Beszámoló

a magyar férfi curling válogatott felkészüléséről

Ez év áprilisában nyerte meg a csapat az Országos bajnokságot, ami feljogosította a csapatot, hogy Magyarországot képviselhesse a 2019 évi Európabajnokságon.

A csapat Kalocsay Ottó kivételével jórészt olyan tagokból áll, akiknek kevés nemzetközi tapasztalata van, a curlinges gyakorlatukat a kamaraerdei pályán szerezték. Egyénileg, illetve más csapatokban már egyes játékosok értek el sikereket, de együtt közvetlenül a országos bajnokságra álltak össze, előzőleg csapatként nem volt még semmilyen eredményük.

Technikai felkészültségüket rengeteg gyakorlással kell megerősíteni, állóképességüket is nagymértékben növelni kell, hogy az Európabajnokságon a sorozatterhelést jól bírják.

A csapat érzi azt a felelősséget, amit a ország képviselete jelent, ezért már május végén, június elején megkezdték a szezonra és az EB-re való felkészülést.

A felkészülés alapvetően az elnökségnek leadott felkészülési terv alapján valósul meg. Mivel a szezonból még csak 10 nap telt el, ezért még jelenleg a felkézülésünk elején tartunk.

A felkészülés súlypontja 3 részre tagolódott:

1. A nyári időszakban elsősorban az erőnléti felkészülésre helyeződött a súlypont. Ennek érdekében személyi edzővel, hetente 2 alkalommal komoly fizikai edzéseken vettek részt az állóképességük növelése érdekében, aminek a nyár végi felmérés tükrében meg is lett az eredménye. A személyi edzéseken kívül minden játékos futó, illetve kerékpáros edzéseket iktatott be a programba heti 2 alkalommal. A közös messenger csoport kínálta lehetőségekkel élve mind a csapattársak, mind az edző, mind a személyi edző folyamatosan nyomon tudta követni az egyéni teljesítéseket is. A fizikai felkészülés a jeges edzések alatt is tovább folynak az egyéni kardio edzések formájában.
2. Mivel kevés nemzetközi tapasztalattal rendelkezett a válogatott, kevés az itthonitól eltérő versenykörülményekkel találkozott, ezért a szezon elején 3 nemzetközi versenyt is beiktattunk a felkészülési tervbe. Ebből jelenleg 2 verseny zárult le, ahol Hollandiában bronzérmet nyertünk Ausztriában viszont a csapat teljesítménye elmaradt a várakozástól. Ezzel együtt nagyon hasznosan ezek a versenyek, mert mindenki számára tudatosodtak a nehézségek és a hibák, mik azok amivel kiemelten kell foglalkozni. Az edző olyan coach programmal rögzíti a versenyeken az egyes mérkőzéseket, amik a 250 oldalas elemzés eredményeként minden játékos technikai hiányosságait meg tudja világítani, amikre a következő technikai edzésen javítani tudunk. Még alig 1 hete kezdődött meg a szezon. Ezért komoly eredményeket még nem tudunk prezentálni, de látszik a csapat minden tagján, hogy nagyon komolyan veszi a felkészülési program minden pontját.
3. Technikai felkészülés. A csapat technikai felkészülése alapvetően a folyamatosan feltárt technikai hibák kijavításán túl, a jó dobások, helyes release és kicsúszás begyakorlásán alapul. Emellett fokozott figyelmet szentelünk az egységes release-re, a pontos zónázásra, a csapatdinamikára, ami csak rengeteg gyakorlással érhető el.

Sajnos elég rövid a felkészülési időszak ezért az intenzitását kell növelni a felkészülésnek. Mindenki igyekszik minden egyéb curlinges és egyéb tevékenységét alárendelni a célnak. A cél pedig az Európabajnokságon való tisztes helytállás.

A csapat nagyobbik része junior korú játékos. Ez azt is jelenti, hogy saját jövedelemmel nem rendelkeznek. Fokozottan szükséges bevonnunk ezért a felkészülésbe és a csapat támogatásába a szülőket is, akik az eddigi tapasztalatok alapján szintén mindent megtesznek a siker érdekében, legyen ez anyagi vagy természetbeni segítség.

A felkészülési programunk hátralévő részében a hazai kupákon való elindulások és edzőmérkőzések segítik a mérkőzésrutin elmélyítését, a heti 3 edzés (verseny esetént heti 2 alkalom), pedig a technikai és csapatdinamikai fejlesztést.

Csapatszellem

A csapatszellem egyik erőssége a csapatnak, de a csapattá válást a csapatösszetartó programokkal, a külföldi versenyeken a szabadidőben történő közös tervezett programokkal erősítjük. A heti 3 jeges edzésből 1 edzés csak technikai felkészülést jelent, míg a 2 másik edzésen a csapatdinamika erősítése, versenyszituációk begyakorlása kerül a súlypontba.

Pszichológus

Az előzetes költségvetésben nem szerepelt pszichológus bevonása a programba, de ezt szeptember 2-ik felétől rendszeressé tesszük. A pszichológus kiválasztásában a női válogatott pszichológus tagja, Sándor Nikolett van segítségünkre.

Zárszóként annyit, hogy a csapat lelkesedése töretlen, nagy energiákat mozgósít mindenki a felkészülésbe és maga a felkészülés minden csapattag által kimondva a legfontosabb tevékenység a csapat életében.

Mellékelem a nyár elején leadott felkészülési tervet.

Rókusfalvy András

edző