

## **2. Tájékoztató a magyar curling válogatott csapatok (ifjúsági és felnőtt) felkészülési programjáról, a kapcsolatos technikai teendőkről.**

### **Vegyes csapat válogatott felkészülési beszámoló – Team Tatár**

#### **Nyár-augusztus:**

A keret kijelölése után elkezdődött a fizikai felkészülés a nyár hátralevő részében. Futás, kerékpározás és edzőtermi edzések váltották egymást egy átlagos hétben, kinek mi volt a megfelelő felkészülés. Ez viszonylag jól sikerült mindkinél, az augusztus hónapban már mindenki jóval többet tudott megcsinálni egyes gyakorlatokból, mint pl. júniusban. Ezeket mindenki egyénileg rögzítette, de pl. alkalmazás segítségével (Strava, Nike Run App stb.) osztottuk meg egymással.

#### **Augusztus:**

Hátráltató ok: új csapattagot kellett választanunk

Ennek a hónapnak az elején Szentannai Ágnes jelezte a csapat többi része felé, hogy valószínűleg elfoglaltság miatt nagyon limitáltan fog tudni részt venni a felkészülési versenyeken, illetve a VB ideje alatt sem tud 100%-osan oda koncentrálni. Ezért is, még az első felkészülési verseny-edzőtábor előtt döntöttünk úgy, hogy új kerettagot hívunk be a csapatba. Ezt Szentannai Ágnes természetesen elfogadta, neki is érdeke volt, hogy a csapat egy olyan csapat taggal dolgozzon tovább, aki 100%-ot tud belerakni. A választás egyértelműen Joó Lindára esett, aki ugye Tatár Lőrincsel vegyes-párosban az elmúlt években sokszor remekelt, ezért tudtuk, hogy mint hármas játékos meg fogja állni a helyét a csapatban.

#### **Augusztus 22 – 28, Hollandia:**

A holland curling pálya augusztus elejétől nyitva volt, ezért is volt egy jó választás, hogy már augusztusban tartunk egy hosszas edzőtábort. Keddtől csütörtökig napi 2 edzésen vett részt a csapat (6 edzés összesen), ahol a szokásos szezon kezdeti metodológia értelmében építettük fel az edzés tervet. Eleinte az egyensúly gyakorlatok kerültek előtérbe, utána pedig azok, amik a csapat összeszokását segítették. Ezek az edzések nagyon jól mentek, a pálya remek volt, bár keveset fordult.

#### **Sweetlake Summer Cup:**

Hátráltató ok: A csapatból hárman is elkapták a koronavírust ezen időszak alatt (torna után). Kalocsay Ottó küszködött a legtöbb tünettől, köhögés és torokgyulladás, Linda és Lőrinc viszonylag enyhén (enyhe torokfájással és megfázásos tünetekkel) vészelték át a betegséget.

A szezon első versenyén már az új felállásban állt ki a csapat, ahol az alapszakasz után veretlenül, egyből az elődöntőbe jutva vártuk az ellenfelünket. A Wales-i férfi válogatott került oda hozzánk, őket már jól ismerjük, egy stabil EB B osztályos csapatról van szó, akik az elmúlt 10 évben, szinte mindig részt vettek vagy az EB-n vagy közülük néhány játékos a Vegyes, vagy

Vegyes-Páros VB-n. Nem rutintalan játékosokról van szó, de ezen a mérkőzésen inkább a saját teljesítményünkkel gyúlt meg a bajunk. Néha utolsó kövek pontatlansága miatt kerültünk egy -1-es helyzetbe utolsó endben, ahol végül nem sikerült megírni az 1 pontot a döntetlenhez. A walesi csapat így a döntőbe jutott, mi pedig a bronz meccsen vártuk a folytatást, ahol a régi holland top játékosok ellen sima győzelmet arattunk és a bronzérem a mienk lett. Összeségében, az elődöntőt leszámítva domináltuk a mérkőzéseket, ami egy jó alapot adott a felkészülés további szakaszára.

### Szeptember:

A második felkészülési verseny előtt és után az edzések egyénileg folytak, azokat a szempontokat figyelembe véve, amiket közösen megállapítottunk az első edzőtábor és verseny alatt. Mindenkinek a saját elengedését kell begyakorolnia, hogy minél konzisztensebben tudja ugyanazt a fajta elengedést produkálni a későbbiekben. Lőrinc és Ottó a férfi válogatottal edzett, Linda a junior női és a VASAS női csapatával, Vera pedig egyénileg Hollandiában. Edzői segítség mindenki részére adott volt, így tudtunk még a technikán javítani.

### Szeptember 15 – 18, Prága, Kolibris Cup:

Hátráltató ok: nem volt.

A prágai felkészülési verseny összeségében nagyon jól sikerült, erről korábban már beszámoltunk. 3 győzelem, 3 vereség volt a mutató, bár a cseh női válogatottal kétszer is összekerültünk, ahol 1-1 lett végül a mutató. A pálya néha egyenesebb és lassabb volt, de ezt jól sikerült a csapatnak összeségében kezelni, remek dobásokat tudtunk így is kivitelezni. A menetelésünk végét a C ágon levő döntő jelentette a magyar férfi válogatott ellen, ahol a nap harmadik meccsét este 8-kor játszottuk és a fáradtság már nagymértékben jelentkezett. Rókusfalvy András, a csapat edzője remekül vezette végig a statisztikát, amiből később sokat tudtunk tanulni: azokat a helyzeteket is felismertük, ahonnan nehezebben jövünk vissza, illetve nehezebben tudjuk őket kezelni. Erre különös figyelmet fordítunk majd a VB alatt. Pontos képünk van arról, hogy melyik játékos melyik irányba, milyen pontossággal dobja akár a draw-t, akár a take-out-ot, ezt a tudást is kellő magabiztossággal tudjuk/tudja a skip használni a VB alatt.

Meccs	Ellenfél	Eredmény	Megjegyzés
A-ág 1. meccs	Cseh női válogatott	L, extra end (8-7)	Tavalyi női VB résztvevő
B-ág 1. meccs	Vedral	L, 6-5	Idei Kolibris Cup győztes
C-ág, 1. meccs	Szlovák női 2. csapat	W, 12-0	
C-ág, 2. meccs	Szlovén férfi válogatott	W, 9-3	
C-ág, 3. meccs	Cseh női válogatott	W, 5-4	
C-ág, döntő	Magyar férfi válogatott	L, 7-2	

### Szeptember 30 – Október 2, felkészülési meccsek a női válogatott ellen:

Hátráltató ok: Joó Linda ezen a hétvégén Prágában az EJCT versenyen volt a női junior válogatottal, ezért az első két meccsen hárman, a harmadikon pedig Szentannai Ágnessel kiegészülve álltunk ki.

Október első hétvégéjére szerveztünk egy felkészülési meccses hétvégét, amire a női válogatottat hívtuk meg, hiszen ők is nagy feladattal néznek majd szembe a novemberi Európa-bajnokságon. Ez a három meccses mini torna három győzelemmel zárult a részünkről. Az első két meccsen rendes férfi- nő- férfi felállásban játszottunk, itt az első meccsen hátrányból jöttünk vissza, de sikerült az utolsó endet ellopunk két ponttal, így a győzelmet is. A harmadik, egyben utolsó mérkőzésen pedig 4 emberrel tudtunk kiállni, ami olyan szempontból jó volt, hogy a Lindán kívül, mindenki tudta gyakorolni a saját pozíciójára jellemző dobásokat. A közel 70% csapatátlag azt jelzi, hogy a felkészülésünk remekül sikerült és felkészülten várjuk a VB-t és annak megmérettetéseit.

## **Női válogatott felkészülési beszámoló – FTC Girl Jam**

### Változások az Elnökség által elfogadott felkészülési tervhez képest:

- A csoportos EB részvétel B csoport helyett, emiatt a cél módosult.
- Költségek jelentős emelkedése miatt adminisztratív segítőt nem tudunk magunkkal vinni a tervek ellenére.

### Felkészülés részletezése:

- A nyári fizikai felkészülés az erőnléti edzővel jól sikerült, ez az első jeges edzéseken jól látszott, megerősödött lábizmokkal nagyon stabil kicsúszásokkal tudtuk kezdeni a munkát.
- A jeges edzések a terveknek megfelelően haladnak, az első havi edzés részvétel kimutatást csatolom.
- Dobástechnikán változtattunk csapatszinten a fordulós EB jéghez igazodva, ennek begyakorlása a terveknek megfelelően halad, az első havi edzések, a szezonnyitó verseny és a prágai verseny ezt a célt szolgálta, ezeken az eredményesség nem volt fontos, ezért ezt nem is elemzem. Az új technika rögzítése megtörtént, innentől a formába hozás, csapatdinamikai elemek és dobási sebességek állandósítása következik.
- A pszichológiai felmérés és első egyéni konzultációk megtörténtek, a közös foglalkozások október elejétől 5 alkalommal fognak történni hetente az EB-ig.
- Egyéb felkészülésben Nagy György és Belleli Lajos 2x2 óra alkalommal október folyamán konzultáció keretében a világverseny tapasztalataikat osztják meg a csapattal.
- Október első hétvégéjén 3 edzőmérkőzést játszottunk a vegyes válogatott ellen, eredményesség nem volt cél, az új dobástechnika alkalmazása már meggyőző volt.

### Hátráltató tényezők:

- Timi nyáron térsérülést szenvedett, emiatt a nyári fizikai felkészülése nem a vállalásnak megfelelő mennyiségű volt, illetve később átalakított edzéstervvel dolgozott, a sérült térdet tehermentesítő izmok erősítésével. Timi emiatt a jeges edzéseken sem tudott a terveknek megfelelő intenzitással részt venni az első hónapban, ez látszik a kimutatásban, de októbertől már teljes értékű edzőmunkát tud végezni.
- Csilla a prágai versenyen Covidos lett, emiatt le kellett állnia az edzésekkel 2 hétre, de teljes értékűen tudott visszacsatlakozni a munkába és a többiek nem fertőzöttek meg.

- Az EB költsége lényegesen magasabb a tavalyi norvég EB költségeinél. Emiatt hiába szeretnénk volna az A csoportos részvétel miatt növelni a munkát és a stábot, nincs rá további anyagi forrásunk.

Edzésrészvétel	Csilla	Bemi	Blanka	Zsani	Timi	Balázs	Szumma	
Szeptember 5. Hétfő	1	1	1	0	0	0	3	1
Szeptember 6. Kedd	1	1	0	1	0	1	3	1
Szeptember 7. Szerda	1	1	1	1	1	1	5	1
Szeptember 8. Csütörtök	1	1	1	1	0	1	4	1
Szeptember 12. Hétfő	1	1	1	1	0	1	4	1
Szeptember 13. Kedd	1	1	1	1	1	1	5	1
Szeptember 14. Szerda	0	1	1	1	1	1	4	1
Szeptember 19. Hétfő	0	1	1	1	0	0	3	1
Szeptember 20. Kedd	0	1	1	1	1	1	4	1
Szeptember 21. Szerda	0	0	0	0	0	0	0	1
Szeptember 22. Csütörtök	0	1	0	1	0	1	2	1
Szeptember 26. Hétfő	1	1	0	1	0	1	3	1
Szeptember 27. Kedd	1	1	1	1	1	1	5	1
Szeptember 28. Szerda	1	1	1	1	1	1	5	1
Szeptember 29. Csütörtök	1	1	1	1	1	1	5	1
<b>Szumma</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	<b>13</b>		<b>15</b>
<b>Arány</b>	<b>67%</b>	<b>93%</b>	<b>73%</b>	<b>87%</b>	<b>47%</b>	<b>87%</b>		
<b>Átlag</b>							<b>3,666667</b>	<b>73%</b>

A zöld értékek a csapat átlag feletti értékeket jelölik.

## Férfi válogatott felkészülési beszámoló – Team Czermann

A csapatból augusztus folyamán ketten elkapták a koronavírust, ez Kristóf esetében biztosan visszavetette az erőnléti edzéseket, és a szezont kevésbé felkészülten kezdte, mint ahogy várta. Ezen felül Callum szeptemberben kapta el ismét a Covidot, amellett, hogy két heti edzést kihagyott, sajnos két felkészülési versenyről is lemaradt, ráadásul Ottó a vegyes-csapattal is felkészül, így Kolibrire végül Raul jött ki velünk, és nem az utazó keretből valaki.

A szezon eleji három versenyünk lement, azt merem kijelenteni, hogy jó formában tértünk vissza, ez különösen igaz Dávidra, aki fizikálisan rengeteget tesz hozzá a csapat eredményeihez, emellett pedig az elmúlt években megszokott teljesítményénél jobbak a statisztikái. A csapat egy ausztriai és egy prágai felkészülési versenyen vett részt, mindkettőn jól szerepeltünk, és főleg Prágában elég balszerencsés vereségeknek köszönhetjük, hogy nem jutottunk még tovább. Itt kiemelném a svédek elleni vesztes meccsünket, ahol 5-2-es vezetésnél dobtunk a kettőért, viszont a befejező kövünk ráment valamire, végül egy ellenfél követ betolt, így 5-4-re feljöttek az utolsó endre a svédek, ahelyett, hogy kezet nyújtottak volna. Sajnos ez arra a meccsre megtörte a csapat lendületét, és kikaptunk, de biztató jel, hogy 15 perccel a meccs után újra jégre kellett lépnünk, és a vegyes válogatottat egy viszonylag sima győzelemmel búcsúztattuk. Az A osztályban szereplő cseh válogatott ellen is jól játszottunk, 4-3-as vezetésüknél a 3 pontért dobtunk egy open take outot, ami nem sikerült, és a továbbiakban nem volt hasonló lehetőségünk, de bizakodásra ad okot a mutatott játék.

A Kolibri Cupon András vezetett ismét statisztikát, amit azóta átnéztünk, és kifejezetten fogja segíteni a munkát az EB-ig. Jól látszik, hogy mely dobások azok, amiket gyakorolni kell, és jól látszik, hogy mi az, amiben verjük az ellenfeleket. A részletes kimutatásoknak köszönhetően

jól látszik, hogy Dávidnál milyen irányokat kell javítani, Ottónál melyik elengedést, nálam pedig melyik dobástípust, és még pont van elég idő az EB-ig ezeket begyakorolni. Érdekes volt összehasonlítani a statisztikát az Erzurumban készült adatokkal, jól látszik, hogy például nekem 15-20%-ot javult a teljesítményem, ennek egy jelentős része persze a pozíció váltásból eredő változás. A csapat továbbra is küzd az inkonzisztenciával, előfordulnak gyengébb meccsek, és kimagaslóan gyenge teljesítmények - ezek idén az EB-n is előjönnek, ezen hosszabb távon kell javítani.

Eszközbeszerzés terén jól állunk, Ottó kivételével már mindenkinek megvan a seprűfeje az EB-re. Dávid új cipőben játszik, ami csökkentette a különbséget az ő játékában hozzánk képest.

Októberben sajnos a Magyar Kupán kívül nincs más felkészülési versenyünk, pedig jó lenne még egy külföldi torna - így viszont lehetőség van a technikai hibák javítására. A csapat jelenleg heti két edzést vállalt be, ezekre a kiutazó öt fős keretből jellemzően 4-5 ember el is jön. A szervező bizottság vezetőjével Prágában beszéltem, így megvan, hogy melyik hoteleket jelölik ki az EB-re, és melyik csarnokokban lesznek a meccsek, jelenleg mérlegeljük, hogy milyen szempontok fontosak.

Az ifjúsági lány és fiú válogatott is elkezdte a felkészülést, az ifjúsági válogatottak felkészülési beszámolóját későbbi elnökségi ülésen javasolom.