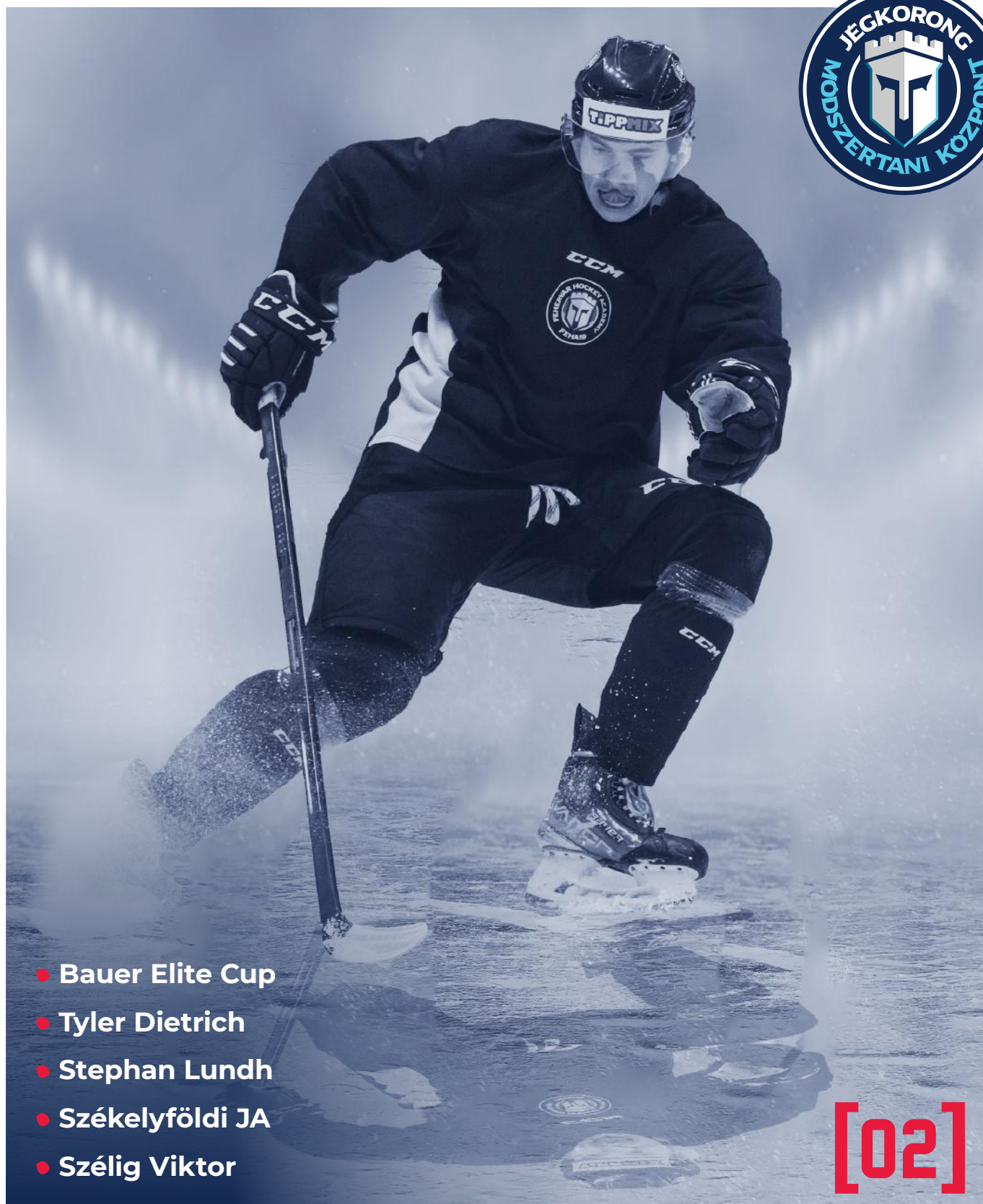


ÖTLETEK • IRÁNYOK • ÚTVONALAK

JÉGKORONG

A MÓDSZERTANI KÖZPONT SZAKMAI KIADVÁNYA II. ÉVFOLYAM | 2023_01



- Bauer Elite Cup
- Tyler Dietrich
- Stephan Lundh
- Székelyföldi JA
- Szélig Viktor

[02]



SZÉKESFEHÉRVÁR



NSÜ
NEMZETI
SPORTÜGYNÖKSÉG ZRT.



HONVÉDELMI
MINISZTERIUM



we are all you need to know

TARTALOM

- 04 ID. OCSKAY GÁBOR**
Köszöntő
- 06 STEPHAN LUNDH:**
Ész és szív
- 10 SZAKMAI LÁTOGATÁS A RÖGLE BK-NÁL**
Csodák nincsenek, meló van
- 14 A II. ÉS III. SZAKMAI NAP ÖSSZEFOGLALÓJA**
Enyhített tudásszomj
- 22 AZ ÚJPESTI JA EGYÜTTMŰKÖDÉSEI**
Fontosak a nemzetközi kapcsolatok
- 26 BAUER ELITE CUP**
Sikerkes kezdés
- 30 AZ IDÉNYBELI VILÁGBAJNOKSÁGOK
ELEMZÉSE**
Le is vagyunk maradva, meg nem is
- 36 A FIATALOK SZEREPE AZ ÉRSTE LIGÁBAN**
Fehérvári fölény
- 42 SZÉLIG VIKTOR**
Hároméves tervek
- 44 ALKALMAZOTT SPORTPSZICHOLÓGIA**
Kritikus kellék
- 48 PERIODIZÁCIÓ**
Gondolatok az edzéstervezésről
- 52 DELANEY COLLINS**
Védekezés- és képességfejlesztés
- 56 TF-PODCAST**
Hoki az éterben
- 58 SZÉKELYFÖLDI JA**
Az alapoktól az elitig



IMPRESSZUM

FELELŐS KIADÓ: Jégkorong Módszertani Központ – FEHA19, Ifj. Kovács Csaba szakmai igazgató

CÍM: 8000, Székesfehérvár Raktár utca 1. **E-MAIL:** info@feha19.hu **HONLAP:** jegkorongmk.hu

SZERKESZTŐBIZOTTSÁG: Dr. Kiss Csaba, Dr. Nagy Attila, Dr. Sáfár Sándor, Prof. Dr. Géczi Gábor

PROJEKTVEZETŐ: Szűcs András **FOTÓK:** DVTK Jegesmedvék Jégkorong Sportakadémia, FEHA19, Magyar Jégkorong Szövetség, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Nemzetközi Jégkorong Szövetség, Székelyföldi Jégkorong Akadémia, Újpesti Jégkorong Akadémia

DESIGN, NYOMDAI ELŐKÉSZÍTÉS: Violenza-Art Kft. **NYOMDAI MUNKÁLATOK:** Impressio Correctura.

LAPZÁRTA: 2023. április 24. **ISSN-SZÁM:** 2939-6778

Fel, a piramis tetejére!

Szemlénk második számának a fősodra, hogy miként vezet a fiatalok útja a képzési piramis tetejére, a felnőttcsapatig, a profi karrierig. Nos, a tanulási idő és intervallum mit sem változott, nagyjából hattól húszéves korig terjed – a kérdés, hogy mi tudunk-e úgy fejlődni szakmailag, hogy az utánpótlás-játékos minden életszakaszban megkapja a megfelelő képzést, amire aztán a következő szinten lehet ráépíteni. Ez a piramis, aminek a csúcsa az élsportolói pályafutás.

Mindennek az alapja a tehetség, ám elengedhetetlen a jó képzés. Fontos a mennyiség, de a végkifejlet miatt talán még fontosabb a minőség, és a nemzeti akadémiai rendszer kiforrt olyanná, hogy sokkal jobb minőségű játékosokat adhassunk a felnőttkereteknek.

Nemcsak a körülmény-, az igényrendszerekben is óriási a változás, mivel a lehetőségek tárháza kinyílt az elmúlt tíz-húsz-harminc évben. Akkor azért lehetett motivált egy fiatal, mert például életében először így kerülhetett ki külföldre. Ma ez nyilván teljesen más, kivehető a motivációs csomagból, hiszen az utazás a tanulmányokon keresztül is elérhető, és ha a szülők úgy akarják, Dubajban töltik a hétvégét. Ma sokkal nehezebb megtalálni azon fiatalokat, akikben kellő motiváció és ambíció van, hogy igazán komolyat érjenek el. Sokan túl hamar szeretnének kivenni a mézes bödönből, még azelőtt, hogy a teljesítmény le lenne téve az asztalra, és ez nem korlátozódik a játékosokra, előfordulhat sportvezetővel és háttérmentekárissal is.

A fiatal játékosoknál ugyancsak fontos kérdés, hogy a család az általános és középiskola határán elgondolkodik, érdemes-e annyit beletenni a hokiba, hogy esetleg a tanulás rovására menjen, és a bizonytalanra fogadjanak? Amikor az akadémia megalakult és Kercsó Árpai hozzánk jött, akkor gyakorlatilag konkurencia nélkül versenyeztünk. Szinte a kilencvenes évek második felétől mindenki nálunk akart játszani, tele voltunk felnőttcsapatokkal, amihez társult a válogatott jó szereplése tizenvalahány félévesével, és mi kezdtünk neki az akadémiai oktatásnak is elsőként. Sok minden természetesnek tűnt, ami áthatotta az utánpótlásunkat is, mert nagyon sokan jöttek sokfelől, ezáltal minden korosztályban ott jártunk az élmezőnyben.

Nem vagyunk nagyváros, és ahogy annak idején Fejér megye két klubja viaskodott, a verseny ismét változik, hiszen itt a négy akadémia és a két régiós alközpont. Az is számít, mekkora halastóból lehet pecáznunk: a mi agglomerációnk nem lehet akkora, mint a kétfélmillió fővárosé, ahol három komoly egyesület is dolgozik, de még így is jobb az arányaik, mint nekünk. Ez azonban nem gond, olyan szintű szakmai munka szükségeltetik mindenhol, hogy tényleg minőségi játékosokat neveljünk ki, a magyar hokinak ez az érdeke!

Idén tavasszal ismét magyar taggal bővül a Nemzetközi Jégkorong Szövetség Hírességek csarnoka, ami óriási dolog! Az eddigi díjazottak közül Schell Laci az én korosztályom, gyerekkorom óta ismerem, világraszóló dolgokat ért el, hiszen ő volt az első, aki megtapasztalhatta az „A-csoportot”. Ezáltal (is) hatalmas szerepe volt abban, hogy csatlakozhattunk a nemzetközi jégkorong vérkeringéséhez – az, hogy alig volt fedett pályánk és ő eljutott oda, ahova, maga a csoda.

Pásztor Gyuri a number one, fiatalkorom óta imádtam, és volt szerencsém az utolsó ötven évében sokat együtt lenni vele. Szinte nincs is jelző arra, mit jelentett ő nekünk külföldön: „Giorgiót” mindenki ismerte! Sajnálom, hogy idén már nem húzhattam meg a fülét a századikon...





Egy évvel azelőtt találták ki a Richard Torriani-díjat, hogy Gábor megkapta, ami nekem mint édesapjának óriási megtiszteltetés volt. Elképesztő, hogy a tragédia után ennyi idővel újra és újra előkerül a személye, ami persze igazolja, hogy földi pályafutása során olyan teljesítményt nyújtott, ami sokakból kiváltotta a tiszteletet és elismerést.

Kovács Zoli az egyik legkedvesebb barátom: olyan, mint Pásztor Gyuri, csak negyvennel fiatalabb... A nemzetközi közösség „Zoli Kovács”-a az utolsó harminc évben a legnagyobb diplomatánk: amit mi elértünk, abban benne volt a keze. Hogy mást ne mondjak, 2004-ben ő hívott, hogy Pat Cortinával próbáljam meg felvenni a kapcsolatot, mert szabad lett, aztán hozott ő Magyarországra kanadai válogatottat, Interligát, szót, hogy a Jesenice jelentkezik az EBEL-be... – én pedig karon ülőként hallgattam az ötleteit, és igyekeztem felőni hozzá.

Szélig Viktor pedig a saját találmányom a magam utódának, de persze arról is Kovács Zolitól értesültem, hogy Franciaországból hazatérnek, és mivel a nyugdíj előtt álltam, ráéreztem, hogy előttem az utódom. Ez neki dilemma lehetett a megyei múltjaink miatt, ám szerencsére a dolgok a helyükre rázódtak, és minden idők legeredményesebb szezonját vele produkáltuk tavaly! A nemzetközi elismertsége annak is köszönhető, hogy nagyon sokáig szerepelt a válogatottban, amelynek volt a csapatkapitánya is, és légiósként is hagyott nyomot maga után. Immár büszkén mondhatjuk tehát, hogy őt honfitársunk szerepel a Hírességek csarnokában!

...és azt is, hogy a történelemben a mostani idény az első, amikor mindkét felnőttválogatottunk A-csoportos vb-n vesz részt.

A női szakág előtt nem győzöm emelgetni a kalapom: ilyen mostoha körülmények közül, amilyenben a megelőző húsz évben készültek, egészen parádés teljesítmény, ahova azóta eljutottak. Szerencsére az anyagi háttér ma már biztosított, és akadnak (világ)klasszisjátékosaink is, a lányoknál tehát a tömegesítés feladat.

A férfiaknál nagyon örültem az ismételt feljutásnak, ám ehhez kellett a szerencse, hiszen ha a háború miatt nem zárják ki Orosz- és Fehéroroszországot a vb-kről, aligha lett volna esélyünk. A pudingot megkaptuk, az evés most jön. Természetesen látnunk kell, hogy vannak hiányosságok a keretben, hiszen a Sofron, Nagy Gergő, Kóger ma már rutinosnak számító szakasz után van egy kis úr, mire elérünk a Sebők, Galló, Hári-vonalig. Nem beszélve arról, hogy tizenkét évvel járunk a TAO bevezetése után, azaz elkezdhetnének jönni, akik már ennek is köszönhetően pallérozódtak, mégis csak Hadobás Zétény látszik egyelőre a felnőttkeret táján... Az akadémiai rendszer a második mentőövünk, lassan ideje lenne, hogy tőlünk is fennakadjon valaki egy igazán elitszintű külföldi csapat hálójában, ahogy Marco Kasper a Rögléén!

Mégis azt gondolom, hogy szépen haladunk. Amikor 2010-ben tőlem megkérdezték, hogy mit kéne csinálni a hokinkkal, azt feleltem, hogy három akadémia kéne: egy keleten, egy nyugaton és egy a fővárosban, amiknek le kéne fedniük az országot, és ki kéne termelniük a válogatottat. Eltelt egy évtized, de majdnem ez jött be. A jobb feltételek, a versenyeztetési szint emelése és a komoly szakmai munka a feladatunk, és örömmel látom, hogy komolyabbnál komolyabb nevek jelennek meg a rendszerben, ami garantálhatja a lehetőségek kiaknázását.

Manapság négy minőségi műhelyben lehet dolgozni, egymásnak is partnerei vagyunk, és ugyanezt kell tennünk a környező országokkal is. Arra kell fókuszálnunk – mindenhol! –, hogy miként a ház alapjának is rendben kell lennie ahhoz, hogy a ráhúzott szép ház meg is maradjon, nekünk is ki kell találnunk, miként jussunk el a széles alapoktól a minőségi csúcsig!

ID. OCSKAY GÁBOR

*a Fehérvár19 Jégkorong Akadémia Alapítvány
kuratóriumi elnöke*

SZERZŐ: SZÚCS ANDRÁS



Ész és szív

Kritikus időszak az U15 vége, mert jobbra ekkor dől el, egy utánpótlás-játékos felteszi-e az életét a profi jégkorongra. Svédországban úgy vélik, érdemes összehangolni az emelt szintű sportot és a tanulást, úgyhogy mintának is kiváló rendszert működtetnek. Ennek a lényege a hokigimnázium.



Jelen kiadványunkban több helyütt is érintjük Svédország hokiját, és az ott honos, összehangolt sport- és oktatási rendszert. A következő oldalakon a Fehérvár küldöttségének a Rögle BK-nál tett látogatásának a tapasztalatai olvashatóak, hátrébb az Újpest számol be a nemzetközi együttműködéséről, és ejt szót a miveléni egyelőre újszerűnek ható „hokigimnázium” kifejezésről, ami szóba került az ugyancsak hátrébb feldolgozott TF-podcastben is. A kereszteződésben pedig Stephan Lundh áll, a téma avatott szakértője.

Őt aligha kell bemutatni idehaza, de ha valakinek mégis kéne felzárkóztató róla: egyrészt játékosként lehozott egy évtizedet a svéd másod- és harmadvonalban, edzőként viszont még nagyobbakat dobott. Többszörös svéd élvonalbeli bajnok vezető- és másodedzőként, vezette az U18-as és a felnőttválogatottat – utóbbival 1998-ban bronzérmes lett a világbajnokságon –, ezért is tűnt érthetetlennek, hogy Magyarországra jött az előző dekád közepén. 2011 és 2014 között Dunaújvárosban edzősködött, három év alatt kétszer lett Mol Liga-győztes (ez, ugye, ma az Erste Liga), jól ment vele a DAB az osztrák másodosztályban is, és majdnem elcsípték a Kontinentális Kupa négyes döntőjét. Újabb sikeres hazai kanyarok után manapság a FEHA19 nemzetközi igazgatója, e minőségében szervezte meg a túrát a Rögléhez és e minőségében számolt be arról a szisztémáról és kultúráról, ami a svéd jégkorongot a legmagasabb kategóriában tartja – és amit úgy másfél évtizede másodmagával pont ő tett sínre.

„Megosztva voltunk az országos felelősök: 15 gimnázium tartozott mindkettőnkhez, ellenőriztük és értékeltük, hol, miként dolgoznak a valóságban” – kezdte a bemutatóját a hokigimnáziumi rendszerről.

Némi háttértudás persze nem árt, hogy ezt tudjuk hova tenni egyáltalán.

400 PONT, 2500 PONT

Az oktatási rendszer hasonlóan épül fel Svédországban, mint Ma-

gyarországon, annyi különbség látszik már elsőre, hogy ők hároméves ciklusokban haladnak felfelé. A tankötelezettség 6-7 éves kortól 16 éves korig terjed – a kezdeti vaglyagosság annak függvénye, hogy a születési éven belül mikor jött a világra a gyermek, magyarul évvesztessé válik-e vagy sem.

Az első valójában még csak előkészítő év az általános iskolára, ami háromszor három, összesen kilenc tanévet foglal magába – nagyjából, mint nálunk az oviban, a kicsik, a közepesek és a nagyok korosztályaira bontva.

Minden ilyen hároméves ciklus végén tesztelik a diákokat. A kilenc általános iskolai évet lezáró vizsgának kötelező része a svéd, az angol és a matematika, egy tudományos (biológia, fizika vagy kémia), valamint egy társadalomtudományosnak nevezett tárgy (földrajz, hittan vagy történelem).

Ezután következik a középiskolák szakasza – nyilván idetartoznak a hokigimnáziumok is –: ismét három tanév, immár 16 és 19 éves kor között. A középiskolai rendszerben a felsőoktatásra emlékeztetően lehet alegységeket, amolyan kurzusféléket választani – van belőlük összesen 870... Ezek különféle pontozással járnak, összesen 2500 pont gyűjthető – miként Stephan Lundh mesélte, a hokigimnáziumok sporthoz kapcsolódó oktatása révén összehozható egy 400 pontos csomag.

A középiskola után természetesen már a felsőoktatás következik a bolognai rendszerhez igazodva.

„Az évvesztességtől és a szülőtől is függ, hogy a gyermek mikor kezdi a folyamatot az általános iskola elején. Amikor ennek a végére érnek, 15-16 éves korban jön a nagy kérdés, hogy merre tovább? Amikor én felnőttem, nagyon sokan eltértek a profi sport felé vezető útról, mert nem kapták meg a kellő támogatást. Ezért jött létre az új rendszer, negyedszázada még csak tesztjelleggel, aztán mikor a barátommal felkérték minket, ak-



ELITISHOCKEY- GYMNASIER

CERTIFIERADE AV SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET



ELITISHOCKEYGYMNASIER:

Region Norr:

- Luleå HF
- Luleå HF (flick)
- Skellefteå AIK
- IF Björklöven
- MODO Hockey
- MODO Hockey (flick)
- Östersunds IK
- Timrå IK

Region Väst:

- Mora IK
- Leksands IF
- Leksands IF (flick)
- Brynäs IF
- Västerås IK
- Färjestads BK
- BIK Karlskoga
- Örebro HK

Region Öst:

- Almtuna IS
- Södertälje SK
- AIK
- AIK (flick)
- Djurgårdens IF
- Djurgårdens IF (flick)
- Huddinge IK

Region Syd:

- Linköpings HC
- Linköpings HC (flick)
- Karlskrona HK
- Frölunda HC
- Tingsryd AIF
- IF Troja
- Rögle BK
- IF Malmö Redhawks
- HV 71
- Växjö Lakers

● Elitishockeygymnasium

○ Elitishockeygymnasium
för flickor

Information om eventuella certifieringsförändringar efter denna broschyrs tryckning hittar du på: www.swehockey.se
Där kan du även finna kontaktuppgifter till respektive förening och gymnasieskola.

„Én mindig szerettem elsőnek beérni, mert akkor piszkálhattam a többieket azzal, hogy ők késtek”



kor már komolyan” – mesélte Stephan Lundh, aki járta a klubokat, és előfordult, hogy nem találta rendben a dolgokat, mert a reggeli edzésen csak játszadoztak a gyerekek, úgyhogy erőteljesen jelezte: nyolc hét múlva visszatér, és akkorra kapják össze magukat.

EDZÉS, TANULÁS, EDZÉS

A reggeli edzés amúgy is a sarokpontja a rendszernek. Ezekben a korai órákban ugyanis egyéni képzést kapnak a fiatalok, és olykor csak öt az egyhez a játékos:edző arány, azaz bőven jut figyelem mindenkire, ezáltal a tehetségek megbecsülve érzik magukat, mivel nemcsak a csapat, hanem az egyéni előmenetel is fontos. Kivált, hogy a felnőttcsapat szakvezetőségének a tagjai is rendszeresen lejárnak az utánpótlás reggeli képzéseire. Ha pedig felszorozzuk a reggeli egy-két pluszórát heti négy-öt alkalommal és évi kilenc-tíz hónappal, akkor már világos, mekkora hasznot hajthat.

„Én mindig szerettem elsőnek beérni, mert akkor piszkálhattam a többieket azzal, hogy ők késtek” – nevetett Stephan Lundh, aki szerint az edzőknek is hasznosak a reggeli foglalkozások, mert ilyenkor olyasmiket is észrevesznek a játékosaikon, amiket a mérkőzéseken és a csapatedzéseken nem.

Minden kiemelt sportág hasonló cipőben jár, ezért őket szervezik össze: az „akkreditált nemzeti sportoktatást” nyújtó középiskolákban a kvázi sportosztályokban focisták, kézisek, hokisok, badminton- és golfjátékosok is vannak, akik reggel edzenek, utána kezdik a tanulást. És nemcsak az alaptárgyakat oktatják nekik, hanem

sporthoz kapcsolódóakat is, amilyen az anatómia, a sportpszichológia vagy a vezetéstan alapjai – ezekből lehet összeszedni az említett 400 pontos csomagot a 2500-ból, ami a középiskolai végzéshez, amolyan érettségéhez kell.

Jelenleg 33 olyan középiskola található Svédországban, amit „hokigimnáziumnak” nevezhetünk. Az „akkreditált” kitétel azt jelenti, hogy a Svéd Jégkorong Szövetség garantálja a minőséget, hogy a sportban és tanulmányokban is a legmagasabb szinten képezhetik magukat a diákok, ezért nyilván folyamatosan kapcsolatban állnak a középiskolákkal, és monitorozzák a munkát.

Az egész rendszer célja, hogy se a sportról, se a tanulásról ne kelljen lemondani a másikért: az edzések célja nyilvánvaló, de például az iskolai tananyagnak részét képezik alap üzleti tudományok is, hogy ha esetleg valakiből nem válik profi hokista, akkor is biztos alapokra építkezve kezdhesse meg a felnőttlétét.

A mi felsőoktatási tájékoztatóknak megfelelő hokigimnáziumos prospektusban is rögzítik, hogy az edzések mennyisége és minősége is jelentősen emelkedik a gimis években, tehát a tehetség önmagában nem lesz elég, kell a karakter és az alázat is, azaz megterhelő, ugyanakkor szórakoztató három évre nevez be, aki ilyen középiskolába jelentkezik.

„Erik Karlssont például ki akarták vágni a suliból, számtalanszor figyelmeztették, mert alig járt be az első tanévben. A másodikban viszont beválogattam az U18-as válogatottba, és összekapta magát. Vicces



*fiú volt, habár játékosként senki sem figyelt rá, amíg el nem jött az U20-as világbajnokság, amin persze be-
robbant” – emlékeztetett Lundh a 2008–2009 fordulóján megrendezett junior vb-re, amin Karlsson bekerült az All Star-csapatba is.*

NEM DÖL ÖSSZE A VILÁG

Nehéz kérdés ugyanakkor, hogy az általános iskolai évek után bevállalja-e a gyermek és a családja is, hogy a fiú vagy lány teljesen más rendszerben folytassa az életét, akár otthontól távol, hiszen a hokigimnáziumi rendszer egész Svédországra kiterjed, és nincs garantálva, hogy akárki a legközelebbi suliba bekerül. Stephan Lundh például beszámolt róla, hogy a saját fiának azt tanácsolta, maradjon Malmöben az édesanyja mellett, mert az ad igazi biztonságot, a fiú azonban hajthatatlan volt és a papa akkori munkaadójához, a Frölundához akart kerülni mindenképp.

Ha valaki így dönt, és/vagy távolra kerül az otthonától, a rendszer ad további fogódzókat, utazási és lakhatási segítséget, ugyanakkor felhívják a figyelmet a táplálkozás fontosságára. Mindezekhez havi 1250 koronát utalnak ki 10 hónapon át, ami árfolyamtól függően 40-45 ezer forintnak felel meg. Kikötés annyi van, hogy 20 évesnél fiatalabb svéd állampolgárnak kell lenni, és nappali tagozatos diáknak.

Technikailag úgy néz ki a jelentkezés, hogy a megelőző tanévben december 1-ig kell kitölteni mindenféle online formanyomtatványt a Svéd Jégkorong Szövetség honlapján, és megjelölni négy kinézett

hokigimnáziumot, méghozzá erősrendben, és ezt tanácsos alaposan átgondolni, mert utólag nem lehet változtatni rajta. A jelentkezőket legkésőbb január második felében értesítik az eredményről. Aki nem kerül be a hokigimibe, nyugodtan folytathatja a tanulmányait egyéb intézményben – és persze hokigimibe jelentkezni eleve nem kötelező. A jelentkezők értékelését a megjelölt középiskola, valamint a szövetség és az edzősekért felelős szakemberek végzik.

Az általános és középiskola határára eső időszak azért is kritikus, mert ekkor lehet bekerülni az U16-os válogatottba. Játékoskiválasztásra van a „TV-pucken”-nek nevezett, 1959-ben alapított torna is, aminek a neve onnan ered, hogy annak idején az egésztest adta a tévé.

Ezen négyszer nyolcas csoportokba rendeznek U15-ös játékosokból álló területi csapatokat – Stockholm általában két csapatot is indít –, és aki ezekbe nem kerül be, annak az esélye drasztikusan lecsökken a válogatottba meghívásra. Ki is akadnak a szülei annak, aki erről lemarad, de azért nem dől össze a világ, ha így alakul, Daniel Alfredsson például nem járt ezen utánpótlás-rendezvényen, mégis egész jól elboldogult a hokivilágban...

„Amikor egyszer Mats Sundinnál jártam Torontóban, beszélgethettem Tie Domival, akitől megkérdeztem, hogy miként bír el a legnagyobb NHL-esekkel is? Azt felelte, hogy nem a magasságától lesz harcos valaki, hanem a szívétől és az esztétől” – emlékeztetett Stephan Lundh, nagyjából megadva a hokigimnáziumok mottóját is.

SZERZŐ: FEKTI ISTVÁN ÜGYVEZETŐ, KOVÁCS CSABA SZAKMAI IGAZGATÓ



„Csodák nincsenek, meló van”

A 2022–2023-as idényben története során először bejutott a Bajnokok Ligájába a Hydro Fehérvár AV19 felnőttcsapata, ami lehetőséget kínált arra, hogy a vele egy csoportba került külföldi klubokkal a mérkőzéseken túl is folytathasson szakmai egyeztetéseket a FEHA19 államilag elismert nemzeti jégkorong-akadémia, egyben módszertani központ szakvezetősége is. Az első ilyen szakmai út Svédországba, a Rögle BK-hoz vezetett.



Amit a Röglétől a legtehetségesebb juniorok menedzselése terén láttunk, az jó alap, és számunkra jó visszaigazolás, hogy mi is a jó irányba gondolkodunk.



A FEHA19 nemzetközi igazgatója, a svéd Stephan Lundh révén a svéd Bajnokok Ligája-címvédő Rögle BK-nál három napot tölthettünk el szeptemberben.

A Rögle nem tradicionális klub, mert habár 1932-ben alapították, csupán 1992–1996, 2008–2010 és 2012–2013-as szezonban tartozott az első osztályhoz. A 2015-ös feljutás óta ellenben állandó szereplője az SHL-nek, amelyben a második legkisebb, 5150 férőhelyes csarnokkal rendelkezik, és a kevesebb mint negyvenezer lelkes Ängelhom is az egyik legkisebb város az élvonalbeliek között.

Azonban a Rögle ilyen háttérrel is képes fenntartani a javuló tendenciát, amely révén 2021-ben az SHL-döntőjébe jutott, 2022-ben pedig megnyerte a Bajnokok Ligáját. 2016 óta folyamatosan javultak az alapszakasz-helyezései is az SHL-ben: 13., 11., 9., 3., 2. majd 1. helyen zárt a csapat, miközben a modern történelme során olyan klasszisokat is kinevelt, mint Jörgen Jonsson és Jonas Bergqvist, akik a legtöbb mérkőzést játszották a svéd válogatottban.

A klub legújabb fejlesztése, hogy a 2023–2024-es idénytől női csapat versenyeztetését is tervezi.

A FEHA19 küldöttsége két teljes munkanapon át tanulhatott a svéd kollégáktól. Az első napon megtekintettünk egy junior rangadót, ami a szezonnyitó is volt a Malmövel. Európában ritkán látni olyat, hogy 15-20 NHL-scout üljön a nézőtérén. Sokat beszéltünk arról, kit, miért és milyen szempontrendszer szerint néznek, e látogatás során pedig végleg eldöntöttük, hogy az egyik hazai szakmai napunkra mindenképp hívunk NHL-scoutot is, mert rendkívül fontos, hogy a mi szakembereink is megismerjék az említett játékoskiválasztási szempontokat.

Megállapíthattuk azt is, hogy a svéd juniorbajnokság felkészülése, felkészültsége és taktikai tudása a hazai felnőtt szinten áll: érett játékot láttunk. Kíváncsiak voltunk a Rögle junior és felnőttcsapatának részletes napi programjára, ehhez igazodva töltöttük a kinti napokat.

HOGYAN MENEDZSELIK AZ NHL-DRAFTOLTAKAT?

A juniormérkőzés másnapján játszották a felnőttek a Hydro Fehérvár AV19 elleni Bajnokok Ligája-csoportmérkőzést. Az európai nagycsapatok az augusztus-szeptemberi BL-csoportkört a szeptember-októberben kezdődő bajnokságaikra felkészülésük részének (is) tekintik, ezért kíváncsiak voltunk, az előző nap a juniorkeretben játszókat miként menedzselik másnap a felnőttkeret tekintetében.

Találkoztunk a junioredzőkkel és utánpótlás-igazgatókkal, akik elmondták, hogy ugyan a malmöi juniormérkőzésről éjjel fél egy körül érnek haza, de reggel 7:15-kor már kezdődik a másnapi munka. Legnagyobb meglepetésünkre a fiatalok, akik előző este játszottak, a másnapi legkorábbi képeségfejlesztő, ún. „skill”-edzés alól mentesültek ugyan, viszont a felnőttek morning skate-jén elsőként mentek jégre, hogy elvégezzék a plusz egyéni képzést, sőt, a klub négy-öt, már az NHL-be draftolt játékosból este a felnőtt BL-mérkőzésen kettő-három játszott is.

Amit a Röglétől a legtehetségesebb juniorok menedzselése terén láttunk, az jó alap, és számunkra jó visszaigazolás, hogy mi is a jó irányba gondolkodunk.

MENNYIT ÉR A REGGELI EDZÉS?

Stephan Lundhnak köszönhetően – aki korábban a Röglét ma vezető szakemberekkel dolgozott már együtt – a vendég-látóink elmondták azt is, hogy mindig keresnek külföldi játékosokat, tehetségeket, potenciális klasszisokat is. Például a Hydro Fehérvár AV19-cel egy bajnokságban, az osztrák központú ICEHL-ben szereplő Klagenfurttól is kiválasztottak egyet, amikor a Klagenfurt Svédországban járt.

A saját reggeli edzésszerkezetünket is úgy próbáljuk felépíteni, hogy az egyszerűsége törekszünk – ahogyan a Rögle is csinálja. Ha például egy mozdulat, skill megvan, csakis akkor lépünk tovább. Látogatásunkkor a juniorok plusz skill-edzésének egyik feladata az irány/oldalváltás volt nyitott csípővel. Látszott, hogy a gyerekek nem túl intenzíven, majd hogyan monoton feladatokkal próbálták elsajátítani a részleteket – ám ez is visszajelzés volt, hogy az egyszerűség, illetve az alapos oktatás és a kellő ismétlésszám/ráfordított idő mennyire fontos.

Az edzések után az irodában folytató-



dott az együttműködés – ez a konkrét iroda a három jégfelület közül a centerpályára néz, hogy a háttér munka közben is figyelemmel lehessen követni a pályán történeteket. Itt ismét szóba került az osztrák Klagenfurtból szerződötetett osztrák tehetség példája.

Marco Kasper átigazolására azért voltak nyitottak a Röglénél, mert nemcsak jó játékos, hanem a vezetőség a szerződése által megmozgatta az állóvizet is, márpedig erre is figyelnek, hogy állandóan arra kényszerítsék a játékosokat, lépjenek ki a komfortzónájukból, kiváltva további fejlődési ingereket. Amikor 17 éves osztrák Kasper megérkezett, a Rögle GM-jének, Chris Abbottnak az utánpótlásban szereplő fia sem volt róla jó véleményrel, ám miután az első edzéseken Kasper kiemelkedett a svédek közül is, az új impulzus által a hazaiak is inspirálódtak.

A svéd bajnokságban az NHL is megbízik a korábbi remek tapasztalatok miatt: ha például egy játékos nem biztos, hogy azonnal klasszis lehet az NHL-ben, az ottani klu-

bok inkább hagyják, hogy tovább fejlődjön Svédországban. Nekünk az lehet a célunk, hogy hasonló utat járjunk be és hasonló szintre emelkedjünk, mint a Klagenfurt, amely svédországi túrája nyomán Kasperre lecsapott a Rögle, és azóta nemcsak a Klagenfurtra, hanem a többi osztrák klubra is jobban odafigyelnek a svédek, akik áttételesen az NHL-hez vezető útját is jelenthetik egy magyar tehetségnek.

Olyan történeteket is hallottunk, és olyan beszélgetéseket is folytattunk, amik ha nem is voltak formálisak, de nagyon sok információhoz juthattunk a Svédországban, illetve a Röglénél uralkodó (jégkorong)kultúráról. Ennek része például az ún. hokigimnázium.

Ez olyan program a helyi iskolákkal és Svéd Jégkorong Szövetséggel együttműködésben, amelyben a fiatalok, akik az U16-os korosztályba érnek, eldönthetik, komolyan ráfekszenek-e a jégkorong-pályafutásuk alakítására, és ha a válaszuk igen, akkor tudjanak olyan életet élni, hogy megkapják



az extra jégkorong-terhelést, ugyanakkor a tanulmányaik se szenvedjenek hiányt.

Megerősítést nyert, hogy a reggeli edzéslehetőség nagyon sokat jelent. Mi 2022 nyarán hoztuk meg a döntést, hogy szeretnénk reggel is foglalkozni a skilllel, ugyanakkor a mi kiválasztott játékosainknak sokkal korábban kell kelniük, hogy utána a rendes időpontban beérjenek az iskolába. Célunk, hogy néhány iskolával ki dolgozzunk egy rendszert, hogy akár heti egy-két napon például a készségtárgyak oktatását tömbösítsék, így esetleg reggel 9-10 órára mehetnének iskolába a kiemelt játékosaink. Két óra hetente háromszor, havonta 12-13-szor hatalmas különbséget jelenthet az éves fejlődésükben: ez a fejlődés pedig nemcsak minőségi, hanem mennyiségi kérdés is.

MILYEN A MUNKAMORÁL?

A Röggle vezetői azt is elmondták, az ő játékos-kiválasztásuk miként működik. A merítés mértéke miatt más a svéd rendszer, mint a magyar. Ahogy idehaza a gyerekek a gimnáziumválasztásnál, ott a játékosok klubokat is megjelölhetnek, amely hokigimnáziumába szeretnének bekerülni, amikor a megfelelő korba lépnek. Mivel nagyon sokan jelentkeznek viszonylag kevés helyre, nagy a játékosok motivációja.

Amikor mi elmondtuk, milyen humán erőforrásaink vannak az akadémián, a Röggle

vezetői azt felelték, hogy ezzel már lehet dolgozni. Elmesélték, hogy amint náluk az U18-ban és U21-ben lemegy a mérkőzés, a stáb összeül, és elkezd elemezni: kinek, hogyan ment a játék, mennyi jégidőt kapott, mire van szüksége egyénileg a fejlődéshez... Mi megdicsértük az egyik játékos előző esti teljesítményét, amire a Röggle szakemberei azt mondták, hogy valóban nem volt rossz, de ha megnézzük a mérkőzés másnapjának délelőttjére összevágott klipeket, akkor nem tökéletes.

Ők is nagyon hisznek az egyéni képzésben és foglalkozásokban, mert minden egyénnek kicsit más a fejlődési iránya és üteme. Profilozzák a játékosokat, mindenkiről állandóan készítenek feljegyzéseket, és össze is hasonlítanak: elmondták, ha például egy svéd játékosuknak olyan munkamorálja lenne, mint az osztrák Marco Kaspernek, akkor máris az NHL-ben szerepelne. Folyamatosan pozitív nyomás alatt tartják a játékosokat, akik cserébe mindent megkapnak a fejlődésükhöz.

A Röggle infrastrukturálisan nagyon jó helyzetben van – nagy előny például, hogy a játékosok étkeztetését a jégpályánál is meg tudják oldani –, ugyanakkor a konditermek, löpado, kiegészítő eszközök terén náluk sincs kolbászból a kerítés, ezért az ismétlésszám, a befektetett munka volumenében hisznek. Nincsen titkos labor, oxigénnel dúsított konditerem – nem a luxus miatt képeznek jó hokisokat. Amit a fiatalokkal dolgozva mi is látunk minden nap, hogy ha az otthon-jégpálya-iskola háromszögében jobb egyensúlyt találunk, akkor nagyon hatékony lehet a rendszer.

A Röggle BK-nál töltött szakmai látogatásunk fő tanulsága, hogy csodák nincsenek, ellenben nagyon elhivatottan és nagyon sokat dolgoznak, elképesztő mennyiségű energiákat mozgósítanak, hogy fejlődni tudjanak.

A merítés mértéke miatt más a svéd rendszer, mint a magyar. Ahogy idehaza a gyerekek a gimnáziumválasztásnál, ott a játékosok klubokat is megjelölhetnek



SÚLYEMELŐ ABC

A tesztprotokoll-számok tekintetében is kaptunk fogódzókat, átlagolt értékekből generált benchmarkokat.

A súlyemelés ABC-jét például hamarabb kezdik a technika és terhelés terén is, ezáltal korán lépéselőnybe kerülnek: már 14 éves kortól bemutatják az alapgyakorlatokat, noha kicsi súlyokkal.

SZERZŐ: NAGY ATTILA TUDOMÁNYOS FŐMUNKATÁRS



Enyhített tudásszomj

Decemberben a II. Szakmai Napon jelent meg ezen kiadvány első száma, az azóta eltelt időszakban pedig megtartottuk a III. Szakmai Napunkat is – ebben a cikkben ennek a két konferenciának az összefoglalóit tesszük közzé.





A második szakmai napon olyan előadókat kértünk fel, akik még nem jártak Magyarországon, illetve nem tartottak még előadást a hazai edzők részére. A témaválasztásban a tehetség volt a kulcsszó, hiszen az akadémiákon gyűlnek össze a legtehetségesebb játékosok, így különösen fontos, hogy az edzőik ilyen témájú előadásokat hallgathassanak. A helyszín a székesfehérvári Lakeside Hotel volt, mely a visszajelzések alapján megfelelő választásnak bizonyult.

A szakmai napon délelőtt három előadást hallgathatott meg a több mint száz résztvevő, az akadémiai és szövetségi edzőkön kívül részt vettek más sportágak a módszertani központjai, egyetemi meghívottak és további magyar jégkorong-klubok is. Az előadások angol nyelven zajlottak, de biztosítottunk szinkrontolmácsolást, így mindenki számára lehetőség nyílt ezeket magyar nyelven hallgatni.

TE LÉGY A LEGSZORGOSABB!

A megnyitó után Kari Lehtonen, a regnáló olimpiai és világajnok finn válogatott kapusedzője beszélt a jó kapusok ismérveiről és fejlesztési lehetőségeiről. Őt követte Vesa Viitakoski, a FEHA19 mentoredzője, aki a hatékony lövésekről tartott prezentációt. Az ebédszünet előtt Magyarországon először volt részletes előadás az edzők számára egy aktív játékosmegfigyelőtől: a Pittsburgh Penguins és az Ocelari Trinec játékosmegfigyelője, Lukas Havlicek osztotta meg a scouting alapjait a meghívottakkal. Délután Kevin Constantine és Kiss Dávid, a Hydro Fehérvár AV19 edzői mutatták be kellő részletességgel csapatuk mindennapjait, majd egy kerekasztal beszélgetéssel zárult a program, ahol a Majoross Gergely (Érsekújvár), Svasznek Bence (U18-as fiúválogatott), Kovács Csaba (FEHA19), Stephan Lundh (FEHA19), Lukas Havlicek, Vesa Viitakoski és Kari Lehtonen a tehetség témakörét boncolgatták tovább Dr. Kiss Csaba moderálásával.

Az előadások lezárásaként az érdeklődők a FEHA19–Brassó Erste Liga mérkőzést tekintették meg, ahol jó lehetőség nyílt az előadókkal külön beszélgetni, eszmét cserélni.

„A legfontosabb üzenet a kollégáimnak, hogy dolgozniuk kell – mondta a Hydro Fehérvár AV19 vezetőedzője, Kevin Constantine. – Mi, edzők mindig olyan csapatokat szeretünk edzeni, amelyek keményen hajtanak. Úgy álljunk hozzá minden nap, hogy nekünk kell a legszor-





galmasabbnak lennünk! Sok részletről beszéltünk, igyekeztem a 38 éves edzői tapasztalatomból átadni. Megosztottam velük azt, ami bevált, és azt is, amiben tévedtem – lehetőségük van eldönteni, mit vesznek át. Ezek az ismeretek talán új ötleteket adhatnak nekik az edzői feladatok elvégzéséhez.”

A II. SZAKMAI NAP PROGRAMJA AZ ALÁBBIK SZERINT ALAKULT:

Munka a tehetséges kapusokkal

(Kari Lehtonen, a Finn Jégkorong Szövetség kapusképzési vezetője)

Hatékony lövések

(Vesa Viitakoski, a FEHA 19 mentoredzője)

Scouting az NHL-ben és Európában

(Lukas Havlicek, a Pittsburgh Penguins és az Ocelari Trinec scoutja)

KEREKASZTAL-BESZÉLGETÉSEK

A napi edzésmunka részletei

(Kevin Constantine és Kiss Dávid, a Hydro Fehérvár AV19 és magyar felnőtt férfiválogatott vezető- és másodedzője)

Tehetséggondozás a gyakorlatban

(Lukas Havlicek, Kari Lehtonen, Stephan Lundh, Majoross Gergely, Svasznek Bence, Kovács Csaba)

A szakmai napot követően másnap Kari Lehtonen vezetésével bemutató kapus-edzést szerveztünk. Az edzést előre megbeszéltek szerint Vesa Viitakoski vezette 3 kapussal és 6 mezőnyjátékoskal. A gyakorlatot az érdeklődők a lelátóról tekinthették meg, ahol Kari Lehtonen végig kommentálta a látottakat. Ebben a formátumban sokkal hatékonyabbnak bizonyult a képzés, mert szimultán folyt az edzés, valamint a kapus-edzők oktatása, könnyebb volt kitérni a részletekre és a felmerülő kérdésekre.

RENDET TENNI A HÉTKÖZNAPOKBAN!

Januárban a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemen rendezte meg III. Szakmai Napját a Jégkorong Módszertani Központ. A témaválasztáskor ismét olyan területet kerestünk, mely egyre fontosabb a modern jégkorongban: „A videóelemzés

„A módszertani központ eljutott arra a szintre, hogy olyan szakmai napokat szervez, amelyek során mélyebben beleáshatja magát a sportág különböző szakterületeibe. Ez azért fontos, mert az ördög mindig a részletekben rejlik.

szerepe és használata a jégkorongozók egyéni és csapatszintű fejlesztésében” címmel hirdettük meg a programot. A decemberi konferencia visszajelzése alapján az eseményt teljesen nyilvánossá tettük a hazai jégkorong-edzők részére, így közel 150 fő vett részt az egész napos rendezvényen.

A konferenciát Dr. Sáfár Sándor, az MTSE Edzéselméleti és Módszertani Kutatóközpontjának docense, a Nemzeti Sportügynökség igazgatója ekként nyitotta meg:

„A módszertani központ eljutott arra a szintre, hogy olyan szakmai napokat szervez, amelyek során mélyebben beleáshatja magát a sportág különböző szakterületeibe. Ez azért fontos, mert az ördög mindig a részletekben rejlik. Amióta integráltuk a jégkorongot az állami rendszerbe, mindig azt nézzük, vajon mikor lesz a munkának eredménye, és meddig jutunk el a keretmegállapodás végéig. A módszertani központ célrendszerei és tervei kifejezetten jók, sőt, egyes dolgokban előrébb tartunk, mint terveztük. A tudo-

mányos munka során szerzett tudást azonban csak akkor tudjuk beépíteni a gyakorlatba, ha a hétköznapi tennivalóink között is rendet rakunk.”

A délelőtti szekcióban Jukka Kontsas, a magyar felnőtt férfiválogatott és a Gyergyói HK videóedzője adott betekintést, hogy miként érdemes felkészülni egy ellenfélből, illetve a mérkőzés alatt milyen módon tudják az edzők használni az elérhető videókat.

A kiváló előadás után Tyler Dietrich, a kanadai férfiválogatott szakmai igazgatója lépett a pódiumra: a korábban hazánkban dolgozó szakember részletes betekintést nyújtott a kanadai válogatottak szakmai programjának felépítésébe. Az ebédszünet megelőzően Vesa Viitakoski, a FEHA19 mentoredzője, valamint Anatoli Bogdanov a FEHA19 felnőttcsapatának vezetőedzője ismertették a hallgatósággal, miként használják a mérkőzésvideókat a játékosok értékelésére és mennyire különbözőek a játékosok önértékelési pontjai az adott videókhöz képest.





A délutáni szekciót Dr. Sterbenz Tamás, az egyetem rektora nyitotta meg, és a hátralévő további két érdekes előadást Prof. Dr. Géczi Gábor, az egyetem Gazdaság és Társadalomtudományi Intézetének igazgatója, a Sportmenedzsment Tanszék vezetője vezette fel. Majoross Gergely, az Érsekújvár vezetőedzője részletekbe menően ismertette, miként dolgozik a csapatával, és mennyit használja a videóelemzést, hogy játékosait egyenként és csapatként is napról napra fejlessze.

Zárásként ismét a kanadai Tyler Dietrich mutatta be a játékosok egyéni fejlesztéséhez használt metódusokat, majd így összegzett: *„Jó volt hallani, mi a helyzet most a magyar hokival. Sokakkal kapcsolatban maradtam, Kovács Csabával is sokat beszélgettem az utóbbi években. Tavaly említette, merre haladnak a dolgok, hogy létrejött egy új akadémiai rendszer. Akkor jeleztem: ha bármikor tudok tenni valamit, amivel segíthetek, szóljon. Említette a szakmai napot, megnéztem a naptáramat, és belefért, hogy tartsak néhány előadást, ab-*





szolút jól jött ki a dolog. Örülök, hogy gondoltak rám, és meghívtak, mert reménykedem benne, hogy azoknak az embereknek a tapasztalatait, akikkel együtt dolgoztam, illetve az a tudás, amit tőlük elsajátítottam, segíthet. Ez persze nem azt jelenti, hogy én vagyok itt a legokosabb ember, ugyanakkor sok okos emberrel dolgoztam együtt. A tőlük tanultakat összegyűjteni és megosztani az itteni edzőkkel remek lehetőség. Nagyon jó látni és tudni, hogy ilyen eseményeket tartanak itt Magyarországon, ráadásul ennyi edző részvételével.”

A III. SZAKMAI NAP PROGRAMJA AZ ALÁBBIK SZERINT ALAKULT:

Felkészülés és videó

a mérkőzés előtt, alatt

(Jukka Kontsas, a magyar felnőtt férfiválogatott és a Gyergyói HK kapusedzője)

Tanítás és tudás megtartásának

maximalizálása csapatszinten

(Tyler Dietrich

– a kanadai férfiválogatott szakmai igazgatója)

Önértékelés és a videó

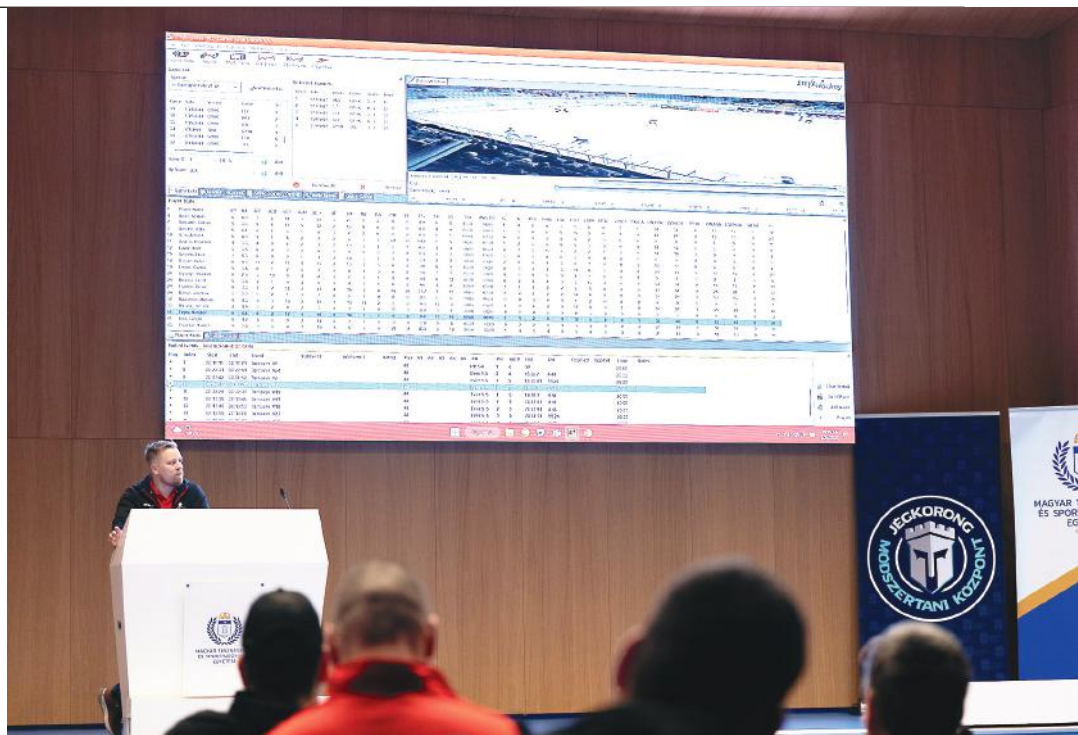
(Vesa Viitakoski, Anatoli Bogdanov, a FEHA19 mentor- és vezetőedzője)

Napi munka a videóelemzéssel

(Majoross Gergely, az Érsekújvár vezetőedzője)

Tanítás és tudás megtartásának maximalizálása játékos szinten Tyler Dietrich)

„Előadásaimmal arra a tényre szerettem volna rávilágítani, hogy teljesen mindegy, hogy egy helyi U14-es csapatot irányítasz vagy az U20-as kanadai válogatottat, a játék, a hoki alapjai ugyanazok, az igazi különbség a részletekben lakozik – folytatta Tyler Dietrich, aki az előadási részleteire is visszautalt. – Az első előadásom arról szólt, ho-



gyan készítjük fel a csapatot. Végig mentünk rajta, hogy az elejétől a végéig hogyan is áll össze a csapat, hogyan hozzuk össze az edzőket, akik gyakran négy-öt különböző klubcsapatot irányítanak évközben. Összeülünk velük, kialakítunk egy tervet, oktatásokat tartunk, finomítjuk a részleteket. Ez nem különbözik attól, amit az itteni edzők csinálnak a szezon közben a klubjaiknál vagy a válogatottnál, amelyiket éppen irányítják. Azt mutattam be, ez nálunk miként zajlik – de úgy, hogy ezt át lehessen ültetni bármilyen szintre. A második prezentációm is erre épült, de abban a játékosokon volt a hangsúly. Sokan azt gondolják: nekünk, kanadaiaknak biztosan megvan a titkunk, de valójában az egész lényege, hogy megvan az alapvetések még a topjátékosok esetében is. Ezek egyszerű dolgok, amiket a magyar edzők is meg tudnak tanítani és meg tudnak mutatni a játékosaiknak. Ezek segíthetnek abban, hogy a magyar jégkorong felzárkózzon a nagy hokinemzetekhez.”

MINDEN FENT VÁN A HONLAPON

Mindkét szakmai nap összes előadása és a kapusedzés is rögzítésre került, melyeket a módszertani központ honlapjára feltöltöttünk, így a www.jegkorongmk.hu-n bármikor visszanezhetők.

A résztvevők visszajelzései alapján tényleg sikeresnek mondhatjuk a témaválasztástásokat és az előadók felkérését, nagyszerű volt látni, mennyire igénylik a hazai edzők a színvonalas előadásokat és az egymással történő eszmecsere.

A Módszertani Központ továbbra is elkötelezett a minőségi szakmai rendezvények szervezésében.





Fontosak a nemzetközi kapcsolatok

Az Újpest itthon és külföldön is keresi a lehetőséget a nemzetközi szakmai együttműködésre, ennek keretében jártak szakemberei a svéd Mora IK-nál, és látogatott hozzájuk a finn Mika Saarinen. E két alkalom bemutatása következik.



Akadémiánk egyik fő célja, hogy magyar edzőkre támaszkodjunk és megadjunk nekik minden lehetőséget a szakmai fejlődésre, ezzel is igyekszünk támogatni a hazai edzőképzést. Az azonban egyértelmű, hogy sok szempontból van még tanulnivalónk, ezért amellett, hogy mentoredzőként neves külföldi szakembereket is foglalkoztatunk, próbáljuk szakmai stábunk tagjait a fejlettebb hokikultúrák tudásközpontjaiba is eljuttatni, hogy minél több hasznos ismeretre tegyenek szert.

Tisztában vagyunk azzal, hogy nem tudjuk mindenki számára biztosítani a tanulmányutakat, ezért rendszeresen hívunk meg nemzetközi szaktekinvéket előadni, akik workshopjain, kurzusain nem csak akadémiánk, de az egész újpesti szakosztály edzői részt vehetnek. Kell, hogy a magyar edzők világot lássanak, a külföldön szerzett tapasztalatot itthon hasznosítsák, és az is fontos, hogy a nemzetközi szakemberek ide jöjjenek, és átadják ismereteiket!

Szerintünk a nemzetközi láthatóság, a sportdiplomás kapcsolatok, az együttműködések kiépítése alapvető követelmények egy 21. századi jégkorong-elítképzéssel szemben.

Ha igazán sikeresek akarunk lenni, kötelességünk keresni a külföldi partneregységeket, szakembereket, edzőket, hiszen, ha nem így teszünk, saját játékosainkat és edzőinket zárjuk el a nemzetközi karrier lehetőségétől.

Hosszú távon a magyar jégkorong érdeke, hogy megpróbáljunk külföldi sikertörtétekből tanulni, azokból építkezni, ugyanakkor az is fontos, hogy a saját hokikultúránkhoz is hűek legyünk. Ez is indokolja, hogy akadémiánk a mentoredzőkön túl csakis hazai szakembereket alkalmaz, és ezért küldi őket tanulmányutakra, valamint ezért szervez nekik itthon képzéseket.

Az idei szezonban Mark LeRose mentor-edzőnknek köszönhetően több, fejlettebb hokikultúrába tartozó klubbal is felvettük a kapcsolatot az együttműködés reményében. Örömmünkre szolgál, hogy a svéd első osztályú utánpótláscsapatokkal rendelkező Mora IK rögtön azt válaszolta, hogy tárt karokkal várja edzőinket, valamint a finn válogatottnál és a KHL-ben is megforduló, jelenleg a Haaga-Helia Egyetemen oktató Mika Saarinen is jelezte, hogy szívesen dolgozna együtt velünk. Cikkünkben e két kooperáció részleteit mutatjuk be.



MORAI TANULMÁNYÚT

Hogy kerültünk oda?

Mentoredzőnk, Mark LeRose a 2012–13-as szezonban az akkor még svéd első osztályban szereplő Mora IK csapatánál dolgozott másodedzőként, majd az idény felétől átirányították a SuperElitben versenyző U20-asokhoz. Az itt töltött ideje alatt megismerkedhetett a tízezer lakosú kisváros, Mora jégkorong-utánpótlásával, ami ontja magából a tehetséges játékosokat, annak ellenére, hogy a klub által biztosított körülmények nem sokkal jobbak, vagy sok szempontból nem is haladják meg az akadémiánk által biztosítottakat.

Mark kapcsolatainak köszönhetően – egy mindkét fél számára kifizetődő szakmai együttműködés reményében – a helyi vezetők meghívták két stábtagunkat, Zalavári Bence skill- és Hajek Márk kapusedzőt a klubhoz december elején, hogy egy hétig vegyenek részt képzéseiken.

Open door policy

A moraiak open door policyt hirdetnek, ennek megfelelően edzőinket nyitott ajtókkal várták svéd kollégáik. Egy pillanatig sem éreztették, hogy alacsonyabban rangsorolt hokikultúrából érkező vendégeket fogadnak, érdeklődtek Akadémiánk felől, a nálunk folyó munkáról, módszereinkről. Kérdés esetén mindig rendelkezésre álltak. Zalavári Bence és Hajek Márk már érkezésük utáni első napon részt vehettek az U18-as csapat videóelemzésén, ezt követően pedig minden edzésre felmehettek. Mindkettejüknek lehetőséget biztosítottak arra, hogy képzést tartsanak a helyi játékosoknak, akik ezeket a visszajelzések alapján hasznosnak találták. Kapusedzőnk a felnőtt csapathoz is meghívást kapott, több alkalommal is közreműködhetett a hálózók külön foglalkozásain.

Nem féltették megosztani tudásukat, a klubnál minden feladatot, segédanyagot egy „drill bank” nevű adatbázisban tárolnak, amely meghatározza minden korosztály számára az edzéseken használható gyakorlatokat, módszereket annak érdekében, hogy a gyerekeknek ne okozzon túl nagy sokkot, ha más korosztály foglalkozásain kell részt venniük, hiszen így nem találkozhatnak új feladatokkal, egyből követni tudják az edzést. Edzőinknek ehhez a gyűjteményhez is hozzáférést biztosítottak, valamint a mérkőzések, játékosok elemzésére szolgáló számítógépes szoftvert is bemutatták nekik.

Az utánpótlás és a felnőttcsapat összekapcsolódása

A Mora IK más stratégiát követ, mint a legtöbb első osztályban szereplő svéd egyesület.

Egy ilyen kisvárosban nehéz más, elitszinten versenyző kluboknál jobb feltételeket biztosítani, ezért elkezdtek nem csak Svédországon belülről felvenni játékosokat, hanem Svájcból, Norvégiából, és azt is tudjuk, hogy Magyarországról is! Tehát nyitottak más országok felé, az SHL-be, Allsvenskanba kerülés reményével pedig könnyen vonzanak be magukhoz tehetséges játékosokat.

A felnőttcsapat és az utánpótlás szorosan együttműködik, olyannyira, hogy a felnőttek vezetőedzőjét az utánpótláscsapatok stábtagjainak bevonásával választják ki. Az együttműködést a sportigazgató fogja össze, a legfontosabb döntéseket ő hozza meg. Ez azért lényeges, mert Mora nem tud toplégiosokat igazolni, a saját fiataljaira építkezve kell ütőképessé Allsvenskan-, vagy remélhetőleg a közeljövőben már SHL-csapatot indítania. A felnőttek eredményeit az utánpótlásba fektetett munka mennyisége határozza meg. Szeretik korán mélyvízbe dobni a játékosokat, és akár már 17–18 éves korukban bevetni őket a profik között.

Fejlesztési modell

A játékosok fejlesztésének jelenlegi modellje az úgynevezett „hockey gymnasiumok”-ra, azaz jégkorong-gimnáziumokra épül. (A témáról bővebben: 6–9. oldalon.)

Ebben a rendszerben a nagyobb jégkorongklubok együttműködnek egy helyi gimnáziummal, így a programba beválasztott játékosok jobban össze tudják hangolni a tanulmányaikat a jégkorongozással. Ez nem csak azért hasznos, mert a tanítézmény és klub közötti hatékonyabb kommunikációval el lehet kerülni, hogy valaki vakvágyra tereledjön, hanem azért is, mert a játékosok ennek köszönhetően sokkal több időt tudnak együtt tölteni.

Morában a játékosokat nagyjából minden hétköznap ugyanaz a program várja. Reggel 7–8 között megérkeznek a pályára, közösen reggeliznek, majd délig csak a hokival foglalkoznak. Ezalatt jeges- és konditermi edzéseken vesznek részt, megbeszéléseik vannak az edzőkkel az „activity book”-ról – ami egy önértékelésre szolgáló füzet –, vagy a teljesítményükről. Gyakoriak a négy szemközti konzultációk stábtagok és játékosok közt. Délután mindenki iskolába indul, majd attól függően, hogy mikor végeznek, vissza is indulnak a pályára a délutáni edzésre.

Nagyon sűrű a program, ám nem ismernek kifogást, mert a vezetők már a keret kialakításánál is figyelnek arra, hogy csak olyan játékosokat vegyenek fel, akiknek elsődleges célja a profi jégkorongos karrier, és ennek érdekében hajlandók az edzők elvárásainak megfelelően dolgozni.



A hockey gymnasium-endszerben különös figyelmet fordítanak a gyerekek mentális egészségére. Mindenkinél kötelezően vezetnie kell az activity bookot, amibe minden nap be kell írnia a játékosnak, hogy az adott napon mennyit edzett. A tevékenységét értékelnie is kell, ami veszélyes fegyvernek tűnhet a fiatalok kezében, hiszen egyszerű a csalás, ugyanakkor az edzők a füzetre csak önértékelési eszközként tekintenek, ami képet ad arról, hogy a játékos reálisan látja-e a munkájának minőségét.

Kisváros, jégkorong-nagyhatalom

Morában minden feltétel adott a fejlődéshez, azonban sok szempontból akadémiánk még jobb körülményeket is biztosít neveltjeinek, mint a svédek. Jogosan vetődik fel a kérdés, hogy akkor hogyan lehetséges, hogy ők évente átlagosan két-három fiatalot is kinevelnek a svéd első osztálynak, nálunk pedig ritka az is, hogy valaki maradandót tudjon alkotni az Erste Ligában? Edzőink tapasztalatai szerint nincs semmi csoda. Minden gyerek szemé előtt a jégkorongozó karrier lebeg, ezért pedig képesek, ha kell az egész napjukat a jégcsarnokban tölteni. A sikerük fő összetevője az akaraterő.

MIKA SAARINEN LÁTOGATÁSA

Bár edzőink gyakran vesznek részt különböző kurzusokon, akadémiánk fontosnak tartja, hogy neves külföldi előadókat is meghívjon, hiszen a más országokból érkező szakemberek képesek újabb megközelítési módokra rávilágítani, edzőink gondolkodásába így beépülhetnek a legfrissebb nemzetközi irányzatok, ötletek, szempontok.

Inglis Ákos, akadémiánk U18-as csapatának másodedzője tanulmányait a finnországi

Vierümakiben található Haaga-Helia Egyetemen végezte, ahol a tanárai között a volt a korábban a KHL-ben és a finn válogatottaknál is edzősködő Mika Saarinen is. Másodedzőnk révén ismerte meg őt szakmai igazgatónk, Kovács Attila is, akinek a meghívására Saarinen vállalta, hogy eljön Újpestre, és négy napon keresztül angol nyelvű képzéseket tart edzői gárdánknak.

Négy nap, három téma

A finn szakember január 4-től 7-ig tartózkodott nálunk, ez idő alatt három témában osztotta meg tudását edzőinkkel. A műhelymunka-szerű alkalmak három fő kérdésköre a jó edzősködés, a készségek fejlesztése és a játékosok közötti együttműködés kialakítása volt. Mika Saarinen a Haaga-Helia Egyetemen is e témákban tart teljes kurzusokat, edzőink tehát az intézményben tanítottakból kaptak egy tömör, de átfogó bemutatót.

A korábbi KHL-edző az elméleti oktatás mellett az edzéseken is segédkezett, valamint mérkőzéseket is megtekintett nálunk. A látottak alapján tartózkodása végén elmondta, hogy a játékosok képességeit még nem érdemes összehasonlítani a finnekével, de akadémiánkon mindenki keményen dolgozik, edzőink nyitottak, fejlődni akarnak, motiváltak, ezért biztos benne, hogy már a közeljövőben látszani fog a fejlődés.

A mi fejlődési lehetőségeinknél kiemelte a játékosok közötti együttműködés és a csapatjáték erősítését. Szerinte ennek a két dolognak a fejlesztésével már a közeli jövőben gyors és látható eredményeket lehetne elérni, valamint a mérkőzésszituációk edzéseken való gyakorlásáról is úgy tartja, hogy olyan eszközt lehet ezzel adni a játékosok kezébe, amiből magasabb szinten is hasznót tud húzni bárki.



Sikeres bemutatkozás

Az U16-os és U18-os nemzetközi sorozat már az első évben igazolta, hogy szükség van rá, a jövőbeni finomhangolások után pedig akár korosztályos Bajnokok Ligájává nőheti ki magát.



Az ötlet megszületése után néhány hónap alatt sikerült megszervezni és beindítani egy új korosztályos sorozatot, a Bauer Elite Cupot, amelynek első szezonjában magyar, erdélyi, szlovák, szlovén és osztrák együttesek versenyeztek.

„Éreztük, igény van arra, hogy minőségi ellenfelek játszhassanak egymással minél többet a fejlesztés érdekében – idézte fel a kezdeteket Egri Gergely, az Elite Cup egyik megálmodója, a projekt vezetője. – Először a szlovák kluboknál érdeklődtünk, és az a visszajelzés érkezett, hogy miért is nem találtuk ki ezt már hamarabb? Mindenki benne volt. Játsszani a legjobb magyar és osztrák csapatokkal, közben felfedezni Közép-Európa legjobb hokis műhelyeinek környezetét – ez telitalálatnak tűnt. Gyerekek, szülők, edzők, sportvezetők mind arra vágnak, hogy időnként kiszabaduljanak a megszokott ritmusból, és új jégcsarnokokban, új csapatokkal, új kultúrával, új nyelvvel találkozhassanak. Ha emellé minőségi hokiélmény is kapcsolódik, abban a projektben szívesen vesz részt mindenki.”

Hasonló kezdeményezés az utóbbi időben nem létezett, és miután a négy magyar akadémiai csapat, valamint az osztrák klubok is támogatták, kezdődhetett az érdemi munka, a szervezés, a tornák lekötése. „Az első időszak rohamtempóban zajlott, hiszen a tavasz végén már be voltak táblázva a csapatok augusztusra. Sokszor kellett kompromisszumokat kötniük az együtteseknek, U18-ban ezért is volt jóval kevesebb meccs, mert nehéz volt szabad időpontokat találni. Szlovákiában például az ifjúsági korosztályban 54 meccses az alapszakasz, ha hozzáveszem a válogatott-meccseket és a playoffot, akkor nehéz további komoly találkozókat beilleszteni a csapatok programjába. U16-ban nagyobb volt a rugalmasság: tudtunk játszani egy megfelelő mennyiségű meccsből álló kupasorozatot tornarendszerben, több hétvégével, amire nagyon jó visszajelzések érkeztek.”



A MECCSEK 70 SZÁZALÉKA VOLT SZOROS

U18-ban a Klagenfurt nyerte az első kiírást, U16-ban pedig a Salzburg. Eddig a szezon meccseinek körülbelül 70 százaléka volt kompetitív, vagyis háromgólos vagy annál kisebb különbségű. Egri Gergely szerint a hazai korosztályos bajnokságban sokszor nincsenek ilyen szoros találkozók, ezért a magyar együttesek – ezáltal az egész sportág – csak profitálhatnak abból, hogy kihívás és verseny elé vannak állítva. Az egyik cél, hogy a következő idényre ez az arány 80-90 százalékra emelkedjen, vagyis még nagyobb legyen a küzdelem és az izgalom.

Terv továbbá, hogy a jövő szezon a szervezést tekintve kiszámíthatóbb és még nemzetközibb legyen. „Most időben vagyunk, felkészültebbek leszünk, április végén az egész szezonra meg tudtuk adni a programot a résztvevő kluboknak. A tervezhetőség és kiegyensúlyozottság remélhetőleg a meccsek száma mellett a színvonalban is megmutatkozik majd. A tervek szerint csatlakozik Szlovákiából a kiváló műhelynek számító Trenčín és a régió egyik legjobb utánpótlásnevelő klubja, a Slovan is. Érkezik a cseh listavezető Poruba, amelynek szintén presztízserősség lesz az itteni jó szereplés. Meghívtuk a most áprilisi tornára a legjobb szlovén U16-os csapatot, a Kranj-t is, ha tetszik nekik a lehetőség, legközelebb is lehet rájuk számítani. Idén üdvözölhettük egy tornán már, de jövőre úgy néz ki, teljes státuszú tagként csatlakozik a Székelyföldi Jégkorong Akadémia, amely vélhetően egy tornának házigazdája is lesz. További illusztris vendégként nevezett a lengyel és az olasz korosztályos válogatott is a 2023–2024-es sorozatba, így jövőre előreláthatólag már nyolc ország képviselői vesznek részt az Elite Cupban” – fejtette ki Egri Gergely.

Összesen a két korosztályban minimum 32 tornát rendeznek a következő idény során. Érkeztek megkeresések Németországból és Svájcban, sőt, Észak-Amerikából is, és távolabbi célként azt tűzte ki a sportvezető, hogy idővel akár egy mini Bajnokok Ligájává váljon az Elite Cup.

PRESZTÍZSÉRTÉKŰ MINI BL

A magyar műhelyek jó kezdeményezésnek tartják a sorozatot.

Mayer Péter, a miskolci DVTKJJSZ szakmai igazgatója szerint jó színtöltő volt az idei szezonnak az Elite Cup, megtalálta benne a sportszakmai célokat, ugyanakkor szeretné, ha a következő idény átláthatóbb és tervezhetőbb lenne: „Hasznos volt, hogy olyan el-



lenfelekkel találkoztunk, akikkel korábban nem, ám U18-ban még több mérkőzésre lenne szükség, illetve arra, hogy meglegyenek a biztos időpontok előre. Az egyeztetések már zajlanak, ebbe az irányba mutatnak a törekvések.”

Az Újpesti Jégkorong Akadémia sportigazgatója, Kovács Attila szerint már egy év után látható, hogy fejlődtek a játékosok a nemzetközi meccsek által: „Az akadémiai rendszer változást hozott a mindennapokban, a legfontosabb, hogy olyan szintű nemzetközi versenyeztetést találjunk, ami valóban kihívás elé állítja a játékosainkat. Örültünk, hogy egy ilyen nemzetközi sorozat elindult, hogy lemérhetjük az erőnket a környező országok legjobb csapatai ellen.



**Az volt a cél,
hogy minél több
versenyeztetési
lehetőséget
megragadjunk,
ami a fiatalokat
a komfortzónából
kimozdítja és komoly
kihívás elé állítja**

Minőségben és mérkőzésmennyiségben is sokat segített, jó volt látni, hogy a játékosok szlovák és a legjobb osztrák csapatok ellen játszhattak, és helytálltak! Az utánpótlás-fejlesztés hosszú távú dolog, idő kell hozzá, de az elmondható, hogy az előző években mindössze 10-15 olyan meccs volt, amelyen valóban kihívás elé voltak állítva, az Elite-ben viszont minden találkozón oda kellett tenniük magukat. Ez a mindennapi edzőmunkán is látszott, mert tudták, ha nem készülnek megfelelően, akkor nem lesz kellemes élmény a topcsapatok ellen szerepelni... Presztízst jelentett jól teljesíteni, és mindkét korosztályban sikerült szép eredményeket elérni. Ezáltal is meg lehet mutatni, hogy Magyarország hokiország, az akadémiai elnevezés nemcsak egy státusz, sok minden áll mögötte. A játékosok büszkék arra, hogy az újpesti akadémia címerét viselhetik a topcsapatok ellen is."

Hasonlóan vélekedett az ifj. Ocskay Gábor Nemzeti Jégkorong Akadémia szakmai vezetője is. „Az volt a cél, hogy minél több versenyeztetési lehetőséget megragadjunk, ami a fiatalokat a komfortzónából kimozdítja és komoly kihívás elé állítja – kezdte Ifj. Kovács Csaba. – Minden folyamatban vannak olyan apróságok, amiken javítani lehet, ám hiszek abban, hogy a régióban több kisebb hokinemzetben is hasonló a probléma, vagyis keresni kell a nehéz mérkőzéseket, egymást lehet és kell is használni erre. Nagyon jó a kezdeményezés, hogy magasabb



hokikultúrából érkező csapatokkal is találkoztunk, és remélem, hogy folytatódni fog, egyre szervezettebb és népszerűbb lesz a régióban, tudja segíteni a fiatalok fejlődését. Rövid távon az a legnagyobb hozadéka az Elite Cupnak, hogy a srácok érzik, több kell annál, mint ami a hazai bajnokokon elég."

JÖN AZ OLASZ VÁLOGATOTT IS

A HK Nitra operatív igazgatója jelezte, hogy csapata a következő szezonban is biztosan részt vesz a sorozatban, mert rendkívül hasznosnak tartja.

„Nagyszerű ötlet összehozni és összekötni különböző országok klubjait – mondta Tomas Chrenko. – A fiatal játékosaink élvezték az első szezon meccseit Budapesten, Salzburgban vagy éppen otthon. Az osztrák és a magyar csapatok más stílusban játszanak, ez pedig jó tapasztalatszerzés nekünk."

Új csapatként csatlakozik majd az olasz korosztályos válogatott.

„Remek kezdeményezésnek tartom az Elite Cupot, egy jó lehetőség a fejlődésre, Olaszországnak pedig fontos, hogy az utánpótlás-válogatottak a nemzeti bajnokságnál magasabb szintű sorozatokban, kompetitívebb meccseken vegyenek részt – közölte John Parco, az olasz szövetség fejlesztési igazgatója. – Az Elite Cupban fejleszthetjük a tehetségeinket, és edzőink is felmérhetik, hogy hol tartunk a riválisokhoz képest."

A TAPASZTALATOK A VÁLOGATOTTBAN KAMATOZHATNAK

Az U18-asok között az újpesti Franyó Krisztián az egyik legeredményesebb magyar játékos volt, élvezte, hogy egy új porondon is megmutathatja magát.

„Nagyon jó élmény volt az Elite Cup, remek csapatok ellen játszhattunk – mondta a csatár. – A szlovák együttesek sokkal nagyobb harci kedvvel hokiznak, úgy játszanak az elejétől a végéig, hogy őket nem lehet megállítani. Nekik nem az eredmény az elsődleges, ha nagyon vezetnek vagy kikapnak, akkor is nyomnak végig – ebből lehet tanulni. Pár meccs is segítheti a fejlődést ezen a szinten, hasznos és fontos megtapasztalni a mentalitást és sebességet. Ha ebből profitálni tudunk, a tapasztalatokat a válogatottban is kamatoztathatjuk."



SZERZŐ: NAGY ATTILA TUDOMÁNYOS FŐMUNKATÁRS



Le is vagyunk maradva, meg nem is

Három válogatottunk is lejátszotta idénybeli világbajnokságát a lapzártánk előtt: mindkét női (U18 és felnőtt), valamint a junior (U20) fiúk képviselték Magyarországot. Ebben a cikkben a csapatok eredményeit vizsgáltuk meg a Nemzetközi Jégkorong Szövetség (IIHF) honlapján elérhető hivatalos statisztikai adatok alapján, illetve a csapatok összetételét mutatjuk be különböző szempontok szerint.



FÉRFI U20-AS VILÁGBAJNOKSÁG

A juniorjaink 2022 decemberében Norvégiában szerepeltek a divízió 1/A-ban. A csapatot az előző szezon eredményei után az 5. helyre várták, ugyanakkor remek mérkőzéseket játszva végül a 4. helyen sikerült zárnia.

A vb-n a házigazda Norvégia mellett Kazahsztán, Franciaország, Dánia, Szlovénia voltak az ellenfeleink. Természetesen a torna körmérkőzéses rendszerben zajlott, mindenki egyszer játszott mindenkivel, a győztes 3 pontot szerzett, a ráadásos győzelem 2, a ráadásos vereség 1 pontot jelentett.

Magyarország számai kifejezetten jók az utánpótlás-játékosok és jégpályák számát tekintve, ugyanakkor fontos megjegyezni, hogy ezen számok nem feltétlen adnak megfelelő összehasonlítást a versenysport tekintetében, mert a játékosok esetében a verseny- és hobbisportolók számát összegezve rögzítik. Az adatokat egymáshoz viszonyítva már érdekesebb számokat láthatunk az 1-es táblázatban a túloldal tetején.

Népességarányosan nálunk van a legtöbb igazolt utánpótlás-játékos, valamint Norvégia után nálunk jut a legtöbb jégpálya egy főre vetítve. Az utánpótlás-játékosok és a jégpályák számát tekintve már nem vagyunk az élen, 100 játékosra jut egy pálya, míg ellenfeleink esetében csak Szlovéniában kell több játékosnak osztoznia egy jégpályán.

A csapatösszeállításokat tekintve a 2-es táblázat foglalja össze a szövetségek által leadott adatokat. Testmagas-

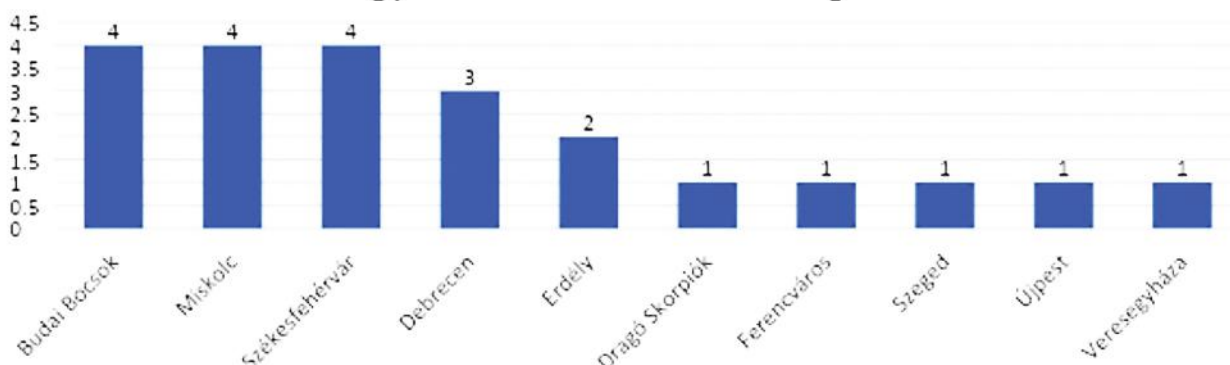
ság és testsúly tekintetében a mezőnyben hátul vagyunk, míg az átlagéletkor, hazai és légiójátékosok tekintetében a középmezőnyben voltunk.

Egy csapat eredményességét nagyban meghatározza a lövéseinek hatékonysága, emberelőnyös és hátrányos játéka, valamint a kapusok védési százaléka. Ezen statisztikai eredményeket külön-külön és országonként rangsorolva, majd ezen rangsorokat összeadva a 3. táblázatban látható sorrendet kaptuk.

Az adatokat összegezve elmondható, hogy Norvégia megérdemelten jutott fel, míg a magyar csapat akár előrébb is végezhetett volna – ugyanakkor fontos megjegyezni, hogy ezek csak a statisztikai összehasonlítások. A világbajnokság végig nyílt volt, az utolsó mérkőzésen dőlt el a bennmaradás sorsa is. A magyar csapat szoros mérkőzéseket játszott, egy győzelem, egy büntetőlövések utáni győzelem, két egygólos vereség mellett egy hosszabbításos vereséggel, 6 pontot szerezve a 4. helyen zárta a tornát.

Ugyan a helyezésekre nincs hatással, de érdekességekkel megvizsgáltuk a csapat összeállítását abból az aspektusból, hogy a játékosok mely egyesületben kezdtek el jégkorongozni, illetve jelenleg mely klubból, országból érkeztek a válogatotthoz, ezeket a két oldal alján található ábrák mutatják be.

Kezdőegyesületek az U20-as válogatottban



	Magyarország	Szlovénia	Norvégia	Kazahsztán	Franciaország	Dánia
Felnőtt férfijátékosok	1632	197	1047	1443	7620	2527
UP-férfijátékosok	5745	788	621	2718	9524	1918
Fedett jégpályák	57	7	53	34	107	27
Nyitott jégpályák	5	0	5	139	10	0
Népesség	9 699 577	2 101 208	5 553 840	19 398 331	68 305 148	
UP-férfijátékosok népességarányosan	0,059%	0,038%	0,011%	0,014%	0,014%	0,032%
Fedett jégpályák népesség-arányosan	0,00059	0,00033	0,00095	0,00018	0,00016	0,00046
Egy fedett jégpályára jutó UP-férfijátékosok	100,8	112,6	11,7	79,9	89,0	71,0

1. táblázat: A fiú U20-as világbajnokság országadatainak összehasonlítása

	Magyarország	Szlovénia	Norvégia	Kazahsztán	Franciaország	Dánia
Testmagasság	181	184	183	183	183	183
Testsúly	78	83	84	77	80	80
Átlagéletkor	18	18	18	18	19	18
Hazai	13	9	8	20	16	12
Légiós	9	13	14	2	6	9

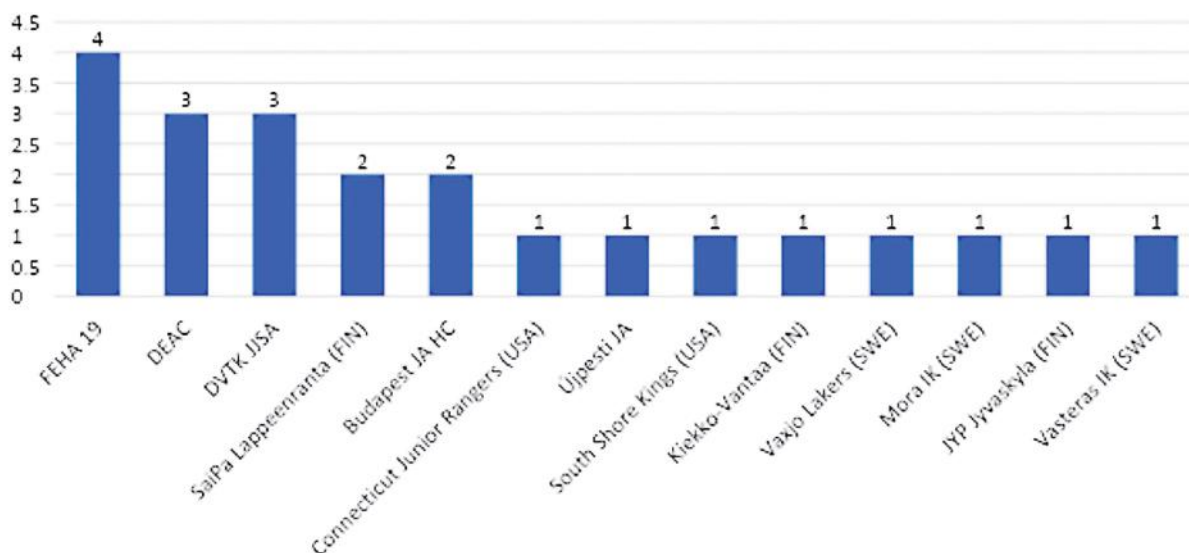
2. táblázat: A fiú U20-as világbajnokság játékosadatainak összegzése



Ország	Rangsorok összegzése
Norvégia	8
Franciaország	13
Magyarország	13
Szlovénia	15
Kazahsztán	16
Dánia	19

 3. táblázat:
A fiú U20-as
világbajnokság
rangsorainak
összegzése

Jelenlegi csapat az U20-as válogatottban



NŐI U18-AS VILÁGBAJNOKSÁG

Magyarország U18-as női válogatottja 2023 januárjában Olaszországban szerepelt az divízió 1/A-ban. A mieinket a tavalyi eredmények után a 4. helyre várták. A csapat jól játszott, ennek ellenére nem sikerült a dobogóra kerülni, végül a papírformának megfelelő 4. helyen zárták a tornát.

A vb-n a házigazda Olaszország csapata mellett Németország, Franciaország, Norvégia, Ausztria volt riválisunk. Ez a torna is körmérkőzéses rendszerben zajlott, ahol a győztes 3 pontot szerzett, a ráadásos győzelem 2 pontot, míg a ráadásos vereség 1 pontot jelentett.

A túloldali 4-es táblázat mutatja, hogy Magyarország jól áll a női jégkorongozók számát tekintve, a fedett pályák tekintetében viszont már nem vagyunk kiemelkedők, sőt: egy játékosra vetítve nálunk van a legkevesebb pálya, azaz nálunk jut a legtöbb női jégkorongozó egy felületre. Ennek az előnye, hogy könnyebb női csapatot szervezni egy adott pályán, a hátránya, hogy kevesebb jégfelület juthat így egy női játékosnak.

A csapatösszeállításokat tekintve az 5-ös táblázat foglalja össze a szövetségek által leadott adatokat. Testmagasság és testsúly tekintetében a mezőny legelején vagyunk, míg az átlagéletkor szempontjából azonos keretekkel érkeztek a csapatok, amelyek többnyire a hazai bajnokságban játszó játékosaikra támaszkodtak, a magyar válogatott a középmezőnyhöz tartozik a légiós számot tekintve.

A 6-s táblázat bizonyossága szerint Németország megérdemelten jutott fel, Norvégia pedig esett ki. A magyar



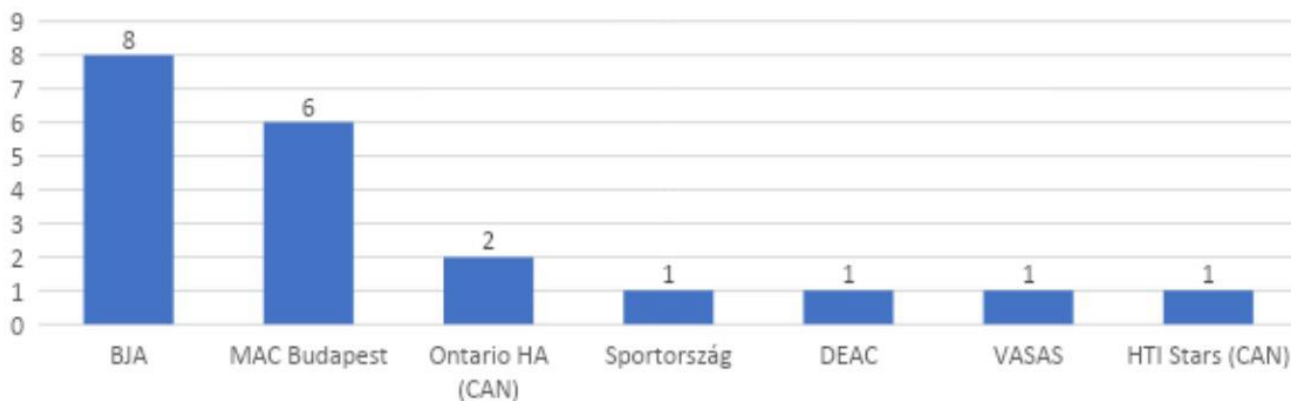
csapat akár előrébb is végezhetett volna, hasonlóan az U20-as fiúválogatotthoz, ám továbbra is fontos megjegyezni, hogy ezek csak a statisztikai összehasonlítások.

A vb szoros volt, a feljutó csapat is veszített mérkőzést, a kieső is nyert. A mieink szoros meccseket játszottak,

két győzelem, egy hosszabbítás utáni győzelem és két szoros vereség után 8 pontot gyűjtve a 4. helyen végeztek.

Ugyan a helyezésekre ebben az esetben sincs hatása, de érdekességként megvizsgáltuk a női ifjúsági válogatottak összeállítását is, ezek az oldalak alján láthatóak.

Jelenlegi egyesületek a Női U18-as válogatottban





	Magyarország	Németország	Olaszország	Franciaország	Norvégia	Ausztria
Női játékosok	1566	2272	460	1542	1361	591
Fedett jégpályák	57	143	58	107	53	49
Nyitott jégpályák	5	76	12	10	5	72
Népesség	9 699 577	84 316 622	61 095 551	68 305 148	5 553 840	8 913 088
Női játékosok népességarányosan	0,0161%	0,0027%	0,0008%	0,0023%	0,0245%	0,0066%
Fedett jégpályák női játékosokra vetítve	0,0364	0,0629	0,1261	0,0694	0,0389	0,0829
Egy fedett jégpályára jutó női játékosok	27,5	15,9	7,9	14,4	25,7	12,1

4. táblázat: A női U18-as világbajnokság országadatainak összehasonlítása

	Magyarország	Németország	Olaszország	Franciaország	Norvégia	Ausztria
Testmagasság	169	165	164	166	167	167
Testsúly	63	61	58	61	62	59
Átlagéletkor	16	16	16	16	16	16
Hazai	17	19	17	20	18	14
Légiós	3	1	3	0	2	6

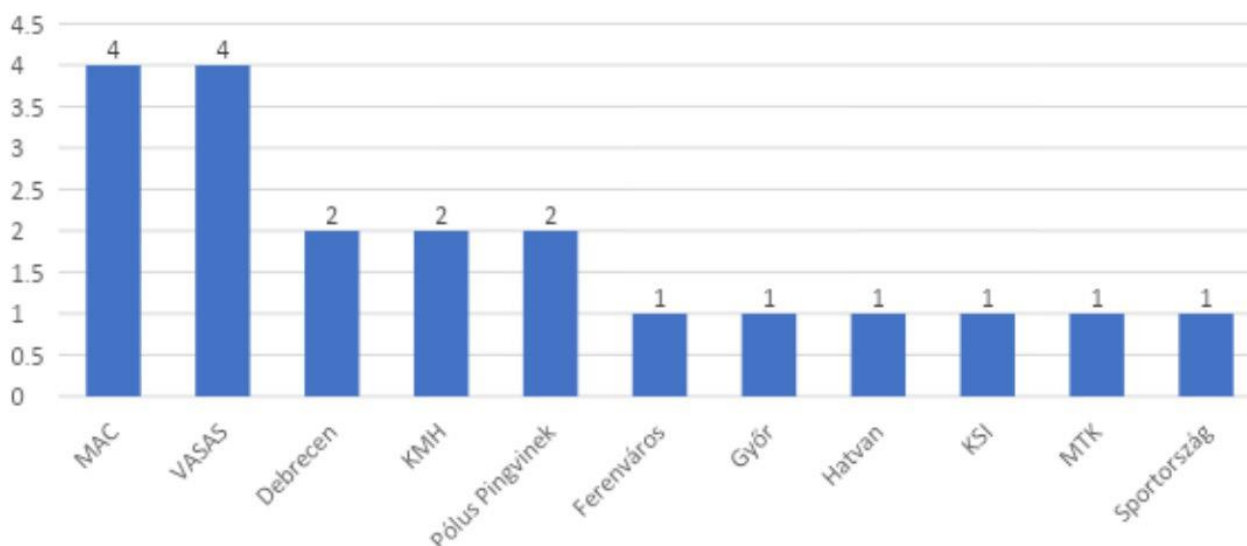
5. táblázat: A női U18-as világbajnokság játékosadatainak összegzése



Ország	Rangsorok összegzése
Németország	10
Olaszország	10
Magyarország	12
Franciaország	17
Ausztria	17
Norvégia	18

6. táblázat:
A női U18-as
világbajnokság
rangsorainak
összegzése

Kezdő egyesületek a Női U18-as válogatottban



NŐI FELNŐTT VILÁGBAJNOKSÁG

Magyarország felnőtt női válogatottja 2023. áprilisában Kanadában szerepelt az „elit” vagy „A-csoportos” világbajnokságon. A válogatott az elmúlt években nyújtott teljesítményével megőrizte élvonalbeli tagságát, ezért a tavalyi eredmények után csoportjában a 4. helyre várták. A csapat jól játszott, ennek ellenére nem sikerült a bennmaradás, a mieink összesítésben a 9. helyen zárták a tornát.

A világbajnokságon a felsőház csapatai a helyezésekért, míg az alsóház csapatai a negyedöntőért küzdöttek. Az alsóházban Magyarország mellett Finnország, Svédország, Németország, Franciaország versenyzett. A csoportkör körmérkőzéses rendszerben zajlott, ahol mindenki mindenkivel egyszer játszott. A győztes 3 pontot szerzett, a ráadásos győ-

zelem itt is 2 pontot, a ráadásos vereség 1 pontot jelentett.

Magyarország ezen országokkal összehasonlítva már nem áll túl jól a női jégkorongozók és a fedett jégpályák számát tekintve sem, ezt mutatja a túloldali 7-es táblázat.

A 8-as táblázatban összegzett csapatösszetételeket vizsgálva a testmagasság és testsúly tekintetében a mezőny közepén vagyunk, míg az átlagéletkor szempontjából nagyjából azonos keretekkel érkeztek a csapatok, és ismételten többnyire a hazai bajnokságban játszó játékosokra támaszkodtak, kivéve Franciaországot.

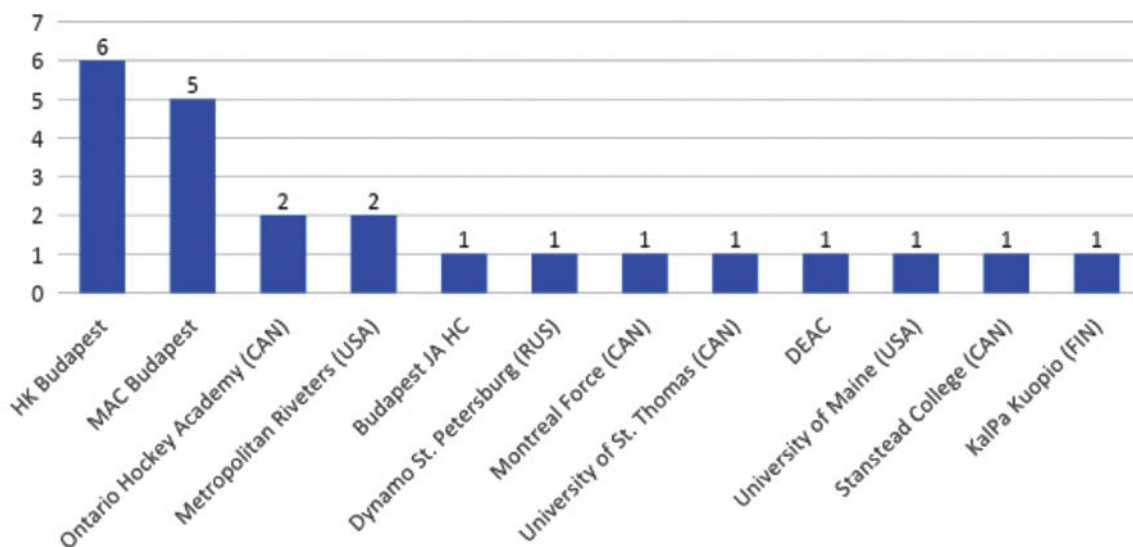
A rangsorok 9-es táblázatba foglalt összegzése alapján Finnország, Németország és Svédország megérdemelten kvalifikálta magát a negyedöntőbe. Sajnos a mieinknek a

táblázatok adatai (játékosok és jégpályák száma) és a statisztikai mutatók alapján a csoport 4. helye a realitás.

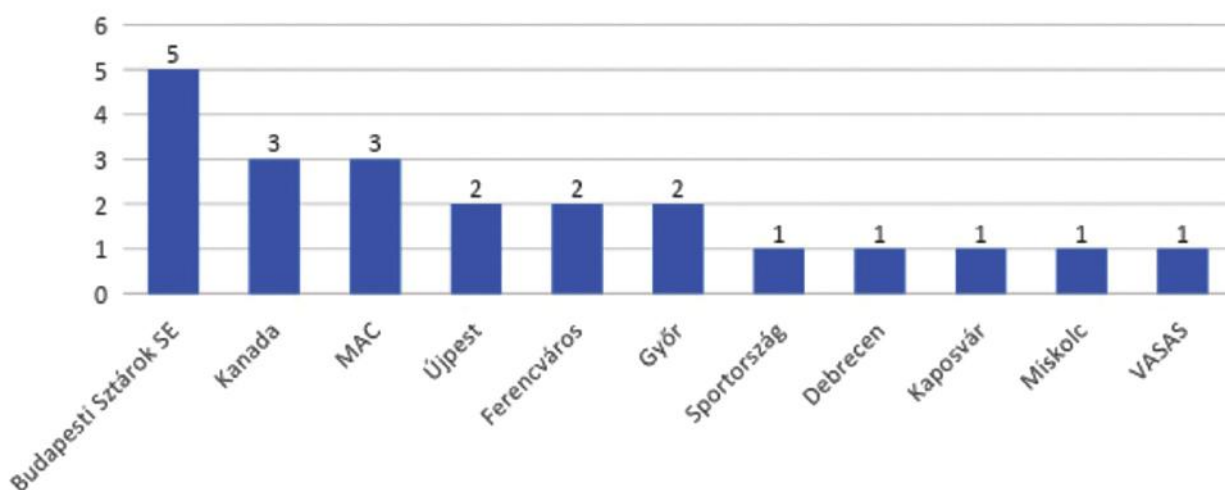
A magyar csapatnak a bennmaradáshoz a svéd vagy a német válogatottat kellett volna legyőznie, de még egy ilyen győzelem sem biztos, hogy elég lett volna. A világbajnokságon a lányok végig keményen dolgoztak és küzdöttek, de csak a francia csapatot tudták legyőzni, így 3 pontot szerezve a csoport 4. helyén végeztek.

Ugyan a helyezésekre ebben az esetben sincs hatása, de érdekességképpen megvizsgáltuk a csapat összeállítását, hogy melyik egyesületben kezdtek el jégkorongozni a lányok, illetve jelenleg mely csapatból, országból érkeztek a játékosok, ezeket az oldalak alján elhelyezett ábrák mutatják be.

Jelenlegi egyesületek a Női Felnőtt válogatottban



Kezdő egyesületek a Női Felnőtt válogatottban





	Magyarország	Németország	Svédország	Franciaország	Finnország
Női játékosok	1566	2272	6625	1542	6145
Fedett jégpályák	57	143	365	107	289
Nyitott jégpályák	5	76	34	10	84
Népesség	9 699 577	84 316 622	10 483 647	68 305 148	5 601 547
Női játékosok népességarányosan	0,0161%	0,0027%	0,0632%	0,0023%	0,1097%
Fedett jégpályák női játékosokra vetítve	0,0364	0,0629	0,0551	0,0694	0,0470
Egy fedett jégpályára jutó női játékosok	27,5	15,9	18,2	14,4	21,3

7. táblázat: A női felnőtt világbajnokság országadatainak összehasonlítása

	Magyarország	Németország	Svédország	Franciaország	Finnország
Testmagasság	169	169	170	167	170
Testsúly	65	66	69	64	65
Átlag életkor	23	23	24	23	23
Hazai	13	13	18	7	10
Légiós	10	10	5	16	13

8. táblázat: A női felnőtt világbajnokság játékosadatainak összegzése



Ország	Rangsorok összegzése
Finnország	7
Németország	8
Svédország	9
Magyarország	16
Franciaország	20

9. táblázat: A női felnőtt világbajnokság rangsorainak összegzése



Fehérvári főlény

Az Erste Ligában 10 csapat összesen 311 játékost foglalkoztatott a csapatonként 36 mérkőzést magában foglaló alapszakaszban. Az elemzés célja, hogy megmutassa, melyik klubból hány játékos szerepelt az alapszakaszban, ezért megkülönböztetünk hazai és légiós játékosokat. Hazainak minősülnek, akik e két országban kezdtek el jégkorongozni, míg légiósoknak, akik más országokban kezdték a pályafutásukat. A kezdésnek az első regisztrált egyesületet vettük, ahol játékegyetértést kaptak.

Játékosok száma kezdő ország alapján			
	Magyar	Erdélyi	Légiós
Magyarország	138	17	75
Erdély	6	39	36

Játékosok számának eloszlása kezdő ország alapján az egész liga tekintetében			
	Magyar	Erdélyi	Légiós
Magyarország	44,4%	5,5%	24,1%
Erdély	1,9%	12,5%	11,6%

A táblázat mutatja, hogy a 10 csapatos ligában játszó játékosok kevesebb, mint a fele kezdett jégkorongozni Magyarországon, míg több mint egyharmada a játékosoknak légiós a liga egészét tekintve.

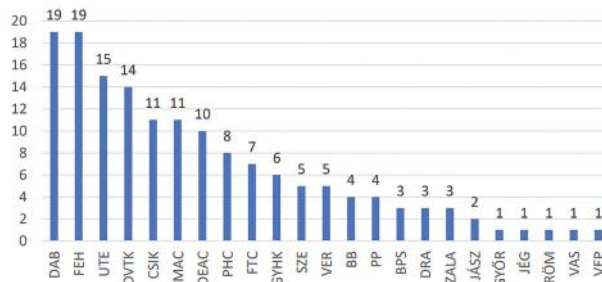
Játékosok számának eloszlása kezdő ország alapján Magyarországon és Erdélyben			
	Magyar	Erdélyi	Légiós
Magyarország	60,0%	7,4%	32,6%
Erdély	7,4%	48,1%	44,4%

A magyarországi utánpótlás-képzést vizsgálva a következő hasáb tetején elhelyezett grafikonon láthatjuk, mely klubokban kezdték el a sportolást a jelenleg magyarországi csapatokban élekorongozók.

Az ábrán látható, hogy a Fejér-megyei Székesfehérvár és a Dunaújváros csapataiban lépett pályára először 19-19 játékos, az átlagéletkorukat tekintve sokkal fiatalabbak a fehérváriak (születési év átlaga a Fehérvárnál 1998,4 az

Az Erste Liga egy nemzetközi felnőttbajnokság, ahol 7 magyarországi és 3 erdélyi csapat játszik alapszakasz-mérkőzéseket, majd a helyezések alapján megkezdődik a rájátszás. Az utánpótlás-jégkorongozóknál a fejlesztési programok egyik fokrőle lehet, hány játékos tud bemutatkozni a ligában, ezért az alábbiakban az idei alapszakaszban pályára lépő játékosok múltját vizsgáltuk meg.

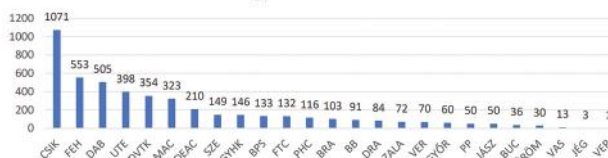
Erste Liga magyarországi csapatainak hazai játékosai hol kezdték?



Újvárosnál 1994,2). A budapesti csapatok közül a tradicionális egyesületek (UTE, MAC, FTC) mellett örömteli látni a kisebb csapatok toborzó munkáját (Pesterzsébeti Farkasok, Pólus Pingvinek, Budai Bocskok, Dragó Skorpiók, Budapest Stars/Vasas, Veresegyházi Gepárd), továbbá a Jégkert és az Öröm csapata is képviselteti magát egy-egy játékosal. A vidék tekintetében Miskolc és Debrecen kimagaslik, ugyanakkor Szeged, Győr, Veszprém, Jászberény és Zalaegerszeg városából is érkeztek játékosok a ligába. Erdélyi nevelés tekintetében 17 játékos kezdte ott a karrierjét, akik a mostani szezonban az anyaországban játszottak.

Érdekes képet adhat számunkra az Erste Liga alapszakasz statisztikai adatainak összevetése a kezdő egyesülettel is. A kezdő egyesületnek az első regisztrált egyesületet tekintjük, az erdélyi csapatok tekintetében pedig az MJSZ adatbázisában elérhető adatokat vettük alapul. Természetesen a statisztikai mutatókat nem lehet önmagukban értelmezni, hiszen nagyban függnek attól, hogy egy játékos mennyit és milyen sorban, és játékos társakkal szerepel együtt, valamint mennyi jégidőt kap és milyen szituációkon.

Az Erste Ligában lejátszott alapszakasz mérkőzések száma kezdő egyesületre vetítve

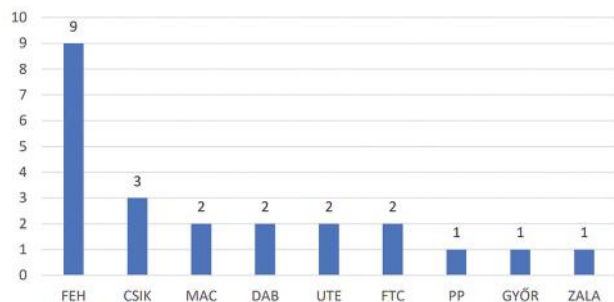


Az Erste Ligában az alapszakaszban szerzett pontok száma kezdő egyesületre vetítve



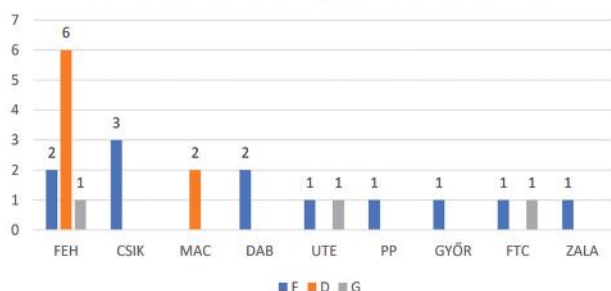
A posztok összevetése a kezdő egyesülettel az alábbi ábrán látható. Örömteli, hogy sok saját nevelésű hátvéd kap lehetőséget, ugyanakkor kevés csatár tud bekerülni.

ICEHL csapat hazai játékosai hol voltak először regisztrálva



A következő összevetésben az akadémiai évjáratok tekintetében vizsgáltuk meg csapatot, hogy mely egyesületekben töltötték utánpótlás éveiket a hazai játékosok U15 és U21 között. Minden év 1 pontot ért, és az egyesületen-

Kezdő egyesület és jelenlegi poszt összevetése az ICEHL csapatban a hazai játékosok tekintetében



ként kapott pontszámokat 7-el osztottuk el a 7 korosztály végett. A számok azt mutatják, hogy többen már utánpótláskorokban csatlakoztak a fehérvári csapathoz és innen kerültek be az ICEHL csapatba.

A játékosok száma és a képzési évek tekintetében látható, hogy a csapat hazai magja fehérvári utánpótlásban nőtt fel, míg egy-két játékos más utánpótlás egyesületben nevelkedett vagy külföldi klubban szerzett tapasztalatot.

Játékosok száma az U15-U21 képzési évek alapján az ICEHL csapatban

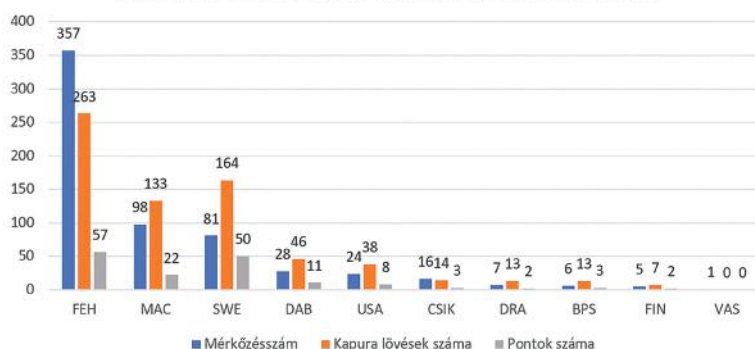


A mérkőzésszámokat tekintve összesen 624 mérkőzés került idén hazai játékosok lábába (légiósok: 454, összesen 1078), vagyis ennyi alkalommal neveztek hazai játékost a csapatba. Érdekesebb lehetne ezt a jégidővel összevetni,

de ezen adatok jelenleg nem álltak rendelkezésünkre. Az alapszakasz során szerzett pontokat az utánpótlásévekre vetítve már markánsan megjelennek a Svédországban eltöltött évei Hári Jánosnak és Bartalis Istvánnak, hasonlóan a kapura lövések számánál is. Ezen adatoknál a csökkenő fehérvári arány mutatja, hogy bár sokan kerültek be a fehérvári utánpótlásból az ICEHL-keretbe, ott egyelőre a létszámuk ellenére még kevesebb eredményesek.

Összességében fontos megjegyezni, hogy ezek az adatok csak az alapszakaszra és a 2022-2023-as szezonra vonatkoznak – érdemes figyelemmel követni a számok változását a következő években.

Az ICEHL alapszakasz mérkőzésein a hazai játékosok mutatói az U15-U21 korosztályokban eltöltött képzési évekre vetítve







Hároméves tervek

Fehérváron széltében-hosszában megtekinthető a magyar hoki szakmai csúcsa: a Módszertani Központ vigyázó szemei előtt ugyanis az akadémia az osztrák központú ICEHL-ben szereplő nagycsapatnak nevelheti ki a klasszisokat. Az álom legalábbis ez.

Az előző oldalakon bemutatott kutatás megerősíti a feltételezést, hogy Fehérvár a magyar hoki fellegvára – de mennyire rögzös az útja egy fiatalnak az ICEHL-csapatig?

Mi lennénk a legboldogabbak, ha csak magyarokból össze lehetne rakni a keretet, ám ettől még messze vagyunk. Folyamatosan nézzük-kutatjuk, kik lehetnének azok, akikből Hári, Bartalis, Erdély vagy Stipsicz lehet, csak az a baj, hogy hirtelen nem látjuk őket – vagy mim nem nézünk jól, vagy nagyon elbújtak... A fő kérdés, hogy miként tudjuk megadni a lehetőséget a kiszemelteknek, hogy legfeljebb három év alatt

belecombosodhassanak az ICEHL-be? Az osztrák központú bajnokság nem az NHL, de igenis nagy kihívás, az itt nem elég, hogy valaki ügyes, más elvárások is vannak.

Miként veszik a hazai klubok, ha elvinnék a tehetségüket?

Nem az a cél, hogy mindenki itt legyen, nem is igazolunk ipari mértékben más magyar csapattól, inkább az látszik, hogy a helyi utánpótlásbeliek kapnak lehetőséget. Viszont, ha látunk máshol olyat, aki érdekes lehet, szívesen kipróbáljuk, főleg, ha van benne motiváció, mert lesz konkurencia...

Kicsit olyan a helyzet, mint a német labdarúgásban, hogy aki kiemelkedik, az előbb-utóbb a Bayern Münchenbe kerül?

Magyarországon vagy túl sok a csapat vagy túl kevés a játékos, legalábbis a felnőttknél, ezért is nehéz, hogy ha látunk valahol egy ügyes játékost, tudjunk neki olyan perspektívát nyújtani, hogy minket válasszon. Ha valaki versenyképes bajnokságban

Az osztrák központú bajnokság nem az NHL, de igenis nagy kihívás, az itt nem elég, hogy valaki ügyes



Az ötödik

Szélig Viktornak a mindennapi munkája mellett most májusban egyéb teendője is lesz, el kell utaznia Finnországba, a világbajnokságra, ahol a Hírességek Csarnoka-tag-sággal egyenértékű Bibi Torriani-díjat veheti majd át.

„Hatalmas meglepetésként ért, mert nem én vagyok a legtöbbszörös magyar válogatott, nyilvánvalóan a legeredményesebb pontszerző sem, de az igaz, hogy én voltam a legtöbb világbajnokságon – mesélte Szélig Viktor, akit a Nemzetközi Jégkorong Szövetség elnöke, a francia Luc Tardif hívott a jó hírrel. – Nagyon megtisztelő az elismerés, kivált, mert külső jelölés volt, nem itthonról terjesztett fel valaki. Odáig leszek meg vissza, hogy olyan nagyságokkal ácsorgok majd egy színpadon, mint Brian Leetch, Henrik Zetterberg és Cristobal Huet – velük még számítógépes játékon szórakoztam anno. Mindezek tetejébe én leszek az ötödik magyar, aki ilyen magas szintű elismerést kap, úgyhogy minden jól jött ki: amikor kérdezték, hányas számot szeretnék a díjátadás mezemre, nem kellett gondolkodni.”

Szélig Viktor előtt Schell László, Pásztor György, Kovács Zoltán, valamint Ifj. Ocskay Gábor került még a Hall of Fame-be.

szeretne játszani, akkor nyilván jó választás lehetünk, de nem biztos, hogy hasznos lenne a fejlődésük szempontjából, ha minden tehetség nálunk lenne, ugyanakkor csak percek jutnának nekik. Olyan srácok kellenek, akik hajlandóak beleállni a versenybe, és türelmesebbek is a sokéves átlagnál: nem szabad megriadniuk attól, hogy verseny van!

Nem gondolom, hogy a maiak rosszabbak lennének, csak mások: más iránt érdeklődnek, más hívószóra reagálnak

Nehezebb kezelni a mai korosztályokat?

Nem gondolom, hogy a maiak rosszabbak lennének, csak mások: más iránt érdeklődnek, más hívószóra reagálnak, másra ugranak. Siránkozhatunk, hogy így van, de nekünk kell a lehető leginkább alkalmazkodnunk – ez többé-kevésbé sikerül. Teljesen más volt a középtáv húsz-harminc éve, mint ma. A maiak sokkal türelmetlenebbnek tűnnek, például azonnal gondolnak a bőséges megélhetésükre, noha egy fiatalnál nem biztos, hogy ennek kéne lennie az elsődlegesnek, hanem megelőzhető a teljesítmény, a hozzáállás bizonyítása. Akik nem kerülnek hozzánk, azok pedig máshol még mindig megtalálják a számításukat, mert ahogy említettem, kevés a játékos.

...és a hozzáállásbeli nézetkülönbségek túl ott van még az örök buktató: a junioroktól a felnőttek közé átlépés korszaka.

Igen, ez a legnehezebb, mert itt már nem segít, ha valaki „koravén” volt, a felnőtteknél olyanokkal kell megküzdeni adott esetben, akiknek a családja megélhetése áll vagy bukik azon, hogy az illető játszik-e. Országon belül nincs tuti recept, ezért saját magunkon, a példáinkból és hibáinkból igyekszünk tanulni. Nem lesz mindenki ICEHL-es, de ha évente-kétévente egy ilyen neveltünk akad, az már jó.

Mik a legnehezebben navigálható kihívások?

A megfelelő edzés- és meccsterhelés, a kommunikáció mind buktató. Például, hogy van az, hogy egyszer az első csapatnál vagyok, másnap a másodikon és a rájátszásban még a juniorban is megfordulhatok...? Korábban a fiatalok hároméves





szerződést kaptak, és kimondott terv volt, hogy ne is az első, hanem a harmadik év végére legyenek ICEHL-készek, és akkor ajánlhassunk nekik olyan szerződést, ami oda köti őket – most is vannak néhányan, akik e rendszerből kikerülve kaptak ajánlatot a következő szezonra. Változik a felállás. Eleinte a kérdés, hogy miként tudunk egymáson segíteni, aztán ha lejárt a három év, az lesz a kérdés, hogy miként tud a játékos segíteni a csapatnak?

Gyakorlatilag közmegegyezéssel kritika, hogy szerencsére javult az infrastrukturális helyzet és a gyermekszám, csak hozzáértő edzőből nincs elég, aki klasszist nevelne.

A sok játékoshoz kell egy hatékony toborzás, de hogy nekik honnan lesz jó edzőjük, az nehezebb, mert nem egy-két év alatt

okosodnak ki. Ebben sokat tudnak segíteni a külföldről érkezett szakemberek.

A nyilvánvalóan fiatal országos akadémiai rendszernek látszanak már pozitív hatásai e tekintetben?

Még elég kevés idő telt el, tapasztalatgyűjtés zajlik momentán, ám jó szakemberek kerülnek be a rendszerbe már az utánpótlásban is, úgyhogy ha lesz elegendő alapanyag, jó termék is készül majd. Eddig volt a mennyiségi fejlesztés, most az a kihívás, hogy a minőség felé tolódjunk.

Jó szakemberek kerülnek be a rendszerbe már az utánpótlásban is

SZERZŐK: TÓTH RENÁTÓ, AZ MTSE PHD-HALLGATÓJA,
TÓTH LÁSZLÓ, AZ MTSE TANÉRKÉPZŐ INTÉZETÉNEK FŐIGAZGATÓJA



Kritikus kellék

A profi sport rég nem korlátozódik a fizikai és technikai edzésekre, számos egyéb hatásra kell már odafigyelní, erre hívják fel a figyelmet az MTSE munkatársai is. Már dolgozatuk teljes témameghatározása is sokat mond: „a mentális felkészítés jelentősége a csúcsteljesítmény és a mentális egészség elérésében”.

BEVEZETÉS

Hazánkban is egyre nagyobb hangsúlyt fektetnek a sportolók és a sportszakemberek a mentális felkészültségre, amelynek jelentőségét Szilágyi Áron háromszoros olimpiai bajnok kardvívó tokiói olimpia után tett nyilatkozata is alátámasztja: „A sport univerzális jelenség, és nem nagyon akad a világon olyan sportág, aminek a felkészülésében, taktikájában vagy akár technikájában forradalmi újdonságok várnak még felfedezésre. Röviden: kimaxolták, ami benne volt, ezért alaposan megnőtt a mentális felkészülés jelentősége, mert ott lehet még kiaknázatlan előnyökre szert tenni” (Molcsapat, 2022). Egyre több sportoló von be a mentális felkészítésébe sportpszichológust és javuló tendencia érzékelhető a sportközeg nyitottságát illetően is a mentális felkészítéssel kapcsolatosan. Tapasztalataink szerint még mindig lenne lehetőség a fejlődésre ezen a területen, ha csak azt vesszük alapul, hogy a legsikeresebb sportnemzetek esetében szinte már elképzelhetetlen, hogy egy világeseményre megfelelő képzettséggel rendelkező mentális tréner nélkül készüljön az adott sportoló vagy csapat.

Jelen cikk betekintést kíván nyújtani abba a munkába, amit egy sportpszichológus végez a sportpszichológiai felkészítés során. A tudományos tényeken túl a szerzők saját gyakorlati munkájuk során szerzett tapasztalataikat is igyekeznek bemutatni.

A PSZICHOLÓGIAI KOMPONENS JELENTŐSÉGE AZ EDZETTSÉGBEN

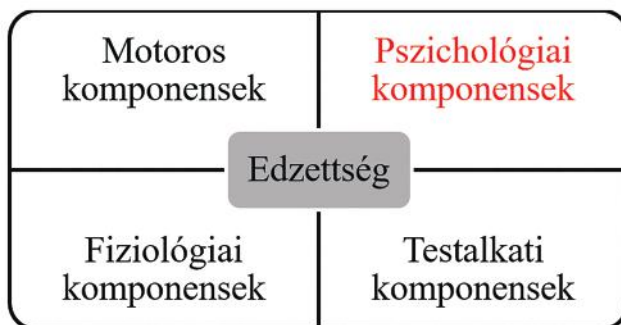
Az edzettségi szint növekedése során pozitív változások következnek be a teljesítőképesség és a teljesítőkészség alakulásában. A teljesítőképesség fejlesztése során képzesi célokat fogalmaznak meg az edzők, a teljesítőkészség fejlesztése esetén nevelési célokat tűzünk ki (Nádori, 1991, Dubecz, 2009).

A mentális felkészítés legfőbb célja, hogy a sportolókat segítse a teljesítőkészségek fejlesztésében, ami hozzájárul a teljesítménynövekedéshez és a szubjektív jólléthez, végső soron a sikeresség élményéhez. Az edzettség négy fő komponensét különböztetjük meg: 1. motoros komponensek, 2. pszichológiai komponensek, 3. fiziológiai komponensek, 4. testalkati, antropometriai komponensek (1. ábra).

A sportbeli felkészülés során a különböző kom-

ponensek általános ill. sportágspecifikus fejlesztése valósul meg, melynek során a kiinduló edzettségi szint a specifikus edzésterhelés hatására magasabb szintre kerül. Ideális esetben az edzettségi szint növekedése a versenyteljesítmény növekedését is maga után vonja. Ennek érdekében az edzésterhelés tervezése során különösen nagy hangsúlyt kell fektetni valamennyi komponens egyidejű és sportágspecifikus fejlesztésére és az összetevők közötti kölcsönhatások elemzésére. Kiélezett helyzetben valamelyik komponens elégtelen edzettségi szintje, a komponensek közötti diszharmónia, megbosszulhatja magát, a sportoló teljesítménye kritikus helyzetben omolhat össze.

A pszichológiai edzettségi komponens különösen fontos a felkészülésben, mert sok esetben a sportszakemberek maguk is bagatellizálják a versenyek előtti és alatti feszültségek mentális egészségre kifejtett hatását. A másik érv a pszichológiai komponens hangsúlyos fejlesztése mellett az, hogy a pszichés működés szélesebb spektrumú működésekre képes nyíltabb rendszer, mint a biológiai rendszer (Buda, 1984). Ennek előnyeit a pszichológiai (mentális) felkészülés segítségével lehet optimalizálni.

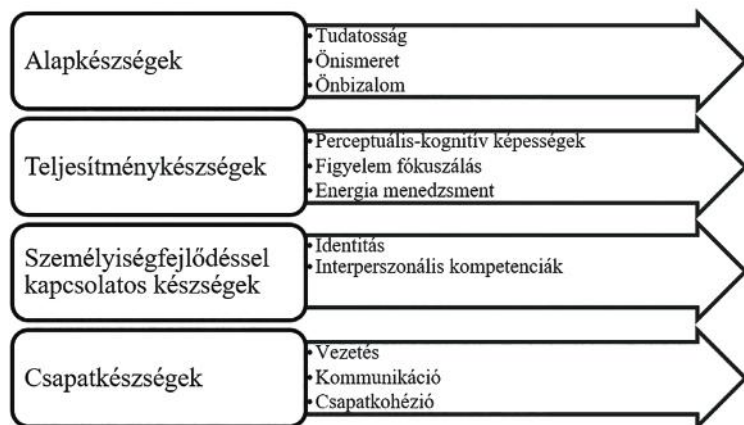


1. ábra: az edzettség összetevői

Tapasztalataink szerint az élsportrendkívül kompetitív és gyakran lelkiileg különösen megterhelő közeg, ezért kiemelten fontosnak tartjuk, hogy a teljesítmény optimalizálásán túl a sportpszichológusok foglalkozzanak a mentális egészséggel is, amely a WHO (2022) meghatározása szerint „a jóllét olyan foka, amelyen az egyén megvalósítja képességeit, meg tud küzdeni az élet mindennapos nehézségeivel, eredménnyel és gyümölcsözően képes dolgozni, valamint hozzá tud járulni saját közösségéhez”.

Nagyszámú olyan képességet szoktak említeni a sportszakemberek, amelyek elengedhetetlenek egy sikeres sportoló jó teljesítménye esetében. A sportpszichológusok körében gyakran alkalmazott modell

Vealey (1998) fogalmazta meg, aki négy csoportra osztja a sportolók számára szükséges mentális összetevőket: alap-, teljesítmény-, személyiség- és csapatkészségek (2. ábra).



2. ábra: sportolók és edzők mentális készségei (Vealey, 2007, 289. o.)

A mentális alapkészségek alatt olyan intraperszonális (személyen belüli) erőforrásokat értünk, amelyek a siker eléréséhez szükséges alapvető mentális készségeket tartalmazza. Az egyik legfontosabb tényező ebben a kategóriában a tudatosság, amely magába foglalja a sportoló elkötelezett és konzisztens erőfeszítéseit annak érdekében, hogy az akadályokat leküzdje és elérjen valamilyen számára értékes és fontos célt (Vealey, 2007). Akkor beszélhetünk tényleges tudatosságról, ha egy sportoló be tudja osztani az idejét, prioritásokat állít fel, keményen és okosan edz, hajlandó áldozatokat hozni, felelősséget vállal a tetteiért, valamint kialakult rutinjai és jól meghatározott céljai vannak a sportolással kapcsolatosan. Az önismeret egyfajta önvizsgálati képességet jelent a gondolatainkkal, érzelmeinkkel és viselkedésünkkel kapcsolatosan, amely a sikeresség mellett rendkívül fontos az önszabályozáshoz is, tehát a sportoló érzelmeinek és viselkedésének szabályozását illetően.

A produktív (kreatív) gondolkodás (racionális gondolatok) is fejleszthető megfelelő önismerettel. Az önbizalom szintén az alapkészségek közé sorolható, ami egy olyan belső erőforrás, amely azt sugallja a sportolónak, hogy megfelelő képességekkel rendelkezik a sikerek eléréséhez. Sok szakember és kutató is úgy tartja, hogy az önbizalom az egyik legfontosabb mentális tulajdonság a sportolók mentális keménységét és sikerességét illetően. Habár az önbizalom kialakulása a kora gyermekkori évekre tehető, a helyzetspecifikus önbizalom, az én hatékonyságérzés, a sport kontextusában is kiválóan fejleszthető.

A teljesítőkészség olyan képességegyüttes, amely központi szerepet játszik a sportban a megszerzett fizikai képességek realizálása szempontjából. A perceptuális-kognitív képesség olyan tudásbázisra utal,

amely lehetővé teszi a sportolónak, hogy az adott feladat szempontjából releváns információkat optimálisan dolgozza fel. Ide tartozik a taktikai tudás, az észlelés és a helyes döntéshozatal (Vealey, 2007). A megfelelő figyelemfókuszálás (koncentráció) segít a sportolónak abban, hogy a figyelmét tudatosan fenn tudja tartani és képes legyen irányítani olyan tényezőkre, amelyek relevánsak az adott mérkőzés/verseny szempontjából.

A hatékony energiabeosztás esetében a sportoló képes különböző hangulati állapotokat (pl. izgalmi és éberségi állapotot, érzelmeket, mint például a düh, a szorongás, a félelem, stb.) felhasználni arra, hogy optimális fizikai és mentális állapotba kerüljön. A verseny-sportban nem primer cél elkerülni a heves emóciókat és azok gyors változását, ezáltal nem is elsődleges szempont, hogy a negatív érzelmeket eltüntessük, hanem hogy a sportolók képesek legyenek ezeket szabályozni és felhasználni arra, hogy nyomás alatt is megfelelő teljesítményre legyenek képesek.

A személyiségfejlődés olyan érési és fejlődési folyamat, amely egész életen át tart és a velünk született tényezőkön túl nagyban meghatározzák a környezeti faktorok, mint például a szülői környezet, az edzői attitűdök és viselkedések, illetve a (kor)társakkal való kapcsolatok. A sportolók esetében két aspektust emel ki Vealey (2007). Az egyik az identitás kérdése, amely arra keresi a választ hogy „ki vagyok én?”, ami hosszú folyamat és a sport óriási hatással van rá. A sportolónál gyakran megfigyelhető egy hétköznapi és egy sportolói identitás, ami teljesen normális jelenség. A második pedig az interperszonális (személyek közötti) kapcsolatok, tehát hogyan képes a sportoló interakcióba kerülni másokkal, milyen kommunikációs képességei vannak, amelyre a sport szintén specifikus hatással bír. Kiemelendő, hogy ez a képesség rendkívül fontos, hiszen a sportolók a legtöbb időt a csapattársaikkal, edzőikkel töltik, amely során kialakul az őket körülvevő „buborék”, a szubjektív fenomenológiai (pszichológiai) élménymező. Azonban adódhat olyan élethelyzet, amikor a buborékon belüli emberek nem képesek egymásnak segíteni és szükségük van szociális támogatásra másoktól pl. a szüleiktől vagy kívülálló szakembertől, a sportpszichológustól.

A csapatkészségek magukban foglalják a már említett interperszonális tényezőket, azon belül is leginkább a kommunikációt, valamint a vezetői készségeket, amely egyfajta hatásgyakorlás a csapattagokra, hogy úgy cselekedjenek és viselkedjenek, ami a csapat sikeréhez szükséges.

Az imént bemutatott mentális készségeken túl vannak egyéb fontos pszichológiai tulajdonságok, amelyek szükségesek lehetnek a megfelelő teljesítmény és pszichés jóllét eléréséhez, azonban ez a fajta kategorizálás sok kulcstényezőt kiemel, amelyek fejleszthetőek sportpszichológus segítségével nem csak sportolónál, hanem edzőknél is. A következő fejezetben szeretnénk

bemutatni a mentális felkészítési folyamat alapjait és működését, amely hozzájárul a pszichológiai tulajdonságok fejlődéséhez.

A MENTÁLIS (PSZICHOLÓGIAI) FELKÉSZÍTÉS FOLYAMATA

Fontosnak tartjuk a munkánk során, hogy a sportoló megértse, mit, miért csinálunk és közösen alakítsuk ki a számukra is megfelelő sportpszichológiai felkészülési folyamatot.

A kérdés jogosan merülhet fel az olvasóban, hogy mégis hogyan lehet egységes, tudományosan alátámasztott keretrendszer alkalmazni a mentális felkészítésben, ha minden sportoló egyedi. Igaz, hogy az emberek sajátos személyiségjegyekkel rendelkeznek, azonban a sportolók problémái gyakran hasonló pszichológiai jelenségek köré épülnek. Ezeknek a tényezőknek a kezelésére, fejlesztésére egyre több tudományos bizonyítékot találhatunk. A mentális készségek fejlesztésére Vealey (2007) által kidolgozott keretrendszer jól szemlélteti azt az irányvonalat, amit a sportpszichológiai munka során alkalmazunk (3. ábra).

Ez a megközelítés az egységes alapja egy sportpszichológiai folyamatnak, azonban fontos, hogy a stratégiák és technikák mindig személyre szabottak legyenek, igazodva a sportoló személyiségéhez és szükségleteihez. A 3. ábra jól szemlélteti, hogy a mentális készségekre hatást gyakorolnak a fizikális felkészülés elemei és a szociokulturális közeg, tehát a sportolót körülvevő társadalmi és kulturális környezet, mint például a család, a kortársak, az oktatás és egyéb más tényezők.

A személyre szabottságot tovább erősítheti, ha a pszichológus tisztában van a sportág specifikus tényezőivel és szociokulturális közegével, amely körülveszi a sportolót, tehát a sportoló és a mentális felkészítéssel foglalkozó szakember együtt fejlődik a közös munka során. Ebben a szemléletben lesz lehetőség arra, hogy elkezdjön a sportpszichológiai folyamat, amelynek alapja a feltétel nélküli elfogadás, az empátia és a partneri viszony kialakítása a sportpszichológus és a sportoló között.

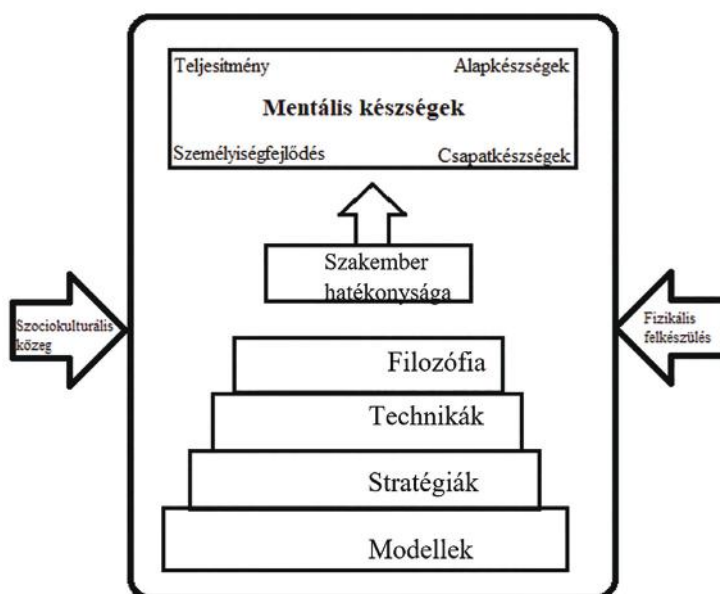
A mentális felkészítés

első lépése a program koncepciójának (filozófiájának) tisztázása, amely magában foglalja a szakember nézeteit a mentális készségekről és ezek fejlesztéséről, valamint meghatározza a folyamat céljait és a sportoló-edző-sportpszichológus triád kapcsolati szerepét.

A sportoló szükségleteinek feltárása és a sportpszichológus kompetenciái meghatározzák, hogy a mentális felkészítés az edukációra (a téthelyzetben való teljesítmény optimalizálására a már meglévő mentális készségek megerősítésével és az újak kialakításának támogatásával) vagy a klinikai (megfelelő kompetenciával rendelkező szakember bevonásával terápiás segítségnyújtás a pszichopatológias és/vagy a diszfunkcionális személyiség és viselkedés kezelésére) beavatkozásra fókuszáljon.

Itt születik döntés arról is, hogy az előre megtervezett beavatkozások szerint (programközpontú) vagy pedig interaktívabb szükségletalapú (sportolóközpontú) megközelítés lesz a domináns. A konceptuális (filozófiai) szakasz utolsó részében azt kell kijelölni, hogy a mentális felkészítés célja a teljesítménynövelés vagy pedig a személyiségfejlesztés. Nyilvánvaló, hogy e két irány nem zárja ki egymást, sőt, gyakran szoros kölcsönhatásban vannak egymással és a sportolók mentális támogatása a teljesítménynövelésen túl hozzájárulhat a pszichés jóllétük fejlődéséhez is.

A második lépés a koncepcióból (filozófiából) kiindulva meghatározni azt a tematikus keretrendszert (modellt), amit a szakember alkalmazni fog a mentális felkészítés



3. ábra. Mentális felkészítés folyamata (Vealey, 2007, 291. o.)

során. A sportpszichológia területére korábban nagyszámú pszichológiai modell adaptálásra került, amelyek közül napjainkban az egyik leggyakrabban alkalmazott a kognitív és viselkedésterápiás megközelítés, amely a gondolatok, érzelmek és a viselkedéses következmények összefüggésére, kölcsönhatására helyezi a hangsúlyt.

Kutatásaink és gyakorlati munkánk is azt támasztják alá, hogy a hazai sportolók irracionális hiedelmeinek (rögzült, szélsőséges és extrém gondolati mintázatainak) átstrukturálása és a racionális hiedelmeinek (rugalmas, nem szélsőséges és logikus gondolati mintázatok) kialakítása, valamint megerősítése hozzájárul a versenyszorongás, a perfekcionizmus és a releváns kognitív funkciók szabályozásához (Tóth és mtsai., 2022). Eredményeink megerősítik a nemzetközi kutatások trendjeit, ahhoz szorosan kapcsolódnak (Turner, 2016; 2019; 2022). Véleményünk szerint az alkalmazott sportpszichológiában a gyakorlati munka leghatékonyabban akkor működik, ha holisztikus szemléletmódot követve a sportolóra/csapatra adaptált több pszichológiai modellt alkalmazva valósul meg a teljesítménynövelés a mentális egészség figyelembe vételével.

Amennyiben meghatározásra került a mentális felkészítés filozófiája és a modell(ek) kiválasztása, akkor következik a stratégiai lépés, amely magában foglalja a konkrét cselekvési tervet, tehát az intervenciók felépítését lépésről-lépésre és a koherens, integratív program kialakítását. Ennek a fázisnak fontos eleme az értékelés, amikor a szakember eldönti, hogyan és mikor szeretné mérni a sportolók mentális készségeit és szükségleteit. Különböző mérési módszereket (megfigyelés, interjú, kérdőívek, [projektív] tesztek, pszichofiziológiai és számítógépes eszközök) alkalmazhat a pszichológus annak érdekében, hogy meghatározza a sportoló pszichológiai profilját.

A folyamat utolsó, egyben leghosszabb szakasza a technikák, módszerek megtanítása a sportolóknak. Négy hagyományos mentális felkészítésben alkalmazott módszer a legelterjedtebb a sportpszichológusok körében: az imagináció, a célállítási, a kognitív (gondolati) technikák és a relaxáció/arousal-szabályozás (Vealey, 2007). Természetesen ezen kívül számos olyan technikát alkalmaznak a szakemberek, amelyeket nagymértékben meghatároz a sportpszichológus képzettsége és az alkalmazott modell ismerete.

ÖSSZEFOGLALÁS

A mentális felkészítés hatékonysága nagyban függ az imént felsorolt tudományos tényezőktől, azonban szintén rendkívül jelentős hatása van a sportszakember személyiségének és képzettségének. Kutatások támasztják alá, hogy kritikus jelentősége van a mentális felkészítés hatékonyságában a konzultációt végző szakember interperszonális képességeinek, aktív figyelmének, a sportolóhoz való kapcsolódásának, nyitottságának, megbízhatóságának.

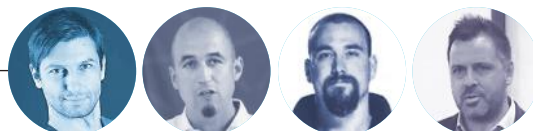
Továbbá a megfelelő képzettség (sportszakpszichológus képzés Magyarországon jelenleg 5 [okleveles pszichológus diploma] + 2 [sportpszichológiai szakpszichológus szakirányú továbbképzés] év) és ezekkel társuló kompetenciák szükségesek ahhoz, hogy a szakemberek relevánsan tudják alkalmazni a tudományos módszereket és ezeket adaptálni tudják az adott sportoló személyiségéhez.

Amennyiben a sportoló úgy érzi, hogy olyan szakembert talált, aki rendelkezik a számára szükséges személyiség- és képzettségbeli tényezőkkel akkor már csak a nyitottságára és motivációjára lesz szüksége ahhoz, hogy a teljesítményét és pszichés jóllétét fejleszteni tudja a sportpszichológiai felkészítésen keresztül.

Irodalomjegyzék

- Buda, Béla (1984). Klinikai sportpszichológia. In: Frenkl, R. (szerk.) *Sportorvostan*, 405-415.
- Dubecz József (2009). Általános edzésmélete és módszertan: jegyzet a középfokú edzőképzés részére. Rectus Kft. 274 o.
- Nádori László (1991). Az edzés elmélete és módszertana. Magyar Testnevelési Egyetem, 296 o.
- Szilágyi Áron pszichológusként beszél a kézi-eb-ről. (2022, February 1). Molcsapat. <https://molcsapat.hu/kezilabda/szilagyi-aron-pszichologuskent-beszeli-a-kezi-eb-rol-2681>
- Tóth, R., Turner, M. J., Kökény, T., & Tóth, L. (2022). "I must be perfect": The role of irrational beliefs and perfectionism on the competitive anxiety of Hungarian athletes. *Frontiers in Psychology*, 13, 994126. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.994126>
- Turner, M. J. (2022). *The rational practitioner: The sport and performance psychologist's guide to practicing rational emotive behaviour therapy*. Routledge.
- Turner, M. J. (2016). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Irrational and Rational Beliefs, and the Mental Health of Athletes. *Frontiers in Psychology*, 07. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01423>
- Turner, M. J. (2019). *Rational emotive behavior therapy in sport and exercise*. ROUTLEDGE.
- Vealey, R. S. (1988). Future directions in psychological skills training. *Sport Psychologist*, 2, 318-336.
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund, *Handbook of sport psychology*: Edited by Gershon Tenenbaum and Robert C. Eklund (3rd ed). Wiley.
- World Health Organization (2022). *World mental health report: transforming mental health for all*. Geneva: World Health Organization.

SZERZŐK: ÁCS FERENC, DIÓS BENCE,
PUSKÁS SÁNDOR, SÁFÁR SÁNDOR

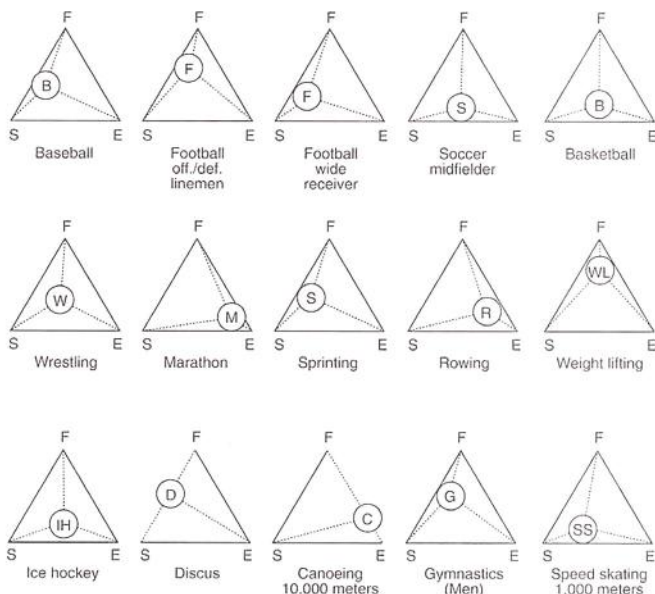


Gondolatok az edzéstervezésről

Tiszta felkészülés, sportágspecifikus erőfejlesztés, versenydőszak, periodizáció és adaptáció – a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, a Nemzeti Sportügynökség, a Jégkorong Módszertani Központ, az Újpesti Jégkorong Akadémia és a Magyar Jégkorong Szövetség munkatársai a felsorolt fogalmakat járják körbe.

BEVEZETÉS

A felgyorsult, folyamatosan változó világ magával hozta a professzionális sport felgyorsulását. Egyre növekvő rekordok, eredmények mutatják, hogy a tervezett fizikális és mentális felkészítés elengedhetetlen része bármely sportnak, mivel stabil alapokra lehet építeni egy erős várat.



1. ábra. A különböző sportágak kondicionális mátrix rendszere az erő (F), sebesség (S) és állóképesség (E) viszonylatában (Bompa, 1999).

Kondicionális képességeink nagyban befolyásolják a sportolók teljesítményét. Az erő, gyorsaság, állóképesség egymáshoz viszonyított rendszere dönti el a hatékony eredményességet. Bompa már 1999-ben számos sportág esetében meghatározta a domináns képességeket (Bompa, 1999). Ebből adódóan a felkészítés célja is minden sportág esetében más, nem ugyanúgy készítünk fel minden sportolót a csúcsteljesítmény leadására.

(Ahogy az 1. ábrán is látszik a tanulmány alapján a jégkorong domináns képességeként a gyorsaságot, és az állóképességet jelölték.)

A versenyszezonok időtartalmának növelésével párhuzamosan a felkészülés rövidülésére is számítani kell. Ez az időbeli kötöttség és a felgyorsult élsport megköveteli a tervezett és felépített felkészülést. Tudor Bompa (1999) tanulmányában leírta: „A periodizáció olyan éves tervezést jelent, mely segítségével hatékonyan programozhatjuk az edzések által kiváltott különböző adaptációs ingereket és ha szükséges, felkészülhetünk a csúcsteljesítmény leadására.”

Az élsport a sportolók a képesség-fejlesztéséről és teljesítményük maximalizálásáról szól. A

periodizáció tervezése során strukturált, időben előre meghatározott fejlesztési tervvel segíti a sportolókat abban, hogy elérjék céljukat. Nem csupán az élsportolók, a hobbisportolók számára is rendkívül hasznos, lehetővé teszi az optimális terhelés és a regeneráció megtervezését.

Ebben a cikkben bemutatjuk a jégkorongra vonatkoztatott periodizáció alapjait, előnyeit.

TÖRTÉNETI ÁTTEKINTÉS, A PERIODIZÁCIÓ KORAI MINTÁZATAI

A múlt tudománytörténetében kutatva a periodizációs modellt, azaz a szervezett felkészítés fontosságát, legelőször az ókori civilizációknál

találunk erre utalásokat (Római -, Görög -, vagy Kínai birodalomnál). A katonai felkészítés előre megtervezett „edzések” eredménye volt, és ha az eredményesség okát kutatjuk, a birodalmak katonai sikerei leginkább a felkészülésnek tudhatóak be.

A legismertebb és talán az első teljes feljegyzés egyike ezek közül Aineiasz története, aki a Trójai háború (Kr. e. 1200) egyik túlélője volt. Miután a háború véget ért, többedmagával útra kelt Olaszország felé, és útjuk során megálltak több mediterrán szigeten is. E szigetek nem csak megpihentek, hanem a helyi harcosokkal evező-

versenyre keltek. A verseny előtt rituálé szerint jártak el, amiről az akkori feljegyzések így írnak:

Elsősorban az evezősök egyszerű gyakorlatokat végeztek a szárazföldön (bemelegítés)

Eveztek egy rövidebb távon (edzés fő része)

Köveket emeltek a szárazföldön (erősítés)

Végül forró fürdőt vettek, és megmasszírozták a harcosokat (regeneráció, kompenzáció)

Az edzések felépítése és fő részei már akkor részben megegyeztek a ma is alkalmazott rendszerrel.

A legelső sporthoz köthető periodizációs modell az ókori görög olimpiákhoz volt köthető (Flavius Philostratus (Kr.u. 170-245). A fennmaradt írások már nem csak egy edzést, és annak felépítését taglalták, hanem az utolsó 10 hónapot, és annak 3 fő fázisát is leírták.

Felkészülés

Olimpiai játékok

Relaxáció

Ha ezt a felkészülést összevetjük az első modern olimpiai játékokra (Athén, 1896) készülő amerikai olimpiakonok periodizációs modelljével, nagy eltéréseket nem találunk:

Előkészítés

Versenyzés

Csúcsidőztetés az olimpiára

Átmenet (szezonn kívül)

Az újkori periodizáció alapjait a Szovjetunióban találjuk meg. Az orosz forradalom időszakában, 1917-ben Alekszandr Kotov jegyzetfüzetet állított össze, amiben leírta ez egyes szakaszokat gyakorlatokkal is részletezve (általános-, alapozó-, és specializált szakasz).

Ettől kezdve a periodizáció tudományos szintre emelkedett. A világ számos országában kezdtek rájönni a benne rejlő potenciálra. Számos kutatás foglalkozott a modellek megalkotásával és alkalmazhatóságával, minek eredménye a mai sportfelkészítésben is érezhető.

Periodizáció legfőbb szempontjai, viszonyítási pontok

1. Az edzésterhelés szabályozása

A periodizáció lényege, hogy az edzésterhelést úgy szabályozza, hogy a sportoló képes legyen elérni a kívánt eredményeket anélkül, hogy a túledzés, a sérülés, vagy a teljesítményromlás kockázata fennállna. Az edzésterhelés növelése és csökkentése egyensúlyt teremt az edzés és a pihenés között, ezáltal biztosítva a sportoló ideális állapotát a versenyzidőszak alatt.

2. Hosszú távú célok elérése

A periodizáció segítségével a sportolók előre meghatározott időablakban érik el a célkitűzéseiket. A hosszú távú célokra összpontosítás lehetővé teszi, hogy a sportolók lépésről-lépésre fejlesszék a képességeiket, és megteremtsék a siker alapjait.

3. Túledzés és a sérülés megelőzése

A periodizáció egyik legfontosabb célja, hogy a tényszerű tervezett munkával minimálisra kell csökkenni a túledzés és a sérülések kockázatát. Az edzésterhelés megfelelő szabályozásával a sportolók elkerülhetik a túlter-

helést, a regeneráció szükséges idejének figyelembe vételével, csökkenthetik a sérülés kockázatát.

4. Az edzéshatékonyosság növelése

A periodizáció során különböző edzésblokkokba osztják a terhelést, amelyek az időszaknak megfeleltethető célokat szolgálnak (tisztá felkészülés, sportág-speciális erőfejlesztés, vagy versenyzidőszak), ezáltal a sportolók a legjobban kihasználhatják az edzésingerből származó fejlesztési mutatókat a képességeik progresszív fejlesztésén keresztül.

5. Az adaptáció szerepe a periodizációban

A periodizáció során az adaptáció a sportolók fejlődésének alapvető eleme. Az edzések során a szervezet alkalmazkodik a fokozatosan növekvő terheléshez, annak érdekében, hogy a sportoló képes legyen magasabb szintű teljesítmény leadására. A periodizációban az adaptáció figyelembe vétele azt jelenti, hogy az edzéstervet úgy rendszerezik, hogy a sportoló a terhelés és pihenés együtteseként növekvő kompenzációt ér el.

Az adaptáció időigényes folyamat, és minden sportoló eltérő ütemben fejlődik. A periodizáció során fontos figyelembe venni az egyéni igényeket és a sportoló aktuális állapotát. El kell kerülni a túledzést, a sérüléseket és a teljesítményromlást. Az edzésterhelés és a pihenés időszakainak megfelelő egyensúlya biztosítja, hogy a sportolók a lehető legjobban alkalmazkodhassanak az edzések által nyújtott ingerekhez.

6. A SAID-elv és a periodizáció összefüggése

A SAID-elv (Specific Adaptation to Imposed Demands) a sportolók edzéstervezésének egyik alapelve utal, amely szerint a szervezet specifikusan alkalmazkodik az edzés során a megjelenő terhelések vonatkozásában. A sportolók akkor fejlődnek optimálisan, ha az edzésterhelés és az edzési ingerek a céljaiknak és a versenyszituáció igényeinek megfelelően vannak összeállítva.

A periodizáció és a SAID-elv szoros kapcsolatban állnak egymással, hiszen a periodizáció célja éppen az, hogy a sportolók fejlődését elősegítse azáltal, hogy az edzéstervben különböző időszakokra bontva specifikus terheléseket és edzési célokat határoz meg. A periodizált edzésterv figyelembe veszi a SAID-elvet, és annak megfelelően alakítja ki az edzésterhelést és az edzési ingerek változását.

Példaként egy hosszútávfutó esetében a tisztá felkészülési időszakban cél lehet tisztán az aerob állóképesség fejlesztése, ugyanakkor a felkészülési időszak későbbi fázisában a specifikus sebesség, a technika és a taktika fejlesztése kerülhet előtérbe. A periodizáció során az edzésterhelés és az edzésingerek változtatása lehetővé teszi, hogy a sportolók a SAID-elvnek megfelelően a lehető legjobban alkalmazkodjanak az adott terheléshez és fejlődjenek.

Összefoglalva: a periodizáció és a SAID-elv összefüggése abban rejlik, hogy a periodizált edzésterv által úgy állítsuk be a terhelési mutatókat, hogy az adott időszak specifikus adaptációját elérjük, a terhelési ingereket a ver-

senyzők céljainak és a versenyszituáció igényeinek megfelelően alakítjuk a hosszútávú adaptáció érdekében.

7. A felkészülés befolyásoló tényezői

A sportolók teljesítményét nem csupán az edzéstervezés és az adaptáció határozza meg, hanem számos további tényező is, amelyek ugyancsak fontos szerepet játszanak a felkészülés során. Az alábbiakban három olyan tényezőt érintünk, amelyek befolyásolják a sportolók fejlődését, nevezetesen az étkezés, pihenés és hidratáció szervezetre gyakorolt hatását.

7.1. Étkezés

Az étkezés a sportolók teljesítményének és regenerációjának egyik kulcsa. A megfelelő tápanyagbevitel biztosítja a szervezet számára a szükséges energiát és építőanyagokat az edzés során, valamint segíti a regenerációt és az izmok felépülését. A sportolók számára fontos, hogy figyelemmel kísérjék a tápanyagbevitelt, illetve olyan étrendet kövessenek, amely megfelel az egyéni igényeiknek és a célkitűzéseiknek. Az étrendben kiemelt jelentősége van a fehérjéknek, a szénhidrátoknak és a zsíroknak, továbbá nélkülözhetetlen a vitaminoknak és ásványi anyagok bevitelére.

7.2. Pihenés

Ma már tudjuk, hogy a pihenés ugyanolyan edzéselem, mint a terhelés. A szervezet a pihenőidőszakok alatt regenerálódik és épül. A megfelelő mennyiségű és minőségű alvás nélkül a szervezet nem képes optimálisan alkalmazkodni az edzésterheléshez, a teljesítmény romlásnak indulhat. A sportolók számára ajánlott napi 7-9 óra alvás, de az egyéni igények is befolyásolják az optimális alvásidőt. A pihenőnapok beiktatása az edzéstervbe szintén elengedhetetlen, hiszen ezek lehetővé teszik a test számára, hogy regenerálódjon és felkészüljön a következő edzésre.

7.3. Hidratáció

A megfelelő hidratáció kulcsfontosságú a sportolók teljesítményének fenntartásában. A folyadékvesztesség csökkentheti az izmok erejét és állóképességét, valamint negatívan befolyásolhatja a koncentrációt és a koordinációt. A sportolók számára ajánlott a nap folyamán rendszeresen fogyasztani vizet, illetve elektrolit italt.

8. A mikro-, mezo- és makrociklus fontossága

A periodizáció során a sportolók edzéstervét három szintre bontjuk: mikrociklusokra, mezociklusokra és makrociklusokra. Ez a felosztás lehetővé teszi, hogy a terhelés és az edzési célok megfelelően legyenek összeállítva és szabályozva, elősegítve a sportolók folyamatos fejlődését és az optimális teljesítmény elérését a versenyeken.

8.1. Mikrociklus

A mikrociklus leginkább egy hétre terjedő rövid időszak, amelyek során az edzésterhelés és a pihenési idők egyensúlya kerül meghatározásra. A mikrociklusok célja, hogy az edzések és a pihenőnapok összhangjával biztosítsák a sportolók folyamatos fejlődését és a regeneráció idejének figyelembe vételét.

8.2. Mezociklus

A mezociklus több mikrociklust foglal magába, pár hetes terjedelemtől tarthat. A mezociklusok során az edzésterhe-

lés és az edzési célok változnak, a sportolók a különböző terhelésekhez és ingerekhez alkalmazkodva fejlődnek. A mezociklusok lehetővé teszik az edzők számára, hogy a sportolók fejlődését és teljesítményét figyelemmel kísérjék és szükség esetén módosítsák az edzéstervet.

8.3. Makrociklus

A makrociklusok az edzésterv nagyobb egységei, általában egy kondicionális képesség komplett fejlesztési idejét jelenti. A makrociklusok során az edzők a sportolók hosszú távú fejlődését és teljesítményét tervezik meg, figyelembe véve a versenyeket, a pihenési időszakokat és a különböző célokat.

9. Jégkorongban betöltött szerep

A jégkorong esetében mindegyik kondicionális képesség mértékadó, illetve a technikai képességek egyaránt fontosak. A mikro-, mezo- és makrociklusok kidolgozása lehetővé teszi az edzők számára, hogy a jégkorongban specifikus edzési célokra fókuszáljanak, és a sportolók a lehető legjobban fejlődhessenek.

Például egy jégkorong-szezon makrociklusában az edzők a tiszta felkészülési időszakban az állóképesség, erőnlét és az alapvető technikák fejlesztésére fókuszálnak. A felkészülési időszakban a hangsúly áthelyeződik a sebességre, a robbanékonyságra, az ütközésre felkészülésre, a passzolásra és lövésre, valamint a taktikai képességekre. A versenydőszakban pedig a sportolók formájának és teljesítményének a fenntartása és finomítása kerül előtérbe, a kondicionális képesség legalább szinten tartása mellett.

A jégkorongban a mikro- és mezociklusok a terhelés és a regeneráció idejének szabályozásában kiemelten fontosak. Egy mezociklus során az edzők olyan mikrociklusokat állíthatnak össze, amelyek egyensúlyt teremtenek az intenzív edzések, az alacsonyabb intenzitású edzések és a pihenőnapok között, ezáltal optimalizálva a sportolók fejlődését és a sérülések elkerülését.

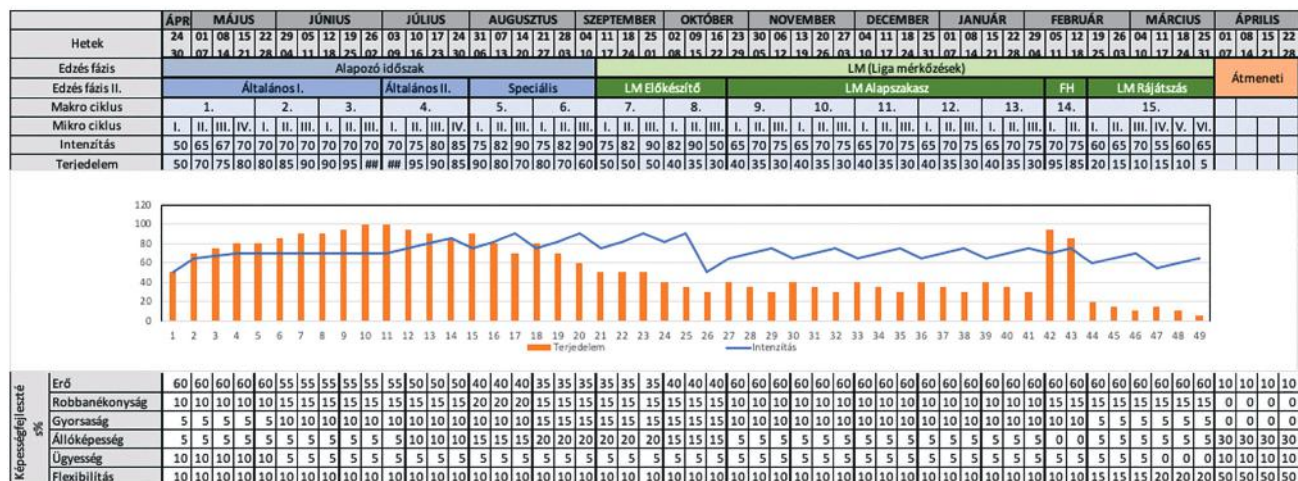
A jégkorongban a mikro-, mezo- és makrociklusok kidolgozása lehetővé teszi a sportolók egyéni igényeinek és a csapat célkitűzéseinek figyelembevételét. A periodizáció segítségével az edzők a sportolók teljesítményét a lehető legjobban fejleszthetik, és hosszú távon biztosíthatják a csapat versenyképességét és a sportolók karrierjének előrehaladását.

MINTATERV A JÉGKORONG SPORTBAN

2. ábra. Jégkorong sportág éves terhelésének minta-tervezete a száraz terhelések fényében

Az ábra egy teljes év edzésmunkáját felölelő provizórikus tervet szemléltet, ami kizárólag a szárazedzésekre, a jégen kívüli munkára fókuszál. Minden adat, az intenzitás, a terjedelem és a képességfejlesztés összetevői is csak a kiegészítő edzések feladatait tükrözik. Természetesen a jeges edzésekkel együtt véve egész más képet láthatunk a mind a képességfejlesztés százalékos összetételében, mind az intenzitás értékek tekintetében. A terv 20 hetes tiszta felkészülési időszakkal (alapozó) számol és október végi szezonkezdéssel, egy ifi vagy juniorcsapat felkészítési paramétereivel.

A jégkorongozók edzésének periodizációja összetett folyamat, amely alapjait tekintve három fő ciklusra



bontható. Az első a szezonon kívüli, másnéven alapozó időszak (tisztá felkészülés), második a szezonon belüli, vagy verseny időszak és a harmadik az úgynevezett átmeneti időszak. Ezen időszakok hossza és felépítése, az edzésösszetevők aránya nagyban függ az adott csapattól. Fontos figyelembe vennünk a bajnokság színvonalát, mérkőzésszámát, kiírását, az edzettségi szinteket, a csapat összetételét, életkorát, valamint a kitűzött célokat. Egy utánpótláskorú csapat edzéstervezésénél a fő cél mindig a játékosok képességeinek fejlesztése lesz, míg egy professzionális felnőtt klubnál a topforma, az eredmények maximalizálása az elsődleges szempont.

Az alapozó időszak hossza egy felnőttválogatott-szintű játékosnál jellemzően 8-12 hét, amennyiben a világbajnokságon szereplést is beleszámoljuk, talán még ennél is kevesebb, míg egy utánpótláskorú játékosnál akár 20 hét is lehet, ha korábban elkezdjük a felkészülést. Könnyen belátható, ez óriási különbséget jelenthet a fejlesztés szempontjából, hiszen ilyenkor tudjuk orvosolni az egyéni kondicionális hiányosságokat. Az tisztá felkészülési időszak két fő szakaszra bontható. Az első a GPP (general physical preparation) ami az általános fizikai fejlesztés időszaka. Főként erőfejlesztő alapgyakorlatok guggolások, húzó és nyomó gyakorlatok, az olimpiai súlyemelés gyakorlatai tartoznak ide. Fő célja az erő és robbanékonyság, utánpótláskorú játékosoknál az izomtömeg növelése, megfelelő „testpáncél” kialakítása. Élvonalbéli játékosoknál a szezon során elvesztett izomtömeg, erőszint visszaszerzése, esetleg egy magasabb szint elérése a bajnokság kezdésére. Ebben a ciklusban van időnk többet foglalkozni az immobilitással és stabilitással, akár egyénre szabottan. A kisebb-nagyobb sérülések rehabilitációjára és a sérülésmegelőző munkára is van lehetőség. Helyet kaphatnak az edzés-munkában a robbanékonyság-fejlesztés egyéb formái, mint a pliometriás gyakorlatok és a sprintfutások különböző fajtái is.

Az alapozó időszak második ciklusa az úgynevezett SPP (specific physical preparation), amely céljait tekintve nem választható el élesen a GPP-től, a különbség lényegében az, hogy az edzések és gyakorlatok jellege az általánostól sportágspecifikus irányába tolódik. Ebben az edzésszakaszban kapnak nagyobb hangsúlyt példá-

ul az egylábas, unilaterális gyakorlatok és a speciális állóképesség-fejlesztés is.

A szezonon belüli időszak magába foglalja a bajnokság kezdetét megelőző néhány hetet, amely tekinthető előkészítő fázisnak. Általában sok jeges munka és néhány edzőmérkőzés is helyet kap a programban, természetesen a szárazedzések terjedelme itt lényegesen alacsonyabb, mint az előző ciklusban. A tényleges versenyszakasz az első tétmérkőzéssel kezdődik. Ez az időszak kondicionális szempontból két további részre osztható. Az első az alapszakasz, mely során a folyamatos, mérkőzésritmushoz igazodó száraz edzések végzése létfontosságú lesz a rájátszásbeli csúcsforma időzítéséhez. A kulcs az edzések ésszerű terjedelmének és intenzitásának a megválasztásában van, hiszen nem szeretnénk, hogy a játékosok túledzésbe kerüljenek, kiégjenek, ugyanakkor a túl kevés, vagy elmulasztott kondicionáló munka miatti teljesítménycsökkenés is a csapat kárára lehet. Professzionális felnőttjátékosok esetében a cél a nyári alapozással felépített forma megőrzése, finomítása a versenyszezon során a lehető legjobb mérkőzés-teljesítmény produkálása mellett, míg az utánpótláskorú fiatalok esetében a fő cél a folyamatos fejlesztés. Habár az ilyenkor elvégzett edzőmunka mennyiségét tekintve jellemzően kevesebb, mint a szezonon kívüli időszak során, mégis akad lehetőség nagyobb volumenű munkára, úgynevezett minialapozásra, például közvetlenül a rájátszás előtt, vagy az IIHF-szünetek esetében. Ezen időszakokat azonban körültekintően kell tervezni, mindig a csapat aktuális állapotának figyelembevételével.

ÖSSZEFOGLALÁS

A periodizáció minden versenysportoló számára kiemelten fontos. A megfelelően strukturált edzésterv lehetővé teszi, hogy a sportolók a lehető legjobban kiaknázzák az edzésük által nyújtott ingereket, és hosszútávon fejlődhessenek.

Az adaptáció vonatkozásában a periodizáció növeli az edzés hatékonyságát és segít elkerülni a túledzést és a sérüléseket.

Az egyéni igények és a sportoló aktuális állapotának figyelembevétele a periodizáció során biztosítja, hogy a sportolók a lehető legjobb eredményeket érjék el a versenyeken és a hosszú távú fejlődésükben.

SZERZŐ: DELANEY COLLINS A MAGYAR NŐI FELNŐTTVÁLOGATOTT EDZŐJE



Tíz hónap története

Alig tíz hónapja tartozik a magyar női felnőttválogatott stábjához a kanadai Delaney Collins, mégis látható nyomot hagyott már a csapaton – alább a saját visszaemlékezése következik az eltelt időszakban végzett szakmai munkáról.







Tíz nappal a 2022-es női felnőtt világbajnokság előtt kértek fel arra, hogy csatlakozzak a magyar válogatott stábjához. Nem sokakat ismertem a játékoskeretből vagy a stábból, és csak a vb-t megelőző edzőtáborban találkoztam velük Németországban. Viszont miután megismertek, lehetőségem nyílt a megfigyelésre, a tanulásra, és felfedezhettem, mi is a pontos szerepem edzőként.

Az első észrevételeim közé tartozott, hogy a csoport tagjai mennyire büszkéek, és hogy mindenki hajlandó küzdeni. Azt is megjegyeztem ugyanakkor, hogy a játékosok sokszor csak azért lönek, hogy „meglegyen a lövés”, nem pedig azzal a konkrét céllal, hogy be is találjanak. Azonnal tudtam: ha a következő idényre is maradok a csapatnál, erre helyezem majd a hangsúlyt, hogy javítsuk a lövéshatékonyt, ehhez pedig nemcsak technikai, hanem mentális fejlesztésre is szükség van.

Azért is szerettem volna folytatni a tavaly megkezdett munkát, hogy segíthessek a képességfejlesztés egyéb területein is, kiemelten azokon, amik akkor segítenek, ha nyomás alatt, a mérkőzésen kell teljesíteni.

PÁNIKOLJON AZ ELLENFÉL!

A 2022-es vb-n a magyar csapat bejutott a negyeddöntőbe, amit én sikerként könyveltem el, továbbá fantasztikus élményként, amit megélhettem a játékosokkal és



a stábjhoz tartozó kollégákkal együtt. Már abban a rövid időben, amit velük töltöttem, elkezdtem gondolkodni a mostani szezonnál, arról, hogy miként tudnék beilleszteni képességfejlesztő edzéseket az edzőtáborok általánosabb gyakorlásai közé, illetve hogyan tudnék specifikus taktikai képzést tartani a hátvédeknek. A legfontosabbnak azonban továbbra is azt tartottam, hogy a gólszerző mentalitáson javítsunk.

Ha előre tekerünk mostanra, akkor nagyon boldogan mondhatom, hogy az összes válogatott-tornát megelőző edzőtáborban tartottunk képességfejlesztő edzéseket is, ráadásul a gólszerzési hatékonyságunk is sokat javult. Minden képességfejlesztő-edzésünkön foglalkozunk a passzolással és cselezéssel, a korong fedezésével és a gól-



A saját felnőtt-, illetve U18-as női csapatunk meccseiről is tudtunk összeválni olyan klipeket, amelyeken nyomás alatt is helyesen alkalmazták a megszerzett képességeket

szerzéssel. Minden gyakorlatnak ugyanaz a végcélja, hogy javítsa a játékosok mérkőzés-teljesítményét, konkrétan, hogy több passz-lehetőséget teremtsenek, hogy képesek legyenek tovább fedezni, illetve hosszabban birtokolni a korongot nyomás alatt is, valamint hogy nőjön a szerzett gólok mennyisége. Ami a védekezésspecifikus edzéseket illeti: megtanultuk, hogyan védekezzünk a szorult helyzetekben, és azt is, hogy az okos bothasználatunk révén miként teremtsünk pánikhelyzetet az ellenfélnél, amely emiatt alacsony hatásfokú, egyszerűbben csak rossz döntéseket hoz.

NEM A HIBA A FONTOS, HANEM A REAKCIÓ

Nagyon hasznos eszköz a videó, segít a képességek elsajátításában és abban is, hogy mikor, hol és miként használjuk ezeket

a szerzett képességeket a mérkőzéseken – mindegy, hogy saját magunkról, az ellenfélről, fiúkról vagy lányokról tudtunk képanyagot szerezni. A fejlődésünk olyan fokú volt, hogy egy idő után már ez a kérdés sem jelentett problémát, mivel a saját felnőtt-, illetve U18-as női csapatunk meccseiről is tudtunk összeválni olyan klipeket, amelyeken nyomás alatt is helyesen alkalmazták a megszerzett képességeket!

Amellett, hogy sikerült fejlesztenünk a képességeket, valamint javítani a gólszerzési hatékonyságon, kialakítottunk egy biztonságos tanulási környezetet, amelyekben igenis hibázhatnak a játékosok, ugyanakkor tanulhatnak is ezen hibákból. Tudatosítottuk, hogy biztosan fognak hibázni, de nem a hiba a lényeg, hanem, hogy a hiba után miként reagálnak. A sportolóknak dolgozniuk kell azon, hogy képesek legyenek fenntartani az önbizalom-szintjüket, hogy ne omoljanak össze egyetlen hibától. Ezt úgy lehet elérni, ha minél gyorsabban csinálnak valami jót is, ezzel kiegyenlítve a számlát.

POZITÍV HATÁS

A Magyar Jégkorong Szövetség kötelékében töltött eddigi időmet nagyszerű szakmai tapasztalatként és élményként életem meg, mert a saját szememmel láthattam, amint a játékosok fejlődnek és érnek. Ebben az időszakban voltam képességfejlesztő, segéd- és vezetőedző is, már jól ismerem a játékosokat és a stáb tagjait is, és jelentős fejlődésről számolhatok be, mióta tavaly augusztusban beestem a németországi edzőtáborba.

Azt csak remélhetem, hogy a jövőben is ilyen pozitív hatással lehetek a magyar hókira, és segíthetek a további fejlődésben!





Hoki az éterben



Nem csalódott, aki bekapcsolódott a beszélgetésbe, vagy ezután hallgatja meg a YouTube-on és Spotify-on is elérhető több mint egy órás tartalmat. A féltucathál is több kérdést megvitató eszmecsere során került szó a jégkorong speciális jellegéről, hogy miért jó a hoki és hol helyezkedik el a többi olimpiai sportág viszonylatában, hogy mitől tehetséges egy játékos vagy edző, hogy edzünk-e eleget, hogy kicsi és közepes és nagy kluboknak mi a dolga, és hogy létezik-e nálunk menedzselés és scouting? Csoda, hogy meglepően gyorsan elrepült az óra?

„Fejlődési pályán mozgunk, de nem tradicionális vagy a legnagyobb sportág a jégkorong, ezért meg kell küzdeni a jó atlétákért, és a korai specializáció megnehezíti a dolgunkat. Akár trendi is lehetne, hogy kezdetben több sportágat űzzenek a gyerekek, ám ezt van, aki a mi sportágunkon belül sem támogatja...” – kezdte Ifj. Kovács Csaba, amihez Svasznek Bence rögtön hozzátette a kérdést, hogy miközben garantált, hogy a sportágon belüliek imádják, de vajon a nagyközönségnek fontos-e a hoki? Tudniillik az új állami sportirányítás a negyedik kalapba helyezte, mivel az értékelési rendszer olimpiaközpontú, e szempontból pedig nem indulunk jó esélyekkel. Rögzítették, hogy amíg a férfiaknál az A-csoport 16 csapatos, addig az olimpia csak 12, azaz jelenleg irreális az ötkarikás részvételünk. Más a helyzet a hölgyeknél, akik már az A-csoportban is képesek voltak bennmaradni egyszer, és arányában közelebb állnak az olimpiához.

HARDVER ÉS SZOFTVER

A játék alapjait, -értékeit és a kezdeteket taglaló szakaszban elhangzott, hogy nagyon sokat

A TF-podcastsorozatában sem kellett sokat várni, hogy sorra kerüljön a jégkorong: az ötödik adásban Ifj. Kovács Csaba és Svasznek Bence volt Géczi Gábor vendége és beszélgetőpartnere. Téma akadt számos, elégtelennek is bizonyult a műsoridő...

adhat a jégkorong mint csapatsport. Egyrészt komplex mozgásforma, azaz sok tekintetben hasznos fizikailag, ugyanakkor remek közeget is talál, aki jégpályára téved. Emellett nem is feltétlenül a profi sportra, hanem általánosságban az életre alkalmas szokásokat vehet fel, ami a rendet, a szabálykövetést, az önállóságot, a csapatszellemet, a beilleszkedést illeti.

Abban már eltérőbbek voltak a vélemények, hogy ki és mitől számít tehetségesnek.

„Egészen mást jelenthet, ha az U10-ben mondjuk ezt, és más ha idősebb korosztályban, miközben talán az lehet a definíció, hogy az átlagosnál jobb adottságú és jól tanítható. A döntéshozatalnak, játékolvasásnak rendkívüli jelentősége van a játék sebessége miatt. A szív abban is megmutatkozik, hogy ki, miként éli a mindennapjait, milyen a pihenés, a táplálkozás, a magánélet, az illető mennyire akarja a sikert” – vélte Svasznek Bence.

Ifj. Kovács Csaba a saját meghatározását hozta: „Ez olyan, mint a hardver és a szoftver. Előbbi a fizikai adottság, utóbbi a mentalitás, az akarat, a nyitottság, amivel még az atletikus hiányosságokat is felül lehet írni. Amikor a gyerekek utoléri egymást a fizikai érésben, akkor jön a fej. Statisztikailag kimutatott tény, hogy az akcelerált gyerekek későbbi beválása alacsonyabb százaléku, korábban ugyanis lehet, hogy megoldották egyedül, ám ha ez már nem megy, szükségük lenne a társakra, akikkel viszont lehet, hogy nem tanultak meg együttműködni.”

Mindezen buktatók vételében segíthetnek az oktató-nevelő edzők, akik közül legnagyobb hatásúként szóba került Buzás János, Szilassy Béla és Pék György, a felnőtteknél pedig Glen Williamson, Rich Chernomaz, Ted Sator és természetesen Pat Cortina is. A tőlük kapott szakmai tudás, sosem ismert alapelvek és okosságok, a sporton túlmutató irodalom, profizmus és stabil jellem mind felbecsülhetetlen plusz. A legtöbbben pedig utánozhatatlan karakterek is.



„Glen kért angol nyelvű magyar történelemkönyvet, hogy megértse, miért vagyunk ilyenek. Nagy fejlesztője volt a magyar hokinak” – mondta Gécz Gábor, mielőtt feltette a fogós kérdést, hogy edzünk-e eleget?

SZERDA ESTÉRE HAT JEGES EDZÉS

Abban konszenzus mutatkozott, hogy a legfiatalabb korosztályokban mindenképp, talán még túl sokat is, ráadásul valahol útközben elhagytuk a szabad játék örömét, és azt, „amit a grund adott”, hogy gyerekek önszerveződően játszottak és játszottak, és közben nemcsak a játékról, hanem egymásról és az életéről is tanultak. Felvetődött, hogy túl korai a specializáció, ami arra is értendő, hogy nem multisportolók a gyermekeink, hanem korán egy vágányra állnak, illetve arra is, hogy sportágon belül túl hamar jön az X-ek és O-k rajzolgatása a táblára.

Ami a sport és a tanulás összehangolását illeti, e hármas közt is előkerültek a hokigimnáziumok, amiket jelen számunk több pontján tárgyalunk.

„Amikor én kint jártam Svédországban, a hokinak 14 helye volt a sportosztályban, hétfő-kedd-szerda reggel kondi, edzés volt a program, aztán természetesen iskola, délután ismét jég. Így szerda estére hat jeges edzés került a gyerekek lábába. Ha szeretnénk ezen országokhoz közeledni, ebbe az irányba kéne elmenni” – mondta Svasznek Bence, és értő fülekre talált. „Sok időt töltöttünk azzal, hogy megnézzük, milyen változtatások kellenek a fejlesztéshez: a 12-14 éveseknél még felvesszük a versenyt, utána indul az elszakadás – vette át a szót Ifj. Kovács Csaba. – A skandináv országokban, illetve Észak-Amerikában a hokigimnáziumok, is-

kolai együttműködések révén a 16-17-18 évesek tudnak edzeni reggel is, specifikusan dolgozhatnak az erőnléten, a technikai képességek javításán, fejlesztésén, ami sokat jelen.”

ÉLJEN AZ EGYÜTTMŰKÖDÉS!

Utolsó témapárnak az maradt, hogy miként lehet harmóniát teremteni a magyar jégkorong különböző méretű szereplői között, illetve, hogy miként állunk a menedzseléssel és a scoutinggal?

Svasznek Bence az utánpótlás-válogatottak példáján mutatta be, hogy a legkisebb klubokból indulva is el lehet jutni a nemzet csapatig. „Ha én toboroznék kis klubhoz, büszke lennék rá, hogy hány játékost tudtam adni nagy kluboknak, illetve a válogatottnak. A nagy egyesületeknek viszont megfelelően kell honorálniuk és ösztönözniük a kicsiket erre a munkára. Nincs annyi játékos, hogy mindenki nagy és versenyképes legyen, viszont ha nem tesszük bele a srácokat olyan környezetbe, ahol magasabbak az elvárások, akkor végső soron nekik ártunk” – ecsetelte a szövetségi edző.

Ifj. Kovács Csaba már a sportvezető szemszögéből folytatta: „Mindenkire szükség van, ugyanakkor késznek kell lenni arra, hogy továbbadjuk a játékosokat, tőlünk is elviszik őket, és ha jó a csomag, amit például egy külföldi egyesület kínál, akkor kutya kötelességünk elfogadni. Nyitottnak kell lenni a menedzselésre és scoutingra is, mert rendkívül hasznosak. Korábban se vonatkozó tanítás, se tapasztalat nem volt, de az akadémiai-rendszer kapcsán beindult, mert kimondott feladat, hogy be kell csatornázni a tehetségeket.”





SZERZŐ: PAP ZSOLT KOMMUNIKÁCIÓS REFERENS

Szemlénk első számában bemutatkozott a négy anyaországi akadémia, valamint a két régiós alközpont, úgyhogy ideje volt, hogy kijebb tekintsünk, és beszámolhasson tevékenységéről a Székelyföldi Jégkorong Akadémia is.



Az alapoktól az elitig

A KEZDETEK

Székelyföldön a jégkorong több mint 90 éves hagyományra tekint vissza, azonban a közelmúltjában voltak olyan időszakok, amikor veszélybe került a sportág jövője. A 2010-es években a legnagyobb múltú hokis műhelyek is nagyon alacsony gye-reklétszámmal működtek, előfordult, hogy korosztályonként nem sikerült kiállítani egy csapatot. Erre az áldatlan helyzetre szeretett volna megoldást találni, majd hosszú távú fejlesztési stratégiát a gyakorlatba ültetni a Székelyföldi Jégkorong Akadémia (SZJA).

A 2016-os induláskor gyakorlatilag az alapokról kellett újraépíteni az utánpótlást, meg kellett erősíteni, ki kellett szélesíteni a legkisebb korosztályokban sportoló gyerekek körét, hogy néhány éves távlatban esély mutathasson a minőségi, fenntartható képzés

megszervezésére. Ekkor körülbelül 400 jégkorongozó volt a három székelyföldi megyében összesen, azonban ez a szám nem tükrözte pontosan a tényleges edzésre járó gyerekek számát, ami még alacsonyabb lehetett.

A kezdetektől elindított aktív toborzó tevékenységnek köszönhetően gyorsan kiszélesedett az U6-os, U8-as, U10-es korosztály, az évek előrehaladtával pedig mára az idősebb csapatainkban is elégséges számú gyerek sportol ahhoz, hogy lehetőség legyen a kiválasztásra, megfelelő merítéssel rendelkezünk egy elitképzési, valódi akadémiai program elindításához.

A 2022–2023-as idényben megközelítőleg 1300 gyerek járt rendszeresen edzésre, így kezdetét vette az elitképzési program az U16-os, U18-as, U23-as korosztály számára. Az U16-ban már valódi verseny volt a kiadó



helyekért, de a nagyobbaknál még mindig csak szűkebb körből tudtuk kiválasztani a legtehetségesebbeket.

ALAPELVEK

Amikor elkezdődött az építkezés, akkor nemcsak mennyiségi, minőségi váltást is szerettünk volna elérni, ezért szilárd szakmai és pedagógiai elvekre alapozva indítottuk el tevékenységünket.

A jégkorongos képzést hosszú távú sportolófejlesztési stratégiára alapozzuk, amelynek lényege az élethosszig tartó sportolásra nevelés. A módszertan összhangban van a székellyföldi helyzettel, jól alkalmazható rá, ugyanis az akadémia így kettős célt tud szolgálni. Egyrészt lehetőséget nyújtunk a sportolásra sok gyereknek, és hozzá tudunk járulni egy egészséges, mozgásgazdag élet-



mód meghonosításához. A legtehetségesebb, legelszántabb fiataloknak a hosszú távú sportolófejlesztési stratégia által, illetve az infrastrukturális adottságoknak köszönhetően biztosítani tudunk minden feltételt a fejlődéshez, a profi sportolóvá váláshoz.

Képzési filozófiánk három alappillére épül: a hosszú távú fejlesztési program mellett a gyerekközpontúságra és a kiválóságra való törekvése.

Gyerekközpontúság: olyan légkört, környezetet próbálunk teremteni, ahol mindenki saját fejlődési ütemének, személyiségének megfelelően ki tudja hozni magából a maximumot.

Hosszú távú fejlesztési program: az életkori sajátosságokat figyelembe véve minden korosztályban jól meghatározott módszerekkel jól meghatározott készségterületekre fókuszálunk. Az elvégzett munkát nem az eredményjelző, hanem a játékosok mentális és fizikai fejlődése minősíti.

Kiválóságra törekvés: meggyőződésünk, hogy az általunk kitűzött célok elérése érdekében a mozgalom minden résztvevőjének a legmagasabb minőségű munkára és a folyamatos fejlődésre kell koncentrálnia.





MŰKÖDÉS, SZERVEZETI FELÉPÍTÉS

A Székelyföldi Jégkorong Akadémia 2016-tól mostanáig nem klasszikus akadémiaként működött. A szerepük sokkal inkább egy sportági szakszövetségére hasonlítottak, ugyanis olyan ernyőszervezetként tevékenykedett, amely az egyes klubok újjászervezésében, a kisebb korosztályok bevonásában, nevelésében is fontos feladatokat vállalt. Ezen kívül egy sor versenyzetési lehetőséget, helyi tornát is szervezünk, edzők képzésében, hokiműhelyek szervezeti felépítésében is támogatást nyújtunk.

Az SZJA égisze alá 8 központ tartozik, amelyek három székelyföldi megyében, Hargita, Kovászna és Maros megyékben működnek. Csíkszeredában, Gyergyószentmiklóson, Felcsíkon, Alcsíkon, Sepsiszentgyörgyön, Kézdivásárhelyen, Székelyudvarhelyen és Marosvásárhelyen azonos szakmai és pedagógiai elvek mentén zajlik a munka. Mindegyik központ saját műjégpályával rendelkezik mostanra. Ezek közül hat létesítményt 2016, vagyis az SZJA alapítása után adtak át, közülük négyet a Székelyföldi Jégkorong Akadémia építtetett.

A nyolc központ önálló klubként működik, a hazai versenysorozatokban saját csapattal versenyez. A magyar bajnokságban, illetve más nemzetközi megmérettetéseken az SZJA színeiben indítunk vegyes válogatottakat.

INFRASTRUKTÚRA

A minőségi, fenntartható képzéshez szükség volt megfelelő infrastruktúrára. Ennek érdekében 2016 után az akadémia csíkkarcfalvi bázisán felépítettünk egy orvosi és metodikai központot, valamint egy sportkollégiumot.

Az orvosi és metodikai központban működik az akadémia sporttudományi laboratóriuma is, ahol rendszeresen teljesítménydiagnosztikai teszteket végzünk kiemelt korosztályainkon és külsős sportolókon egyaránt.

Ezen kívül Csíkszeredában, Gyergyószentmiklóson, Sepsiszentgyörgyön és Marosvásárhelyen adtunk át sártortetős műjégpályát.

KIS KOROSZTÁLYOK

Az akadémiai képzésünket egy piramisként képzeljük el, amelyhez szükség van széles alapra. Az U6-os, U8-as, U10-es korosztályokban megközelítőleg 600 gyerek sportol a nyolc központban. Számukra havi rendszerességgel tornákat szervezünk, amelyeken saját központjukat képviselik a keresztpályás mérkőzéseken.

Az U12-es, U14-es korosztályoknak már vannak helyi versenysorozataik, de az akadémia színeiben is rendszeresen versenyeznek. Számukra hoztuk létre a Magyar Jégkorong Szövetséggel együttműködésben a Kárpát-medencei Magyar Ligát, amelyben a mi együtteseink mellett romániai és anyaországi csapatok állnak rajthoz hétről hétre. A modell lényege, hogy minden magyarországi csapat csak egy alkalommal kell kiutazást vállaljon, a mi játékosaink pedig rendszeresen gyakorolhatunk magyar csapatokkal szemben.

Egy-egy hétvégén 2-3 csapatot is versenyeztetünk párhuzamosan. Az együtteseket pedig úgy alakítjuk ki, hogy nagyjából azonos erősségűek legyenek. Így mindenki megtalálja a helyét, a szerepét a csapaton belül, versenyképesnek érzi magát, és fejlődni tud. Ha a legjobb formában lévő gyerekeket válogatnánk össze, le-

het, hogy még több érmet szereznénk, ám nem támogatnánk eléggé minden ránk bízott gyerek fejlődését. Nekünk pedig az első, hogy hosszú távon fejleszteni tudjuk az SZJA-s fiatalokat.

ELITKÉPZÉSI PROGRAM

Az elitképzési program, a tényleges akadémiai képzés a 2022–2023-as idényben vette kezdetét – az U16-os, U18-as korosztályoknak szól, de a rendszer része a Sapientia U23 nevet viselő csapatunk is. Az elitképzésbe tehát mintegy 70–75 fiatal kerülhet be. A felvételt nyert sportolók a karcfalvi bázison készülnek, itt épült fel a sportkollégium, amely otthont ad a játékosoknak. A kollégiumtól néhány méterre található a Felcsíki Műjégpálya, valamint az orvosi és metódikai központ, amelyek a legmagasabb színvonalú edzésfeltételeket biztosítják a játékosoknak.

A korosztálynak és a kitűzött céloknak megfelelő edzésterv mellett a tanulásban is segítségükre vagyunk a játékosoknak. A legidősebb csapatunkban csak hallgatói jogviszonnyal rendelkező sportolók léphetnek jégre. A fiatalabbak rendszerint középiskolai tanulók, nekik délutáni oktatással, korrepetálással segítünk.

U16-os és U18-as játékosaink saját klubjukban versenyeznek a román bajnokságban. Az akadémia színeiben a magyar bajnokságban, a European Hockey Gamesben, a Bauer Elite Cupban, illetve a Carpathian Junior Hockey League-ben állnak rajthoz.

SAPIENTIA U23

A Sapientia U23 a Székelyföldi Jégkorong Akadémia legidősebb korosztályaként 2018 őszén alakult, célja, hogy hidat képezzen az utánpótlás és a felnőtt sport

között. Ennek megfelelően a Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetemmel együttműködésben elindított együttes egyszerre versenyez a román felnőtt bajnokságban, valamint az Európai Egyetemi Jégkorong Ligában. Így különböző típusú terhelést, gyakorlási lehetőséget kapnak a sportolók, ami segíti a fejlődésüket. Hazai porondon ugyanis az Erste Ligában is meghatározó csapatokkal szemben tudnak megerősödni, a nemzetközi egyetemi bajnokságban pedig egy közelebbi tudásszintű mezőnyben bizonyíthatnak.

A Sapientia U23 fennállása óta nagyon sok fiatalnak adta meg a kellő lökést, hogy belépjen a felnőtt jégkorong ajtaján. Eddig minden évben több játékos is szerződést kapott meghatározó felnőtt csapatoktól.

A klub a jégen zajló munka mellett sportdiplomáciai szempontból is rengeteg sikert élt meg az elmúlt években. Az Európai Egyetemi Jégkorong Liga égisze alatt több tornát is rendezett, majd a jó együttműködésnek is köszönhetően elnyerte a jogot, hogy 2023. április 14–19. között házigazdája legyen az Egyetemi Jégkorong Világkupa-nak.

SZAKMAI STÁB

Az akadémián folyó szakmai munka megszervezéséért és minőségéért nem egyetlen szakmai igazgató felel, hanem egy több főből álló bizottság, amelynek az intézmény igazgatóján kívül tagjai az egyes korosztályokért felelős mentoredzők, illetve az elitképzésben dolgozó vezetőedzők. Ennek a munkamódszernek nyilvánvaló hátránya, hogy minden meghozott döntés lassabb folyamat eredménye, azonban sokkal több szempont figyelembevételével születik meg.





SILLE TAMÁS

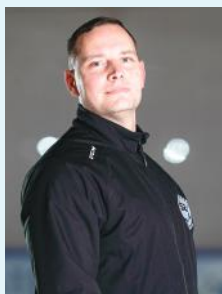
„2019 nyarán csatlakoztam az SZJA-hoz, és őszintén szólva elcsodálkoztam, milyen létesítményekkel találtam szembe magam Karcfalván: a jégpálya mellett egy modern orvosi és metodikai központ üzemel, ahol kiváló szakemberek segítik a fiatal sportolók fejlődését, azóta pedig sportkollégium is épült. Érkezésemkor több elhivatott kanadai szakember is dolgozott a stábben. Négy éven át az akadémia nyolc központjában folyó munkát mentoredzők segítették, és havi rendszerességgel az SZJA tehetséggondozó táborokat szervezett az U12-U18-as korosztályoknak.



A sportkollégium felépülésével elindult az elitképzési program, így napi szinten együtt tudunk dolgozni a kiemelt csapatokban játszó fiatalokkal, akárcsak az anyaországi kluboknál. Ennek köszönhetően érződik a fejlődés úgy csapatszinten, mint egyéni készségek terén. A létszámok is fejlődő tendenciát mutatnak, így egyre nagyobb a verseny az elitképzésbe való bejutásért.”

ANTAL ISTVÁN

„A 2022–2023-as szezonban indult el az elitképzési rendszerünk, már májusban elkezdődött a munkát. Ez volt az első alkalom, amikor lehetőség nyílt, hogy az SZJA-s csapat közösen, azonos program szerint végezze el a felkészülést. Korábban mindenki a saját nevelőegyesületénél edzett, és csak a mérkőzések előtt egy-egy edzés erejéig, illetve összetartásokon volt együtt a keret. Augusztustól jégre is tudtunk menni, hamarosan mindenki beköltözött a kollégiumba, így nemcsak a jégen, azon kívül is sokat voltak együtt a játékosok, ami egyértelműen pozitív hatással volt a csapategységre.



Nyilván voltak kihívások is, főleg az iskolai utazás, az órarendek összeegyeztetése jelentett nehézséget az elején, időre volt szükség, amíg kialakult az egyensúlyi állapot. A játékosokon minden tekintetben érződik a fejlődés. Jobbak lettek úgy mentális, mint technikai, taktikai és erőnléti szempontból. Az ehhez vezető út azonban nem volt könnyű, ugyanis nem voltak hozzászokva ekkora terheléshez.

Ahhoz képest, hogy frissen indult a képzésünk, fel tudtuk venni a versenyt az anyaországi akadémiaikkal, és kihívást jelentettünk mindenki számára. Persze még mindig nem tökéletes a rendszer, mert nem tudunk egyenletes időközönként versenyezni, van, amikor egy hét alatt minden nap játszunk, aztán több hét is eltelik bajnoki meccs nélkül. Ezen kell javítanunk a jövőben.”

NAGY ATTILA

„A kollégium felépítésével és az elitképzés megszervezésével a legfontosabb puzzle-darabok a helyükre kerültek, ám nem dőlhetünk hátra, nem lassíthatunk, a finomhangolás még csak most következik. Arra kell fókuszálnunk, hogy minden program, minden alrendszer, amit elindítottunk, napról napra eredményesebben és magasabb minőség mellett működjön!



Egy nagyon kiterjedt intézményt építettünk fel, az egyes központjaink között adott esetben több száz kilométer távolság is van. Egyértelmű célunk, hogy ezeknek a műhelyeknek megadjunk mindent, hogy szakmailag és szervezeten is minél önállóbban tudjanak működni. Ehhez megfelelő szakemberekre, sok hokizni vágyó gyerekre van szükség. Az SZJA 2016-os alapításakor olyan válságos helyzetben indultunk el, amelyben a mostanra elért állapot álmyszerűnek tűnt. Örülünk, hogy sikerült idáig eljutnunk, de tisztában vagyunk vele, milyen hosszú még az út, hogy fel tudjunk zárkózni Közép-Európa legjelentősebb utánpótlásklubjainak a szintjére.”



bee hoki.

CCM ALL OUT.

