



XXV. Téli Olimpiai Játékok

2026. február 6-22.

Milano-Cortina 2026

SPORTSZAKMAI BESZÁMOLÓ

Kérjük szépen a lenti pontokat meghagyni a szövegben és pontonként kitölteni a szakmai beszámolót!

Sportág vagy szakág: Alpesi sí

Szakmai beszámolót készítette (név, funkció):

Vági Zoltán, alpesi szövetségi kapitány

Andrew Keating, edző Apex2100

Martin Fahrner, vezetőedző WRA

OLIMPIA ELŐTT

- 1. A tapasztalatok és a tanulságok összefoglalása a kvalifikációs folyamatról. A megszerzett kvóták és az esetleges kudarcok összetevőinek bemutatása.**

Az alpesi sí kvalifikációs folyamata a FIS pontok és a nemzetközi versenyeken (FIS és Európa Kupa futamok) elért eredmények alapján történt. A kvalifikációs időszak során a versenyzők több nemzetközi versenyen vettek részt, amelyek célja a szükséges FIS pontszám elérése, valamint a nemzetközi mezőnyhöz való alkalmazkodás volt.

A kvótaszerzés során a legfontosabb tényezők a versenyzők stabil teljesítménye, a megfelelő versenyprogram megválasztása és a megfelelő pályaviszonyok mellett elért eredmények voltak. A kvalifikáció során szerzett tapasztalatok rámutattak arra, hogy a nemzetközi mezőny színvonala folyamatosan emelkedik, ezért kiemelten fontos a rendszeres magas szintű nemzetközi versenyzés.

A top versenyzőknek a minél jobb eredmény eléréséhez hasonló körülmények között kell versenyezni, mint az olimpiai mezőny. „Ebben a közegben kell mozogniuk.”

Erre a legjobb lehetőség – egy bizonyos tudás és pontszám megszerzése után – az alpesi Európa Kupán és Világkupán való részvétel. Itt, főleg az utóbbinál nagyjából ugyanaz a mezőny áll össze, mint az olimpiai futam élmezőnye. A legjobb versenyzőinket pozitív irányba húzza a többi résztvevő mind technikailag, mind mentálisan. Nem elég, hogy technikailag elérjenek egy szintet, el is kell hinniük, hogy oda tartoznak és el tudnak érni eredményeket.

A női mezőnyben a VK indulás csak FIS ponthoz van kötve, a férfi mezőnyben nem csak a FIS ponthoz kötik, hanem ranglista helyezéshez is. Ez azt jelenti, hogy a szakági férfi ranglistán a 150-ben kell lenni. A férfiaknál ezért sokkal nehezebb bekerülni a VK indulási körbe.

Az EK és kontinentális kupák alatt vannak a FIS versenyek. A FIS versenyeken 23 pont érhető el (kivéve National Championship, ott 20 pont), az EK-n és kontinentális kupákon 15 pont (ide tartozik az ifjúsági VB is). A legjobb (legkevesebb) pontok a VK-n érhetők el, ott a legjobbaknak 0,00 pontja van.

Az utóbbi időben a FIS pontok az élmezőnyben nagyon besűrűsödtek, főleg a technikai számokban. Ez azt jelenti, hogy minimális különbséggel sok versenyző van például 20 – 23 pont között. Az élversenyzők egyre többet eddzenek, dolgoznak és versenyeznek, már nagyon fiatalon nagyon jó pontokat érnek el.

Például:

Anna Trockner (2008) ITA SL: 18,58 GS: 17,30

Luisa Illig (2008) GER SL: 23,00 GS: 23:00

Haellqwist William (2008) GS: 23,00

Max Holzinger (2008) SL: 32,90 GS: 29,02

A Nemzetközi Sí Szövetség most próbálja a „mezőnyt szétszórni” a technikai FIS pontok megszerzéséhez most már 3 versenyen megszerzett pont átlaga kell, az eddigi kettővel szemben, illetve a FIS pontok egységesen növekedni fognak 8 ponttal.

A versenyzők részvétele az Európa Kupa és Világkupa futamokon a legjobb tapasztalatszerzés az olimpián való megmérettetésre.

2. Hazai kiválasztási folyamat rövid összefoglalása, amennyiben a sportág vagy szakág esetében releváns.

A hazai kiválasztási folyamat során a sportági szakszövetség a versenyzők FIS pontjait, a nemzetközi versenyeken elért eredményeit, valamint a szakág és szakmai vezetés értékelését vette figyelembe. A kvalifikációs kritériumok teljesítése mellett fontos szempont volt a versenyzők aktuális formája és fizikai állapota.

Továbbá a kiválasztást az is befolyásolta pozitív irányba, hogy melyik versenyző tudja több számban a lehető legjobb eredménnyel képviselni Magyarországot.

Az Elnökség korábban elfogadta az Olimpiára való kvalifikáció szabályait, melyet a honlapon közzétett: <https://skihungary.hu/szovetseg/dokumentumok>

3. Az olimpiai felkészülés rövid értékelése. Hazai, külföldi edzőtáborok bemutatása (akklimatizáció, szakmai program, körülmények, létesítmények stb.).

Úry Bálint:

(Martin Fahrner / Andreew Keating / Vági Zoltán)

Edzőtáborok (hazai és külföldi)

Az olimpiai felkészülési időszak strukturált edzésprogram keretében zajlott, amely hazai és nemzetközi edzőtáborokat egyaránt tartalmazott. Mivel Magyarországon korlátozottak az alpesi sízéshez szükséges edzéslehetőségek, a hóedzések jelentős része külföldi alpesi helyszíneken zajlott, elsősorban Olaszországban, Ausztriában és más közép-európai síterületeken.

A versenyző a **World Racing Academy** nemzetközi csapattal készült, amely a világ egyik kiemelkedő magán sícsapata, világkupa-szintű versenyzőkkel, valamint magas szintű szakmai stábbal.

Az edzőtáborok során elsősorban a technikai számokra – műlesiklásra és óriás-műlesiklásra – koncentráltak, amelyek a sportoló fő versenyszámai.

A nemzetközi edzőtáborok az alábbi szakmai lehetőségeket biztosították:

- világkupa-szintű pályákon történő edzés
- versenykörülményeknek megfelelő pályakitűzések
- rendszeres edzés versenyspecifikus körülmények között
- lehetőség edzésre nemzetközi élversenyzőkkel együtt

A felkészülési időszakban külön figyelmet fordítottak az alábbi területekre:

- akklimatizáció meredekebb és jegesebb pályákhoz, amelyek a nagy nemzetközi versenyekre jellemzőek
- versenyszimulációs edzések (időmért futamok, pályaismétlések)
- felszerelés-tesztelés és a síszerviz fejlesztése

Az edzőtáborok során általában kiváló edzőkörülmények álltak rendelkezésre, jól előkészített pályákkal és megfelelő infrastruktúrával, amelyek lehetővé tették a magas szintű technikai felkészülést.

Összességében a felkészülési időszak stabil alapot biztosított az olimpiai részvételhez, ugyanakkor a magyar alpesi sízés számára továbbra is strukturális kihívást jelent a hazai edzéslehetőségek korlátozottsága.

Tóth Zita:

Zita az **Apex2100 International Ski Academy** keretein belül készül két és fél éve.

Az 1. számú mellékletben bemutatásra kerül Tóth Zita olimpiai játékokat megelőző felkészülési programja. Fontos kiemelni, hogy a versenyző szakmai programjának elsődleges fókusz a Európa-kupa (EC), valamint a Világkupa (WC) műlesikló versenyeken való részvétel volt, ezért a versenynaptár és a felkészülési program nem kizárólag az olimpiai részvételre épült. A versenyző a nemzetközi versenyrendszerben való folyamatos részvétel

mellett készült az olimpiai szereplésre. A felkészülési folyamat összességében megfelelően alakult, amely lehetővé tette, hogy a versenyző jó formában érkezzen az olimpiai játékokra.

Zita most már évek óta a műlesiklás felé, a műlesiklásra specializálódik. Fiatalabb korában nagyon szép helyezéseket és eredményeket ért el GS-ben is. Az óriásműlesiklás – a legtöbb külföldi szakember szerint is – az alapja az alpesi sí verseny sportnak. Zita esetében már többször megkérdezésre kerültek a GS edzésnapok vagy versenynapok száma, mivel az óriás edzések a szlalomot is segítik. Mind Zita, mind edzője szerint az idei alapozásokon több GS edzést tartottak, mint az előző időszakban. Ez egyébként lehetett pozitív hatással Zita stabil olimpiai SL menetére. Zita nagyon szorgalmas és tehetséges versenyző. A következő olimpiai ciklusban mindenféleképpen érdemes lenne a GS számot is erősíteni, hogy mindkét technikai számban eredményesebb legyen.

4. A felkészülés és a kvalifikáció alatt megvalósuló sporttudományos mérések, a sportteljesítményt segítő szolgáltatások felsorolása és rövid értékelése.

Az olimpiai kvalifikációs és felkészülési időszak során a sportoló többféle sporttudományos támogatásban és monitoring rendszerben részesült.

Sporttudományos mérések

Úry Bálint:

A felkészülési időszakban végzett mérések és vizsgálatok az alábbiakat tartalmazták:

- fizikai állapotfelmérés és erőnléti tesztek
- technikai videóelemzés
- FIS pontok és versenyeredmények folyamatos elemzése és nyomon követése

Az erőnléti felkészítésben Tomasz Swist, kétszeres olimpikon gyorskorcsolyázó is részt vett, aki fizikai edzőként is segítette a programot.

Ezek a mérések lehetővé tették az edzői stáb számára a sportoló fejlődésének folyamatos nyomon követését és az edzésprogram szükség szerinti módosítását.

Teljesítményt támogató szolgáltatások

A sportoló több szakmai területet integráló támogatást kapott, többek között:

- technikai elemzés videós visszajelzések segítségével
- versenytervezés és logisztikai támogatás

Ezeknek a szolgáltatásoknak az integrációja fontos szerepet játszott a sportoló teljesítményszintjének fenntartásában a hosszú és intenzív kvalifikációs időszak során.

A technikai elemzések folyamatosan zajlottak az edzések során mind videó elemzésekkel, mind időmérésekkel a WRA belső rendszerében.

Tóth Zita:

Az olimpiai játékokat megelőző időszakban végzett sporttudományos mérések és szakmai támogatás magas színvonalú volt. A versenyzővel folytatott egyeztetések alapján egyértelműen megfogalmazódott, hogy a jövőben érdemes még nagyobb mértékben kihasználni ezeket a szakmai erőforrásokat, mivel ezek jelentős mértékben hozzájárulhatnak a teljesítmény további fejlődéséhez.

A felméréseket az Apex2100 végezte a saját programjuk keretén belül.

OLIMPIA ALATT ÉS UTÁN (a hivatalos olimpiai időszak 2026. január 30-tól kezdődik)

5. Olimpiai helyszíni edzések, edzőkörülmények értékelése.

Az olimpiai helyszínen a csapat lehetőséget kapott a hivatalos pályabejárásokra és edzésekre. A pályák előkészítése Cortina-n magas színvonalú volt, a szervezők megfelelő körülményeket biztosítottak az edzések és versenyek lebonyolításához. Bormio-ban a GS pálya előkészítése jó volt, a műlesikló pálya színvonalán – az időjárás is befolyásolta – lehetett volna még javítani.

A hóviszonyok és az időjárási körülmények az olimpia során változóak voltak, ami kihívást jelentett a versenyzők számára, ugyanakkor hasonló feltételek minden indulóra érvényesek voltak.

6. Olimpia alatt használt, a sportteljesítmény maximalizálását elősegítő sporttudományos és/vagy regenerációt elősegítő eszközök, módszerek felsorolása.

Az olimpia alatt a versenyzők teljesítményének maximalizálása érdekében különböző regenerációs és sporttudományos módszereket alkalmaztunk, például:

- fizioterápiás kezelések
- masszázs
- nyújtó és regenerációs programok
- videóelemzés a pályák és futamok értékeléséhez

7. Az olimpiai mezőny színvonala, erőssége a sportági világbajnokságokhoz, világkupákhoz stb. viszonyítva. Esetleges új tendenciák, jelenségek, tapasztalatok az ellenfelek teljesítményében, versenyzésében az előző olimpiai ciklusokhoz képest.

Az olimpiai mezőny rendkívül erős volt, a világ élvonalába tartozó versenyzők vettek részt a versenyeken. A színvonal összevethető volt a világkupa versenyek, illetve a Világbajnokság mezőnyével. Az elmúlt olimpiai ciklushoz képest megfigyelhető volt a technikai és fizikai felkészültség további fejlődése, valamint a versenytempó növekedése.

A GS versenyt a brazil színekben (két éve még norvég) versenyző hétszeres világkupa győztes Lucas Braathen nyerte.

2. Marco Odermatt SUI

3. Loic Meillard SUI

4. Thomas Tumler SUI

5. Atle Lie McGrath NOR

6. Leo Anguenot FRA

A műlesikló versenyt a svájci Loic Meillard nyerte.

2. Fabio Gstrein AUT

3. Henrik Kristoffersen NOR

4. Timon Haugen NOR

5. Armand Marchant BEL

6. Tanguy Nef SUI

A hölgyeknél az óriásműlesikló versenyt Federica Brignone (37-szeres VK győztes) nyerte, aki a tavaszi sérülése után nagyon rövid idő után vissza tudott térni ilyen szinten az élmezőnybe. 2. Sara Hector SWE

3. Thea Louise Stjernesund NOR

4. Lara Della Mea ITA

5. Julia Scheib AUT

6. Mina Fuerst Holtmann NOR

Az SL-ben az “elvárásoknak” megfelelően a nyolcszoros világbajnok Mikaela Shiffrin nyert.

2. Camille Rast SUI

3. Anna Swenn Larsson SWE

4. Wendy Holdener SUI

5. Katharina Truppe AUT

6. Katharina Huber AUT

8. Sportág vagy szakág olimpiai szereplésének általános értékelése.

A csapat olimpiai szereplése megfelelt az előzetes szakmai elvárásoknak. A versenyzők a lehetőségeikhez mérten igyekeztek a legjobb teljesítményt nyújtani, és értékes tapasztalatokat szereztek a jövőbeli nemzetközi versenyekre.

Tóth Zita óriásműlesiklásban – a GS edzések számát figyelembe véve, mivel ő műlesiklásra specializálódott – nagyon szépen helyt állt. SL-ben stabilan és okosan hozta a futamokat. Dinamikusan és biztosan síezett, de nem kockáztatta a kiesés lehetőségét.

Tóth Zita	GS	40. helyezés	8,92%
	SL	31. helyezés	7,4%

Úry Bálint GS-ben az eddigi legjobb magyar óriásműlesikló eredményt érte el az olimpián. A SL első futamában sajnos hibázott és kiesett, de ez ebben a versenyszámban elég gyakori.

Úry Bálint	GS	32. helyezett	6,41%
------------	----	---------------	-------

Az eredményeket százalékos formában is szoktuk elemezni. Ez azt jelenti, hogy a versenyző hány százalékos időhátrányban végzett az első helyezettől.

9. A sportolók egyénenkénti értékelése. Elért eredmények részletes bemutatása, olimpiai szereplés körülményei, a sikerek és a kudarok legfőbb összetevői, valamint viszonyítás a sportági elvárásokhoz és az eddigi legjobb eredményekhez. Versenyeredmények felsorolása sportolónként, és azok rövid szakmai értékelése (az egyéni értékelést kérjük az ellenfelek, ill. a versenyzők önmagukhoz képest nyújtott teljesítményének viszonylatában elkészíteni).

Kérjük az összes eredményt felsorolni (pl.: futamok, selejtezők, fordulók, csoportmérkőzések stb.).

Martin Farhner / Andrew Keating / Vági Zoltán edzők

Úry Bálint

Született:2003. december 24., Sopron

Fő versenyszámok: műlesiklás és óriás-műlesiklás

Olimpiai szereplés és eredmények

XXV. Téli Olimpiai Játékok – Milano–Cortina 2026

- Óriás-műlesiklás – 32. helyezés
- Műlesiklás – kiesett (DNF)

Versenyeredmények szakmai értékelése

Óriás-műlesiklás – 32. hely

Ez az eredmény reálisan tükrözi egy kisebb alpesi sí nemzet versenyzőjének lehetőségeit, figyelembe véve a rendkívül erős olimpiai mezőnyt, amelyet hagyományosan az alpesi sí nagyhatalmai – Ausztria, Svájc, Norvégia és Franciaország – dominálnak.

A futam során a versenyző stabil technikai sízést mutatott, ugyanakkor a pálya meredekebb szakaszain idővesztés mutatkozott a legjobb versenyzőkhöz képest.

Műlesiklás – kiesés (DNF)

A műlesiklás verseny kieséssel zárult egy technikai hiba következtében. Ez a versenyszám jellegéből adódóan magas kockázatot hordoz, mivel a versenyképes idő eléréséhez rendkívül agresszív sízés szükséges. A kiesést megelőző szakaszban a versenyző a rajtszámához viszonyítva versenyképes tempót mutatott.

Összehasonlítás korábbi teljesítményekkel.

A korábbi nemzetközi versenyekhez viszonyítva az olimpiai eredmények illeszkednek a sportoló jelenlegi fejlődési szintjéhez.

- A 2025-ös saalbach-i alpesi világbajnokságon sikeresen teljesítette a kvalifikációt és elindulhatott az óriás-műlesiklás főversenyében.
- Több FIS versenyen és kontinentális kupaversenyen is erős eredményeket ért el, többek között győzelmet aratott az Ausztrál–Új-zélandi Kupa egyik műlesikló versenyén.

Az olimpiai szereplés így a sportoló jelenlegi nemzetközi teljesítményszintjének reális folytatásának tekinthető.

A teljesítményt befolyásoló tényezők:

Pozitív tényezők

- erős technikai képességek óriás-műlesiklásban
- nemzetközi FIS versenyeken szerzett tapasztalat
- magas motiváció és erős munkamorál
- folyamatos technikai fejlődés
- világkupa-szintű versenyzőkkel való közös edzés lehetősége

A sportoló fiatal kora miatt további fejlődési potenciállal rendelkezik. A csapaton belüli mentális felkészítés – mentáltréner bevonásával – szintén fontos szerepet játszik a teljesítmény stabilizálásában.

Összességében az olimpiai részvétel fontos állomást jelent a sportoló nemzetközi pályafutásának fejlődésében.

Tóth Zita

Született: 2002. május 28., Budapest

Fő versenyszámok: műlesiklás és óriás-műlesiklás

Olimpiai szereplés és eredmények

XXV. Téli Olimpiai Játékok – Milano–Cortina 2026

- Óriás-műlesiklás – 40. helyezés
- Műlesiklás – 31. helyezés

Az olimpiai játékokon való részvétel minden sportoló számára jelentős mentális és érzelmi terheléssel jár. A versenyek során megjelenő nyomás és a különleges olimpiai környezet sajátos kihívásokat jelent. Ennek ellenére Tóth Zita teljesítménye összességében pozitívan értékelhető, és jól látható, hogy folyamatosan fejlődik a nagy versenyhelyzetek kezelésében.

Az olimpián elért 40. helyezés óriásműlesiklásban – mivel Zita egyre inkább a műlesiklásra szakosodik – egy teljes mértékben elfogadható eredmény. A szlalomban hozott 31. helyezés pedig az elvárható eredmények legjobbjához közelit.

A versenyző a szezon során világkupa-pontszerző helyezést (top 30) ért el, valamint több Európa-kupa versenyen is kimagasló teljesítményt nyújtott, ahol a legjobb tíz között végzett. Ezek az eredmények igazolják, hogy a sportoló nemzetközi szinten is versenyképes teljesítményre képes. Ugyanakkor az olimpiai versenyek sajátos körülményei – a kiemelt figyelem, a médiaterhelés, valamint a versenyek egyedi atmoszférája – miatt az olimpiai szereplés közvetlen összehasonlítása a korábbi versenyekkel korlátozottan értelmezhető.

Az olimpiai részvétel azonban rendkívül fontos tapasztalatot jelent a sportoló számára, amely a jövőben várhatóan hozzájárul a még eredményesebb szerepléshez. A megszerzett tapasztalatok és a további nemzetközi versenyeken való részvétel lehetővé teszi, hogy a következő olimpiai ciklusban még magasabb szinten teljesítsen. Tekintettel arra, hogy a versenyző pályafutása még fejlődési szakaszban van, további szakmai előrelépés várható.

Összességében az olimpiai részvétel pozitív tapasztalatként értékelhető. A jövőre nézve azonban fontos szakmai tanulság, hogy a versenyző számára lehetőség legyen a teljes szakmai háttér biztosítására, különösen a síszervezetési támogatás területén. A jelenlegi olimpián Tóth Zita

mindössze egy szakmai stábtaggal vett részt, miközben a világkupa mezőnyben a top 30-ban szereplő versenyzők jellemzően többfős szakmai háttérrel versenyeznek. A sportoló a szezon során a világ legjobb 60 alpesi sízője között szerepelt, és ebben a mezőnyben egyedülálló módon rendkívül korlátozott szakmai stábbal vett részt az olimpiai játékokon.

A jövőbeni olimpiai és világkupa szereplések eredményessége érdekében indokolt lenne, hogy a versenyző legalább két szakemberrel – edző és szerviztechnikus – vehessen részt a hasonló szintű nemzetközi versenyeken.

10. Versenyzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, olimpiai verseny, versenyek). Kérjük, kérdezzétek meg őket és röviden foglalják össze az élményeiket.

Úry Bálint:

Számomra az olimpiai felkészülés egy nagyon fontos és tanulságos időszak volt. A közvetlen felkészülés során több edzőtáborban tudtam edzeni, ahol jó körülmények között tudtunk dolgozni, és sok minőségi pályaedzést tudtam végezni. Ezek sokat segítettek abban, hogy stabil formában érkezsek a versenyekre.

Az olimpiai verseny különleges élmény volt, mert teljesen más hangulata van, mint egy átlagos versenynek. Nagyon erős mezőnyben lehetett indulni, ami egyszerre volt nagy kihívás és motiváció is. Jó tapasztalat volt ezt a szintet közelről megtapasztalni.

Összességében nagyon értékes élmény volt számomra az egész folyamat a felkészüléstől a versenyig, és sok tapasztalatot tudok belőle továbbvinni a következő időszakra.

Tóth Zita:

Közvetlenül az olimpia előtt még Európa-kupán indultam Haslibergen, ahol nem is igazán a számszerű eredményen volt a hangsúly, hanem azon, hogy versenyhelyzetben teszteljem magam. Nagyon fontos volt, hogy az olimpiai rajt előtt közvetlenül éles helyzetben tudtam gyakorolni, és egy kis plusz önbizalmat is szereztem a pontszerzéssel. Ezekben a menetekben

voltak kifejezetten jó részek, amelyekre aztán bátran tudtam építkezni az ötkarikás játékokon is.

Hasliberg után megérkeztünk a cortinai olimpiai faluba. Az első nap szabadon sieltünk, és bejártuk a pályát, hogy lássuk, mi hol van, és a versenynapokon már otthonosan mozogjunk. A második napon rendes óriásműlesiklás-edzésünk volt Dobbiacóban, ami nagyon jól sikerült.

Másnap, vasárnap került sor az olimpiai óriásműlesiklás-versenyre. Napsütéses idő és az enyhe mínuszoknak köszönhetően kellően kemény pálya fogadott minket. A 67-es rajtszámot kaptam, ami magában hordozta annak veszélyét, hogy mire sorra kerülök, a pálya sokat romlik. Szerencsére ez csak részben történt így, és egy jó menettel a 43. helyen zártam az első futamot. Jókedvűen álltam be a rajtba, igyekeztem játékosan hozzáállni a versenyhez, vagyis a kelleténél jobban nem izgulni. Mivel viszonylag meleg volt, és a nap is végig sütötte a pályát, bevallom, rosszabb állapotúra számítottam. Bár mire én következtem, már mélyebbek lettek a nyomok, még így is egészen jó havon mehettem. Mindkét tűzés nehéz volt, ezért nagyon kellett összpontosítanom. Sok volt a hullám és a letörés, amelyek után nem is láttam, mi következik. Szlalomosként ez egy kicsit szokatlan helyzet volt, de így is sikerült jó íveket választani. Igyekeztem technikásan síelni. A második futam pályája is nehéz volt, de kicsit kanyargósabb, ami kedvezőbb volt számomra. Itt azonban elkövettem egy hibát, amellyel értékes másodperceket veszítettem. Ennek ellenére nagyon elégedett vagyok, hiszen meglett a vágyott jó helyezés, a top 40, miközben alaposan feltérképeztem a helyszínt és a körülményeket. Ez a szerdai műlesiklás miatt különösen fontos volt. Most már tudtam, mire és hogyan készüljek, ami magabiztosságot adott a folytatásra.

A csapatom is nagyon jól működött: az APEX2100-ból öten voltunk versenyzők, öt különböző nemzetből, és edzőink összefogásának köszönhetően minden szükséges támogatást megkaptunk.

Az óriásműlesiklás után még két nap volt hátra a szlalomig: egy pihenőnap és egy újabb edzés Dobbiacóban.

Szerdán nagyon izgultam a rajt előtt, mert szerettem volna bizonyítani. Emiatt kissé merev és feszült lettem, ami miatt az elején hibáztam is, a végére viszont nagyon belejöttem. Nagyon szerettem volna az első harmincba kerülni, amiről végül hat hellyel csúsztam le, valószínűleg a nagy nyomás miatt. Egy olimpia hangulatára egyszerűen nem lehet felkészülni: itt minden más, mint a többi versenyen. A pálya egyébként azért volt nehéz, mert volt benne egy olyan kombináció, amellyel korábban még soha nem találkoztam. Ezt azonban sikerült megoldanom. A második futamban már lazábban próbáltam versenyezni. Nagyon nehéz volt

a második futam: mire sorra kerültem, a pálya minősége már sokat romlott. Sok volt a nyom, amit nem igazán szeretek, de mentem, ahogy csak bírtam. Ennek ellenére most is maradt bennem egy kicsi, összességében azonban így sincs hiányérzetem, hiszen mind óriásműlesiklásban, mind műlesiklásban a legjobb olimpiai helyezésemet értem el. Biztosan jobban hangzana egy harmincadik hely, amihez nagyon közel voltam, a lényegen azonban az sem változtatna. A fejlődés és a mutatott teljesítmény a fontos, amellyel szerintem maximálisan elégedett lehetek. Nem mentem hibátlanul, mégis úgy érzem, hogy erre a két versenynapra nagyon jól lehet majd a jövőben építkezni. Látom, min kell javítanom ahhoz, hogy tovább fejlődjek. A célom ugyanis egyértelműen az előrelépés, és ahogy eddig, a jövőben is szeretnék tanulni minden egyes futamból.

Az olimpia végére mind mentálisan, mind fizikálisan egyaránt elfáradtam. Az ötkarikás játékok ugyanakkor felejthetetlen élményt is jelentenek számomra, hiszen ritka az olyan verseny, ahol ilyen sok magyar szurkol, köztük a családom is.

11. Edzők véleménye és tapasztalatai (pl.: közvetlen felkészülés, edzőtábor, edzéshelyszínek, verseny). Kérjük, kérdezzétek meg őket és röviden foglalják össze az élményeiket.

Az edzői stáb véleménye szerint az olimpiai felkészülési folyamat szakmailag jól szervezett volt, és lehetőséget biztosított a sportoló számára a nemzetközi szintű versenyzéshez szükséges felkészülésre. Az olimpiai részvétel rendkívül értékes tapasztalatot jelent a sportoló hosszú távú fejlődése szempontjából.

A szakmai stáb kiemelte, hogy a következő olimpiai ciklusra a sportoló már jóval magasabb elvárásokkal készülhet, mivel a megszerzett tapasztalatok jelentős mértékben hozzájárulnak a további fejlődéshez.

Mindkét versenyző felkészüléséhez elengedhetetlen az ő szintjükön a megfelelő team biztosítása mind technikai, mind szervíz szakemberekben. Ez nagyon fontos minden versenyszámban, de kiemelten a “speed” számokban és reményeink szerint a következő olimpián lesz gyors számos versenyzőnk.

Mivel a sportágunk évről évre fejlődik és gyorsul az ilyen szintű versenyeken, mint olimpia, világbajnokság, világkupa elengedhetetlen a jó eredmény eléréséhez a megfelelő mennyiségű sportszakember, edző. A pályák és a tűzés egyre nehezednek, ennek következtében

beláthatatlanabbak, egyre előrrébb kerülnek a technikai eszközök használata, amikhez szakember kell.

12. Észrevételek, javaslatok. Kérjük leírni a sportszakmai munkát érintő vagy befolyásoló körülményeket, tapasztalatokat, beleértve a kvalifikációt is. Negatív tapasztalatok esetén a jobbító javaslatokat is szívesen fogadjuk, amelyeket akár a NOB felé is közvetíthetünk a későbbiekben.

Az alpesi sí sportág olimpiai kvalifikációs rendszere a FIS nemzetközi versenyrendszerén keresztül valósul meg, amely egyértelmű és jól strukturált keretet biztosít a sportolók számára a kvalifikáció megszerzéséhez. A kvalifikációs időszakban a versenyzők világkupa-, Európa-kupa- és FIS-versenyeken vesznek részt, amelyek megfelelő versenykörnyezetet biztosítanak a nemzetközi mezőnyben való folyamatos fejlődéshez és az olimpiai részvétel kivívásához.

Ugyanakkor tapasztalható, hogy a FIS pontok javítása és megszerzése az elmúlt években egyre nagyobb kihívást jelent a sportolók és a szakmai stáb számára. A technikai számokban alkalmazott jelenlegi rendszer szerint a rangsorolás három szakági pont figyelembevételével történik, ami a pontok javítását és a kvalifikáció megszerzését még nehezebbé teszi, különösen azon országok versenyzői számára, amelyek kisebb versenyrendszerrel és háttérrel rendelkeznek.

A felkészülési időszak során igénybe vett sporttudományos támogatás – különösen a teljesítménydiagnosztikai, regenerációs és élettani háttér – jelentős segítséget nyújtott a sportolók felkészülésében. A sportolói visszajelzések alapján ezek a szolgáltatások érdemben hozzájárultak a felkészülés minőségéhez, ezért javasolt ezen területek további erősítése és rendszeres integrálása a felkészülési programba.

Az olimpiai szereplés sajátossága, hogy a sportolók számára a megszokottnál nagyobb mentális és érzelmi terhelést jelent. Különösen a fejlődési fázisban lévő versenyzők esetében fontos, hogy az ilyen eseményeken szerzett tapasztalatokat a jövőbeni felkészülésbe be lehessen építeni, mivel ezek hosszú távon hozzájárulhatnak a magasabb szintű nemzetközi eredményességhez.

Tapasztalatként kiemelendő, hogy a legmagasabb szintű nemzetközi versenyeken – különösen az olimpiai játékokon – a sportolók optimális teljesítményéhez elengedhetetlen a megfelelő

szakmai háttér biztosítása. Alpesi sí sportágban kiemelt jelentőségű a technikai háttér és a síszervező magas szintű biztosítása, ezért indokolt, hogy a versenyzők mellett legalább két szakmai stábtagnak (edző és síszervező szakember) álljon rendelkezésre.

Jelenleg az alpesi versenyzők hozták, hozzák a legjobb eredményeket a magyar sísportnak, ezért a jövőbeni olimpiai ciklusok sikeres felkészülése érdekében kiemelten fontos, hogy a versenyzők stabil, nyugodt és professzionális körülmények között tudjanak dolgozni. Ehhez elengedhetetlen mind a megfelelő szakmai háttér (szövetségi koordináció, szakmai stáb, síszervező), mind pedig a kiszámítható és tervezhető finanszírozási feltételek biztosítása, amelyek lehetővé teszik a hosszú távú felkészülést és a nemzetközi versenyrendszerben való folyamatos részvételt.

Narvik, 2026. március 7.

Tisztelettel,

Vági Zoltán

Alpesi Szövetségi Kapitány

1. számú melléklet (1)

Tóth Zita felkészülési beszámoló

1-Jan	Off	Pozza
2-Jan	SL - Train	Pozza
3-Jan	Off	Kranska
4-Jan	SL - Race	Kranska WC
5-Jan	TVL	Pozza
6-Jan	SL - Train	Pozza
7-Jan	SL - Train	Pozza
8-Jan	Off	Pozza
9-Jan	SL - Train	Pozza
10-Jan	SL - Train	Pozza
11-Jan	TVL	Flachau
12-Jan	SL - Train	St Michael
13-Jan	SL - Race	Flachau WC
14-Jan	Off	
15-Jan	Off	POZZA
16-Jan	Free Ski	POZZA
17-Jan	SL - Train	POZZA
18-Jan	TVL	TVL
19-Jan	SL - Train	Arolla
20-Jan	SL - Train	Arolla
21-Jan	SL - Train	Arolla
22-Jan		
23-Jan	SL - Race	Chamonix EC
24-Jan	SL - Race	Chamonix EC
25-Jan		TVL

26-Jan		BREAK
27-Jan		BREAK
28-Jan		BREAK
29-Jan		BREAK
30-Jan		BREAK
31-Jan		TVL to Hotel BAD Waldbrunn
1-Feb	Free Ski	Dobbiacco
2-Feb	GS - Train	Dobbiacco
3-Feb	GS - Train	Dobbiacco
4-Feb	GS - Train	Dobbiacco/TVL

1. számú melléklet (2)

5-Feb	Off	Neiderthai
6-Feb	SL - Train	Neiderthai with S1
7-Feb	SL - Train	Neiderthai with S1
8-Feb	SL - Train	Neiderthai with S1/TVL
9-Feb	Off	Halsiberg
10-Feb	SL - Race	Hasliberg EC
11-Feb	SL - Race	Hasliberg EC/TVL
12-Feb	TVL	ARRIVAL Cortina
13-Feb	Free Ski	Cortina
14-Feb	GS - Train	Dobbiacco
15-Feb	GS - Race	Cortina
16-Feb	Off	Cortina
17-Feb	SL - Train	Dobbiacco
18-Feb	SL - Race	Cortina