A"
	2	Vajda	Balázs	MTK	2000.05.12	Junior "A"
	3	Révész	Gergő	SZKE	2000.09.14	Junior "B"
	4	Kmetykó	Péter	TKKSE	2001.07.19	Junior "B"
	5	Szigeti	Ádám	MTK	2001.09.12	Junior "B"
	6	Talabos	Attila	MTK	2002.01.31	Junior "B"
	7	Bontovics	Balázs	MTK	2002.04.04	Junior "B"
	8	Nógrádi	Bence	TKKSE	2002.07.29	Junior "C"
	9	Zsigó	Máté	JSE	2002.10.08	Junior "C"
	10	Jászapáti	Péter	SZKE	2003.02.07	Junior "C"
	11	Túri	Anna	JSE	2001.05.30	Junior "B"
	12	Varga	Regina	MTK	2001.07.18	Junior "B"
	13	Somogyi	Barbara	JSE	2002.08.09	Junior "C"
	14	Dobrán	Fanni	MTK	2002.12.23	Junior "C"
	15	Ozsváth	Lili	SZKE	2003.12.01	Junior "C"
	16	Dobrán	Flóra	MTK	2004.08.22	Junior "D"
B' keret	17	Sirály	Benő	MTK	2003.04.02	Junior "C"
	18	Zsigó	Bence	JSE	2002.10.08	Junior "C"
	19	Vágvölgyi	Mercédesz	MTK	2000.02.22	Junior "A"
	20	Nagy	Netti	JSE	2001.11.19	Junior "B"
	21	Albert	Viktória	MTK	2003.02.08	Junior "C"

A kerethez év közben csatlakozott Szász Attila, valamint időnként az olimpiai keretből a junior korú versenyzők akik valamilyen junior versenyre készültek név szerint:

Jászapáti Petra, Bácskai Sára Luca, Sziliczei-Német Rebeka, Tian Rixin, Sziklasi András.

Bizonyos időszakokban a junior csapattal készült Cole Krueger, Varnyú Alex és Oláh Bence is.

## 3. Éves felkészülési terv

Az összetartások, edzőtáborok, felmérések, versenyek programjának kialakításához készítettünk egy éves felkészülési tervet amelyben meghatároztuk a makrociklusok, mikrociklusok céljait, ez alapján alakítottuk ki az edzéstervet. Differenciált edzőmunkát végeztünk, voltak standard csoportok, de az árjárhatóság folyamatosan biztosítva volt és az aktuális felkészültség forma alapján változtattunk az összeállításokon. Az éves terv az alábbi ábrán látható:



#### **4. Edzőtáborok értékelése**

A felkészülési szezon első szakaszában 3 edzőtábort szerveztünk az Utánpótlás Válogatott részére. Mátraházán, Bormioban (Olaszország) és újra Mátraháza sorrendben. Mindhárom edzőtábor nagyon jól sikerült, egyik tábor hasznosságához sem férhet kétség. Az első mátraházi táborban szárazedzésekkel megfelelő alapot tudtunk nyújtani a szezonra. A mátraházi tábor után közvetlenül megszervezett bormioi edzőtáborban elsősorban jeges edzőmunka volt a prioritás de még visszanyúltunk a száraz munkához is hogy stabilizáljuk az állóképességi faktorokat. A táborban elvégzett munka maximálisan elismerésre méltó volt versenyzőktől edzőktől egyaránt. A záró tábor pedig ismét Mátraháza volt egy kétnapos jeges budapesti összetartáshoz kapcsolva így lett teljes a június – július - augusztusi program. Összességében elmondhatjuk, hogy edzőtábori programjaink nagyon jól sikerültek, ez a motoros mérési eredmények is alátámasztották.

#### **5. Jeges összetartások, jeges edzések értékelése**

A 2017-2018-es szezonban összesen 25 összetartást ezekben és ezeken kívül összesen 190 edzést vezényeltünk. A hétfői programok mellett bevezettük a keddi és szerdai rendszeres edzéseket is. Az edzéstervek kialakításánál a sokoldalú képzést helyeztük előtérbe. Az alábbi edzésegységek voltak megfigyelhetők a programokon:

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

Az edzésegységek egymáshoz kapcsolását próbáltuk a maximálisan kivitelezhető legjobb variánsban megoldani, példaként itt látható egy átlagos heti programterv:



A versenyzők részvétele az edzéseken 90-95 %-os szinten volt, a sportolók komolyan vették a programokat, hiányzásukat előre bejelentették, leggyakrabban betegség, iskolai elfoglaltság és utolsó sorban családi elfoglaltságra hivatkoztak. A legtöbb sportoló megpróbálta tudásának, erejének, állóképességének maximális kimerítésével végrehajtani az edzőmunkát, a serdülőkornak megfelelően azért adódtak feszültségek illetve olyan helyzetek amikor pedagógiai és pszichológiai feladatok elé állították az edzőket. Az edzőmunka végrehajtásában éreztünk kevésbé aktív versenyzői hozzáállásokat egyes versenyzőknél, de ezt folyamatosan próbáltuk kiküszöbölni.

## 6. Versenyek értékelése

A szezonban 9 olyan verseny volt ahol az Utánpótlás Válogatott versenyzői részt vettek a válogatott síneiben. 6 verseny a Danubia sorozat részeként, a bormioi Alta Valtellina Trophy, a Junior Világbajnokság majd a Danubia sorozatot lezáró lettországi Junior Európa Kupa következett. A Danubia sorozat versenyein korosztálytól, lehetőségektől függően 8-16 versenyző szerepelt, Bormioba 11, a Junior Világbajnokságra Lengyelországba 8 sportolót vittünk, míg a Junior Európa Kupára 18 sportoló kvalifikálódott.

### Eredmények:

	Név		Egyes.	szül.dátum	korcsop.	Danubia összetett	Jun VB összetett	Jun EK összetett
1	Sziklási	András	MTK	1999.07.27	Junior "A"	3.	45.	7.
2	Tiborcz	Dániel	MTK	2000.03.10	Junior "A"	4.	32.	5.
3	Vajda	Balázs	MTK	2000.05.12	Junior "A"	9.		15.
4	Révész	Gergő	SZKE	2000.09.14	Junior "B"	5.		10.
5	Talabos	Attila	MTK	2002.01.31	Junior "B"	2.	64.	9.
6	Bontovics	Balázs	MTK	2002.04.04	Junior "B"	6.		13.
7	Nógrádi	Bence	TKKSE	2002.07.29	Junior "C"	3.		2.
8	Zsigó	Máté	JSE	2002.10.08	Junior "C"	7.		11.
9	Jászapáti	Péter	SZKE	2003.02.07	Junior "C"	5.		9.
10	Szilágyi	Ábel	TKKSE	2004.12.28	Junior "D"	9.		10.
11	Sziliczei-Német	Rebeka	JSE	1999.08.24	Junior "A"	1.	11.	2.
12	Túri	Anna	JSE	2001.05.30	Junior "B"	1.		4.
13	Varga	Regina	MTK	2001.07.18	Junior "B"	3.		13.
14	Somogyi	Barbara	JSE	2002.08.09	Junior "C"	2.		4.
15	Dobrán	Fanni	MTK	2002.12.23	Junior "C"	6.		13.
16	Tian	Rixin	JSE	2003.01.08	Junior "C"	1.		1.
17	Dobrán	Flóra	MTK	2004.08.22	Junior "D"	3.		8.
18	Somodi	Maja	SZKE	2004.10.15	Junior "D"	5.		5.

A versenyzők eredményét egyénekenként kell értékelni, mert számos összetevő befolyásolja. A táblázatból azonban több érdekes és értékes információt nyerhetünk, illetve a háttér megismerésével az eredmények elemzésével különféle következtetéseket vonhatunk le. Az egyértelműen látszik, hogy a Danubia sorozatban szereplő versenyzőink a sorozat összetett állásában nagyon jól szerepeltek így láthatjuk, hogy kik azok a versenyzők akik a korcsoportjaik élmezőnyében helyezkednek el, részükre kell a legmagasabb szintű képzést biztosítanunk, a középmezőnyben lévőknek pedig a cél az élmezőnyhöz való felzárkóztatás. A Junior EK-n elért eredményekkel az első 6 helyen végzett versenyzőkkel elégedettek lehetünk hiszen nagyon erős mezőnyökben kellett helyt állniuk. Fontos megjegyezni, hogy pár versenyzőnk betegség, sérülés miatt nem volt 100%-ban felkészülve a versenyre, de ettől függetlenül az a tapasztalatunk, hogy sportolóink teljesítménye nagy mértékben függ a Danubia Sorozat minőségétől, annak szintjétől. A nyugat európai Danubia Sorozat párja a Star Class ahol a Holland, Olasz, Francia versenyzők nagy száma, és magas színvonalú versenyzése komolyabb eredményekre, nagyobb motivációra, többszöri magasszintű megmérettetésre készíti a junior A-B korcsoportos versenyzőket. Így ezeknél a sportolóknál azt látjuk, hogy míg a Danubia sorozat állomásain nagyszerűen szerepelnek ezzel szemben a nagyobb megmérettetéseken kissé félénkebbek, nem tudnak felnőni a feladatok sikeres végrehajtásához az összes távon. Vannak kiemelkedő futásaik, de mire megszokják a magasabb szintű versenyhangulatot, teljesítményszintet addigra vége a szezonnak. Érzésünk szerint kevés az évi 2 esetleg 3-szori versenyzés az európai topversenyzőkkel. Időeredményeket tekintve a sportolók felveszik a versenyt korosztályukkal, leginkább fejlesztendő terület a versenyszituációkban való megfelelő döntéshozás, a taktikai repertoár bővítése.

Az olimpiai keretből visszakerült versenyzőktől is vártuk a versenyeken a kiváló teljesítményeket, példaértékű versenymagatartást, mely a többi versenyzőnk számára is egy hűzóerő lett volna azonban nem minden versenyzőnk tudta megmutatni mi is rejlik benne. Az edzői utasítások betartásával is több esetben probléma volt. Tiborc Dániel teljesítményét mindenképpen ki kell emelnünk ugyanis ő volt az, akinél egész év során a legnagyobb javulás volt tapasztalható több területen is. Reméljük a következő szezonban ezeken a hiányosságokon sikerül javítanunk, és valóban a tényleges tudásukról, teljesítményükről számot adva versenyeznek majd, példát mutatva versenytársaiknak.

## **7. Összegzés**

Elmondhatjuk összességében, hogy az Utánpótlás Válogatott meghatározott céljait teljesítettük. Az élversenyzők teljesítménye az európai élvonalhoz tartozik, de vannak olyanok, akik előttünk járnak így van hova fejlődni és van kiket utolérni. A szezon eredményességét tekintve versenyzőnként különböző következtetéseket vonhatunk le, összességében elmondhatjuk, hogy az európai élmezőnyhöz tartozó versenyzőink számára és az oda tartók számára a korábbi edzőmunka mennyisége és minősége magasabb szintre emelendő, így a következő évi edzésterveknél az idei szezon tapasztalatait fel kell használnunk és így kialakítanunk a programokat, edzésterveket. A válogatott programjának kialakításánál meg kell keresnünk a lehetőséget, hogy többet versenyezzenek a nyugat európai országok versenyzőivel. A tudományos kutatások eredményeit, sportorvosi terheléses vizsgálatokat, tesztek nagyobb mértékben kell igénybe vennünk. Versenyzőink olyan korba értek, ahol az erőfejlesztő edzések nagyon fontosak lesznek. A tavalyi szezon elsősorban az erőfejlesztő gyakorlatok technikai végrehajtásának helyes megtanulásáról szólt, mostantól magasabb szintre tudjuk emelni a terjedelmeket, intenzitásokat.

2018. április 03.

Szabó Krisztián, Belovai József,  
Tarcali Attila, Lakatos Tamás (ST UTP edzők)