

Beszámoló a 2022/23 Junior B csoportos Világbajnokságról, a lány válogatott szerepléséről

A junior lány válogatott a decemberi B liga VB szereplés felkészülését 2022 májusában kezdte meg az Országos Bajnokság befejeztével. A csapat a 2021/22-es szezonban 6 fővel zárta a Bajnokságot, így bővített kerettel vágtunk neki a szezonnak. Több szakember is bevonásra került, az edző és erőnléti edző - Jakab Zoltán és Nagy Gyöngyi mellett igénybe vettünk sportpszichológust, Moravcsik-Fecskés Orsolya személyében.

A csapat célkitűzését közösen határoztuk meg, mely a legjobb 8-ba jutás volt.

Erőnléti felkészülés

Kifejezett erőnléti és állóképesség fejlesztés a nyáron zajlott. Ennek Jakab Zoltán volt a vezetője. A heti edzés mennyiség 2x kardió és 1x erőnléti edzés volt, ami irányítottan, de sok esetben egyénileg zajlott. Illetve voltak találkozók, amik edzéssel tarkított megbeszélések voltak. A távedzések oka elsősorban az volt, hogy a nyarat legtöbbször valahol vidéken vagy külföldön töltötték, így a megadott edzés mennyiséget egyénileg végezték, amit hetente le is dokumentáltunk. Itt figyelembe vettük a preferált mozgásokat, kocogás, kerékpár, gyalogtúra volt az elfogadható kardió, erőnlétben pedig meghatároztuk, hogy mit kell elvégezni. Volt akinek gyógytornája is volt, azt beépítettük az edzésekbe.

Lia segítségét idén nem vettük igénybe, mert nehezen organizálható lett volna, de jövőre már újra szeretnénk vele dolgozni. Mivel új a csapat nagy része, ezért első körben arra voltunk kíváncsiak, hogy maguktól mire képesek, van-e bennük lendület, kitartás. Szerencsére bebizonyosodott, hogy elvégzik a feladatot táv ellenőrzéssel is. Ezek ellenőrzése a közös edzéseken lekövethető volt.

Edzések

Az edzéseink a vállalásaink szerint zajlottak:

- egyéni edzés (technika) hétfő 17.00-18.30 (EYOF csapattal közösen)
- lány csapat edzés (meccs helyzet, verseny szituációk) kedd 17.00-19.00
- lány csapat edzés (keddi edzésen felmerülő hibák javítása, fejlesztése) : csütörtök 18.00-19.00 és
- szombat 14.00-15.30 (EYOF csapattal közösen)

Emellett részt vettünk edzőmeccseken, többek közt a junior fiú válogatottal, illetve több gyakorló meccset is játszottunk az EYOF csapat ellen is.

Versenyek:

Verseny szempontjából a **prágai EJCT**-n voltunk októberben, ez volt a csapat számára az első mélyvíz. A keretünk 6 fő volt az ősz elején, így mindenkit elvittünk magunkkal, mindenki játszhatott. A csapatot ezen a versenyen a 8 közé vártuk elsősorban. A 4 közé jutás egy utolsó kövön múlt, így a várt eredményt teljesítették ugyan, de több is lehetett volna benne. A prágai verseny nagyon jó tapasztalás volt a terhelhetőség szempontjából is. A megmérettetés után a keret 5 főre szűkült, de az edzéseken továbbra is 6 fővel számoltunk.

A következő állomás az ausztriai EJCT Kitzbühel volt, itt már csak a kerettel utaztunk. A verseny célja a versenyrutin megszerzése és a sorozatterhelés gyakorlása volt. A versenyen a 6. helyet szereztük meg.

Pszichológiai felkészülés

Orsi nagyon jól bánik a lányokkal, jól dolgoznak együtt, megtalálták a közös hangot. A foglalkozásokat október 10-én kezdtük el, mely egészen a Vb kiutazásig tartott. Több alkalommal a csapattal foglalkozott, a csapat 'együttműködési képességét' figyelte meg, de egyéni szinten is foglalkozott a lányokkal.

A csapat összetétele végül a szűk kerettel:

Joó Linda

Nagy Laura Karolina

Nagy Lola Olimpia

Lauchsz Laura Ildikó

Orbán Hanna Regina

Edzők: Jakab Zoltán

Nagy Gyöngyi

Vb B verseny

A december 15-19 között Finnországban, Lohjában zajló B csoportos Curling Világ bajnokságon rekord létszámú, 24 lány csapat indult, ahol a mezőny az alapszakaszban 4 csoportra osztva kezdte meg az alapszakaszt. Így az alapszakasz 5 mérkőzést jelentett 4 nap alatt. Csapatunk két rutinos versenyzővel és három újonccal kezdte meg a versenyt.

A versenyt megelőzően nem volt edzéslehetőség és az éjszakai edzéseket sem lehetett igénybe venni.

A mérkőzések előtt a WCF szabályoknak megfelelően 2 draw dobást kellett teljesíteni, ami az alapszakasz végén számunkra – a csoportban - a legjobb eredményt hozta.

December 15.

Megkezdtük a versenyt, a Mongolok voltak az első ellenfeleink. A papírforma szerint nem számíthattunk erős ellenfélre, de ezt nem is bántuk az első versenynapon, hiszen nem kaptuk meg - a korábban már megszokott - edzésidőt a pályán. Így alkalmunk nyílt a pályát kicsit felfedezni ezen a meccsen, készülve a következő, nehezebb versenynapra.

December 16.

Két mérkőzés várt ránk ezen a napon, az első Ausztria volt reggel 9:00-es kezdéssel. Az osztrákokat ismertük régebb óta, nehéz mérkőzésre számítottunk. A harmadik endben azonban vétettek egy nagyobb hibát, így 6:2-vel tudtunk a negyedik endbre fordulni. Innen már csak egy dolgunk volt, tartani az előnyt, ami sikerült végig.

Az esti meccsen Új-Zéland következett, akik már keményebb ellenfélnek számítottak, az első három endben ezt be is bizonyították. Aztán a negyedik endben sikerült egy erősebb enddel zárunk, ami után fordítani is tudtunk. Ezután az end után már átvettük az irányítást és ezt végig tartani is tudtuk. Holnap nehéz meccs vár ránk, a skótok következnek.

December 17.

Ezen a napon játszottuk a csoportban a legnehezebb meccsünket a Skótok ellen. Kicsit nehezen indult a mérkőzés, de a harmadik end-től egy nagyon izgalmas és nagyon jó meccset vívtunk az ellenféllel, akik végül győzni tudtak.

December 18.

A mai mérkőzés sorsdöntő volt az Ukránok ellen, ahol a 8 közé jutás dőlt el. A reggel 9.00-es meccsen nagyon jól kezdtünk és a legjobb formát hoztuk az eddigi versenynapokhoz képest is. A győzelemmel megszereztük a vágyott célt, a csapat csoportmásodikként a 8 közé jutott.

Eredmények:

Alapszakasz eredmények

Magyarország – Mongólia 10-3

Magyarország – Ausztria 9-4

Magyarország – Új-Zéland 7-4

Magyarország – **Skócia** 3-5

Magyarország – Ukrajna 8-3

Az alapszakasz után a csoportban a második helyen vártuk a folytatást.

A döntőbe jutás sorrendje:

Group D

#	Team	G	W	L	
1	 Scotland	5	5	0	Q
2	 Hungary	5	4	1	Q
3	 Ukraine	5	3	2	
4	 New Zealand	5	2	3	
5	 Austria	5	1	4	
6	 Mongolia	5	0	5	

Negyeddöntő:

November 18.

A nyolc között idén nem a csoportban elért helyezés és az LSD számított, hanem előre leosztott meccsekkel folytattuk a döntőbe jutásért a versenyt, így a D2-es pozícióban az A1-es, azaz az A csoport győztese, azaz Kanada lett az ellenfelünk.

A mérkőzés szorosan indult és sokáig nagyon erősen tartottuk magunkat, a hatodik end végén 6:4-re vezettünk. A hetedik endben több hiba jött, amit a Kanadaiak már jól tudtak a javukra fordítani, és végül 4 ponttal megnyerték az endet. A nyolcadik endben már nagyobb fölényel fordultak a befejező endre, nagy nyomás alatt tartva bennünket.

Nem sokon múlt a győzelem, a rutin döntött a javukra. Jó meccs volt, sokat tanulhattunk belőle.

Eredmények:

Negyeddöntő eredmények

Magyarország – **Kanada**

6-8

Összegzés

A cél a tisztes helytállás és a 8 közé jutás volt, ezt tudtuk hozni, azt gondolom ez az új csapat most szintet lépett.

A lányok nagyon nagy akarással, álltak oda minden mérkőzésre, bár nem mindig sikerült hibátlanok maradnunk. Az idei év ennek a csapatnak az első pályára lépése volt komoly megmérettetésen, ami jó próba volt a jövőre nézve. Linda és Laura szerepe nagyon fontos ebben a csapatban, sokat segítettek a csapattársaikat, Hanna, Lara és Lola pedig szépen tették a dolgukat.

Levontuk a következtetéseket, miben kell még fejlődnünk, hogyan lehet kiküszöbölni a koncentráció hiányából adódó hibákat, helyzeteket. A folyamatos fejlődés fenntartására kell nagy hangsúlyt fektetnünk a jövőben, mely lehetőség szerint, megfelelő versenyeken való részvételt, illetve a most látott hiányok, taktikai, technikai fejlesztések kiértékelését és azok jövőbeli javítását jelenti.

Folytatjuk tovább a közös munkát.

Jakab Zoltán

Finnország, Lohja, 2022. december 20.