

# Hungarian Curling Federation - Magyar Curling Szövetség

H-1112 Budapest, Kamaraerdei út 12-14.  
E-mail: [office@huncurling.hu](mailto:office@huncurling.hu) | Web: [www.curling.hu](http://www.curling.hu)



## 2025. évi szakmai terv

### Helyzetelemzés:

#### *2023-as eredmények:*

- Országos Vegyes-páros bajnokság B liga – VIII. hely (Sárai Rita - Beke Viktor)
- Magyar vegyes-páros világbajnoki kvalifikációs torna
- Országos csapatbajnokság B liga – nyílt - IV. hely; magyar OB – III. hely
- **Kerekesszékes Vegyes-páros VB – X. hely (Sasadi Anikó - Barkóczi Péter)**
- Országos Vegyes-páros bajnokság C liga – VIII. hely – (Sasadi Anikó – Barkóczi Péter), X. hely – (Sárai Rita – Beke Viktor)

#### *2024-es eredmények:*

- Cembra Nemzetközi kerekesszékes VP verseny – VI. hely (Sasadi Anikó – Barkóczi Péter)
- Magyar vegyes-páros világbajnoki kvalifikációs torna
- Országos csapatbajnokság B liga – nyílt - III. hely; magyar OB – III. hely
- **Kerekesszékes Vegyes-páros VB – XVI. hely (Sasadi Anikó - Barkóczi Péter)**
- Országos Vegyes-páros bajnokság C liga – VIII. hely – (Sasadi Anikó – Barkóczi Péter)

Téli sportág révén a 2024. II. féléve még hátravan, az itt meglévő versenyeket a 2025. évi versenynaptár tervezetben még feltüntettük, ami főképp, azért fontos, mert két még hátralévő WCT verseny kerül megrendezésre idén, ami dedikáltan kerekesszékes vegyes-párosoknak szól. Mindkettőn (Stirling, Riga) ott lesz mindkét vegyes-párosunk.

Látva, hogy a kerekesszékes vegyes-páros nemzetközi mezőny milyen radikálisan fejlődik, az egyetlen esélyünk, hogy a meglévő ismert erőforrásainkat minél hatékonyabban beosztva a hazai edzés lehetőséget, legnagyobb részt a nemzetközi versenyek egészítsék ki. A 2025. évi VPVB-re így 3-4 nemzetközi versennyel hangolnak a párosok, ami duplázódást jelent a korábbi 1-2 évhez képest. Látjuk, hogy ez sem lehet garancia, hiszen jó pár nagyobb országban a paralimpiai programba emeléssel hatalmas erőforrások áramoltak ebbe a szakágban is, ezt jól mutatják nemzetközi helyezéseink is, mely sajnos 2022-2024 között csökkenő.

### **Ettől függetlenül az alábbi 2026. évi Téli Paralimpia Játékok helyzetképpel és jelenállással tudunk beszámolni:**

Ha sikerül a Paralimpiai Kvalifikáció az biztosan csak vegyes-páros szakágban lehet, erre koncentrálnunk mindent.

Vegyes-páros szakágban 8 nemzettel rendezik az Olimpiát, amiből egy a rendező Olaszország, tehát 7 hely maradt! Erre a 7 kiadó helyre a 2023., 2024. és 2025. évi Vegyes-páros Világbajnokságok Kvalifikálnak, tehát 2025 márciusa után már ismert lesz a végeredmény ebből a szempontból.

A VB-k 1-12. helyezettjei kapnak pontokat az alábbi leosztásban: 14, 12, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

# Hungarian Curling Federation - Magyar Curling Szövetség

H-1112 Budapest, Kamaraerdei út 12-14.  
E-mail: [office@huncurling.hu](mailto:office@huncurling.hu) | Web: [www.curling.hu](http://www.curling.hu)



Az összpontszámok, tehát a három VB-n elért helyezések átkonvertált pontszámaiból jönnek ki. Pontazonosság esetén a 2025-ös VB eredménye a perdöntő, amelyik nemzet jobb helyezést ért el, az végez összesítésben előrébb.

A jelenlegi tabella állása: 14 nemzet szerzett pontot, ahol mi az összesített 13. helyén állunk, míg kijutás szempontjából a 12. helyen (a rendező Olaszország automatikusan kijutott).

Rank	Paralympic National Committee	2023	2024	2025	Paralympic Qualification Points
1	Italy **	1	10		11 - Guaranteed host qualification place
2	China	9	12		21
3	Republic of Korea	6	14		20
4	Latvia	14	6		20
5	United States of America	12	8		20
6	Slovakia	7	7		14
7	Canada	10	0		10
8	Estonia	4	5		9
9	Japan	0	9		9
10	Scotland/Great Britain *	5	3		8
11	Germany	3	0		3
12	Finland	0	2		2
13	Hungary	2	0		2
14	Denmark	0	1		1

\* Points for Great Britain are gained by Scotland at World Wheelchair Mixed Doubles Curling Championships.

\*\* Italy as the host of the Paralympic Winter Games 2026 are guaranteed qualification.

A két VB pontszámaiból is jól látszik, hogy friss szakágként itt még nincs egyértelmű dominancia, de sokaknál óriási különbség figyelhető meg (pl: Olaszország 1-10, Kanada 10-0, Japán 0-9, Dél-Korea 6-14).

A jelenlegi utolsó bejutó helyen Észtország és Japán áll holtversenyben 9 ponttal. Jól mutatja, hogy akár még olyan is kijuthat bőven, akinek nincs, vagy alig van pontja, hiszen a dobogós helyezések 14,12, illetve 10 pontot érnek. **Magyarország hátránya 7 pont a kvalifikációs szinthez jelenleg, ezért gondoljuk úgy, hogy most minden nemzetközi versenyre, edzőtáborra, edzésre óriási szükségünk van!**

Másik dolog, ami reményre adhat okoz, az a jelenlegi kerekesszékes vegyes-páros világranglista helyezésünk, amely a 8. hely!

# Hungarian Curling Federation - Magyar Curling Szövetség

H-1112 Budapest, Kamaraerdei út 12-14.  
E-mail: [office@huncurling.hu](mailto:office@huncurling.hu) | Web: [www.curling.hu](http://www.curling.hu)



Rank	+/-	Member Association	Points
1	+8	Korea	59.915
2	-1	Latvia	55.745
3	-1	United States of America	51.745
4	+6	China	50.000
5	+3	Italy	45.532
6	-3	Sweden	35.000
7	0	Slovakia	34.979
8	-4	Hungary	30.426
9	-4	Canada	28.149
10	+7	Japan	27.787
11	-5	Norway	25.532
12	0	Estonia	24.681
13	-2	England	22.979

Célunk 2025-re egyértelmű, hogy ebben a fiatal, friss, gyorsan változó szakágban a jelenlegi erőforrásokkal valahogy megpróbáljuk kivívni a kvótát Magyarországnak, curling szakágban először!

2023 év elején első alkalommal rendeztük meg a magyar kerekesszékes vegyes-páros világbajnoki kvalifikációs tornát, mert mostanra két erős vegyes-párosunk lett. Az állításunkat miszerint két erős páros versenyzik egymással, a kvalifikációs torna is alátámasztotta, hiszen a Sasadi – Barkóczi páros nyert a tavaly világbajnoki ezüstérmét szerzett Sári – Beke páros ellen. Az egyik fél 3 győzelméig tartó párharcot 3-1-es összes eredménnyel nyerték meg. Majd 2024-ben már hasonló végeredmény történt, ám magabiztos 3-0-ra nyert a Sasadi-Barkóczi páros.

2023. augusztusától a paralimpiáig ezzel a két párossal tervezünk párhuzamosan foglalkozni és felépíteni őket. A ciklus első és második szakaszában a két páros azonos lehetőségekhez jut, míg a kvalifikációs tornát követő forma időzítés időszakában már a vegyes-páros VB-n induló páros van a fókusz, de nem hagyhatjuk támogatás nélkül a tartalék párost sem. Hiszen bármilyen sérülés, betegség és egyéb tényező jöhet szóba, főleg igaz ez a kerekesszékesekre. Nem utolsó sorban, ha két élpáros versenyzik itthon, az mindkét párosnak plusz motivációs tényező is egyben és tovább segítheti felkészülésüket.

## **2024/2025-ös szezon felkészülési terv:**

Célunk 2025-re egyértelmű, hogy ebben a fiatal, friss, gyorsan változó szakágban a jelenlegi erőforrásokkal valahogy megpróbáljuk kivívni a kvótát Magyarországnak, curling szakágban először!

# Hungarian Curling Federation - Magyar Curling Szövetség

H-1112 Budapest, Kamaraerdei út 12-14.  
E-mail: [office@huncurling.hu](mailto:office@huncurling.hu) | Web: [www.curling.hu](http://www.curling.hu)



A jelenlegi támogatási rendszer által biztosított keretösszeg mellett mi az alábbi programot tudunk maximalizálni

## *Hazai versenyek:*

- 2025. évi Vegyes-páros Országos Bajnokság 'C' és/vagy 'B' liga (2024. szeptember)
- 2025. évi Kerekesszékes Vegyes-páros Hazai Kvalifikációs Torna (2025. január)

## *Nemzetközi versenyek Vegyes-páros versenyek:*

- Skócia - 2024. október
- Riga – 2024. december
- Lodz – 2025. január
- Chembra – 2025. február

## **Adatok:**

A felkészülés során kiemelt hangsúlyt fektetünk a sport komplex megközelítésére: továbbra is fontos a technikai, taktikai tudásszint fejlesztése, valamint az állóképesség növelése, a mentális felkészülés javítása és az adatelemzés is fontos szerepet kap.

## *Sportszakmai irányelvek meghatározása:*

- technikai, taktikai tudásszint fejlesztése

A csapat és vegyes-páros jeges edzéseit alapvetően Kerekes Olivér és Rozgonyi Gergely irányítja. Olivér és Gergely szükség esetén felnőtt vegyes-páros játékosokat von be a specialitások végett.

- mentális tulajdonságok fejlesztése

MOB-OSEI együttműködésnek köszönhetően a kerekesszékes vegyes-párosok is lehetőség szerint valamely OSEI által dedikált sportpszichológussal fognak dolgozni.

- teljesítménydiagnosztikai mérések

A csapat erősítő edzéseket 2022-től Rozgonyi Gergely irányítja, akinek több évtizedes szakmai tapasztalata ilyen téren.

- sportegészségügyi ellátás, doppingellenes feladatok

Doppingellenes tevékenységet a Magyar Curling Szövetség minden évben szervez, amire lehetősége van az összes játékosnak jelentkezni és bekapcsolódni az oktatásba, tájékoztatást kapni az éppen aktuális dopping protokollal kapcsolatban. Ez minden évben megtörténik, 2024-ben november elején tartjuk meg Dr. Tiszeker Ágnes előadásában.

## *Felkészülés szakaszai, periódusai, kiemelt feladatai:*

# Hungarian Curling Federation - Magyar Curling Szövetség

H-1112 Budapest, Kamaraerdei út 12-14.  
E-mail: [office@huncurling.hu](mailto:office@huncurling.hu) | Web: [www.curling.hu](http://www.curling.hu)



Alább csatolt részletes táblázatok és az azokban szereplő részfeladatok megvalósulása. Alapozás – felkészülés – formaidőzítés három szakasza, felkészítés alatt a sorozatterhelésben való fejlődés, illetve a konstans magas szintű teljesítmény elsajátítása. Több nemzetközi dedikált kerekesszékes versenyen való részvétel és nemzetközi edzőtáborban való fejlődés.

## **Az utánpótlás bázis növelésére vonatkozó szakmai terv rövid bemutatása:**

Számunkra óriási lehetőség és ezúton is köszönjük az MPB támogatását, mely a **Több, mint Sport! – élmény és szabadidősport eszközvásárlási és eseménytámogatási program fogyatékosok számára** elnevezésű program kertében történt.

A floor curling eszközök megvásárlása lehetőséget biztosít, hogy gyakrabban, több helyszínen, jobban koncentrálni tudjunk ellátogatni valamilyen fogyatékkal élő szervezetekhez megismertetni a floor curlinget, megszerettetni és edzőink már tudják, hogy mi és hogyan lehet eredményes a kerekesszékes curlingben később. A toborzók pedig pont ezt tudják majd szolgálni második lépcsőfokban. Ezzel próbáljuk erősíteni és frissíteni az utánpótlást, hisz jelenleg 4 játékosunk van, ami 2 vegyes-párost jelent.

# Hungarian Curling Federation - Magyar Curling Szövetség

H-1112 Budapest, Kamaraerdei út 12-14.

E-mail: [office@huncurling.hu](mailto:office@huncurling.hu) | Web: [www.curling.hu](http://www.curling.hu)



Kerekesszékes Vegyes Páros Világbajnokság felkészülési terv 2023-24				Kerekesszékes Vegyes Páros Világbajnokság felkészülési terv 2023-24						Kerekesszékes Vegyes Páros Világbajnokság felkészülési terv 2023-24										
Alapozó időszak				Felkészülési időszak						Forma időzítés										
31. hét - 08.01   08.07		39. hét 09.26   10.02		40. hét 10.03   10.09		52. hét 12.26   01.01		1. hét 01.02   01.08		15. hét 04.10   04.16										
jeges edzés	Jég olvasás nem ideális körülmények között		dobás alap technika javítása		dobó helyek kimérése		dobásfajták gyakorlása DRAW		dobásfajták gyakorlása GUARD		dobásfajták gyakorlása FREEZE		dobásfajták gyakorlása TAKE OUT		dobásfajták gyakorlása HIT AND ROLL		kezdő játék felépítése		befejező játék felépítése	
	jégen történő mozgások ismétlése		időmérés gyakorlása		mini game		időmérés gyakorlása						dobásfajták és időmérés gyakorlása							
mentális felkészülés	légzéstechnikai gyakorlatok		imaginációs technikák		düh kezelése		edző mint külső visszacsatolás		irányítás elfogadása		értékelések feldolgozása		kudarcc mint hajtóerő				újra keretezés		sikerek feldolgozása	
	meditációs technikák		önértékelés		helyem a csapatban		tanult technikák ismétlése						tanult technikák ismétlése							
Kondicionális felkészülés	bemelegítés gyakorlatok összeállítása		levezetés gyakorlatok összeállítása		légzéstechnikai gyakorlatok alkalmazása		kooperációs gyakorlatok bada használatával						kooperációs gyakorlatok bada használatával							
			nyújtás gyakorlatok összeállítása		kardio gyakorlatok		kooperációs gyakorlatok ellenállás szalag használatával						kooperációs gyakorlatok ellenállás szalag használatával							
	alap mérések		ellenőrző mérések		ellenőrző mérések		kardio gyakorlatok						kardio gyakorlatok							
	1. hét		20m inga		4. hét		8. hét		akadály pálya versenyek						akadály pálya versenyek					
	célba dobás						légzéstechnikai gyakorlatok alkalmazása						légzéstechnikai gyakorlatok alkalmazása							
felkészülési versenyek edzőtábor									4 napos edzőtábor Kamaraerdei, küldödi csapatokkal				Olaszországi edzőtábor és felkészülési mérkőzés (3 nap)		Dániai edzőtábor és felkészülési mérkőzés (3 nap)		Németországi edzőtábor és felkészülési mérkőzés (3 nap)			
Taktikai, videó, szabályismeret					támadó jellegű stratégia elemei		védekező jellegű stratégia elemei		kombinált stratégia						kommunikáció a mérkőzés alatt					
					dobás fajták		stratégia alkalmazása		dobás fajták		stratégia alkalmazása		időkérések		gondolkodási idő		kő választás			
					dobási sorrend		dobási irányok		dobás fajták								mérés			

A Felkészülési terv Rozgonyi Gergely (Szerző) szerzői jogi oltalomban részesülő és eredeti képzési anyaga. Amely kizárólag a Magyar Curling Szövetség (MCSZ) verseny támogatás szerzésének céljából engedélyezett esetenkénti felhasználási jogosultsággal. MCSZ a Szerző szellemi tulajdonának használatára egyéb üzleti és más céljai érdekében nem jogosult. A Szerző előzetes írásbeli engedélye nélkül az MCSZ nem jogosult a Szerzőtől elektronikusan, vagy egyéb formában kapott anyag megosztására, másolására, terjesztésére, vagy egyéb módon történő közzétételére. Valamennyi szellemi tulajdon, ideértve Szerző szerzői jogi védelemben részesülő egyéb segédanyagait is, Szerző kizárólagos tulajdona. Szerző anyagainak értékesítésére, vagy terjesztésére irányuló felhatalmazás sem kifejezetten, sem hallgatólagosan nem adható. Szerző az átadott anyag szerkesztéséhez, módosított felhasználáshoz nem járul hozzá sem részben sem egészben.

# Hungarian Curling Federation - Magyar Curling Szövetség

H-1112 Budapest, Kamaraerdei út 12-14.  
E-mail: [office@huncurling.hu](mailto:office@huncurling.hu) | Web: [www.curling.hu](http://www.curling.hu)



## Kerekesszékes Vegyes Páros Világbajnokság felkészülési terv 2023\_24

### Alapozó időszak

#### Augusztus

Osszegzés				edzői bér 5000Ft/óra/edző		5 000 Ft	
jeges edzés	2 hetente 1 óra	3 óra	10 000 Ft/alkalom	30 000 Ft	edzői bér	3 óra	15 000 Ft
mentál tréning	hetente 45 perc ülés/ fő	5 alkalom	10 000 Ft/ alkalom/ fő	100 000 Ft		edzői bér szum	65 000 Ft
kondicionális edzés	heti 2x 1 óra	10 óra	5000 Ft/ óra	50 000 Ft	edzői bér	10 óra	50 000 Ft
taktikai, video, szabályismeret	-----	-----	-----	0 Ft	edzői bér	óra	0 Ft
edzőmértékezés	-----	-----	-----	0 Ft	edzői bér	óra	0 Ft
Utazás, repjegy, szállás	-----	-----	-----	0 Ft	edzői bér	óra	0 Ft
edzőtábor	-----	-----	-----	0 Ft	edzői bér	óra	0 Ft

Cél:

**Vegyes Páros VB- hez erőnléti és mentális alapozó felkészülés.**

**Állóképességi és mentális alaptesztek felvétele, kiindulási paraméterek felvétele.**

**Az alapozás első hónapjának végén záró tesztek értékelése.**

**Rutinok kialakítása, berögzítése, a bemelegítés, levezetés, koncentráció fenntartás.**

#### Szeptember

Osszegzés				edzői bér 5000Ft/óra/edző		5 000 Ft	
jeges edzés	2 hetente 1 óra	2 óra	10 000 Ft/alkalom	20 000 Ft	edzői bér	2 óra	10 000 Ft
mentál tréning	hetente 45 perc ülés/ fő	4 alkalom	10 000 Ft/ alkalom/ fő	80 000 Ft		edzői bér szum	50 000 Ft
kondicionális edzés	heti 2x 1 óra	8 óra	5000 Ft/ óra	40 000 Ft	edzői bér	8 óra	40 000 Ft
taktikai, video, szabályismeret	-----	-----	-----	0 Ft	edzői bér	óra	0 Ft
edzőmértékezés	-----	-----	-----	0 Ft	edzői bér	óra	0 Ft
Utazás, repjegy, szállás	-----	-----	-----	0 Ft	edzői bér	óra	0 Ft
edzőtábor	-----	-----	-----	0 Ft	edzői bér	óra	0 Ft

Cél:

**Vegyes Páros VB- hez erőnléti és mentális alapozó felkészülés.**

**Állóképességi tesztek alapján kondicionális fejlesztés 4 hetes mérési ciklussal. Mentális fejlesztés alap technikák elsajátítása.**

**Változó jeges körülményekhez alkalmazkodás gyakorlása.**

# Hungarian Curling Federation - Magyar Curling Szövetség

H-1112 Budapest, Kamaraerdei út 12-14.  
E-mail: [office@huncurling.hu](mailto:office@huncurling.hu) | Web: [www.curling.hu](http://www.curling.hu)



<b>Felkészülési időszak</b>							
<b>Október</b>							
Osszegzés		edzői bér 5000Ft/óra/edző			5 000 Ft		
jeges edzés	hetente 2 x 1 óra	9 óra	10 000 Ft/alkalom	90 000 Ft	edzői bér	9 óra	45 000 Ft
mentál tréning	hetente 45 perc ülés/ fő	5 alkalom	10 000 Ft/ alkalom/ fő	100 000 Ft		edzői bér szum	120 000 Ft
kondicionális edzés	heti 2x 1 óra	10 óra	5000 Ft/alkalom	50 000 Ft	edzői bér	10 óra	50 000 Ft
taktikai, video, szabályismeret	heti 1 óra	5 óra	5000 Ft/alkalom	25 000 Ft	edzői bér	5 óra	25 000 Ft
edzőmérkőzés					edzői bér		
Utazás, repjegy, szállás	-----	-----	-----	0 Ft	edzői bér		0 Ft
edzőtábor	-----	-----	-----	0 Ft	edzői bér		0 Ft
Cél: <b>Jeges edzőmunka előtérbe helyezése, a kondicionális edzések megtartása mellett. Technikai és taktikai elemek, ismeretek frissítése. Video edzés bevezetése.</b>							
<b>November</b>							
Osszegzés		edzői bér 5000Ft/óra/edző			5 000 Ft		
jeges edzés	hetente 2 x 1 óra	9 óra	10 000 Ft/alkalom	90 000 Ft	edzői bér	9 óra	45 000 Ft
mentál tréning	hetente 45 perc ülés/ fő	5 alkalom	10 000 Ft/ alkalom/ fő	100 000 Ft		edzői bér szum	320 000 Ft
kondicionális edzés	heti 2x 1 óra	10 óra	5000 Ft/alkalom	50 000 Ft	edzői bér	10 óra	50 000 Ft
taktikai, video, szabályismeret	heti 1 óra	5 óra	5000 Ft/alkalom	25 000 Ft	edzői bér	5 óra	25 000 Ft
edzőmérkőzés					edzői bér		
Utazás, repjegy, szállás	-----	-----	-----	0 Ft	edzői bér		0 Ft
edzőtábor	hazai edzőtábor	4 nap	külföldi csapatokkal	500 000 Ft	edzői bér		200 000 Ft
Cél: <b>November hónapban 4 napos intenzív edzőtábor külföldi csapatok meghívásával. Mérkőzés elemzés, értékelés alap szempontjainak rögzítése. Mérkőzés értékelő mátrix kialakítása.</b>							
<b>December</b>							
Osszegzés		edzői bér 5000Ft/óra/edző			5 000 Ft		
jeges edzés	hetente 2 x 1 óra	8 óra	10 000 Ft/alkalom	80 000 Ft	edzői bér	8 óra	40 000 Ft
mentál tréning	hetente 45 perc ülés/ fő	3 alkalom	10 000 Ft/ alkalom/ fő	60 000 Ft		edzői bér szum	100 000 Ft
kondicionális edzés	heti 2x 1 óra	8 óra	5000 Ft/alkalom	40 000 Ft	edzői bér	8 óra	40 000 Ft
taktikai, video, szabályismeret	heti 1 óra	4 óra	5000 Ft/alkalom	20 000 Ft	edzői bér	4 óra	20 000 Ft
edzőmérkőzés	-----	-----	-----		edzői bér		
Utazás, repjegy, szállás	-----	-----	-----	0 Ft	edzői bér		0 Ft
edzőtábor	-----	-----	-----	0 Ft	edzői bér		0 Ft
Cél: <b>Jeges edzőmunka technikai elemeinek előtérbe helyezése, a kondicionális edzések megtartása mellett. Nemzetközi szabályok taktikai alkalmazásai gyakorlati képzés. 10 napos pihenő idő beiktatása.</b>							





Forma időzítés szakasza							
Januar							
Osszegzés		edzői bér 5000Ft/óra/edző			5 000 Ft		
jeges edzés	hetente 3 x 1 óra	15 óra	10 000 Ft/alkalom	150 000 Ft	edzői bér	15 óra	75 000 Ft
mentál tréning	2 hetente 45 perc ülés/ fő	3 alkalom	10 000 Ft/ alkalom/ fő	60 000 Ft	edzői bér szum		175 000 Ft
kondicionális edzés	heti 1 x 1 óra	5 óra	5000 Ft/alkalom	25 000 Ft	edzői bér	5 óra	25 000 Ft
taktikai, video, szabályismeret	heti 1 óra	5 óra	5000 Ft/alkalom	25 000 Ft	edzői bér	5 óra	25 000 Ft
edzőmérkőzés	3 nap Olaszország			600 000 Ft	edzői bér	10 óra	50 000 Ft
Utazás, repjegy, szállás	3 nap Olaszország			300 000 Ft	edzői bér	óra	0 Ft
edzőtábor				0 Ft	edzői bér	óra	0 Ft
Cél:							
Külföldi edzőtábor alkalmával jég kondíciókhoz alkalmazkodás gyakorlása.							
Az edzőmérkőzések alkalmával elemzések, értékelések készítése, feldolgozása.							
Technikai felkészülés során egyéni skill tesztek felvétele, dobási sorrend elemzés.							
Rutinok alkalmazása a mérkőzés előtti jeges bemelegítés, koncentráció fenntartás, verseny situációk kezelése terén.							
Februar							
Osszegzés		edzői bér 5000Ft/óra/edző			5 000 Ft		
jeges edzés	hetente 3 x 1 óra	15 óra	10 000 Ft/alkalom	150 000 Ft	edzői bér	15 óra	75 000 Ft
mentál tréning	2 hetente 45 perc ülés/ fő	3 alkalom	10 000 Ft/ alkalom/ fő	60 000 Ft	edzői bér szum		175 000 Ft
kondicionális edzés	heti 1 x 1 óra	5 óra	5000 Ft/alkalom	25 000 Ft	edzői bér	5 óra	25 000 Ft
taktikai, video, szabályismeret	heti 1 óra	5 óra	5000 Ft/alkalom	25 000 Ft	edzői bér	5 óra	25 000 Ft
edzőmérkőzés				0 Ft	edzői bér	óra	0 Ft
Utazás, repjegy, szállás	3 nap Dánia			300 000 Ft	edzői bér	óra	0 Ft
edzőtábor	3 nap Dánia			600 000 Ft	edzői bér	10 óra	50 000 Ft
Cél:							
Külföldi edzőtábor alkalmával jég kondíciókhoz alkalmazkodás gyakorlása.							
Az edzőmérkőzések alkalmával elemzések, értékelések készítése, feldolgozása.							
Technikai felkészülés során egyéni dobási skilliek fejlesztése, dobási sorrend elemzés.							
Rutinok alkalmazása a mérkőzés előtti jeges bemelegítés, koncentráció fenntartás, verseny situációk kezelése terén.							
Március							
Osszegzés		edzői bér 5000Ft/óra/edző			5 000 Ft		
jeges edzés	hetente 3 x 1 óra	15 óra	10 000 Ft/alkalom	150 000 Ft	edzői bér	15 óra	75 000 Ft
mentál tréning	2 hetente 45 perc ülés/ fő	3 alkalom	10 000 Ft/ alkalom/ fő	60 000 Ft	edzői bér szum		175 000 Ft
kondicionális edzés	heti 1 x 1 óra	5 óra	5000 Ft/alkalom	25 000 Ft	edzői bér	5 óra	25 000 Ft
taktikai, video, szabályismeret	heti 1 óra	5 óra	5000 Ft/alkalom	25 000 Ft	edzői bér	5 óra	25 000 Ft
edzőmérkőzés	3 nap Németország			600 000 Ft	edzői bér	10 óra	50 000 Ft
Utazás, repjegy, szállás	3 nap Németország			300 000 Ft	edzői bér	óra	0 Ft
edzőtábor				0 Ft	edzői bér	óra	0 Ft
Cél:							
Külföldi edzőtábor alkalmával play off situáció gyakorlása.							
Rutinok alkalmazása a mérkőzés előtti jeges bemelegítés, koncentráció fenntartás, verseny situációk kezelése terén. VB előtti utolsó forma ellenőrzések.							
Verseny forgatókönyvek elkészítése.							
Elemző, értékelő lapok, applikációk előkészítése.							

# Hungarian Curling Federation - Magyar Curling Szövetség

H-1112 Budapest, Kamaraerdei út 12-14.  
E-mail: [office@huncurling.hu](mailto:office@huncurling.hu) | Web: [www.curling.hu](http://www.curling.hu)



<b>Kerekesszékes Vegyes Páros Világbajnokság felkészülési terv 2023_24</b>					
	<b>Alapozó időszak</b>	<b>Felkészülési időszak</b>	<b>Forma időztítés szakasza</b>	<b>VB</b>	
<b>jeges edzés</b>	<b>50 000 Ft</b>	<b>260 000 Ft</b>	<b>450 000 Ft</b>	<b>0 Ft</b>	<b>760 000 Ft</b>
<b>mentál tréning</b>	<b>180 000 Ft</b>	<b>260 000 Ft</b>	<b>180 000 Ft</b>	<b>0 Ft</b>	<b>620 000 Ft</b>
<b>kondicionális edzés</b>	<b>90 000 Ft</b>	<b>140 000 Ft</b>	<b>75 000 Ft</b>	<b>0 Ft</b>	<b>305 000 Ft</b>
<b>taktikai, video, szabályismeret</b>	<b>0 Ft</b>	<b>70 000 Ft</b>	<b>75 000 Ft</b>	<b>0 Ft</b>	<b>145 000 Ft</b>
<b>edzőmérkőzés</b>	<b>0 Ft</b>	<b>0 Ft</b>	<b>1 200 000 Ft</b>	<b>0 Ft</b>	<b>1 200 000 Ft</b>
<b>edzői bér</b>	<b>115 000 Ft</b>	<b>540 000 Ft</b>	<b>525 000 Ft</b>	<b>0 Ft</b>	<b>1 180 000 Ft</b>
<b>Utazás, repjegy, szállás</b>	<b>0 Ft</b>	<b>0 Ft</b>	<b>900 000 Ft</b>	<b>0 Ft</b>	<b>900 000 Ft</b>
<b>edzőtábor</b>	<b>0 Ft</b>	<b>500 000 Ft</b>	<b>600 000 Ft</b>	<b>0 Ft</b>	<b>1 100 000 Ft</b>
<b>Szumm</b>	<b>435 000 Ft</b>	<b>1 770 000 Ft</b>	<b>4 005 000 Ft</b>	<b>0 Ft</b>	<b>6 210 000 Ft</b>

Felkészülési terv magyarázat:

- A táblázatban szereplő költségek egy párosra vonatkoznak. Az első és második időszak költségeit 2 páros révén meg kell duplázni, míg a harmadik időszakban a nem kijutó párosnak a fele összegre van szüksége, mint a VB-re készülőknek.
- Likviditás szempontjából fontos megjegyeznünk, hogy az adott évi támogatás, minden évben valamikor május-júniusban érkezik meg a Szövetséghez. Ezzel azonban nehézsége van a Szövetségnek, hiszen a kerekesszékes vegyes-páros VB felkészülés utolsó fázisa és maga a VB is az adott év első negyedévében van. Amennyiben megoldható szeretnénk kérni, hogy ezt már egy korábbi támogatási szakaszban megkaphassuk ezt a forrást, vagy ennek legalább egy részét.