



## **2024. évi szakmai terv**

### **Helyzetelemzés:**

#### *2022-es eredmények:*

- Országos csapatbajnokság B liga – VII. hely
- Országos Vegyes-páros bajnokság B liga – VII. hely (Sárai Rita, Beke Viktor)
- Országos Vegyes-páros bajnokság B liga – X. hely (Sasadi Anikó, Barkóczi Péter)
- **Kerekesszékes Vegyes-páros VB – II. hely (Sárai Rita, Beke Viktor)**
- Kerekesszékes csapat VB 'B' liga – 2022. november 3-10.
- Országos Vegyes-páros bajnokság C liga – V. hely (Sasadi Anikó, Barkóczi Péter)

#### *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)

Ezen versenyek túlnyomó többségében ép csapatok ellen játszottak játékosaink, így lehetőséget kaptak arra, hogy még többet fejlődhessenek, más játéktípussal rendelkező ellenfelekkel szemben is megmérettessék magukat.

A fent jelzett versenyek mellett a felkészülés növelése végett 2022. januárjában a csapat Németországi edzőtáborban vett részt (Füssen), ahol a német kerekesszékes válogatottal gyakoroltak és játszottak edzőmérkőzéseket. A felkészülés során kiemelt hangsúlyt fektetünk a sport komplex megközelítésére, a technikai, taktikai tudásszint fejlesztésére.

A németországi edzőtábor és a csapatedzések mellett beiktatott heti 1 vegyes-páros edzés, továbbá Rozgonyi Gergely szakedző csatlakozása is hozzájárult a 2022. évi Vegyes-páros VB-n elért sikerhez. 2022-ben egy évben két VB-t rendeznek és innentől az elkövetkezendő években is ez a tervzet a Világszövetség részéről.

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 ezüstérmet szerzett Sárai – Beke páros ellen. Az egyik fél 3 győzelméig tartó párharcot 3-1-es összes eredménnyel nyerték meg.

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.

# 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)

Nem utolsó sorban, ha két élpáros versenyzik itthon, az mindkét párosnak plusz motivációs tényező is egyben és tovább segítheti felkészülésüket.

## **2023/2024-es szezon felkészülési terv:**

2024. év fő célja, hogy a Vegyes-páros Világbajnokságon egy hasonlóan jó eredményt érjünk el, mint a korábbi években. Ahhoz, hogy a világ élvonalával lépést tudjunk tartani szükséges a tovább fejlődés, nemzetközi edzőtáborokon és/vagy dedikáltan kerekesszékes versenyeken való részvétel. Jól látszik, hogy az Olimpiai kvóta hallatán a kerekesszékes vegyes-páros mezőny is erősödik. Ahhoz, hogy lépést tudjunk tartani az élmezőnyrel dedikáltan a vegyes-párosra kell fókuszálnunk egy mini stábbal együtt, ahol erőnléti edző, dietetikus, pszichológus, jeges edzések és külföldi edzőtáborok/versenyek kapnak helyet.

A 2023-ban elért X. helyet így is erősnek gondoljuk (Sasadi Anikó-Barkóczi Péter), de a 2023. évi támogatásunkat el is költöttük a VB felkészülésre, illetve annak direkt költségeire.

**2023. augusztusától mindkét vegyes-páros, tehát a Sárjai Rita - Beke Viktor és a Sasadi Anikó - Barkóczi Péter duó is a 2024. évi vegyes-páros VB-re készül.** Alapozó, majd felkészülési időszak bontásban. A hazai kvalifikációs tornát követően, ami várhatóan valahol decemberben lesz, januártól a formába hozás jöhet a vegyes-páros VB-n induló párosnak. Jeges edzések mellett a száraz felkészülésre, mentális készségekre és egyéb később részletezett részterületekre is nagyobb hangsúlyt fogunk fektetni.

Ezen tervek megvalósulása esetén és az ehhez társított felkészülési terv anyagi megléte mellett lehetséges egy Vegyes-páros Világbajnokságon való pontszerzés, tehát az 1-8. hely valamelyikének megszerzése.

### *Hazai versenyek:*

- 2024. évi Vegyes-páros Országos Bajnokság 'C' és/vagy 'B' liga (2023. szeptember)
- 2023. évi Kerekesszékes Vegyes-páros Hazai Kvalifikációs Torna (2023. november)

### *Nemzetközi versenyek:*

- Skócia – WCT Kerekesszékes Vegyes-páros verseny (2023. október)
- Prága – Nemzetközi kerekesszékes csapatverseny (2023. november)

2023. november és 2024. március között, a 2024. évi Kerekesszékes Vegyes-páros Világbajnokság jegyében biztosan megy majd nemzetközi versenyre és/vagy edzőtáborban az ott győztes vegyes-páros. **A 2024. évi VB már kvalifikációs verseny lesz a 2026. évi Téli Olimpiai játékokra!**

## **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.

# 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)



## *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 2023 októberében meg is történt Dr. Kalló Barbara oktatásában és a csapat részvételével.

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

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.

# 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 Világ bajnokság felkészülési terv 2023-24				Kerekesszékes Vegyes Páros Világ bajnokság felkészülési terv 2023-24						Kerekesszékes Vegyes Páros Világ bajnokság 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										
célba dobás akadály pályán																							
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				dobás fajták								mérés						
					dobási irányok																		

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
edzőmérkőzés	-----	-----	-----	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
edzőmérkőzés	-----	-----	-----	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)



Felkészülési időszak							
Október							
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.</b> <b>Technikai és taktikai elemek, ismeretek frissítése.</b> <b>Video edzés bevezetése.</b>							
November							
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.</b> <b>Mérkőzés elemzés, értékelés alap szempontjainak rögzítése.</b> <b>Mérkőzés értékelő mátrix kialakítása.</b>							
December							
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.</b> <b>Nemzetközi szabályok taktikai alkalmazásai gyakorlati képzés.</b> <b>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 időztés 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.