

## Beszámoló a 2024 A csoportos Európabajnokságról, a női válogatott szerepléséről

A női válogatott a novemberi A liga EB szereplés felkészülését 2024 áprilisában kezdte meg az Országos Bajnokság befejeztével. A csapat jelenlegi összeállításban a 2022/23-as szezon kezdete óta játszik együtt. Az A ligás szezonra Lauchsz Lara Ildikó, junior korú játékosunk csatlakozott Nagy Laura Karolina helyett, akinek iskolai elfoglaltsága miatt már nem fért bele a komolyabb terhelés.

Az edzéseket nyári alapozással, Kovács Attila szakedző segítségével végeztük.

Ősztől kezdődtek a további jeges edzések, melyek Jakab Zoltán vezetésével, Nagy Gyöngyivel kiegészülve, Kamaraerdőn folytatódtak.

A csapat célkitűzését közösen határoztuk meg, a közös döntés az A ligában való maradást és a Vb részvételt jelentette, mely a minimum nyolcadik hely megszerzését jelenti.

A csapat összetétele:

Joó Linda (vs)

Kalocsai van-Dorp Vera (s)

Tóth-Csósz Orsolya

Orbán Hanna Regina

Lauchsz Laura Ildikó

Edzők: Jakab Zoltán, Nagy Gyöngyi

**Erőnléti felkészülés:** ez a nyári hónapokban heti 4 edzést jelentett. Attilával terítékre került a sportágspecifikus mozgás és annak továbbfejlesztéséhez szükséges szupportozás.

A sportág megismerése és a sportolók felmérése után elsődleges fontosság a stabilitás, mobilitás és a rövidtávú állóképesség kiemelése volt. Ily módon meg lett meghatározva, hogy heti 2 alkalommal kardio terhelés és 2 edzőtermi foglalkozás lesz az alap. Kardió szempontból az intervall edzésre van szükség a Curling sajátosságai miatt. Az edzőtermi programozásnál a fókusz a stabilitás és a mobilitás volt, tekintettel arra, hogy ennek a sportnak a dobásnál ez a két legfontosabb alapja.

Az edzés feladatok mellett egy nyújtás anyagot is összeállított Attila a számukra, melyet a helyes mozdulatok elsajátítása után minden egyes nap kötelezően végre kellett hajtaniuk.

### **Felkészülés:**

A tavasszal rendezett Országos Bajnokságon a csapat, címvédőként és az A liga kiharcolójaként, jogosult a következő Eb-n való részvételre. Így indultunk neki a jeges edzéseknek.

### **Edzések a szezon alatt:**

Az edzéseink a vállalásaink szerint zajlottak:

- egyéni edzés (technika) hétfő 17.30-19.00
- női csapat edzés :
  - kedd 17.30-19.00
  - csütörtök 17.30-19.00
  - hétfői edzések alkalmak szerint

### **Versenyek:**

Verseny szempontjából elsősorban az A liga szintjének megfelelő színvonalú versenyeket választottunk. A csapat minden eseményre 4 fővel utazott, váltogatva Hannát és Laurát.

<b>WCT Basel</b>	szeptember 19-22
<b>Prague Ladies International</b>	szeptember 27-29
<b>WCT Tallin</b>	október 10-14.
<b>Danish Open 2024</b>	október 31-november 3.

Ezekon a versenyeken modellezhető le legjobban az ellenfelek tudása, nem mellesleg az idegen jéghez való alkalmazkodás téthelyzetben.

### **Eb A verseny**

A november 16-23 között Finnországban, Lohjában zajló A csoportos Curling Európa bajnokság helyszíne számunkra már régóta ismert volt, nagy meglepetések nem vártak ránk. Az alapszakasz 10 női csapattal zajlott, 9 mérkőzéssel. A versenyt megelőzően volt edzéslehetőség minden pálya megismerésére.

A mérkőzések előtt a WCF szabályoknak megfelelően 2 draw dobást kellett teljesíteni.

#### *November 16.*

Két mérkőzés várt ránk ezen a napon, az első Észtország volt 9:00-es kezdéssel. A z ellenfél számunkra jól ismert csapat, a felkészülés alatt is többször találkoztunk velük, így célunk volt ezt a csapatot mindenképpen megverni. Ez sikerült is, jó játékkal kezdtünk.

A második meccs a Svédok ellen következett este 19.30-as kezdéssel. A meccs nagyon jól indult. Nagyon jó játékkal tartottuk magunkat, vezetni tudtunk a svéd válogatott ellen, ami nagy bravúrnak számít. Sajnos azonban a vége nem nekünk állt, a svéd rutin végül jobban tudott érvényesülni.

#### *November 17.*

A harmadik mérkőzésünk 14.00-kor kezdődött az Olaszok ellen. A mérkőzés elején nagyon jól játszottunk, tartottuk magunkat végig, míg a 9. endben, egálnál kaptunk egy hármast, így ezt már nem tudtuk az utolsó endben visszafordítani.

#### *November 18.*

Ezen a napon szintén két mérkőzés várt ránk, az első, reggel 8.00-as mérkőzés a Dánok ellen következett, akik nagy mumusainknak számítanak régebb óta. Ez a mérkőzés idő előtt ért véget, nem nagyon találtuk ellenük a játékot.

A délutáni, 16.15-kor a Skótok következtek, ahol jobb játékkal kezdtünk, de szintén fölénk tudtak kerekedni, így ezt is elvesztettük.

#### *November 19.*

Reggel 9:00-kor az Észtek után a második legfontosabb mérkőzésünk következett a Litvánok ellen. Jól kezdtük a mérkőzést és uraltuk is, egészen a 7. endig, ahol sajnos az ellenfél felzárkózott és végül győzni tudott. Ez a momentum okozott egy kis törést a csapatban, de esélyünk még midig volt, számítva a körbeverés lehetőségével.

Az esti mérkőzésünk 19.00-tól a Norvégok ellen zajlott, ahol szintén jó játékkal tudtunk kezdeni, de végül a Norvégok meg tudták nyerni ezt a meccset.

November 20.

A délutáni, 14.00 órai mérkőzés a mezőny legnehezebb ellenfele, a Svájciak ellen következett. A svájci csapattal találkoztunk a felkészülés alatt, így nem nagyon lepett meg bennünket a kimagasló játékuk. Ezt a meccset is vereséggel zártuk.

November 21.

A 9.00 órai mérkőzést még próbáltuk győzelemmel zárni, a Törökök voltak az utolsó ellenfeleink. A törökök egyre erősebbek, szépen felzárkóztak a mezőnyhöz, így ellenük sem maradt esélyünk végül.

### Eredmények:

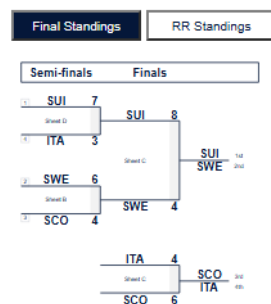
#### Alapszakasz eredmények

<b>Magyarország</b> - Észtország	<b>10-6</b>
Magyarország - <b>Svédország</b>	<b>8-10</b>
<b>Olaszország</b> - Magyarország	<b>9-6</b>
<b>Dánia</b> - Magyarország	<b>8-1</b>
Magyarország – <b>Skócia</b>	<b>3-9</b>
Magyarország – <b>Litvánia</b>	<b>6-8</b>
Magyarország – <b>Norvégia</b>	<b>5-9</b>
<b>Svájc</b> – Magyarország	<b>13-1</b>
<b>Törökország</b> – Magyarország	<b>12-2</b>

Az alapszakasz után az alsóházban, Észték, Litvánok és mi körbeveréssel álltunk, így a button dobás döntötte el a helyezések sorrendjét. Ebben 4 cm –el lemaradva mi zártunk az utolsó helyen, így a 10. hely lett végül a miénk.

### A végső sorrend:

#### Final Standings: Women A-Division



Rank	Team	
1	SUI - Switzerland	
2	SWE - Sweden	
3	SCO - Scotland	
4	ITA - Italy	
5	DEN - Denmark	
6	TUR - Türkiye	
7	NOR - Norway	
8	LTU - Lithuania	
9	EST - Estonia	>B
10	HUN - Hungary	>B

**Konklúzió:**

A lányok nagyon nagy akarással, álltak oda minden mérkőzésre, bár sokszor nagyon nehéz egy ilyen helyzetben mindig koncentrálnak és összeszedettnek maradni, de sajnos így sem sikerült a cél elérése. A csapattagok hozzáállása példa értékű, az elszántságuk kifejezetten erős. Laura jól illeszkedett a csapatba, nem okozott gondot a csapatdinamikában.

A tapasztalatunk mindenképpen az, hogy nehéz felvenni olyan csapatokkal a versenyt, akik szinte foglalkozásszerűen űzik ezt a sportot. Komoly kihívás versenyezni olyan csapatokkal, akik a jégen töltik az életüket. A nemzetközi tapasztalat az, hogy egy-egy ilyen csapat 8-10 évig dolgozik együtt, esetleges mininális változásokkal, de ugyanazzal a skippel, vice skippel. Ez a közös munka, idő, folyamatos építkezés szükséges lenne ahhoz, hogy kialakuljon egy olyan csapat, akitől komolyabb eredmény várható el, illetve meg tudja vetni a lábát az A ligában, az anyagi vonzatáról nem is beszélve.

Ezek a sorozatterheléses versenyek nagyon nehezen lemodellezhetők számunkra, nem igazán van lehetőség ilyen jellegű eseményeken részt vennünk. Továbbá levontuk a következtetéseket a játékosok szempontjából is, mindenképpen fejlődni kell - a technikai képességek fejlesztése mellett - a koncentráció hiányából adódó hibák kiküszöbölésében és a mentális állóképesség erősítésében. Véleményem szerint eljutottunk oda Gyöngyivel, ameddig a mi tudásunk elegendő. A fejlődéshez javasoltan szakember bevonása is szükséges lesz, illetve egy nálunk nagyobb rutinnal rendelkező, akár külföldi edző alkalmazása is elengedhetetlenül szükséges lenne a magyar curling fejlődéséhez.

A csapat úgy döntött, hogy folytatja a munkát, így a folyamatos fejlődés fenntartására kell nagy hangsúlyt fektetnünk a jövőben, mely lehetőség szerint, megfelelő versenyeken való részvételt taktikai, technikai fejlesztések kiértékelését és azok jövőbeli javítását jelenti.

Jakab Zoltán

Finnország, Lohja, 2024. december 20.