

# Edzői beszámoló WWhBCC 2022 Lohja

## Előkészületek:

A világbajnokság előtt közel 20 óra jeges edzésen vett részt a csapat és közel 15 óra (játékosonként változó) száraz edzéssel készültek a játékosok. A felkészülési időszakban egy prágai verseny alkalmával forma ellenőrzést is beiktattunk. A felkészülést Kerekes Olivér vezetésével nagyrészt közösen végeztük.

## Szabad gyakorlás és alapszakasz előtti feladatok:

4 db szabadtéri edzés alkalmával erősítettük a csapat kooperációs és koordinációs készségeit az alapszakasz mérkőzése előtti 2 napban. Sikeres egyenruha ellenőrzés után dobó pálca fej próba és jeges gyakorlás után vágtunk neki az alapszakasznak.

## Az első alapszakaszi mérkőzésnap:

Az első alapszakaszi mérkőzés a nagyon fordulékony „A” pályán az észti csapat ellen.

- LSD dobások:
  - sajnos a második dobásunk túlfutott a házon így a mérkőzés kezdése ránk esett.
  - 298,40 cm

Az első két endben koncentráltan, minimális hibázással sikerült is szerezni a pontokat. A harmadik endben viszont nagyot változott a pálya, amit az ellenfél jobban tudott kihasználni. A 4. endben a draw dobásoknál nem találtuk az erőt és az ütő köveknél a pontossággal voltak gondok, így fordított az álláson az ellenfél. A félidő után voltak szép helyzet felismerések, egy egy parádés megoldás is, de nem sikerült a befejező játékunkat pontokra váltani. A hetedik end végén beállt a végeredmény 9:2-re győzött az észti csapat.

A mérkőzés elemzésben a közel 50%-os dobás pontossági mutató is jelezte, hogy a csapat nem elég koncentráltan, fókuszot veszítve hozta a mérkőzést. Közösen videós és statisztikai értékelésen megbeszéltük a mérkőzés kulcspontjait, nehézségeit, majd összeraktuk a következő mérkőzés taktikai elemeit.

## A második alapszakaszi mérkőzésnap:

A második mérkőzés napot meccsnézéssel kezdtük, különös figyelmet fordítva a C pályán zajló játéokra. Az esti gyakorláshoz képest nem változott a pálya, gyors és egyenes maradt.

- LSD dobások:
  - sajnos a második dobásunk túl futott a házon így a mérkőzést kezdése ismét ránk esett.
  - 266,30 cm

Az újonc kazah csapat ellen magabiztos játékkal 14:2-re győzött a csapat. A mérkőzés után a videós és statisztikai értékelés nem maradt el. Jelentőset javult a dobás pontosság, majdnem 70%. Nagyban köszönhető a magabiztos egyszerűen felépített játéknak.

## A harmadik alapszakaszi mérkőzésnap:

A cseh csapattal több felkészülési mérkőzésen is már összemértük tudásunkat, így győzelem éhesen állt oda a csapat a kezdéshez.

- LSD dobások:
  - Az LSD dobások azonban, bő 1-1,5 másodperccel gyorsabbak lettek, mint a ház közepe.
  - 399,80 cm

A mérkőzés első fele, szoros játékot hozott. A félidőben 3:3-as állásról fej- fej mellett haladva folytattuk. A dobási pontosság folyamatosan csökkent (a mérkőzés végére 50% alá csökkent), ahogy közeledtünk a mérkőzés végéhez. A félidőt követően a szűkös gondolkodási idő okozott nagy nyomást a játékosoknak. A végeredmény 8:4-re győzött a Cseh válogatott.

### **A negyedik (utolsó) alapszakaszi mérkőzésnap:**

#### **Német csapat elleni mérkőzés:**

- LSD dobások:
  - Az LSD dobásokban jobbak voltunk az ellenfélnél.
  - 233,70 cm

Pontszerzési nyomás volt jellemző a csapatra, ami miatt a dobási pontosság jelentősen lecsökkent és nem tudtuk csökkenteni a felépített német vezetést. Edzői utasításra egyszerű beállásokat és ütéseket kellett gyakorlás jelleggel végrehajtani a csapatnak a 7. endtől, ami kapcsán lement a nyomás a fejekből (50%- ra javult így a statisztika). De a végeredmény 10:5-re tudtuk csak javítani, győzött a német csapat.

#### **Dánok elleni mérkőzés:**

- LSD dobások:
  - sebességeket nem tudtuk eltalálni
  - 399,20 cm

Egyszerű beálló játék gyakorlást kértünk a csapatától a Dánia elleni utolsó mérkőzésen. A magas szintű koncentrációnak köszönhetően magas (62%) dobási pontosság mutatóval játszott a csapat és a 7. end után az ellenfél feladta a mérkőzést, így 9:2-re győztünk.

### **Értékelés:**

A világbajnokságon felvett adatok elemzéséből látszik, hogy az alábbi pontokat kell fejleszteni a következő kontinens viadalra készüléskor:

- formaidőzítés
  - a két hónap jeges felkészülés nem elegendő
  - száraz gyakorlatokhoz létesítményi lehetőségek biztosítása
  - minimum 2-3 felkészülési torna lenne ideális
    - különböző minőségű, tulajdonságú pályákhoz való alkalmazkodás gyorsítása
- mentális felkészítés
  - források hiánya miatt nem valósult meg- nélkülözhetetlen a jó eredmény elérése
  - nagyban rontja a teljesítményt az S és WS dekoncentráltága, frusztrációja
- technikai repertoár bővítés
  - dobás sorrend módosítás feltétele
  - stratégia változtatáshoz szükséges
- technikai elemek pontosítása
  - TE – biomechanika tanszék bevonása
- csapat kohézió erősítése szükséges
- edző-csapat kommunikáció
  - mentáltréning az edzőknek
  - videó elemzés kulcsfontosságú a játékosoknak
- játékos-játékos kommunikáció erősítése szükséges
- eszközök fejlesztése
  - új fejek vétele indokolt
  - technikai eszközök ( pl. kamera, elemző software) beszerzése szükséges

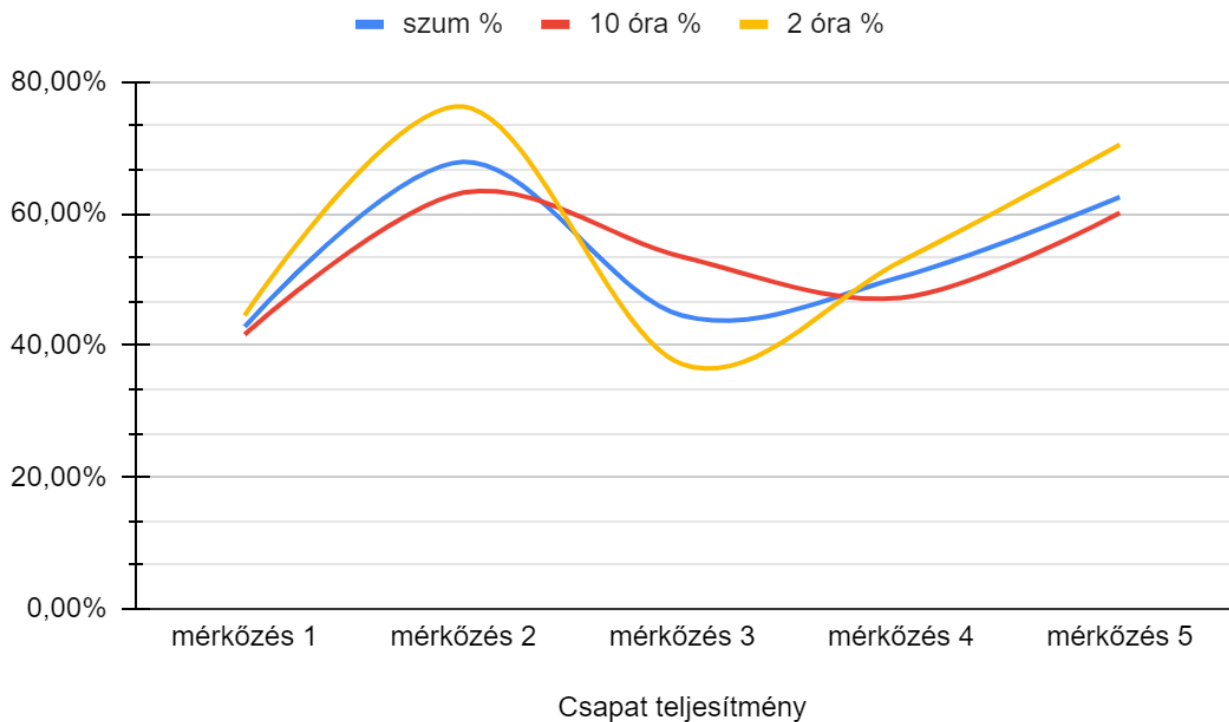
## Köszönet nyilvánítás:

Köszönjük az EMMI / MPB anyagi támogatását, az MCSZ szakmai, és anyagi segítségét, és Nagy György pályatulajdonos kedvezményes pályahasználati támogatását!

## Melléletek:

### 1. dobási pontosság alakulása

#### szum %, CW % és CCW %



### 2. LSD dobások eredményei

#### Össz LSD

