

# Pre Bulletin

25th European Youth Team Championships  
18-25 July 2015



an attitude  
from  
**Tromsø**

## U26

07.19.	10:00	 Svédország
	14:00	 Franciaország
	17:10	 Norvégia
07.20.	10:00	 Hollandia
	14:00	 Németország
	17:10	 Olaszország
07.21.	10:00	 Lengyelország
07.22.	10:00	 Törökország
	14:00	 Bulgária
07.23.	10:00	 Dánia
	14:00	 Izrael
	17:10	 Görögország
07.24.	10:00	 Portugália
	14:00	 Wales
	17:10	 Ausztria
07.25.	10:00	 Anglia
	14:00	 Finnország

## Tagok

Fischer Brigitta  
Konkoly Csaba  
Lázár Kornél  
Szirmay-Kalos Barnabás  
Tubak Dániel  
Vági Máté  
NPC: Szabó Csaba  
Coach: Gulyás Dániel



## U20

07.19.	10:00	 Norvégia
	14:00	 Franciaország
	17:10	 Hollandia
07.20.	10:00	 Anglia
	14:00	 Svédország
	17:10	 Skócia
07.21.	10:00	 Dánia
07.22.	10:00	 Finnország
	14:00	 Olaszország
07.23.	10:00	 Németország
	14:00	 Oroszország
07.24.	10:00	 Csehország
	14:00	 Lengyelország
07.25.	10:00	 Lettország
	14:00	 Izrael

## Tagok

Homonnay Bálint  
Lajos Hanka  
Nagy Kartal  
Villányi Barnabás  
NPC: Mezei Katalin  
Coach: Honti László



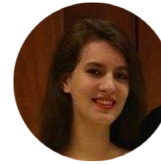
## U26 Girls

07.19.	10:00	 Lengyelország
	14:00	 Hollandia
	17:10	 Franciaország
07.20.	10:00	 Norvégia
	14:00	 Olaszország
	17:10	 Lengyelország
07.21.	10:00	 Hollandia
	14:00	 Franciaország
	17:10	 Norvégia
07.22.	10_00	 Olaszország
	14:00	 Lengyelország
	17:10	 Hollandia
07.23.	10:00	 Franciaország
	14_00	 Norvégia
	17:10	 Olaszország

Utolsó 5 forduló az addigi  
eredmény kialakulásával

## Tagok

Bekő Mária  
Bekő Zsófia  
Bekő Zsuzsanna  
Érsek Laura  
Révai Hanna  
NPC: Honti László  
Coach: Mezei Katalin



## U15

07.19.	10:00	 Izrael
	14:00	 Anglia
	17:10	 Franciaország
07.20.	10:00	 Skócia
	14:00	 Svédország
	17:10	 Csehország
07.21.	10:00	 Lengyelország
	14:00	 Norvégia
	17:10	 Hollandia
07.22.	10:00	 Németország
	14:00	 Írország

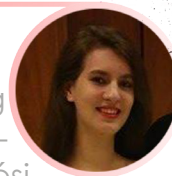
## Tagok

Argay Zsolt  
Kerényi Tamás  
Szűcs Leó  
Tóth Andrea  
NPC: Kerényi István  
Coach: Argayné Magyar Bernadette



# A kimlei móka

Bekő Mária



Mióta a bridzs az életemben sporttá avanszált, azóta hatalmas szükség van arra, hogy a versenyekre felkészüljek. Ahogy ez a csapat többi tagjára is igaz. Az Európa- és Világbajnokság előtt is rendes felkészülési időszakot tudhatott maga mögött az egész csapat. Mint minden évben, idén is létfontosságú része volt ennek a bajnokság előtt pár héttel megrendezett bridzs tábor Kimlén. Édesapám (Bekő János) hatalmas lelkesedéssel nyitja meg kapuinkat évről évre, hogy itt új kezdők, haladók, és már három éve a lánycsapat is fejleszthesse bridzstudását. Ő és Anyukám (Bekőné Wekszli Mária) adják a helyszínt. Az oktatási részleg évről évre változik, de annak vezetője állandó. Dani (Bakó Dániel) idejét nem sajnálva, már 5 éve minden évben itt van és rendíthetetlenül próbálja az agyunkba gyömöszölni a bridzs játék rejtelseit. Ő az, aki mindig a legmagasabb szintű órákat tartja. Ő az, aki a lánycsapatot edzi. A tanári gárda tagja az évek során volt már Bozzai Bence, Fischer Andrea, Hoffmann Tamás, Honyek András, Kiss Gábor, Lázár Kornél, Viktor Attila és Wágner Zsolt is. Közülük többen sokszor, többen csak egyszer, de mind hasznos segítséget jelentettek.

A tábor résztvevőinek száma eddig évről évre töretlenül növekedett, és nem volt olyan gyerek, aki rossz élményekkel és legalább egy kevés bridzstudás nélkül távozott volna. Azonban idén az Európa bajnokság miatt a tábor egy hónappal előbb került megszervezésre, mint általában szokott, és azok, akik évek óta járnak, nem mind tudták összeegyeztetni az új időpontot az életükkel. Tehát kevesen maradtunk, de azért még mindig három csoportra bonthatóan az oktatáshoz.

A menetrend a következő volt (a többi csoport is ennyit tanult, de én a lánycsapat szemzőgéből fogom leírni a pontos részleteket): Reggel 8 órakor keltünk és együtt megreggeliztünk. 9-re már minden el volt pakolva és a gyereksereg készen állt. Ekkor nekünk 10 partinyi elég nehéz licitálási feladvány következett, majd ezek megbeszélése. Ez amiatt is nagyon izgalmas volt, mert minden egyes parti végkontraktjára 0-10-ig valamennyi pont járt, és a párok versenyezhettek egymással a pontgyűjtésben. Nem mondom, hogy mindig jó pontszámokat értünk el, de azért nem vészeseket. Minden nap volt egy mázlis pár kifejezetten jó ponttal. Ezután negyed órás szünet következett, majd körülbelül egy órányi licitrendszer megbeszélés. Az ezt követő ebédszünet kicsivel nagyobb lélegzetvételű volt, hiszen együtt elmentünk a falu legjobb éttermébe, ahol megebédeltünk, majd a tábor együttesen levonult fürdeni a Kimlei bányatóra. 3 óra körül folytatódott az oktatás, ahol először volt pár parti, amelyek mélyítették az aznap megtanult rendszert, utána sok nehéz, de izgalmas felvevőjáték feladvány, majd egy adag ellenjáték feladvány is. Ezután az oktatás véget ért, de általában hatalmas ping-pong verseny vette kezdetét, illetve már szabadon lehetett sörözni is. Az esti versenyre általában a táborozókon kívül érkeztek még barátok, régi tanítványok, tehát többen lettünk. Itt általában 3 asztalon versenyeztünk minden féle versenyformával, és minden asztalhoz tartozott egy-egy segítők, akik a kezdőket mentorálták, vagy két asztalon csapatoztunk, amikor a kicsik már aludtak. Idén a lánycsapat nem kisebb, mit 100%-os részvételi aránnyal megjelent a táborban, és a mindennapi edzés szerintem a csapatépülést és a bridzstudást is nagyon jól feltuningolta így az EB előtt.

Ezúton is szeretnék köszönetet mondani Daninak az egész csapat nevében, amiért kitart mellettünk és minden évben együtt küzd velünk. Ezzel majdnem olyan fontos része a csapatunknak, mint a tagjai.

Szeretném szüleimnek is megköszönni, hogy minden évben megszervezik a tábort. Remélem, az idei alacsony részvételi arány nem veszi el a kedvüket a szervezéstől (azzal egy 5 éves sikertörténet törne meg).



# O Captain! My Captain!

Szabó Csaba



Véget ért a felkészülési időszak. Ezen a héten már pihenünk, ezt a beszámolót két dologra szeretném felhasználni. Egyrészt itt az ideje megnézni, mennyit sikerült a felkészülésre vonatkozó vállalásainkból teljesíteni. Másrészt szeretném megmutatni nektek, én mit gondolok most a csapatról, és mire fogunk figyelni az EB-n. Végül kiegészítem ezt némi esélylatolgatással és információkkal a verseny lebonyolításáról.

## Vállalásaim és azok teljesülése:

**Edzésidő növelése:** Ez maradéktalanul sikerült. Nagyon elégedett vagyok azzal, hogy gyakorlatilag minden vasárnap volt edzés és ezen az összes csapattag, beleértve Kornélt is, részt vett. A heti játéknapi utáni elemzések is mindig megvoltak, ezeken rendszerint négy csapattag volt jelen, ezzel is elégedett vagyok, hiszen ez nem volt kötelező.

**Havi edzőmeccsek és felkészülési versenyek:** Ez a vállalásunk részben sikerült. Egyrészt inkább kéthavi egy lett belőle, másrészt pedig külföldi ificsapatokkal nem sikerült időpontot egyeztetni. Azért nem tartom ezt nagy bajnak, mert rengeteg versenyen voltak az ifik, ezek között sok nemzetközi verseny is volt (több osztrák, Finnország, Amszterdam, internetes nemzetközi egyetemi csapatbajnokság), az edzőmeccsek inkább ott valósultak meg.

**Táborok:** A 10 hónap alatt 5 táborunk volt. Ezek mindegyike tartalmas volt, jól sikerültek, mind fejlesztésileg, mind pedig hangulatilag. Ezzel a résszel is elégedett vagyok.

**Egyéni fejlesztési tervek:** Ezek is elkészültek, még tavaly augusztusban, minden ifi ez alapján készült egyénileg. A számonkérés és dokumentáció ingadozó volt, de ennek ellenére jól követhető volt nekem, hogy ki mennyit tesz a saját fejlődéséért. Jó volt látni, ahogy a fizikai felkészülésre is elkezdett a csapat jobban figyelni. Mentorokat végül nem kerestünk, fontosabbnak tartottam, hogy a párok sokat játszanak egymással.

**Komplex felkészítés:** Ez is szintén megvalósult. A coaching-folyamatok egyénileg, a táborokban Anita segítségével zajló beszélgetések csapatszinten támogatták a mentális felkészülést. Kaptak az ifik felkészítést a testbeszédre, és a szabályok megfelelő alkalmazására is.

**Transzparencia:** Úgy gondolom, hogy a 3 beszámoló a 10 hónap alatt megfelelően tájékoztatott minden érdeklődőt. Ebben nagyon sok segítséget kaptam, elsősorban a csapattól, másodsorban Anitától is. **Köszönöm nekik!**

## Mit gondolok most a csapatról?

A legfontosabb elvárásom a csapattól, hogy kijussunk a VB-re, azaz a TOP 6-ban végezzünk. Azt gondolom, hogy ez a csapat képes erre, ehhez nem kell szerencse, csak az, hogy a képességeiknek és felkészültségüknek megfelelően játszanak. De az igazi cél nem ez. Elégedettek a dobogóval leszünk és a cél, mint minden sportban, az első hely.



## Mit gondolok most a párokról?

**Csabi-Barna:** Őket tartom most a legkiegyensúlyozottabb párnak. Hosszú évek óta együtt játszanak, együtt dolgozták ki közös, saját rendszerüket, ha álmukból kelnek, akkor sem kell gondolkodniuk rajta egy másodpercet sem. Odafigyelnek a lejátszásokra, ellenjátékban érzik egymást, hogy mikor mit szeretne jelezni a partner. Összenőttek, értik egymást. Az idei év eredménye, hogy végleg letisztult a rendszer, megértették a konvenciók miértjeit és sokkal magabiztosabbak lettek. A legfontosabb ennél a párnál a magabiztosság fenntartása lesz az EB-n, erre kell majd figyelniük.

**Brigi-Kornél:** Nagyon tehetséges és technikailag is nagy tudású páros. Ők kevésbé kiegyensúlyozottak, ennek az is oka, hogy komolyabban az elmúlt egy évben kezdtek el egymással játszani. A 10 hónap alatt átmentek több hullámvölgyön is a partnershipben, és nagyon büszke vagyok rájuk, hogy mindig kijöttek a hullámvölgyből - sokat dolgoztak ezen mindketten. Jellemzően ott vannak a versenyeken az élbolyban, a tudásuk alapján nem is meglepő. Náluk az a fontos, hogy egy-egy félreértés, vagy szerencsétlen parti után ne omoljanak össze, túl tudják ezen tenni magukat.

**Dani-Máté:** A nulladik pillanattól az a megállapodásunk, hogy ők az a "harmadik" páros, amelynek nagyon fontos feladata az EB-n, hogy a gyengébb ellenfelek ellen kiegyensúlyozott játékot mutasson és ezáltal biztosítsa, hogy a másik két pár felváltva tudjon pihenni. Nagyon nehezen indult be ez a páros. Az első pár hónapban inkább a nehézségek látszottak: sok licifélreértés, sok fegyelmezetlenség a játékban. Mostanra mindkét szempontból látványos a fejlődés, ezt jól igazolják az elmúlt hónapok kiugró sikerei: ez a páros nyerte a legtöbb versenyt az elmúlt időszakban! Továbbra is az egyenes, trükközésmentes játék lesz a legfontosabb az EB-n.

## Az EB lebonyolítása:

🇨🇪 U26	
07.19.	10:00 🇸🇪 Svédország
	14:00 🇫🇷 Franciaország
	17:10 🇳🇴 Norvégia
07.20.	10:00 🇳🇱 Hollandia
	14:00 🇩🇪 Németország
	17:10 🇮🇹 Olaszország
07.21.	10:00 🇷🇺 Lengyelország
	10:00 🇹🇷 Törökország
07.22.	14:00 🇧🇬 Bulgária
	10:00 🇩🇰 Dánia
	14:00 🇮🇱 Izrael
07.23.	17:10 🇬🇷 Görögország
	10:00 🇵🇹 Portugália
	14:00 🇨🇾 Wales
07.24.	17:10 🇦🇹 Ausztria
	10:00 🇬🇧 Anglia
07.25.	14:00 🇫🇮 Finnország

Idén 18 csapat nevezett, ez messze elmarad a szokásos csapatszámától (elmúlt években 22-23 db csapat volt átlagosan), leginkább a gyengébb csapatok maradnak távol. Körmérkőzéses rendszerben, mindenki fog mindenki ellen játszani.

### Ez lesz a menetrendünk:

Amint látható, brutális lesz a kezdés, nagyon erős csapatok ellen fogunk kezdeni. Ez számunkra jó, sokkal fittebbek leszünk az elején, eddig is mindig a végefelé, jó ellenfelek ellen buktuk el az EB-eket. Az is látható, hogy nagyon gyenge ellenfél nem is igazán van, ők nem jönnek idén. Szerintem nekünk ez is jó hír, mert így egy-egy közel döntetlen vagy rosszabb eredmény egy gyenge csapat ellen nem fáj annyira, mint akkor, amikor mindenki 20 pontra veri azt az ellenfelet. Itt nincs olyan csapat, aki ellen a 20 pont az elvárt. Ezek a csapatok ellen mindenki fog betlizni. Ráadásul a nagyon gyengék azok, akik megijednek a nagy nevektől (lengyelek, hollandok, franciák, norvégok, izraeliek), és ezért is tudják őket könnyen, nagy különbséggel megverni. Tőlünk (még) nem félnek annyira.

Tehát a sorsolás nekünk kedvező, innentől rajtunk múlik. És persze rajtatok, szurkoljatok, biztassatok minket, az sokat segít!



# You need a team.

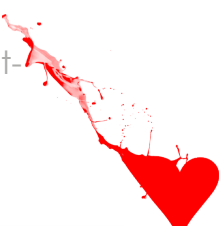
U26-os csapat



## Coming together is the beginning.

Két éve júliusban, Wrocławban, leültünk játszani az Ifjúsági Európa Bajnokságon. Amikor felálltunk, mindenkiben az elégedetlenség maradt meg. Tényleg csak ennyire vagyunk jók? De mi azt hittük... már nem számít. Szabó Csabi, aki addig is nyomon követte, segítette a fejlődésünket, azonnali gyűlést hívott össze, amint hazajöttünk. Mondta, hogy ő hiszi, hogy ennek nem kell így lennie, hogy van bennünk potenciál. Kemény munkával, sok-sok edzéssel, egy jó nagy adag szorgalommal, mi is bármit elérhetünk. 2014. június 30-án beadta a pályázatot a kapitányi posztra, hogy hivatalos keretek között is tudjon bennünket segíteni a céljaink elérésében. Ehhez ő is segítséget kért, Frisch Anitától, aki mentálisan támogatott minket, amikor csak tudott; és egy segédedzőt is állított mellénk, Gulyás Dani személyében.

A pályázatban kiemelte Csabi a transzparencia fontosságát, hogy tudjátok, mit tettünk az EB-ért, hogyan készült ő, és mi hogyan készültünk rá. Ez a harmadik jelentkezésünk, amivel az utolsó három hónap eseményeit próbáljuk összefoglalni.



## Edzések/edzőmeccsek:

A vasárnapi edzések rendületlenül folytatódtak. A menetrend ha változatos nem is, mindenképp hasznos volt. Délután 2-kor kezdés, felmerülő kérdések közös megbeszélése, Pavlicsek tanpartik és pár osztott parti került hétről-hétre terítékre. A keddi elemzések tovább folytatódtak az IMP bajnokság alatt is. Igazán jó helyzetben voltunk, mert Szabó Csabi ugyan azokat a partikat játszotta, mint a Konkoly Csabi – Szirmay-Kalos Barna pár és Brigi (illetve Dani, amikor helyettesített), így a beszélgetés sokkal gördülékenyebb és hatékonyabb volt. A nyár beköszöntével az egyetem is befejeződött, és nekünk több időnk lett. Véget ért a bajnokság, ami remek alkalmat teremtett edzőmeccsek játszására, hisz ha kedd van, akkor bridzselni kell. Köszönjük a Dumbovich és a Gamax csapatnak egyaránt a lehetőséget. Az utolsó edzésre Els Toutenel is eljött, aki a testbeszéd fontosságára hívta fel a figyelmünket. Persze hangsúlyozta, hogy első a technikai játék, de ha nincs mire hagyatkoznunk, van, amiben az ellenfél is tud segíteni. A másik fontos dolog, amire emlékeztetett minket, hogy mi is árulunk el dolgokat az asztalnál. Ezeket a tanácsokat megpróbáljuk zsebre tenni, és kint hasznosítani.

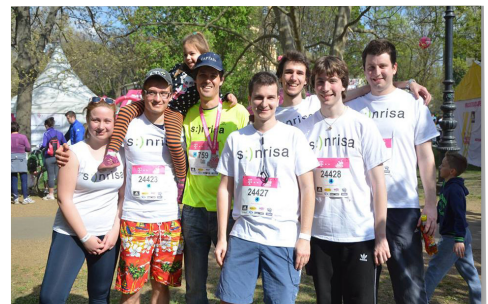


## Keeping together is progress.

Mindig hangsúlyoztuk, hogy egy csapat vagyunk, és komolyan is gondoltuk. Azzal is tisztában vagyunk, hogy a fizikai erőnlét is számítani fog az EB-n. Mindannyian edzetünk első közös futásunkra, a Vivicitára, ahol mindenki lefutott 7 km-t. Majd júliusban a K&H Mozdulj Maratonján a fiúk még 6x7 km-t futottak, immár váltóban.

Honyek Andrissal és Viktor Attilával együtt lementünk egyik hétvégén Ráckevére, csak hogy együtt lehessünk (és, persze hogy bridzseljünk, eddzünk és együnk pár jót.. :)).

Továbbá Kornéléknál Győrben tartottunk néhány tábor, ahol a sok játék és a tanpartik mellett a csapatépítés, bevezetés a coaching-procedúrába voltak fő témák. Köszönjük Bakó Daninak, Honyek Andrissnak, Frisch Anitának (és Ginusnak), hogy kiegészítették és színesítették a tréningjeinket.



## Coaching:

Ahogy terveztük, Anitának köszönhetően mindenki kapott egy coachot, aki-vel megállapodás alapján 6-10 alkalmat töltöttünk együtt. Különbőféle jótanácsokkal, hasznos tippekkel láttak el minket. Ha a csapatban valami sűrűlőds felmerült, segítettek azokat megoldani. Rávilágítottak céljainkra, és hogy ezekhez milyen eszközöket kell megragadni.



## Working together is success.

### Versenyek:

Próbáltunk minél több versenyen részt venni, és ahol csak lehetett, az állandó partnerünkkel játszottunk. Ezek fontos részét képezték fejlődésünknek.

### Magyarországon

Zalakaros Páros (2014)

1. Fischer Brigitta - Lázár Kornél

Vidékbajnokság Páros (2015)

1. Tubak Dániel – Vági Máté

Veszprém Kupa (2015)

1. Honyek – Rapp – Tubak - Vági

Balatonföldvár (2015)

Vegyes 1. Fischer Brigitta – Lázár Kornél

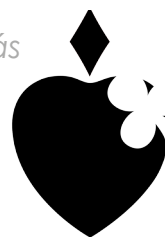
IMP-bajnokság (2015)

1/A-ban 19. Konkoly Csaba – Szirmay-Kalos Barnabás

1/A-ban 20. Els Toutenel – Fischer Brigitta

4. osztályban 1. Tubak Dániel - Vági Máté

Emelett még részt vettünk Piliscsabán és Győrött. A szervezőknek ezúton is köszönjük a támogatást.



### Külföldön

Amszterdamban (2015 március) Fischer – Konkoly – Lázár – Szirmay-Kalos felállásban mentünk. A lebonyolítás 2x12-es csoportmérkőzéssel kezdődött. A 2. nap végén a Round Robin alatt a csoportunkból 1. helyen kvalifikáltunk a legjobb tizenkettőbe. Ott a carry-over miatt csak a 10. helyről kezdhettük a játékot, itt a legjobb 3-ba kellett volna bekerülni, ami nem sikerült. Utolsó napon a 9. helyért játszottunk helyosztót, amit meg is szereztünk.



Winners: Hungary U25 team from left to right: Barnabás Szirmay-Kalos, Csaba Konkoly, Dániel Tubak and Máté Vági with gold medals and Challenge Cup.

Finnországban (2015 június) 9 fordulós meghívásos korosztályos versenyen vettünk részt Konkoly – Szirmay-Kalos – Vági – Tubak felállásban. Hazahoztuk az aranyat, és felmértük közben pár jövőbeli ellenfelünk szintjét. Ezen a versenyen való részvételünkhöz, a Kibic szerzett nekünk szponzort. Köszönjük!



### Az EB:

Így egy héttel az EB előtt, kevésbé mélyen alszunk, és követjük a nyílt Európa Bajnokságot, már mi is igazán raknánk a lapokat. Tromsø a sarkkörön túl van, tehát nem fog lemenni a nap mialatt kint leszünk. Hideg lesz, bár az előrejelzések szerint napközben már a 15-20 fokot is elérheti a hőmérséklet, kicsit szokatlanok lesznek a körülmények. Szerencsére 2,5 nappal kezdés előtt kiutazunk. Majd próbálunk minél többet jelentkezni, képeket küldeni, hogy lássátok, mi jól vagyunk. Nem ígérjük, hogy ne okoznánk pár kósza ősz hajszalat, de biztos, hogy foggal-körömmel küzdeni fogunk.





## Kérdések és válaszok:

1. Előző beszámolómnál feltejt kérdés ez volt. "Mi lesz a legfontosabb a következő 4 hónapban? Mire szeretnél koncentrálni?" Ezt sikerült megvalósítani?

**Brigi:** Kornéllal sokat gyakoroltunk együtt. Szinte minden hétvégéjét nekünk áldozta. Állandóan járt fel Pestre, vagy épp jött a vidéki versenyekre. Hétközben heti 1-2 alkalommal mindig licitszobáztunk. Szerintem igen-igen összecsiszolódtunk. Ó, és hát az A432 QT98 is már nagyon jól megy :). Mentálisan nagyon sokat segített a coachom, hogyan lendüljek tovább egy-egy rosszabb parti után, és hogyan tudunk egymásnak segíteni a bridzsasztalnál.

**Csabi:** "Beérett" a partnershipünk Barnával. Úgy gondolom, hogy stabilan jó teljesítményre leszünk képesek az eb-n. Véleményem szerint egy ennyire megterhelő és hosszú versenyen ez mindennél fontosabb, a csapatot (is) nagyban segíti (magát az eb-t is nehéz, de az esetleges hullámvölgyeket sokkal nehezebb mentálisan kezelni mind csapat-, pár- illetve egyéni szinten). Ezt szerettem volna elérni, szerintem sikerült. Rengeteget licitszobáztunk, gyakoroltunk ennek érdekében, és ami még ennél is fontosabb: tudtunk nyíltan beszélni egymással a problémákról/nézeteltérésekről (a coaching programnak is köszönhetően).

**Kornél:** Két fő vonal volt, amin dolgoztunk; egyik a rendszer "atombiztosítása", a BBO licitszobázás alatt állandóan jöttek elő szituációk, ahol főleg nem konkrét megálapodásokat (azoknak tavaly volt az ideje), hanem elveket fektettünk le. Ergo nem "szavakat" definiáltunk a "nyelvünkben"; hanem kiejtést és szórendet. Így egy hiányzó puzzle-elem is könnyebben lesz logikailag levezethető. Ez nagy biztonságot ad: ahhoz, hogy a játékra, partnerre, ellenfélre, table presence-re figyeljünk. A másik vonal személyes: minden partnership megy át konfliktuson/káoszon. Szükség van arra, hogy néha kiboruljon a bili; ezekből tanulunk a legtöbbet: konkrét problémák előjönnek, továbbá konfliktuskezelési és együttműködési stratégia készül ezek során. Hogy ne hangozzon túl ezoterikus, egy példa: egy töredék elleni -1400 után mi történik? Kuss? Kifutok a WC-re? Arcmosás és reset? Aggódjak, hogy a másik mit gondol? Mi van, ha tudom, hogy 90%-ban az én hibám? Ne szóljak hozzá? Simogassam meg, mosolyogjak, vagy tűnjek el a szeme elől és következő parti? Ezekről beszélni kell és tervet készíteni: így nemcsak a bridzs lesz atombiztos, hanem a lelki világunk is. A humoros légkör, a pozitív energia és óriási szurkolótáborunk ezt csak négyzetre emeli.

**Barna:** Szerettem volna fejleszteni az állóképességemet, a koncentrációs képességemet. Ebben fejlődtem, de talán nem eleget. Szerettem volna bezsebelni néhány jó eredményt, itt többször nagyon közel kerültünk, volt amikor nyertünk is. A FÉSZEK sajnos felülkerekedett rajtunk az utolsó 16 partiban, de legalább a kupát is megnyerték.

**Dani:** Az elmúlt időszakban a párosunknak meg kellett érteni, hogy mi is a feladatunk a csapatban, és módot kellett találnunk arra, hogy ennek minél inkább meg is feleljünk. Ezt szerintem jól sikerült véghez vinni, noha nagyobb szórással dolgozunk, mint kellene (de szerencsére egyre inkább a plusszok, mint a mínuszok irányában). Az egyéni fejlődésemet illetően a leglátványosabb eredmények a coachingnak köszönhetőek (és itt nem csak a coachom, Pázmándi-Szakács Viktor segítségéről beszélek, hanem Csabó folyamatos jelenlétéről, visszajelzéseiről is). Nagyságrendekkel összeszedettebb vagyok az asztalnál (akár csak a mindennapi életben), oda tudok figyelni magamra, észreveszem, ha kizökkenek és kevésbé vagyok az asztalnál, így ezt tudom időben kezelni.

**Máté:** A licitrendszer tanulásával azt hiszem sokat haladtam, sokkal magabiztosabb vagyok a témában, és már nem a trivialisítások jelentik a gondot. Danival rendszeresen licitszobáztunk, ahol megbeszéltük mindig, hogy a másik mit tett volna az adott helyzetben, ezzel jobban megismerve egymást. Ami a megfontoltabb döntéseket illeti többé kevésbé ezt a célokat is sikerült teljesíteni, bár leginkább csak nyugodt körülmények között.



## Kérdések és válaszok:

### 2. Mindenki volt coaching-on, milyen hasznos tippet kaptatok? Min dolgoztatok?



#### COACHAIK

**Brigi:** Leginkább az agyban eldönthető dolgokra fókuszáltunk. Jobb lesz, ha átgondolom az előző partit..? Jobb, ha szóvá teszem, hogy megtömtük..? Nem a bridzsasztalnál, utána konstruktívan, együtt átnézzük, ha valami rossz volt, megoldást találunk és megpróbálunk profitálni belőle.

**Csabi:** A coachom elérte, hogy olyan dolgokról beszéljek Barnával illetve Csabóval, amelyekről magamtól nem beszéltem volna. Emellett az eb-s stresszes helyzetek kezelésére és a megfelelő regenerálódásra fókuszáltunk elsősorban. Az előbb említett situációkat próbáltuk szimulálni: többször beült mögém valaki kibicelni "éles helyzetben", ezzel számomra kényelmetlen, stresszes helyzetet teremtve. Mostanra "hidegebb lett a fejem", nehezebben zökkenek ki. A regenerálódás érdekében többek között relaxációs zenét fogok hallgatni elalvás előtt, illetve amikor kiülök a játékból.

**Kornél:** Az általam fentebb említett "személyes" úton kaptam segítséget, egy profitól. Megláttam ismét, hogy a bridzs elképesztő hasonlóságot mutat a privát érzelmi, és a munkahelyi élettel: ugyanolyan konfliktushelyzetek bukkannak föl. Úgy éreztem, hogy néha Zsófi (a coachom) megállítja a világ óráját és egy harapófogóval kihalszik mindent a fejből: amik ott lappanganak, de nem tudatosak, és nem kerülnének elő. Az így felszínre kerülteket aztán szépen falatonként végigelemeztük, majd következett a sírós+nevetős konfrontáció. Hogy mi a nagy lecke? Nincs olyan, hogy túl sok kommunikáció. Továbbá, ha jól együttműködünk, egy Niagara lefolyhat közöttünk, a kapocs kitart.

**Barna:** A coachommal végignéztük azokat a területeket amik hatással vannak az eredményes játékra, és minden területen próbáltunk javítani egy kicsit. Megtanultam elengedni a korábbi a partikat, nem foglalkozni azzal, hogy állunk. Vagy legalábbis fejlődtem benne. A legfontosabb tipp amit kaptam, hogy a legtöbb felmerülő problémára a legjobb megoldás, ha a csapattársakhoz fordulok segítségért. Annyit vagyunk összezárva, hogy anélkül nem működhet a csapat, ha nem tudunk nyíltan beszélni egymással.

**Dani:** Úgy érzem, hogy a coaching nálam nem annyira tippokról szólt, mint inkább arról, hogy a jó kérdések által vezetve keressem a megoldásokat. Olyan szempontok jöttek előtérbe, amiknek korábban kevés figyelmet tulajdonítottam (rendezett életvitel, verseny előtti rutinok kialakítása a ráhangolódás végett, stb.), és több olyan dolgot kimondtam, melyeket korábban nem mertem bevallani magamnak. Mostanra sokkal inkább látom, hogy a konkrét játéktudáson túl mi minden befolyásolja a bridzsasztalnál nyújtott teljesítményt, legyen szó a csapatról, a partnershipről, vagy saját magamról. Ennek hála magabiztosabb vagyok - nem csak "arcra", mint korábban, hanem fegyelemmel a háttérben -, és ha ez meginog, problémák adódnak, akkor se jövök zavarba.

**Máté:** Leginkább abban kértem segítséget, hogy hogyan öszpontosítsak a lehető legjobban az asztalnál, mivel ezt éreztem a legnagyobb olyan hiányosságomnak, amiben egy ilyen alkalommal segítséget kaphatok. Ehhez kaptam ötleteket, hogy mire kéne figyelnem, például, hogy a verseny előtt időben odaérve legyen kb negyed órám ráhangolódni arra, hogy most bridzsolni fogok.



## Kérdések és válaszok:

### 3. A nyílt Európa Bajnokság alapján, mik az eddigi benyomásaid Tromsøról, követted a játékot? Mit gondolsz a körülményekről?

**Brigi:** A fiúk nagyon jól kezdtek a csapaton. Csabival partiról partira elemeztük, követtük, szurkoltunk, hogy minden jól sikerüljön. Amikor láttam egy videót az éppen folyó játékról, azért a kesztyűben játszó pulóveres/kabátos emberek kicsit megijesztettek. Az ott megkérdezettek véleménye Tromsøról "Lovely... but freeekishly cold". Azért még nagyon várom, hogy ott legyünk. Ha minden jól megy kint is folytatni fogom a Bulletin írást, ahonnan majd mind a négy csapat tud jelentkezni.

**Csabi:** Követtem végig, nagyon szurkoltam. A körülmények szerintem nagyon jók lesznek, kicsit hideg lesz, de inkább legyen hűvös, mint hőség. Szeretem ha hűvös van a versenyteremben, nem fogy el olyan könnyen az oxigén, jobban lehet koncentrálni. A teljes világosság kicsit aggaszt, de Finnországban is hasonlót éltünk át 1 hónapja, nem volt belőle különösebben probléma. Annyira még nem izgulok, tudok rendesen aludni, nálam az izgulás a reptéren kezdődik. Mindig nagyon várom az ifjúsági megmérettetéseket, az EB-ket különösen, Norvégiába pedig mindig is el akartam jutni. Jó lesz. :)

**Kornél:** HIDEG LESZ. (Számomra nincs túl meleg, imádom, ha arcon csap a hőség. De a bakancsom előtűrtam.) Természetesen néztem a nyílt EB-t, amennyit csak tudtam. Érdekes helyszín lesz, biztos életre szóló élmény. Izgulok kicsit, naná; de rutinosak vagyunk már, nem fog remegni a kezem, mint az első EB-men, amikor életemben először nagyszemet mondtam (15 ütéses volt). Továbbá, megtiszteltetésnek érzem, hogy képviselhetem a hazámat egy nemzetközi versenyen; végig az a kép van bennem, amit a futóverseny finisénel láttam: drukkoló, mosolygó, kiáltzó embertömeg. Ígérjük, büszkévé tesszük a szurkolóinkat!

**Barna:** Követtem persze, és amit újból és újból meg kell ilyen versenyek kibicelésekor tapasztalnom, hogy nem kell zseniálisan játszani a jó eredményért. Stabil, egyenes játékkal a legerősebb csapatok is verhetőek, és néha még a tökéletesen játszó csapat is simán kikap egy gyenge csapattól. A körülményeket nagyon várom, innen Magyarországról eljutni a fjordokra, a télbe, a világosba, a norvégok üdülővárosába egy hatalmas élmény lesz.

**Dani:** Erről próbálom elterelni a figyelmemet, hogy legalább az utolsó napokban rá tudjak pihenni, úgyhogy könyörgöm, hagyjuk ezt a kérdést...:) Azért az eddigi eseményeket természetesen követttem, és amikor az open csapatunk a második helyen továbbjutott, legalább kaptam egy kis ízelítőt abból az érzésből, amit a saját EB-nk után mi magunk is remélünk átélni.

**Máté:** Őszintén szólva nem nagyon követttem az eseményeket, de azért persze így is folyamatosan jutottak el hozzám a hírek. Persze voltak meccsek amiket néztem, de sokat nem tudok arról hogy mi vár ránk odakint, de nagyon várom hogy megtudjam.

