

# Edzői beszámoló WWHMDCC 2022 Lohja

## Előkészületek:

A világbajnokság előtt 4 alkalommal tudunk együtt dolgozni Kerekes Olivérrel és a kerekes székes párossal Sárai Ritával és Beke Viktorral. A felkészülési edzések alatt sikerült jó kapcsolatot kialakítani a játékosokkal. Az idő rövideje okán Olivér próbálta összesűrítve a legtöbb információt átadni számomra a kerekesszékes szakág sajátosságairól és a játékosokról, eszközökről.

## Utazás:

Jó hangulatban, zökkenőmentesen indultunk neki a repülőútnak. A Helsinki reptérre érve volt egy kis kellemetlensége a párosnak, ugyanis összeomlott a reptéri belső kommunikációs hálózat aznap délelőtt és elveszett az az információ a járatunkról, hogy a kiszállításnál szükségünk van asszisztenciára. Így majd 45 percig a gépen várakoztunk és láttuk a csomagokkal elszállított kerekesszékeket. Szerencsére nem szenvedett sérülést a felpakolt székek egyike sem. A segítség megérkezése után begyűjtöttük a csomagjainkat és indultunk a találkozási pontra, ahol már a többi versenyző csak ránk várt. Beszállítottak minket a transzfer buszra és közel egy óras út következett a szállásra. Nagyon szívélyes fogadtatásban volt részünk a szervezők és az önkéntesek által. Elfoglaltuk a szobáinkat. Viktorék körbe vezettek a Kisakallio sport központban. Vacsora után átnéztük a következő két nap menetrendjét.

## Szabad gyakorlás és alapszakasz:

Részt vettünk a dobófej beállítási és szabad edzési alkalmakon, ahol felmértük a pályát. Első videós bejelentkezésünkben utaltunk is rá, a Kamaraerdeihez mennyire hasonlóan forduló pályát készítettek rendezők. Az alapszakasz megkezdése előtt kértem a játékosokat hozzák ki magukból a legjobbat az első mérkőzésen. Jómagam vegyes páros videó elemzésekkel töltöttem az első mérkőzés előtti délutánt éjszakát.

## Az első alapszakaszi mérkőzésnap:

Két mérkőzést játszottunk az első napon. Reggel a svéd csapattal, délután a Skót csapattal mérkőztünk meg. A svéd mérkőzés első endjében csak 5 milliméteren múlt, hogy nem mi szereztünk pontot, de ezen túllépve magabiztos játékkal hozták a pontokat Viktorék. A félidő előtt kiegyenlített a svéd csapat. A szünetben megerősítettem a csapatot, a koncentrációjukra fókuszáltam, kértem tőlük úgy játszani, hogy a mérkőzés állásával ne foglalkozzanak. A következő 3 játékrészt magabiztosan nyertük. az utolsó endben loptak egy pontot a svédek, de megszereztük az első győzelmet.

A mérkőzés után teáztunk egyet örültünk a győzelemnek és kértem Ritáékat pihenjenek kicsit a délutáni mérkőzés előtt. A számunkra biztosított napi kétszeri étkezés aggodalmat keltett

bennem a játékosok fiziológiája miatt. Magnéziumos vitamintal és egy-egy „nasival” láttam el őket a délutáni mérkőzés előtt.

A skótok elleni mérkőzés LSD dobásai után magabiztos játékkal kezdtünk, de a reggeli mérkőzéshez hasonlóan a félidőnél valami történt a Rita játékával. Nem találta az erőt a dobásoknál. A 7. end előtti szünetben egyeztettem Ritával, hogy hogy mit kell tennie, hogy merevedjen le a keze a 6 dobásnyi idő alatt. Megoldásként azt kértem, hogy Viktor második dobása után Ő is menjen fel a házba nézze meg az állást melegítse újra a kezeit. Meg is hozta az eredményt a módszer, jöttek is a sikeres dobások. Magabiztosan nyerték a második mérkőzést is.

Nagyon örültünk a szép eredménynek, sokat beszélünk vacsora közben. Vacsora után átbeszéltük a következő nap mérkőzéseit. Éreztem egy óriási érzelmi hullámzást a játékosokon, Viktor koncentrációja viszonylag könnyen stabilizálható volt, de Ritához külső segítséget is kellett kérnem.

Második mérkőzés napot a finn párossal kezdtük, ahol lemostak minket a pályáról 15:3-ra 7 end alatt. Nem volt mellettünk a szerencse, nem tudtuk a B pályának a változásait lekövetni. A meccs után egyeztettem a két, Magyarországról segítő kolleginával és összeállítottunk a páros számára egy koncentráció segítő módszert, amit a délutáni mérkőzés előtt gyakoroltunk Ritákkal.

A svájci csapat elleni mérkőzés izgalmas fordulatot hozott. A 6. endben kikért svájci power play nagy fordulatot hozott az addigi magabiztos vezetésünk ellen. A 4 pontos svájci pontszerzés után jött egy rövidzárlat és a 7. endben átvette a vezetést az ellenfél csapata. Az utolsó end előtt kértem a csapatot figyeljenek, ha jelzek, kérjenek időt. Így is lett Viktor utolsó dobása után Ritára óriási nyomás nehezedett: az utolsó kövén múlt a mérkőzés sorsa. Az időkérés során Ritától azt kértem csak ugyanolyan koncentrációval, mint a mérkőzés elején dobjon egy buttont, ha nem sikerül jön az extra end. Amiben biztos voltam be, hogy megnyerik (ugyanis jóformán csak azokat az endeket nyerték meg amikor kezdtek). A nyomás terhe nélkül dobott Rita, csak millimétereken múlt a két pont, de következett az extra end. Egy kérés volt a stratégia felépítésére a Viktorhoz, lopjatok 1 pontot. Szép felépített játékkal meg szerezték a következő győzelmet.

Edzői értékelés a vacsora alatt. Viktorral megbeszéltük az esti mérkőzés után megünnökölni, mert nem tudtunk mérhető LSD dobást produkálni az elmúlt 4 mérkőzésen. Ritát elküldtük pihenni és kértem végezze el a segítőktől kapott feladatokat.

Harmadik mérkőzésnapon távolkeleti napunk volt. Japán csapatával kezdtük a délutáni mérkőzést. Biztos voltam mindkét csapatot le tudjuk győzni. Az esti Korea elleni mérkőzést éreztem nehezebbnek a felkészítő 5 fős stáb miatt. De vissza a Japán mérkőzéshez. Rita nagyon kiegyensúlyozottan nyugodtan játszott a mérkőzés alatt. Viktor viszont a mérkőzés feléig érezhetően dekoncentrált volt. A félidőben rákérdeztem mi viszi el a fókuszát: „ez a Japán csapat” volt a válasz és érződött, hogy korábbi mérkőzések kapcsán van egyfajta „félelem” benne. Kértem tőle, hogy a stratégiára koncentráljon és amit előző este gyakoroltunk. Számomra felemelő érzés volt látni a következő 3 end játékát, lesöpörték a japán csapatot és a 7. end után matematikai esélyt sem adva megnyerték a mérkőzést.

Gyors pihenő után vacsora közben készültünk az esti Korea elleni mérkőzésre. Az esti gyakorlás meghozta az LSD dobásoknál is az eredményét, mind a két mérkőzésnél fokozatosan

egyre jobb eredmények születtek. magabiztos játékkal gyűjtötték Ritáék a pontokat, az utolsó endre ugyan a matematikai esély még meg volt a koreai csapatnál a mérkőzés megfordítására, de a harmadik kőnél feladták a mérkőzést.

Csoport elsőség és power play!

Az esti mérkőzés után kértem a csapattól, hogy a gyakorlást ne hagyjuk ki, bár bőven az éjszakába nyúlt. De nem volt ellenvetés, látva a fejlődést az előző napi gyakorlás eredményét. A gyakorlásban a Power play játék stratégia begyakorlása volt a cél az LSD dobások mellett.

Negyedik alapszakaszi nap- utolsó két mérkőzés. A fáradtságnak és a csoportelsőség súlyának tudható be az olasz csapat elleni vereség. Nem voltunk fejben egyben a pályán ( megint B pálya) a féldió utáni második 4-es után már csak annyit kértem a Viktoréktól, rombolják az olasz csapat épített játékát. Az olasz csapat kimagasló játékkal a 6 end végén matematikailag behozhatatlan előnnyel megnyerte a mérkőzést. A beköszönő videónkban hasonlóképp nehéznek ítéltük meg ezt a mérkőzést, így már az esti utolsó alapszakaszi mérkőzésre koncentráltunk. Az észak elleni utolsó alapszakaszi mérkőzés előtt a csoportból továbbjutás volt a cél, tudva az LSD átlagaink nem kimagasló eredményeit kértem az első naphoz hasonló kimagasló, felszabadult játékot. Fej-fej mellett haladt a két csapat, de Ritát nagyon látszottak a nyomás okozta dekoncentráció jelei. A 7. end befejező dobása előtt ismét éltünk az időkérréssel. Egy utasításom volt Rita felé: „fejezd be a zizegést”, koncentrálj, csak egy milliószor gyakorolt butont kell dobnod!”. Fél perccel később már 3 ponttal vezettünk! Látványosan nyugodtabb lett az utolsó end játéka, mindösszesen annyit kértem tőlük „nem kaphatunk 1 pontnál többet!”. A nyolc alapszakaszi mérkőzésből 6-ot megnyerve biztos továbbjutók lettünk.

Az alapszakasz utolsó ötödik napján nekünk már nem volt mérkőzésünk, így az esély latolgatás, számolgatás volt a napunk fő kihívása, lesz-e negyedöntőbe jutásért mérkőzésünk. A délutáni 4 csoport mérkőzés kiszámíthatatlan fordulatokat hozva alakította ki a csoport sorrendet.

Egy győzelem az éremig!

Az utolsó alapszakaszi napon csoport elsőként zártunk így az elő kvalifikációs mérkőzések után gyakorlásunk és kő választási protokollunk volt késő este. A csapattal egyetértésben az A pályán a pálya saját köveit használva fogjuk lejátszani következő nap az olasz csapat elleni negyed döntő mérkőzését.

A reggelinél újra kereteztük az olasz csapat elleni mérkőzést és tovább csökkentve a terheket a játékosok vállán nyomatékosítottam bennük, hogy egy mérkőzést kell nyerni és biztos az érem. Viktoron erősen látszottak a fáradtság jelei, nem tudta kipihenni magát eléggé és ez megmutatkozott az első 3 end játékában is. Rita nagyon jól érezte Viktor feszültségét és edzői segítséggel felpörgettük a játékot, újra jöttek a nyert endek. A hatodik endet követően kiegyenlítettünk. Az olasz csapat gondolkodási idejét nem jól osztotta be így hiába vezettek ismét a hetedik end után egy ponttal, gyors dobásokat, döntéseket kellett végrehajtsanak. Az időnyomás hibákat hozott az olasz csapat játékában. Rita és Viktor viszont nagyon szépen megvédte a felhelyezett kövünket és végül két pontot szerezve eldöntötte a mérkőzést. Döntőt játszunk!

Hihetetlen nagy boldogsággal, örömmel mentünk vissza teázni Ritával. Viktort elküldtük pihenni, mert borzasztóan elfáradt. Örömjátékot kértem a döntő mérkőzésre és edzői hatáskörben eldöntöttem a B pályán az A pálya köveivel fogjuk játszani a döntőt. Logikus és ésszerű döntés volt a két elveszített B pályás mérkőzés után külső tényezőt befolyásolni. Fej-fej melletti, világ bajnoki döntőhöz méltóan szoros, kiélezett küzdelmet hozott az arany meccs.

A hetedik endben szerzett 2 ponttal megszereztük a vezetést az utolsó end előtt. A svéd csapat kikérte logikus módon a Power play lehetőséget. Az alapszakaszi gyakorlások miatt, nyugodtan taktikusan játszotta a power playt Viktor és Rita. Egészen a mi utolsó kövünkig egy ponttal vezettünk ebben a játék részben is. Rita utolsó dobása széles és lassú lett így nem tudta megosztani a házat és növelni az előnyt. A Svéd csapat szinte lehetetlen dobásra szánta el magát, ki kellett ütniük a mi bent lévő kövünket kettős védelem mögül. Egy emberként drukoltunk hárman a Ritáékkal az aranyért, de jött a drámai utolsó kő 3 pontot szerzett a Svéd csapat így 7:5-re fordítottak.

Nagyon örültünk az ezüstéremnek!!!

Dopping vizsgálat!

A díjátadót követően dopping vizsgálaton kellett a játékosoknak átesniük. Sajnos ez nem ment olyan gördülékenyen, mint vártuk. Az ígért kb fél óra helyett, majd 2,5 órát vártunk a vizsgálatra és Viktor konkrétan lemaradt a vacsoráról emiatt. Szerencséjére volt annyi rutinunk Ritával, hogy neki is menekítettünk ennivalót, de mi is csak 10 perccel a konyha zárása előtt értünk az ebédlőbe.

Itt egy kitekintés edzői szemmel: jobban tisztában kellett volna lenni a vizsgálati procedúrával és ráparancsolni a játékosokra, hogy menjünk vacsorázni majd utána visszajövünk vizsgálatra.

Fogadtuk a gratulációkat és készültünk a kora reggeli indulásra.