



**MAGYAR NŐI FELNŐTT
VÁLOGATOTT**

**SZAKMAI BESZÁMOLÓ
EURÓPA BAJNOKSÁG**

**ÖSTERSUND, SVÉDORSZÁG
2022**



I. Összefoglaló

Csapatunk az FTC egyesület képviseletében a 2022. évi OB győzelemmel kivívta a jogot az MCSZ válogatottjaként a női felnőtt csapat Európa Bajnokság B divíziójában történő részvételre. A WCF döntését - az orosz női válogatott háborús helyzet miatti kizárását - követően váratlan lehetőséget kaptunk a női felnőtt csapat Európa Bajnokság A divíziójában történő részvételre köszönhetően a VASAS játékosokból álló 2021-es MCSZ női válogatott eredményének, a 2021-es női felnőtt csapat Európa Bajnokság B divíziójában megszerzett 3. helynek. A hazai curling fejlődésében ez a 4. alkalom, amikor női válogatott az Európa Bajnokság A divízióban szerepelhet. A korábbi 3 alkalommal egy 9. és két 10. helyet sikerült válogatottjainknak elérni. Csapatunk az MCSZ által elfogadott felkészülési tervet elvégezte, az Európa Bajnokságon 1 győzelmet szerezve a 9. helyet szerezte meg. Ezzel a csapat az előzetes célkitűzést a legalább 1 mérkőzés megnyerését teljesítette és 10 évvel később megismételte az eddigi legjobb magyar helyezést a 2012-es női felnőtt csapat Európa Bajnokság A divíziója 9. helyezést. Ezzel a helyezéssel kiestünk a női felnőtt csapat Európa Bajnokság A divíziójából és a magyar válogatott a női felnőtt csapat Európa Bajnokság B divíziójában indulhat 2023-ban. Az elért eredményt reálisan kell értékelni, szorosabb mérkőzéseket lehetett volna játszani és elkerülni néhány nagyobb arányú vereséget, de a 8. helyhez további 3 mérkőzést kellett volna nyerni, amire amatőr csapatként profi játékosok között nincs reális esély, be kell látni, az elit szintű csapat curling és a jelenlegi hazai lehetőségek között jelentős különbség van. Ennél jobb eredmény elérése a mai elit szintű curlingben csak élsport program végrehajtásával lehetséges ebben a mezőnyben.

II. Előzmény

Csapatunk 2018-ban alakult a hazai B csoportos OB-n indulva 4 év közös, szisztematikus munkájával háromszor játszott döntőt a hazai A csoportos OB-n a válogatottság eléréséhez. A hazai viszonyoknak megfelelően játékosaink munkahelyi és iskolai kötelezettségek mellett amatőrként a Ferencváros anyagi támogatása mellett részben önfinanszírozásban sportolnak.

III. Csapat összetétele

Csapatunkat nagyon erős csapategység és jól működő csapatkémia jellemzi. Csapatunk fő karakterisztikája a felelősség porlasztása és közös viselése. A befejező játékos, a skip és a vice skip feladatait más-más játékos végzi. Ennek fő oka elsősorban, hogy a pszichológiai felmérések alapján 3 játékosunk alapvető attitűdje kockázatkerülés, így ezzel a feladatmegosztással mindenki komfortosan tudja ellátni a saját feladatát a csapaton belül. A játékosok koruk alapján 3 különböző generációt képviselnek, aminek összekovácsolása kihívás volt, de a közös munka során ez a csapat erősségévé vált, az EB legfiatalabb és legidősebb játékosa is nálunk játszott, ami megfelelő egyensúlyt biztosított a fiatalos lendület és az érett stratégiai gondolkodás között. A pszichológiai felmérések alapján két játékosunk kifejezetten versenyző típusú, ami azt jelenti, hogy nyomás és tét alatt jobban teljesítenek, mint edzőskörülmények között, ami nagy segítséget ad a játékosoknak és a csapathoz a mérkőzések során szükséges nyugodtság megtartásához és a koncentráció fenntartásához.

Játékosok	Név	s/vs	Életkor	curlinges éveinek száma	kéz	Erősségek	Fejlesztendő területek
Fourth	Biró Bernadett		23	8	jobb	Megbízható, stabil, kiszámítható teljesítmény nyomás alatt is	Magabiztosság erősítése
Third	Halász Csilla	S	46	15	jobb	Igazi csapatvezető, jól fogja össze a csapatot mérkőzés közben is	Jégolvasás továbbfejlesztése
Second	Biró Blanka	VS	20	6	jobb	Erős ütések kivitelezése	Koncentráció fenntartása
Lead	Nagy Tímea		30	8	jobb	Magabiztos draw játék	Ütéstípusok fejlesztése
Csere	Gunzinám Zsanett		29	8	jobb	Erős ütések kivitelezése	Magabiztos draw játék

A csapatunk szakemberek segítségével történő fizikai és mentális felkészítése új elem volt az elmúlt 4 évi közös munkában, ennek eredménye jelentős, mindenképpen további beépítése szükséges. A torna utolsó mérkőzését nyertük meg, ami egyértelműen a csapat fizikai állóképességének javulását mutatja, korábban nem volt jellemző a csapatra a tornák végén kiütköző jó fizikai állapot. A mentális felmérés és felkészítés elsősorban az edzői munkát segítette, de a sportpszichológus mentális segítsége a torna során is nélkülözhetetlen volt a vereségek feldolgozásához, ami végül a győztes mérkőzés eléréséhez vezetett.

Edzők, segítők	Név	Szerep, feladat
Edző- szakmai vezető	Fóti Balázs	Szakmai felkészítés az EB-re, felkészülési időszak megszervezése, formaidőztítés, EB teljesítmény maximalizálása
Erőnléti edző és ékezési tanácsadó	Tóth Péter FTC erőnléti edző	A csapattagok állóképességének javítása
Pszichológus	Harasztiné Dr. Sárosi Ilona	Mentális és lelki felkészítés, az EB előtti drukkk és izgalmszint a teljesítményre pozitívan hat

IV. Célkitűzés

A csapat elé eredmény célt nem tűztünk ki. A csapatunk játékosai egyénileg mindannyian vettek már részt világeseményen, de csapatként az első Európa Bajnokságukon vettek részt, emiatt nem volt reális felkészültségüket elhelyezni a mezőnyben, amit eredmény elvárással mérhettünk volna vissza. Ehelyett teljesítmény célt tűztünk ki, hozza ki magából mindenki egyénileg és csapatként is a maximumot, teljesítsen a csapat 70%-os statisztikai mutató felett. Az, hogy ez milyen eredmény eléréséhez elegendő, majd a verseny megmutatja, előzetesen abban lehettünk biztosak, hogyha ez sikerül, akkor 1 győzelem elérése teljesül.

IV. Felkészülés

Az EB felkészülésre intenzív programot állítottunk össze. A tervben szereplő volumeneket és a teljesített volumeneket megfelelőnek tartom. 1-1 játékos edzőmennyisége alacsonyabb, de ezt COVID és egyéb betegségek, sérülések hátráltatása okozta, nem hozzáállási probléma. A tervben szereplő feladatok elvégzésének minősége lehetett volna magasabb szintű, mind a versenyek kiválasztásánál, mind a versenyek és edzőmunka megvalósításánál, de itt hátráltató tényező az amatőr státusz, a nehéz munkanap után elvégzendő edzőmunka.

A fizikai állóképessége a csapatnak sokat javult saját magához képest, de jelentősen elmarad az élsport szinttől. A heti 4 jeges edzés egész szezonban szükséges lenne nem csak egy rövid de intenzív felkészülési periódus alatt ahhoz, hogy világversenyen eredményelvárást lehessen kitűzni. A felkészülési versenyek közül a prágai versenyt a jövőben nem javaslom, a jég minősége nem EB szintű. Helyette a Tallin WCT torna javasolt, ahol a Riga WCT tornához hasonlóan EB minőségű jégen EB erősségű ellenfelekkel lehet megmérkőzni. A felkészülési versenyeken nem volt eredmény elvárás, hullámozó teljesítmény jellemezte ezeket, főleg a napon belüli második mérkőzések teljesítménye volt alacsony, ami fejlesztési irányt jelölt ki a csapat elé.

Nyári felkészülés	
Játékosok	Vállalások
Fourth	Heti két állóképességi (futás, kerékpár) és heti két erőnléti edzés, az erőnléti edző kontrollja mellett
Third	Heti két állóképességi (futás) és heti két erőnléti edzés, az erőnléti edző kontrollja mellett
Second	Heti két állóképességi (futás) és heti két erőnléti edzés, az erőnléti edző kontrollja mellett
Lead	Heti két állóképességi (futás), heti egy erőnléti edzés, az erőnléti edző kontrollja mellett, valamint heti két alkalom rúdtánc erőnléti edzés, edzővel
Csere	Heti két állóképességi (futás) és heti egy erőnléti edzés, személyi edző kontrollja mellett

Téli felkészülés	
Jeges edzések	
Játékosok	Vállalások
Fourth	Heti két 1 órás egyéni edzés és heti egy 1,5 órás valamint egy 1 órás csapatedzés
Third	Heti két 1 órás egyéni edzés és heti egy 1,5 órás valamint egy 1 órás csapatedzés
Second	Heti két 1 órás egyéni edzés és heti egy 1,5 órás valamint egy 1 órás csapatedzés
Lead	Heti egy 1 órás egyéni edzés és heti egy 1,5 órás valamint egy 1 órás csapatedzés
Csere	Heti egy 1 órás egyéni edzés és heti egy 1,5 órás valamint egy 1 órás csapatedzés

Erőnléti edzések	
Játékosok	Vállalások
Fourth	Heti egy állóképességi (futás, kerékpár) és heti egy erőnléti edzés, az erőnléti edző kontrollja mellett
Third	Heti egy állóképességi (futás, kerékpár) és heti egy erőnléti edzés, az erőnléti edző kontrollja mellett
Second	Heti egy állóképességi (futás, kerékpár) és heti egy erőnléti edzés, az erőnléti edző kontrollja mellett
Lead	Heti egy állóképességi (futás, kerékpár) és heti egy erőnléti edzés, az erőnléti edző kontrollja mellett
Csere	Heti egy állóképességi (futás, kerékpár) és heti egy erőnléti edzés, személyi edző kontrollja mellett

Egyéb felkészülés	
Pszichikai felkészülés	A külföldi utazásokat használjuk erre
Stratégiai edzések	A versenyeket és edzőmérkőzéseket használjuk erre
Mentális, pszichológia felkészülés	Egyéni 1,5 órás felmérés/interjú júliusban és 4-6 közös csapat foglalkozás szeptember végétől az EB-ig
Csapatépítés	A külföldi utazásokat használjuk erre
Orvosi vizsgálatok	OSEI szolgálat keretén belül
Egyéb	Nagy György, Belleli Lajos és Palancsa Zoltán 3x90 perc alkalommal október folyamán konzultáció keretében a világverseny tapasztalataikat osztották meg a csapattal.

Versenyek					
Dátum	Verseny	Helyszín	Verseny jellege	Induló játékosok	Közreműködők
2022.09.09-11.	Szezonnyitó	Budapest	Szezoneleji hangolódás	Teljes csapat	Edző
2022.09.15-18.	Kolibris Cup	Prága	Triple Knock-out	Teljes csapat	Edző
2022.10.20-24.	Women Latvian International Challenger	Riga	WCT	Teljes csapat	Edző
2022.10.28-31.	Magyar Kupa	Budapest	Triple Knock-out	Teljes csapat	Edző
2022.11.17-27.	EB	Östersund	EB	Teljes csapat	Edző

Edzőtáborok					
Dátum	Időtartam	Helyszín	Tervezett munka	Résztvevő játékosok	Közreműködők
2022.09.30-2022.10.01	6 óra	Kamaraerdő	3 edzőmérkőzés a vegyes válogatott ellen	Gunzinám Zsanett, Biró Blanka, Halász Csilla, Biró Bernadett	Szabó Enikő, Fóti Balázs

Szeptember		Október		November	
1		1	Edzőmérkőzések	1	Egyéni edzés
2		2		2	Csapat edzés
3		3	Csapat edzés	3	Egyéni edzés
4		4	Egyéni edzés	4	
5	Csapat edzés	5	Csapat edzés	5	
6	Egyéni edzés	6	Egyéni edzés	6	
7	Csapat edzés	7		7	Csapat edzés
8	Egyéni edzés	8		8	Egyéni edzés
9	Szezonnyitó Budapest	9		9	Csapat edzés
10		10	Csapat edzés	10	Egyéni edzés
11		11	Egyéni edzés	11	
12	Csapat edzés	12	Csapat edzés	12	
13	Egyéni edzés	13	Egyéni edzés	13	
14	Csapat edzés	14		14	Csapat edzés
15	Kolibris Cup Prága	15		15	Egyéni edzés
16		16		16	
17		17	Csapat edzés	17	EB Östersund
18		18	Egyéni edzés	18	
19	Csapat edzés	19		19	
20	Egyéni edzés	20	RIGA WCT	20	
21	Csapat edzés	21		21	
22	Egyéni edzés	22		22	
23		23		23	
24		24		24	
25		25	Egyéni edzés	25	
26	Csapat edzés	26	Csapat edzés	26	
27	Egyéni edzés	27	Egyéni edzés	27	
28	Csapat edzés	28	MK	28	
29	Egyéni edzés	29		29	
30	Edzőmérkőzés	30		30	
		31			

Edzésrészvétel						
Szeptember 5. Hétfő	1	1	1	0	0	0
Szeptember 6. Kedd	1	1	0	1	0	1
Szeptember 7. Szerda	1	1	1	1	1	1
Szeptember 8. Csütörtök	1	1	1	1	0	1
Szeptember 12. Hétfő	1	1	1	1	0	1
Szeptember 13. Kedd	1	1	1	1	1	1
Szeptember 14. Szerda	0	1	1	1	1	1
Szeptember 19. Hétfő	0	1	1	1	0	0
Szeptember 20. Kedd	0	1	1	1	1	1
Szeptember 21. Szerda	0	0	0	0	0	1
Szeptember 22. Csütörtök	0	1	0	1	0	1
Szeptember 26. Hétfő	1	1	0	1	0	1
Szeptember 27. Kedd	1	1	1	1	1	1
Szeptember 28. Szerda	1	1	1	1	1	1
Szeptember 29. Csütörtök	1	1	1	1	1	1
Október 3. Hétfő	1	1	1	1	0	1
Október 4. Kedd	1	1	0	0	1	1
Október 5. Szerda	1	1	1	1	1	1
Október 6. Csütörtök	1	1	1	1	1	1
Október 10. Hétfő	0	1	1	1	0,5	1
Október 11. Kedd	1	1	1	0	1	1
Október 12. Szerda	1	1	1	0	1	1
Október 13. Csütörtök	1	1	1	1	1	1
Október 17. Hétfő	1	1	1	0	0	1
Október 18. Kedd	1	1	1	1	1	1
Október 25. Kedd	1	1	1	1	1	1
Október 26. Szerda	1	1	1	1	1	1
Október 27. Csütörtök	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1
November 1. Kedd	0	1	1	1	0	1
November 2. Szerda	1	1	1	1	0,5	1
November 3. Csütörtök	1	1	1	1	1	1
November 7. Hétfő	1	1	1	1	1	1
November 8. Kedd	1	1	1	1	1	1
November 9. Szerda	1	1	1	1	1	1
November 10. Csütörtök	1	1	1	1	1	1
November 14. Hétfő	1	1	1	1	1	1
November 15. Kedd	1	1	1	1	1	1
Szumma	30	36,5	32,5	31,5	25,5	35
Arány	81%	99%	88%	85%	69%	95%

Halász-Csilla-2.-fázis.pdf - Adobe Acrobat Reader (32-bit)

Fájl Szerkesztés Nézet Aláírás Áblak Súgó

Eleje Eszközök Halász-Csilla-2.-fázi... x Bejelentkezés

2 / 10 66,1%

Curling edzőprogram 2. fázis

Edzésnaplár

Ezek csak támpontok, nem muszáj így tervezni a hetet, de ez egy ideális kialakítás lehet. Erősségek között mindig legyen 1 nap szünet!

A. Het

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Erősítés A 3 kör	Állóképesség fejlesztés Interval	Erősítés B 3 kör	Pihenő	Állóképesség fejlesztés Tartós	Pihenő	Pihenő

B. Het

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Erősítés B 3 kör	Állóképesség fejlesztés Interval	Pihenő	Erősítés A 3 kör	Állóképesség fejlesztés Tartós	Pihenő	Pihenő

Halász-Csilla-2.-fázis.pdf - Adobe Acrobat Reader (32-bit)

Fájl Szerkesztés Nézet Aláírás Áblak Súgó

Eleje Eszközök Halász-Csilla-2.-fázi... x Bejelentkezés

3 / 10 66,1%

Curling edzőprogram 2. fázis

Hengerezés

Ezeket a gyakorlatokat minden edzés előtt ajánlott elvégezni, de akár pihenőnapokon is!

	1. Talp presszó labdával Időtartam: 30 mp		5. Combfejtő hengerezés Időtartam: 30 mp
	2. Vádli hengerezés Időtartam: 30 mp		6. Comb külső oldalának hengerezése Időtartam: 30 mp
	3. Hamstring hengerezés Időtartam: 30 mp		7. Farizom hengerezés Időtartam: 30 mp
	4. Adductor hengerezés Időtartam: 30 mp		8. Háti szakasz hengerezése Időtartam: 30 mp

Halász-Csilla-2.-fázis.pdf - Adobe Acrobat Reader (32-bit)

Fájl Szerkesztés Nézet Aláírás Áblak Súgó

Eleje Eszközök Halász-Csilla-2.-fázi... x Bejelentkezés

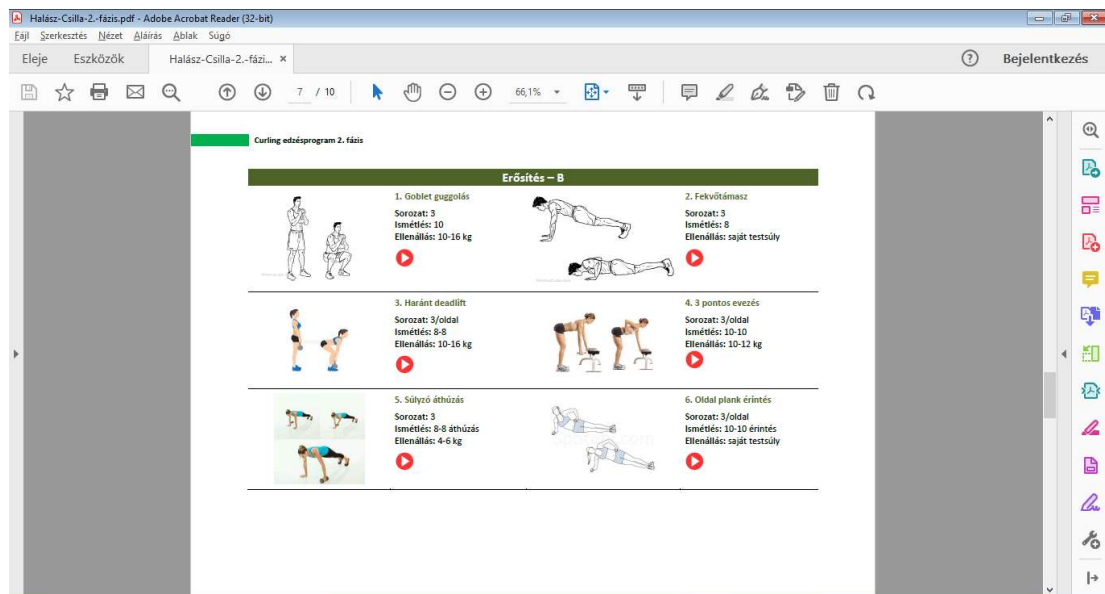
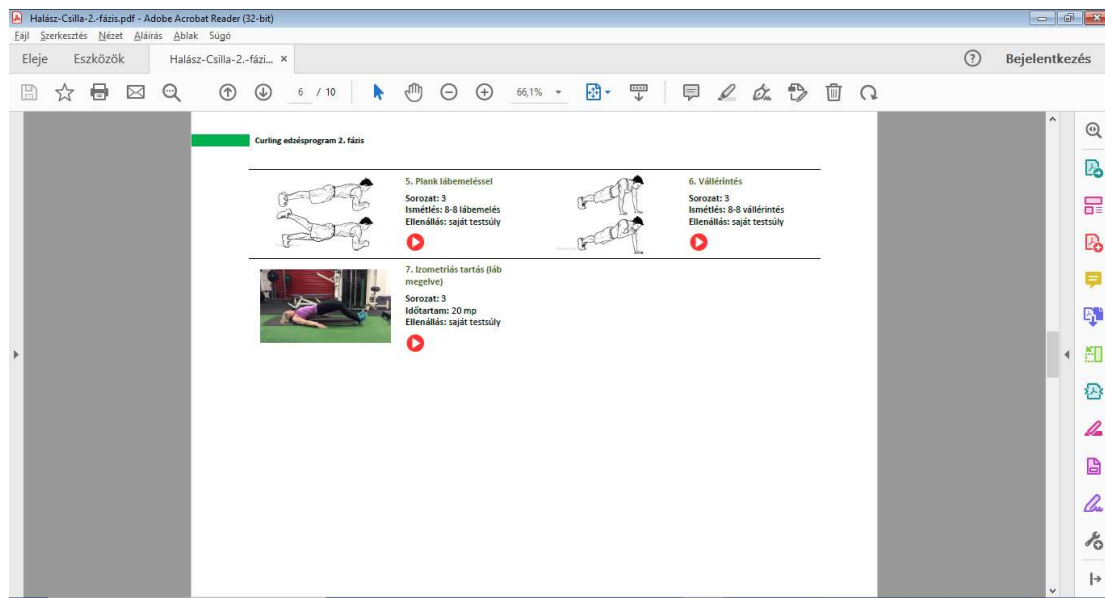
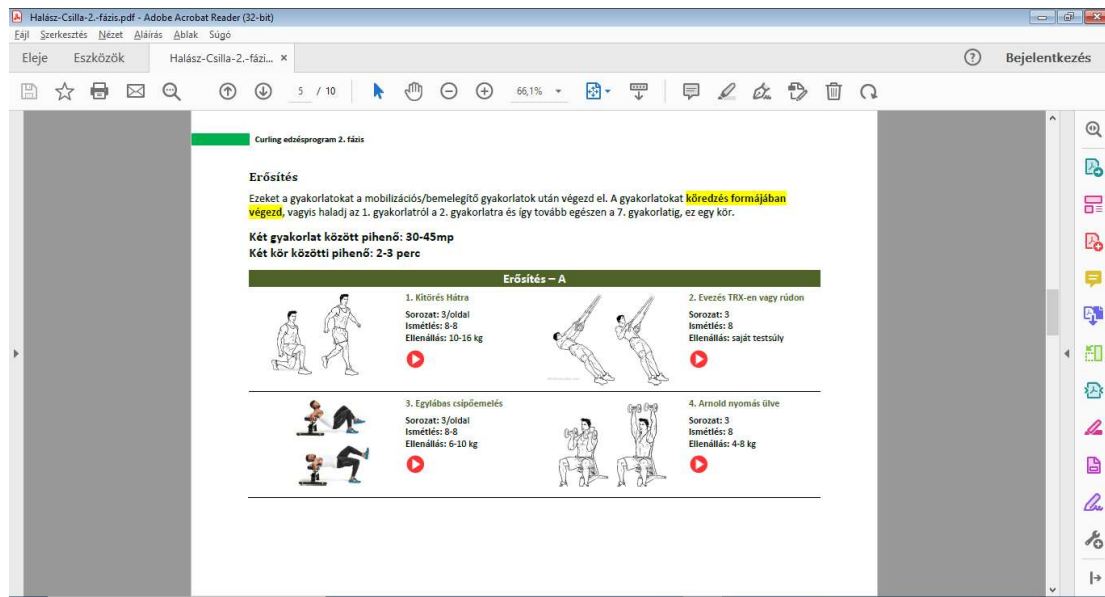
4 / 10 66,1%

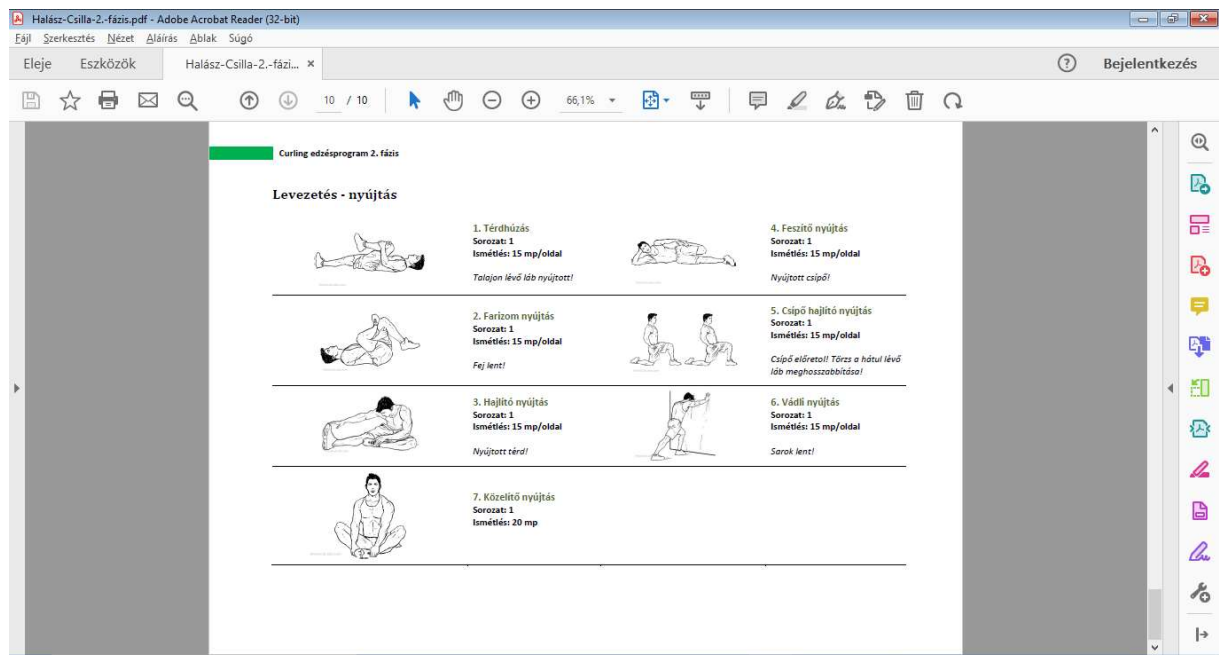
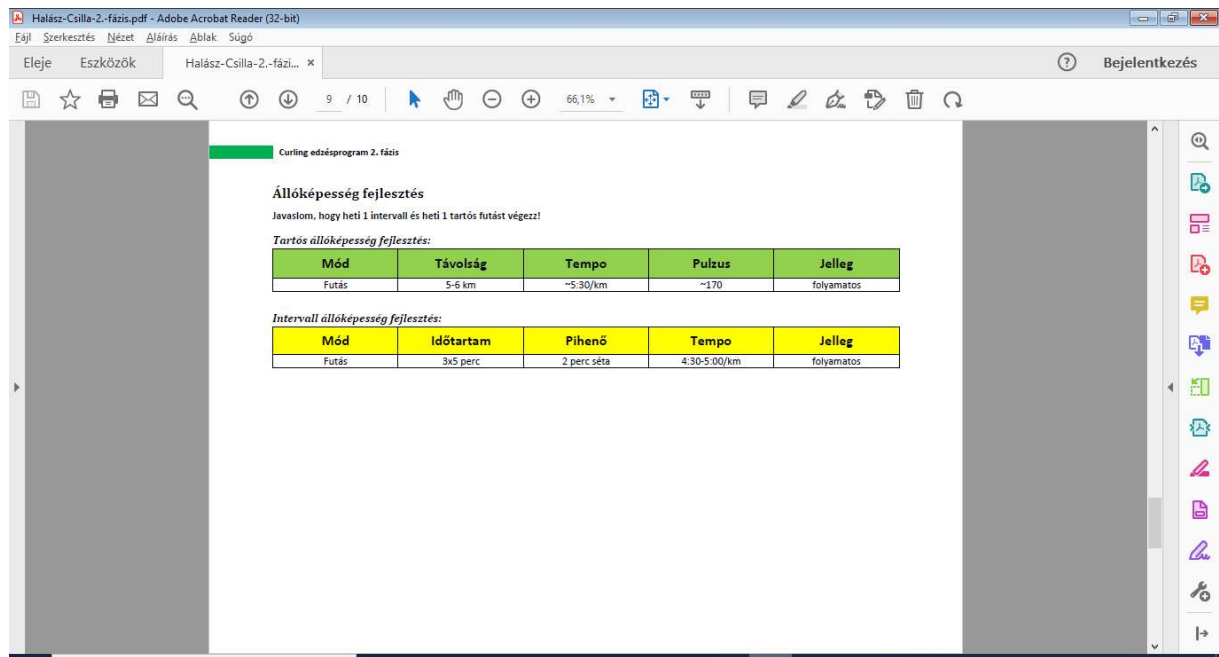
Curling edzőprogram 2. fázis

Mobilizáció/bemelegítés

Ezeket a gyakorlatokat a hengerezés után és az erősítés előtt végezd el! **A bemelegítés részeként a vállakra kapott rehabilitációs gyakorlatokat is végezd el!**

	1. Gerinc mobilizáció Sorozat: 1 Ismétlés: 10		5. Egy lábás deadlift előre nyúlással Sorozat: 1 Ismétlés: 5/fáb
	2. Bird-dog Sorozat: 1 Ismétlés: 10-10		6. Hernyó előre „Pókember” rotációval Sorozat: 1 Ismétlés: 5/fáb
	3. Rotáció Sorozat: 1 Ismétlés: 10/oldal		7. Terpeszállás, törzsdöntés előre Sorozat: 1 Ismétlés: 10
	4. Hamstring dinamikus nyújtás Sorozat: 1 Ismétlés: 10/fáb		8. Guggolás térdnyújtással Sorozat: 1 Ismétlés: 10





V. Európa Bajnokság

9. helyezést értük el, a rajtunk kívül egyetlen amatőr csapat a Lettek legyőzésével. A torna utolsó mérkőzését játszottuk egymás ellen, kiütközött az erőnléti állapot közötti különbség, a letteken jobban látszódtott a fáradtság, ez a felkészülési programunk fizikai részének fontosságát támasztja alá. A 8. hely eléréséhez 4 győzelemre és torna szintű 80% körüli csapatteljesítményre van szükség, amit a felkészültségi szintünk nem ér el.

Befejezés kedvezményünk (LSFE) kétszer volt a tornán a 9 meccsből, a DSC sorrendben utolsóként végeztünk, ez komoly hátrányt jelent egy világversenyen, ez egyértelműen fejlesztendő terület a jeges edzéseken.

Időkérési mutatónk megfelelő, de ezen is van fejlesztési tartalék, hogy a csapat tudásához leginkább igazodó edzői javaslat hangozzon el.

Játékosaink néhány mérkőzést kivéve jellemzően saját tudásuk alatt játszottak, emiatt a pozíciók és a csapat dobásszázalékok sorrendjében is hátul végeztünk. Az előzetes terveknek megfelelően amelyik meccsen 70% fölé kerültünk, ott győzni tudtunk.

A nagyobb különbségű vereségek miatt a fentiekén kívüli egyéb fontos statisztikai adatokkal nem foglalkozom itt, de egy csapat fejlődéséhez az alábbi mutatókat szükséges értékelni és fejleszteni:

- stolen ends (for, against)
- last stone efficiency
- force efficiency
- points scored (for, against)

Statisztikai adatok elérhetősége:

<https://curlit.com/ECC/Default.aspx>

Time-out Statistics

Team	Games	Number of Time-outs	Average Shot Success on Next Stone
SWE - Sweden	9	7	85%
GER - Germany	9	6	83%
TUR - Türkiye	9	6	75%
ITA - Italy	11	11	68%
DEN - Denmark	11	6	66%
LAT - Latvia	9	5	65%
SUI - Switzerland	11	8	62%
HUN - Hungary	9	5	60%
NOR - Norway	9	4	50%
SCO - Scotland	11	8	43%
Total	49	66	66%

<

VI. Értékelés, konklúziók

A beszámoló célja, hogy értékelni lehessen a világversenyt megelőző és a világversenyen végzett munkát és a következő időszakra irányt mutasson az MCSZ csapatainak, játékosainak, szakembereinek a továbblépéshez a szerzett tapasztalatok megosztásával.

Erősségek:

Heti 4 jeges edzés

Fizikai felkészülés szakemberrel, mérőműszerekkel, visszamérésekkel

Sportpszichológus szakember igénybevétele a felkészülési és a versenyzési időszakban is

RIGA és TALLIN WCT tornák részvétele javasolt

Gyengeségek:

Magasabb minőségű jeges edzőmunka javasolt (koncentráció, intenzitás, stb.)

Intenzívebb fizikai felkészülés javasolt

Prágai verseny nem javasolt jégminőség nem EB szintű

Külföldi edzőtábor javasolt

EB terhelés és körülmények modellezése (több nap komfortzónán kívül, fizikai, lelki terhelés, stb.)

Mérőeszközök használata, adatalapú curling fejlesztése (Rock Hawk)

Söprés technika fejlesztése

A helyszínen 3 fős stáb javasolt (edző, segédedző, tartalék játékos)

7 milliós költségvetéssel gazdálkodtunk, aminek növelése javasolt

Köszönjük a játékosok családjainak a Ferencvárosi Torna Clubnak és a Magyar Curling Szövetségnek és munkatársainak az anyagi, adminisztratív és erkölcsi támogatást!

2023. január 21.

Fóti Balázs

csapatvezető