

ÖTLETEK • IRÁNYOK • ÚTVONALAK

JÉGKORONG

A MÓDSZERTANI KÖZPONT SZAKMAI KIADVÁNYA I. ÉVFOLYAM | 2022_01



4 Id. Ocskay Gábor

14 Akadémiai
bemutakozások

20 IIHF-szimpózium

38 Szakmai nap

[01]



SZÉKESFEHÉRVÁR



NSÜ
NEMZETI
SPORTÜGYNÖKSÉG ZRT.



HONVÉDELMI
MINISZTERIUM



we are all you need to know

TARTALOM

- 04 ID. OCSKAY GÁBOR**
Köszöntő
- 06 NEMZETI SPORTÜGYNÖKSÉG**
A jégkorongakadémiai rendszer
- 10 JÉGKORONG MÓDSZERTANI KÖZPONT**
*Nyitottan a tanulásra
és segítségnyújtásra*
- 14 AKADÉMIAI BEMUTATKOZÁSOK**
14 FEHA19
14 Budapest JA
16 Újpest JA
17 DVTK JJSA
18 UNI Győri ETO HC SE
19 DEAC JA
- 20 IIHF EDZŐI SZIMPÓZIUM**
Hogyan kell vezetni a vezéreket?
- 26 VIPASSANA DVTK ICE HOCKEY CUP**
Teljes siker - már elsőre
- 30 DVTK-HOCKEY BASE HELSINKI
EGYÜTTMŰKÖDÉS**
Finn csereprogram
- 34 MAJOROSS GERGELY-INTERJÚ**
Haladjunk gyorsabban!
- 38 SZAKMAI NAP**
Elméletek a gyakorlatban
- 46 DUANE SUTTER-INTERJÚ**
Az angol kötelező!
- 50 IMPACT-TEST**
Fel a fejell!
- 54 KALLE VÄLIAHO-INTERJÚ**
IIHF-főnök lett a magyar nevelésből
- 60 NŐI JÉGKORONG**
Mosolyogva remekelni



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:** Budapest Jégkorong Akadémia, DEAC Jégkorong Akadémia, DVTK Jegesmedvék Jégkorong Sportakadémia, FEHA19, Finn Jégkorong Szövetség, Győri ETO Hockey Club Sportegyesület, HC Nové Zámky, Nemzetközi Jégkorong Szövetség, Újpesti Jégkorong Akadémia

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

LAPZÁRTA: 2022. október 26. **ISSN-SZÁM:** 2939-6778

Elismerés és felelősség

Óriási elismerés és lehetőség, hogy a jégkorong is bekerült az államilag elismert akadémiai rendszerbe!

Hosszú folyamat megkoronázása volt ez, hiszen a régi motorosok megerősíthetik: az egész még 2010-ben kezdődött, amikor a hoki egyáltalán a látványsportágak közé bekerült. Ezáltal nyíltak meg olyan ajtók, amilyenek korábban nem, ezáltal vált olyaná a sportág körülményrendszere, amilyenre korábban nem is gondolhattunk, hiszen a kétezres évek elején a létezésünk is kérdésesnek tűnt olykor. A taónak is köszönhetően viszont hihetetlenül megnőtt a gyermekszám, megnőtt a klubok és a csarnokok száma is, ugyanakkor a pénzügyi támogatás arányában – el kell ismerni – sem az infrastruktúra, sem a szakma tekintetében nem volt olyan a fejlődés üteme, amilyen lehetett volna. Nem épült például olyan jégkorongspecifikus csarnok a fővárosban, amelyben a válogatott eseményeket hat-nyolcezer néző előtt rendezhetnénk, és nem sikerült dinamikus beelőznünk a minket körülvevő országok, Szlovákia, Szlovénia és Ausztria hokiját sem. Ebben segíthet nagyon sokat az újonnan létrejött akadémiai rendszer, hiszen bízhatunk abban, hogy a négy akadémia plusz a két régiós alközpont olyan lökést ad, amely révén meredekebb lesz a fejlődés íve, hatékonyabb az egyéni képzés és magasabb szintű a versenyeztetés.

Az egyik álmom természetesen az, hogy végre legyen NHL-es játékosunk, aki világszinten is kinyithatna ajtókat. Ahhoz, hogy ez rövidtávon megvalósulhasson, már látnunk kéne a jelöltet, ugyanakkor sok tehetségünk pallérozódik külföldön, és a szerencsénk, hogy immár a hazai feltételrendszer is közelít ahhoz, hogy olyan fiatal játékosokat neveljünk, akikre szép nemzetközi pályafutás várhat. A maiak közül Sebők Balázs és Galló Vilmos értek el a legmagasabb szintre: legyenek ők a példa játékosnak és edzőnek egyaránt, hogy a sportág szeretetével és kemény munkával milyen messzire el lehet jutni Magyarországról is!

Óriási elismerés az is, hogy az államilag elismert jégkorongakadémiák közül Fehérvárra esett a választás, hogy a módszertani központ feladatait is ellássa. 2010-ben a labdarúgás után az összes többi sportágat beleértve itt létesült az első akadémia. Mi pedig nemcsak sportolási lehetőséget, hanem kollégiumi elhelyezést is biztosítottunk a más városból, esetleg a határon túlról érkező fiataloknak. Mára eljutottunk oda, hogy ötven férőhelyünk van, és a sport mellett a tanulásra, szükség esetén korrepetálásra, étkezésre, gyermekfelügyeletre is odafigyelve dolgozunk. Vértés Nátán például ötödikes-hatodikos korában igazolt hozzánk, és mára a Fehérvár felnőttcsapatának, illetve a válogatott keretének a tagja: ez példaértékű teljesítmény.

Én bízom abban, hogy a négy akadémia és a két regionális alközpont olyan szakmai háttérrel biztosít, ami garancia arra, hogy jó dolgok történjenek a sportágunkban. A Módszertani Központ legfontosabb feladata, hogy koordinálja a műhelyeket, hogy egységes legyen a „tanmenet” és a felmérők is. Kritikus, hogy a tehetséges játékosok mellett a szakemberképzésre is elsődleges feladatként tekintünk és a Módszertani Központ olyan szakembereknek is





tananyagot nyújtson, akiknek esetleg nincs módja külföldre, vagy akár csak Fehérvárra elutazni szakanyagokért és pluszinformációért. Fantasztikus, hogy ezen ismeretterjesztő feladatunk ellátásához is érkezik anyagi segítség, hiszen így megoldható, hogy a szakembereink fejleszthessék önmagukat, a leghatékosabbak pedig járhassanak, tanulhassanak, dolgozhassanak külföldön is, és részt vehessenek olyan konferencián, mint amelyet az A-csoportos világ-bajnokságok idején rendeznek, ahová már nekünk is akadt meghívottunk. Az edzői szakma manapság már nem olyan, hogy kivesszük a szekrényből, amit öt-tíz éve tanultunk, hanem elképesztően gyorsan változik és fejlődik, nekünk pedig tartanunk kell a lépést!

Dinamikusban bővül azon tevékenységek és tudományok köre is, amelyek szervesen kapcsolódnak a jégkoronghoz. Elengedhetetlen a kiemelkedő orvosi háttér, a táplálkozási tanácsadás, az egészséges életmód propagálása, méghozzá értelmi alapon, hogy a fiatalok ne csak hallják, hanem meg is értsék, milyen hatással vannak a szervezetre a káros szenvedélyek, a drog, a doping, a dohányzás... Ezek mind beletartoznak abba a tudományos háttérbe, amelyet Dr. Nagy Attila vezet, aki Magyarországon jelenleg a legszélesebb látókörrrel rendelkezik a jégkorongelméleti szakemberek közül. Márpedig az elméletre is szükségünk van a gyakorlat mellett, amit pedig Ifj. Kovács Csaba, illetve Fekti István képvisel a Módszertani Központ élén: a Fehérváron dolgozó összes szakemberrel és munkatárssal együtt rendkívül büszke vagyok rájuk!

Amikor 2021-ben a jégkorong is bekerült az államilag elismert sportakadémiai rendszerbe, kicsit úgy éltem meg, mint a 2008-as szapporói csodát. Amikor előtte 2007-ben a Fehérvárral beneveztünk az osztrák központú bajnokságba, az EBEL-be (ma: ICEHL), nem sokan értettek velünk egyet. De 2008 április-májusában, a feljutáskor már mindenki gratulált, hiszen nagyban hozzájárultunk a válogatott sikeréhez. Az, hogy mostanra a jégkorongból nemcsak látványsportág, hanem a sportakadémiai rendszer tagja lett, Fehérváron az akadémiából pedig Módszertani Központ, azt 71 évesen magamnak érkezett visszaigazolásnak is tekintem, hogy igenis megérte annyi dolgozni oly sokakkal együtt. Hálával tartozunk mindazoknak, akik a nyolcvanas-kilencvenes években iszonyatos állapotok közepette is életben tartották a sportágot. Az azóta elért fejlődés és főleg a most előttünk álló lehetőségek bizonyítják: hinni kell abban, ami elérhetetlennek tűnik! Akkortájt nem volt fedett jégpálya Budapesten kívül, mára viszont ott tartunk, hogy egy szülő nem hinné el, ha ezt elmesélnénk neki. A Budapesten élő kettő-, a vidéken élő nyolc-, és a határon túl élő három-ötmillió magyarból kell lennie annyi tehetséges játékosnak és edzőnek, hogy a mostantól rendelkezésre álló feltételrendszer megtöltve legalább liftező hokinemzetté váljunk, és a női szakág sikerei mellett a férfiválogatott is hét évnél sűrűbben jusson fel az A-csoportba – vagy jövőre akár maradjon benn!

Mindeközben óriási felelősség, hogy a Módszertani Központ alapját adó akadémiáknak a megalapításkor ki volt a névadója. Ez is ad egyfajta impulzust, hogy tovább kell csinálnunk! Akik a Módszertani Központot vezetik, bensőséges, személyes kapcsolatot ápoltak Gáborral, tisztában vannak azzal, hogy a lehetőségek immár adóttak, ugyanakkor a névadó szellemiségének megfelelni kötelező. Nem lehet más a célunk, csak a minőségi munka!

ID. OCSKAY GÁBOR

*a Fehérvár19 Jégkorong Akadémia Alapítvány
kuratóriumi elnöke*

Az államilag elismert jégkorongakadémiai rendszer

A kormány nemzetstratégiai ágazatként tekint a sportra, a szabadidő és amatőr sport támogatásán keresztül megvalósuló tömegbázis elérésén át hozzájárulva a sikeres él-utánpótlásképzéshez, majd ennek következményeként a különböző sportágak nemzetközi eredményességéhez.

A 2011-es évben hatályba lépő tao-törvényben a kormány biztosította a jégkorong-utánpótlás és amatőr sportolói rendszerének finanszírozását a társaságiadó-tömeg bevonásával.

A tao-rendszer legfőbb célja a sportolói tömegbázis szélesítése, így a versenysport tömegsport alapú támogatása.

A tao-tömbösítést követően 2019-ben a kormány állami sportcélként tekintette egy olyan minőségbiztosítás-alapú sportakadémiai rendszer kialakítását, amely elősegíti a minőségi él-utánpótlást megalapozó tehetséggondozást, sportszakmai felkészítést és versenyeztetést. A kormány 2019. december 12. napján elfogadta a sportakadémiákról szóló 303/2019. (XII.12.) kormányrendeletet (továbbiakban: rendelet), amely létrehozta az államilag elismert sportakadémiai rendszert.

Az elfogadott és hatályba lépett rendelet alapján 2019 decemberében az Emberi Erőforrások Minisztériuma (továbbiakban: EMMI) három sportágban húsz (labdarúgásban tíz, kézilabdában hat, kosárlabdában négy) sportszervezettel kötött sportakadémiai keretmegállapodást négyéves időtartamra.

A minőségbiztosítás-alapú államilag elismert sportakadémiai rendszer 2020. január 1. óta további sportágakkal és sportszervezetekkel bővült.

A rendelet módosítása lehetővé tette, hogy 2021. július 1-től jégkorongban (négy államilag elismert sportakadémia és két kiemelt régiós alközpont) összesen hat sportszervezet, 2022 elejétől kajak-kenuban egy államilag elismert sportakadémia és a kajak-kenu régiós utánpótlás képzési rendszere, birkózásban egy államilag elismert sportakadémia, továbbá a labdarúgás női szakágában két további államilag elismert sportakadémia csatlakozzon a rendszerhez.

Az államilag elismert sportakadémiai rendszerben aktuálisan hat különböző sportágban (birkózás, jégkorong, labdarúgás, kajak-kenu, kézilabda, kosárlabda) összesen huszonnyolc államilag elismert sportakadémia, két kiemelt régiós alközpont, és a kajak-kenu régiós utánpótlás képzési rendszere működik a Magyar Kajak-Kenu Szövetség koordinálása által.

A kiemelt régiós alközpontok létrehozásáról, működéséről a rendelet módosításáról szóló 545/2021. (IX. 24.) kormányrendelet rendelkezett.

AZ AKADÉMIAI RENDSZER HÁTTERE ÉS CÉLJA

Az államilag elismert sportakadémiai rendszer célja, hogy sportágspecifikus utánpótlás-versenyeztetési és beválási minták alapján minőségbiztosítás-alapon, a sportolók fejlődésére és beválására fókuszálva, sportágspecifikusan biztosítsa a produktív él-utánpótlás képzéshez szükséges feltételeket, ezzel hozzájárulva a

sportszervezetek, akadémiák, és a komplex sportágak dinamikus fejlődéséhez és hosszú távú produktivitásához.

Fontos feladat az él-utánpótlás képzéshez elengedhetetlen kiválasztás-képzés-beválás hármas egységét szem előtt tartva az egyéni fejlesztést célzó akadémiai stratégia kidolgozása és működtetése. Saját hatáskörben, vagy együttműködések – sportági szakszövetséggel, egyetemekkel, sportegészségügyi intézményekkel, egyéb sportszervezetekkel, sportszolgáltató cégekkel – által a sportszakmai,- és határterületek gyakorlati szintű érvényesítése. A napi szintű sportszakmai munka hatásfokának a folyamatos növelésével a sportolókban rejlő potenciál maximális kibontakoztatása a csapat és egyéni fejlesztő programok segítségével.

Az is fontos feladat, hogy az akadémiák pozitív irányba befolyásolják a sportolók sportágspecifikus képzési útját, tanulmányait, így megteremtve az életpályamodell biztosításának a lehetőségét.

A sportolók képzése az akadémiai rendszerben dolgozó stábtagokon keresztül valósul meg, így a folyamatos fejlődés és produktivitás fenntartása érdekében kiemelt terület a munkavállalók know-how-jának fejlesztése is.

A sportakadémiai rendszer sajátossága és fő célja továbbá, hogy az általános minőségbiztosításra épülő sportágspecifikus alapelvekre támaszkodva, a sportakadémiai rendszer keretein belül teret biztosítson a sportszervezetek sajátos mikrokörnyezetéből fakadó stratégiájának kiépítésére is, így biztosítva a sportolók komplex képzési struktúráját.

Az államilag elismert sportakadémiai rendszerbe lépéssel a sportszervezetek vállalják, hogy a rendeletben megfogalmazott

Fontos feladat, hogy az akadémiák pozitív irányba befolyásolják a sportolók sportágspecifikus képzési útját, tanulmányait, így megteremtve az életpályamodell biztosításának a lehetőségét.

támogatási korosztályokban kizárólag az államilag elismert sportakadémiai támogatást veszik igénybe a dupla finanszírozás elkerülése érdekében.

A támogatott korosztályok felső korhatára minden sportágban egyéni beválási minták és a nemzetközi versenyeztetés alapján került kidolgozásra. A sportakadémiai rendszer alsó korhatára minden esetben a középiskolai váltoáshoz köthető.

- birkózás: U15–U23
- jégkorong: U15–U21
- kajak-kenu: U15–U23
- kézilabda: U15–U21
- kosárlabda: U15–U23
- labdarúgás: U15–U19

AZ AKADÉMIÁK KATEGORIZÁLÁSA

Az életpályamodell biztosítását erősítve a köznevelési feladatellátás típusától függően a sportakadémiák három különböző kategóriába sorolhatóak. A kategorizálás nem erőssrendet jelent, kizárólag a sportakadémiák egyedi struktúrájából, köznevelési lehetőségeiből fakadó elszámolást hivatott segíteni.

I. kategóriájú az a sportakadémia, amely a sportakadémia működtetése mellett fenntartja az iskolát és kollégiumot, ahol a sportoló tanulmányi kötelezettségét teljesíti, és amelynek kollégiumi ellátását a sportoló igénybe veheti.

II. kategóriájú az a sportakadémia, amely a sportakadémia működtetése mellett fenntartja a kollégiumot, amely kollégiumi ellátását a sportolói igénybe veszik. A II. kategóriájú sportakadémia a sportoló tanulmányi kötelezettségeinek és sporttevékenységének összehangolásáról együttműködési megállapodással gondoskodik.

A III. kategória alapján a sportakadémia a működése mellett a sportoló tanulmányi kötelezettségeinek és sporttevékenységének összehangolása céljából együttműködési megállapodást köt a köznevelési intézménnyel, amelynél a sportoló tanulói jogviszonyban áll, vagy amelynek kollégiumi ellátását igénybe veszi.

A kiemelt régiós alközpontok célja, hogy a kiválasztás, képzés – nevelés oldalán a régió erőforrásait koncentrálna, jelentősen segítsék a tehetséges sportolók tudatos kiválasztását, majd feláramoltatását az államilag elismert sportakadémiákra. A központi sportcélú, működési jellegű általánystámogatást a kiemelt régiós alközpontok a tao-támogatás mellett is igénybe vehetik, így segítve a sportszervezetek sportszakmai működési rendjének fejlesztését. A kiemelt régiós alközpontok a támogatást a teljes utánpótlásképzési vertikumuk finanszírozására fordíthatják, azonban a támogatás felhasználási köre elsősorban a pre-akadémiai erőforrások biztosítására irányul.

AKKREDITÁCIÓ, BENCHMARK

Az államilag elismert sportakadémiák és kiemelt régiós alközpontok minőségbiztosítás alapú működését, a támogatások transzparens felhasználását a sportág-specifikus minőségbiztosítási rendszerek (a továbbiakban: benchmark) segítik.

A benchmark a feladatellátás vonatkozásában tartalmazza a legjelentősebb stratégiai szempontokat, a támogatás felhasználásának rendjét, ezáltal egyfajta vázat, keretet adva a sportakadémiák, kiemelt régiós alközpontok működésének.

A sportszervezetek az államilag elismert sportakadémiai rendszerbe lépést megelőzően részletes akkreditációs folyamaton esnek/estek át, súlyozott szempontrendszer alapján átvilágítva a sportszervezetek sportszakmai működését, szervezetirányítását, infrastrukturális lehetőségeit és közneveléssel kapcsolatos tevékenységi körét.

A jégkorongban 2021 tavaszán kezdődött az akkreditációs folyamat az EMMI, a Magyar Jégkorong Szövetség (továbbiakban: MJSZ), és az MJSZ által megbízott, szövetségi stratégiai célok kialakítását segítő, PricewaterhouseCoopers Magyarország Kft. (továbbiakban: PwC) kölcsönös közbenjárásával.

Az MJSZ az aktuális sportági viszonyokat figyelembe véve tíz sportszervezetet nevezett meg az akkreditációs felülvizsgálatra.

Végül az igazolt utánpótlás korú sportolók száma, a régiós, területi elvek, az MJSZ és PwC közös álláspontja, az auditon tapasztalt sportszakmai értékek, illetve az államilag elismert sportakadémiai rendszer követelményeinek való megfelelést figyelembe véve az EMMI négy államilag elismert jégkorong sportakadémiával és két jégkorong kiemelt régiós alközponttal kötött 2021. július 1-től kezdődően keretmegállapodást.

A keretmegállapodások aláírásával az akadémiák biztosították az EMMI-t a négyéves ciklusra vonatkoztatott operatív- és sportszakmai működésük stabilitásáról, produktivitásáról, a keretmegállapodásokban foglalt sportszakmai kritériumoknak megfelelésről.

ÁLLAMILAG ELISMERT JÉGKORONGAKADÉMIÁK

BUDAPEST JÉGKORONG AKADÉMIA KFT.



DVTK JEGESMEDVÉK JÉGKORONG SPORTAKADÉMIA KFT.



FEHA19 (IFJ. OCSKAY GÁBOR JÉGKORONG AKADÉMIA NONPROFIT KFT.)



ÚJPESTI JÉGKORONG AKADÉMIA NONPROFIT KFT.



JÉGKORONG KIEMELT RÉGIÓS ALKÖZPONTOK

DEAC JÉGKORONG AKADEMIA NONPROFIT KFT.



GYŐRI ETO HOCKEY CLUB SPORTEGYESÜLET



NSÜ
NEMZETI
SPORTÜGYNÖKSÉG ZRT.



A kormány az államilag elismert sportakadémiai rendszer létrehozásával megteremtette a lehetőségét a tudományosság integrációjának az utánpótlás képzésbe. Az irányvonalak és a minták összefogására miniszteri javaslatra a rendelet 2020. december 29-én megjelent módosítása alapján módszertani központokat jelöltek ki.

A módszertani központ működésének fő célja, hogy független szervezetként segítse a sportakadémiák minőségi sportszakmai működését, így a sportakadémiákban a tehetséggondozás, a sportolói elitképzés és a nevelés a lehető legmagasabb sportszakmai színvonalon valósuljon meg. A módszertani központ irányítási jogkörrel nem rendelkezik a sportakadémiák vonatkozásában, szolgáltatói funkciót tölt be. Jégkorongban a FEHA19 (Ifj. Ocskay Gábor Jégkorong Akadémia Nonprofit Kft.) látja el a módszertani központ-tevékenységgel kapcsolatos feladatellátást.

MEGVÁLTOZOTT ÁLLAMI SPORTIRÁNYÍTÁS

A jégkorong sportakadémiai rendszer az EMMI égisze alatt kezdte meg működését, azonban a 2022 májusában bekövetkező központi sportirányítási változásoknak köszönhetően az EMMI megszűnt, egyidejűleg a kormány tagjainak feladat- és hatásköréről szóló 182/2022. (V. 24.) kormányrendelet 112. § 4. pontja és 116. § (2) bekezdés b) pontja szerint a honvédelmi miniszter lett a kormány sportpolitikáért, a sport szakmai hátterének biztosításáért felelős tagja, azaz a sportcélú támogatásokkal kapcsolatos feladatok tekintetében az EMMI jogutódja a Honvédelmi Minisztérium (a továbbiakban: HM) lett. A HM megbízásából lebonyolítóként aktuálisan a Nemzeti Sportügynökség Nonprofit Zrt. (a továbbiakban: NSÜ) látja el az államilag elismert sportakadémiai rendszerrel kapcsolatos feladatok koordinálását.

A sportirányítási háttér átalakulása ellenére a sportszakmai munka töretlenül folytatódott az átmeneti időszakban is a jégkorong sportakadémiai rendszerben, ennek eredményeként elfogadásra került a jégkorong egységes akadémiai tesztrendszer, melynek segítségével az adatgyűjtés folyamatát követően korosztályos kondicionális benchmarkok állapíthatók meg, így segítve az akadémiák kiválasztási, képzési, és beválási folyamatait.

Az államilag elismert jégkorong sportakadémiai életében fontos cél az egységes digitális felület elindítása, majd ezt követően a sportágspecifikus eljárásrendek kidolgozása, ezzel is biztosítva a központi adatszolgáltatást, az átlátható sportszakmai működést, az akadémiák egyes szakterületei közötti kommunikációt és a játékosok személyes adatainak tárolását.

Fontos elvárás, hogy az államilag elismert sportakadémiai rendszerrel járó tapasztalatokat az akadémiák folyamatosan beépítsék a mindennapi működésükbe, a biztos szervezet- és sportszakmai irányítási menedzsmentjükre támaszkodva törekedjenek az egyéni fejlesztést és komplex fejlődést célzó sportszakmai programjuk produktív működtetésére, így az államilag elismert sportakadémiai rendszerrel járó sportszakmai vállalások teljesítésére.

TÖRETLEN FEJLŐDÉS, NEMZETKÖZI EREDMÉNYESSÉG

Összefoglalva: a módszertani központ és az államilag elismert sportakadémiák kiemelt célja és feladata, hogy a sporttudományos területek gyakorlati szintű integrációjával, összefogásával, sportágspecifikus know-how-t szolgáltatassanak a sportakadémiai rendszer és a komplett jégkorongtársadalom részére, így segítve a sportolók hazai és nemzetközi beválását, a jégkorong töretlen fejlesztését és nemzetközi eredményességét.

SZERZŐ: FEKTI ISTVÁN ÜGYVEZETŐ, DR. NAGY ATTILA TUDOMÁNYOS FŐMUNKATÁRS



Nyitottan a tanulásra és segítségnyújtásra

2022 első negyedévében született meg a magyar kormány döntése, mely szerint a FEHA19 a továbbiakban Jégkorong Módszertani Központként is tevékenykedik.



Nagy elismerés számunkra, hogy megkaptuk ezt a feladatot, azt gondolom, hogy ez az eddigi munkánk eredménye, ugyanakkor új és még fontosabb út kezdete



A kormányrendelet egyértelműen fogalmaz a Központ működését illetően, hiszen a sportakadémiai módszertani központ „a sportághoz kapcsolódó sportakadémiák és a kiemelt régiós alközpontok tevékenységét segítő, azok eredményességének előmozdítása érdekében szolgáltatást nyújtó sporttudományi oktató- és kutatóközpont”.

„Nagy elismerés számunkra, hogy megkaptuk ezt a feladatot, azt gondolom, hogy ez az eddigi munkánk eredménye, ugyanakkor új és még fontosabb út kezdete – mondta Fekti István, a FEHA19 ügyvezető igazgatója. – Alapvető, hogy a sportágunk számára továbbra is az élen járjunk, a lehetőségekhez mérten a legjobb fejlesztési programot működtessük, valamint segítséget nyújtunk minden sportági szereplőnek”.

„A cél az, hogy egy komoly tudásanyagot gyűjtsünk össze és az akadémiáknak lehetőséget adjunk a fejlődésre – mondta a Módszertani Központ tudományos főmunkatársa, Dr. Nagy Attila. – Nem célunk megmondani, mi a jó, vagy mi a rossz, inkább szeretnénk többféle opciót és javaslatot gyűjteni a meglévő adatok alapján, majd az akadémiákon keresztül akár a többi klubcsapat részére is elérhetővé tenni, ezzel pedig az egész magyar jégkorongot előre lendíteni. Ide értem a játékosok fejlesztésé-



től kezdve a sportszakemberek képzéséig mindent! Ez most elég tág dolognak tűnhet, de célunk az is, hogy szisztematikus munkával mindenki számára elérhető tudásanyagot biztosítsunk a legmodernebb

ismeretek alapján. Szívesen veszünk minden ötletet, javaslatot, képzési témát, mely szeretett sportágunkat előrébb viheti."

A Jégkorong Módszertani Központ idén tavasszal kezdte meg működését, ennek



első látható eredménye a közös akadémiai tesztprotokoll kidolgozása és a téma mentén megszervezett szakmai nap volt, melyről részletesebben egy másik cikkben lehet olvasni ebben a szemlében (lásd: 38–45. oldal).

A jövőben is a közös kommunikáció hívei leszünk – képviseljük az akadémiákat, és mindent igyekszünk megtenni, hogy segítsük a működésüket. Szakmai javaslatokat fogalmazunk meg a versenyeztetés és képzések kapcsán, a tehetséges sportolókat kiemelten támogatjuk és a sportszakember-

képzés területén is igyekszünk a meglévő lehetőségeket bővíteni, újakat felkutatni.

Őszintének kell lennünk: sporttudományi szempontból a jégkorong lemaradt a többi akadémiai sportág mögött, ezért megkezdjük a felzárkózást ezen a téren is. Több kutatási tervet készítettünk elő házon belül és különböző egyetemekkel közösen is, melyek eredményeit később publikálni is fogjuk.

„Ez ugyanolyan csapatjáték, mint a jégkorong: össze kell fognunk és közösen kell tennünk (játszanunk) a magyar jégkorong jövőjéért! – tette hozzá Dr. Nagy Attila a Jégkorong Módszertani Központ működésével kapcsolatban. – Nyitottak vagyunk a tanulásra, és arra is, hogy segítséget nyújtsunk akár a sportágon belülről vagy azon kívülről érkező megkeresések esetén is. További célunk, hogy az elméleti tudást megfelelően beillesszük a gyakorlatba. Lépésről lépésre haladva igyekszünk együttműködési megállapodásokat kötni a felsőoktatási intézményekkel, majd ezeket tartalommal megtölteni. Sok összetevős a feladatunk, de a legfontosabb, hogy a szereplőket egy irányba terejljük, akkor a fejlődés szemmel látható lesz a hazai jégkorongban.”

E szemle megjelenése is azt a célt szolgálja, hogy a hazai jégkorongos közeg magyar nyelvű, modern ismereteket tartalmazó szakmai cikkeket olvashasson, melyek reméljük, hogy hozzájárulnak a fejlődésükhöz.

Ki kell emelni ugyanakkor, hogy a korábban említett összefogás eddig példaértékűen megvalósult az akadémiák részéről, a következő oldalakon az államilag elismert sportakadémiák és kiemelt régiós alközpontok mutatkoznak be.

Ez ugyanolyan csapatjáték, mint a jégkorong: össze kell fognunk és közösen kell tennünk (játszanunk) a magyar jégkorong jövőjéért! Nyitottak vagyunk a tanulásra...





SZERZŐ: IFJ. KOVÁCS CSABA SZAKMAI IGAZGATÓ



A maximumra törekedve

Fehérváron mindig nagy hagyománya volt, van és lesz a jégkorongnak, ami hatalmas előny. A felnőttcsapatunk kiváló perspektívát nyújt, nagyon sok válogatott szerepel nálunk, akik szép sikereket érnek el: ez így volt a múltban és így van a jelenben is. Ezért is örültünk a lehetőségnek, hogy csatlakozhattunk az államilag elismert akadémiai rendszerhez, amely számunkra olyan lehetőségeket teremtett, amilyenek korábban nem álltak rendelkezésre.

Az egyik legfontosabb feladat a játékos-szakember arány javítása, amely révén sokkal hatékonyabbá válhat az egyénfejlesztés. Fehérváron jó alapot nyújt az akadémia, a saját utánpótlás, ugyanakkor szükség van külső érkezőkre is, főleg, mivel az akadémia kimondott célja, hogy becsatornázza a tehetségeket: mi is folyamatosan kutatunk utánuk országszerte, ezért is tartottuk hasznosnak, hogy több jégkorong-szeplővel együttműködési megállapodást kössünk. Ezen játékosok fogadására kiváló helyszín az akadémia által üzemeltetett kollégium: itt közel ötven akadémistát segítünk a hétköznapiakban a sportolásban, tanulásban, ellátásban. A mostani szezonra ott tartunk, hogy kimaxoltuk a jelenlegi lehetőségeinket az elszállásolható játékosok tekintetében!

Nemcsak a középiskolai korosztályokban szeretnénk fejleszteni a játékosokat, és segíteni a továbbtanulásukat, hanem egyetemi szinten is. E célt szolgálja, hogy felsőoktatási intézményekkel is együttműködünk: folyamatosan keressük annak a lehetőségét, hogy a növendékeink elit szinten sportolhassanak azokban az években, amikor igazán meg lehet alapozni a profi pályafutásukat, ugyanakkor – akár egyéni tanrenddel – folytathassák a tanulmányaikat is. Idővel szeretnénk elérni, hogy ne kelljen választani a sport és a tanulás között.

További remek adottság, hogy a mi akadémiaink teljes vertikummal rendelkeznek, a legfelsőbb korosztályunk pedig a hazai élvonalban, az Erste Ligában szerepel, amely hivatalosan felnőttcsapat, de szinte kizárólag juniorokból áll. Ez nagy kihívás, mivel ez a legnehezebb ugrás a hokiban: utánpótlásból felnőttbajnokságba átkerülni, tehetségből profivá válni. Sokat dolgozunk azon, hogy ezek a játékosaink az életko-

rukhoz megfelelő terhelést kapjanak, igen magas színvonalon versenyeztessük őket, miközben láthatóan fejlődnek is.

Nagy potenciál rejlik a nemzetközi versenyeztetésben: egyedül és a többi hazai akadémiaival együtt is megállás nélkül keressük a regionális partnereket, akikkel tudunk mérkőzni, mert hiszünk abban, hogy minél több igazi kihívást jelentő nemzetközi megméretést tudunk intézni, annál jobbak lesznek a játékosaink, az együtteseink és végső soron a magyar válogatottak is. Kimondott célunk ugyanis, hogy ne csak olyan játékosokat neveljünk, akik idehaza megállják a helyüket, hanem olyanokat is, akik akár külföldi klubokban is meghatározóak lehetnek.

Elengedhetetlen, hogy a hétköznapiakban olyan kiváló szakemberek segítsék a munkánkat, mint a svéd Stephan Lundh vagy a finn Vesa Viitakoski, akik komoly tapasztalattal és elismertséggel rendelkeznek, segítik a sportolóinkat és szakembereinket is.

Bízunk benne, hogy akadémiainkon mindenki, így a játékosok, edzők, sportszakemberek is a maximumot tudják kihozni magukból!



SZAKMAI IGAZGATÓ: Ifj. Kovács Csaba
(kovacs.csaba@feha19.hu)
ÜGYVEZETŐ: Feketi István (feketi.istvan@feha19.hu)

Cím: 8000 Székesfehérvár Raktár utca 1.
HONLAP: jégkorongakademia.hu
EMAIL: info@jégkorongakademia.hu

110
IGAZOLT
SPORTOLÓ

20
JÉGKORONG-
SZAKEMBER

CSAPATOK:
FÉRFI U16, U18, U21,
ERSTE LIGA

FEHA19



SZERZŐ: MARTON TIBOR ÁLTALÁNOS IGAZGATÓ



„Irány az elit!”

Célunk a legmagasabb szintű szakmai munka mellett olyan támogató közeget kialakítani, amelynek a segítségével a nálunk pallérozódó játékosok a pályán és az életben egyaránt a legjobbak lehetnek.

Egyértelműen a sportági elitképzésre fókuszálunk, de megadjuk a szükséges alapot a sportélet normáinak és szabályainak elsajátításához is: fontos, hogy minden lányt és fiút úgy képezzünk, neveljünk, hogy potenciális képességeinek megfelelő játékos váljék belőle. Ezért fontos számunkra, hogy széles és mély jégkorongtudást adjunk át a játékosainknak, hogy sokrétű, flexibilis játékosokká váljanak.

Az akadémiánk egyik alapító egyesülete, a MAC mindig is élen járt az újításokban, sorra hívtunk külföldi edzőket a csapataink mellé, és mi is folyamatosan vettünk részt nemzetközi tornákon. Több játékos jutott el neves külföldi bajnokságokba, például az amerikai egyetemi ligába: az NCAA-ben öt volt játékosunk kapott egyetemi ösztöndíjat és üzhet magas szintű jégkorongot. Büszkék vagyunk rá, hogy évről évre sok-sok utánpótláskorú női és férfi válogatott játékos kerül ki a MAC-ból, sőt, immár a BJA-ból is. A 2022-es női A-csoportos világ bajnokság csodálatos eredményt elérő játékosok döntő többsége is a BJA, a KMH, vagy a MAC csapatából került ki. Edzőink is több tanulmányúton vettek részt külföldön és egyedüli magyar csapatként részt vettünk az IIHF pilot programjában is.

Az akadémiává válással még magasabbra tettük a léceket. Szeretnénk

minél több nemzetközi tudást bevonítani, ezért a hazai edzőink mellett három kanadai és két finn tréner dolgozik a csapatainkkal, az erőnléti programunkat pedig Dr. habil Benczenleitner Ottó, a Testnevelési Egyetem Atlétika Tanszék egyetemi docense vezeti, nemzetközi képzéseken résztvevő szakemberek segítségével. Ezen vezető hokikultúrákból érkező edzők feladata a játékosok képzése mellett az akadémián dolgozó hazai edzők fejlesztése és mentorálása, ennek fényében heti rendszerességgel tartanak továbbképzéseket az edzőinknek is.

Kiemelten fontos második szegmens a versenyeztetés. Szeretnénk a játékosainkat folyamatosan nagy kihívás és gyors gondolkodást igénylő szituációk elé állítani. Ez egyelőre a hazai versenyrendszerben nem mindig adott, ezért fontosnak tartjuk a megfelelő versenyzési lehetőségek keresését: ezt tesszük közösen az akadémiákkal együtt és – felhasználva a kapcsolatrendszerünket – külön is mint BJA.

Ugyancsak fontos a partnerség kialakítása vezető európai klubokkal, amelyek keretében lehetőség van edzői- és játékos csereprogramokra, tanulásra, tapasztalatmegosztásra és segíteni a játékosainknak, hogy esetlegesen részt vegyenek ezeknek a kluboknak a táborain, sőt, akár próbajáték lehetőségein.

A célunk, hogy minél több játékost juttassunk el a jégkorong elitjébe!



SAKMAI IGAZGATÓ: Kangyal Balázs
ÜGYVEZTŐ: Jászai Péter és Márton Laura
(marton@bj.a.sport.hu)

Cím: 1118 Budapest, Villányi út 97.
HONLAP: hokiakademia.hu
EMAIL: iroda@bj.a.sport.hu

Budapest Jégkorong Akadémia Kft.

129

IGAZOLT
SPORTOLÓ

24

JÉGKORONG-
SAKEMBER

CSAPATOK:
FÉRFI U16, U18, U21,
NŐI OBI



SZERZŐ: KOVÁCS ATTILA SZAKMAI IGAZGATÓ



„Kiváló sportembereket és sportszerető embereket!”

Az UTE a XXI. századi sport kihívásaira válaszul alapította meg az Újpesti Jégkorong Akadémiát, amely 2021. július 18-án kezdte meg működését. Akadémiánk létrehozásával szerettük volna biztosítani a feltételeket ahhoz, hogy az Újpesten jégkorongozó fiatalok a legmagasabb szintre fejleszthessék jégkorongtudásukat, emellett tanulmányi előrehaladásukon se essen csorba.

Újpesten minden körülmény adott a játékosok a legszínvonalasabb képzéséhez. Magyarország egyik vezető utánpótlás-nevelő egyesületeként a legmodernebb körülményeket tudjuk biztosítani a fiatalok számára, mind sportszakmailag, mind infrastrukturálisan. Magasan képzett edzőink mellett fizioterapeuta, dietetikus és sportpszichológus is foglalkozik nevelteinkkel, valamint sérülés esetén saját ortopéd-szakorvosunk is rendelkezésre áll. A játékosok megfelelő szintű versenyeztetése érdekében rangos külföldi tornák rendszeres résztvevői vagyunk, valamint a magyar mellett nemzetközi bajnokságokban is indulnak csapataink.

A közelmúltban kormányzati támogatásoknak köszönhetően a Megyeri úti jégcsarnokban megszülettek az öltözők és kiszolgálóterek, bővült a rendelkezésre álló eszközpark, rövidesen átadásra kerül egy vadonatúj edzőcsarnok is, amelyben egy tágas, jól felszerelt konditerem, tanulószoba és rehabilitációs központ is lesz. Az új csarnok akadémiánk központjaként is funkcionál majd, amely tovább fogja növelni munkánk hatékonyságát.

Fontos számunkra, hogy sportolóink megfelelő időt és figyelmet fordítsanak a tanulmányaikra. Tisztában vagyunk azzal, hogy az iskolák és az egyesület között fenn-

álló kommunikációs hiányok gyakran nem teszik lehetővé a problémák időben történő felismerését, ezért a tanítvánnyal együttműködve próbáljuk megteremteni a harmóniát az élsport és a tanulmányok között. Oktatásszervezőnk havi szinten begyűjti játékosaink érdemjegyeit a tanároktól, így időben felismeri, ha valaki nehézségekkel küzd, és megszervezi a korrekciót. Akadémiánk nevelteinek főiskolai, egyetemi, szakmai továbbtanulását is segíti.

Akadémiánk küldetése, hogy a lehető legtöbb válogatott és nemzetközi szintű játékost neveljük ki, és a profi csapatunknak is kiváló jégkorongozókat adjunk. Emellett kiemelten fontos, hogy ne csak kiváló sportembereket, hanem kiváló sportszerető embereket neveljünk, mert ők később a társadalom alappillérei lehetnek, akik szurkolóként, mecénásként, edzőként, szakemberként tovább fejlesztik és éltethetik a magyar jégkorongsportot és azon belül az Újpestet.

Akár csak játékosaink, edzőink képzésére is kiemelt figyelmet fordítunk. Mentoredzői programunk által szakembereinknek folyamatos képzését biztosítunk olyan szakemberekkel keresztül mint Duane Sutter, négyszeres Stanley Kupa-győztes és Mark Lerosé, volt USHL-általános igazgató és -edző.



SZAKMAI IGAZGATÓ: Kovács Attila (kovacs.attila@ute.hu)
ÜGYVEZETŐ: Szentgyörgyi Zoltán és Baluka Csabáné dr.

Cím: 1044 Budapest, Fiumei út 2.
HONLAP: ujpestijegkorongakademia.hu
EMAIL: jegkorongakademia@ute.hu

74
IGAZOLT
SPORTOLÓ

9
JÉGKORONG-
SZAKEMBER

CSAPATOK:
FÉRFI U16, U18, U21

Újpesti Jégkorong Akadémia



SZERZŐ: **MAYER PÉTER** SZAKMAI IGAZGATÓ,
NAGY ÁDÁM OPERATÍV IGAZGATÓ



Kiaknázni a lehetőségeket

„Kiváló Játékos – Értékes Ember”-jelmonddal kezdtünk neki az akadémiai kalandnak 2021 nyarán.

A négy kijelölt helyszín közül a jégkorong-térképet ismerve és szakmai értelemben is témérdek lehetőséget, illetve ezekhez kötődően ugyanennyi kihívást azonosítottunk. Egy Miskolc méretű városban a jégkorong elismert része a sportpalettának, de a helyi utánpótlás önmagában nem elegendő egy akadémiai szintű fejlesztési struktúra kiteljesítéséhez, így a legfontosabb célunk a kiemelt potenciállal rendelkező játékoskeretek folyamatos formálása. Partneri kapcsolatainkat egyre bővítjük mind regionális, mind azon túlmutató értelemben, és hisszük, hogy a legügyesebb gyerekek akadémiai rendszerbe jutása csak az első lépés. Akadémiánkon 3 korosztályban (U16, U18, U21) jelenleg 85 játékosunk van, az első években 25-30 nem miskolci kötődésű sportolót fejlesztünk, ezt a számot azonban szeretnénk mennyiségben és minőségben is növelni.

A DVTK Jegesmedvék nagy értéke a teljes vertikumú szakmaiság, valamint büszkén állíthatjuk, hogy mögöttünk áll az ország legnagyobb régiós multisportklubja, a DVTK, amely több fronton is nagy segítséget nyújt abban, hogy a DVTK-családhoz tartozó sportágak stabil háttérrel rendelkezzenek és minden feltétel adott legyen a magas szintű munkához. Házon belül a legkisebb maciktól a felnőtt profi csapatig egy

fedél alatt és egy szakmai egyenesen dolgozhat mindenki. Ilyen téren szinte egyedülállóak a lehetőségeink, amit törekszünk kihasználni a folyamatos és egyre mélyebb szakmai összehangoltsággal. Továbbá edzői és bővített értelemben vett szakmai stábunk is jelenleg magyar szakemberekből áll, elkötelezettek vagyunk, hogy a fejlesztés és fejlődés kéz a kézben jár ilyen téren is, vagyis a honi jégkorong számára az egyre jobb hazai edzői tudás adhatja meg a következő lökést. Természetesen a magasabban jegyzett jégkorong kultúrák ismeretei és a nemzetközi tapasztalatok szükségessé teszik a saját út legjobban kialakításához, ilyen kooperáció jegyében a regnáló világ bajnok finn jégkorong szereplőivel dolgozunk együtt: IFK Helsinki, HockeyBase Helsinki (lásd: 30-33. oldal).

Fejlesztési filozófiánk, hogy az egyes játékosaink a bennük rejlő potenciált a lehető legteljesebben mértékben kihasználhassák, mindig felülről kapva a következő ingereket, ehhez a teljes vertikumú gondolkodás jó alap. A játékosközpontúságban rejlenek az igazán fajsúlyos napi döntések is, hiszen egy ilyen gondolatban sohasem lehet kérdés, hogy az adott meccs eredménye fontosabb vagy a játékos számára biztosítható szakmai ingerek – akadémiaikon mindig utóbbi van előtérben. Szeretnénk, hogy a rendszer olyan elemekből álljon, ami lehetővé teszi a fiatalok felnőtt jégkorongba beépülését (külföldi felnőtt bajnokságok, hazai felnőtt bajnokságok, válogatott szereplés), e cél érdekében bátran és nagy szabadsággal használjuk a korosztályok közti átjárást.

A sport és civil élet összehangolása terén büszkén hirdetjük, hogy a DVTK-ba igazoló játékosok nemcsak a jégen, hanem a teljes életüket nézve is akadémiai figyelmet kapnak, ez pedig családjaik számára is biztonságot, tervezhetőséget nyújt. Saját, magas színvonalú vállalkozásainknak akarunk ilyen téren megfelelni. A háttér adott, a célokért tenni, elkötelezetten dolgozni pedig Miskolcon alapvető érték.



SZAKMAI IGAZGATÓ: Mayer Péter
(mayer.peter@dvtkjegesmedvekja.hu)
ÜGYVEZETŐ: Egri István (egri.istvan@dvtkjegesmedvekja.hu)

Cím: 3530 Miskolc, Görgey Artúr u. 19.
HONLAP: dvtkjegesmedvekja.hu
EMAIL: info@dvtkjegesmedvekja.hu

DVTK Jegesmedvék Jégkorong Sportakadémia

85

**IGAZGATÓ
SPORTOLÓ**

12

**JÉGKORONG-
SZAKEMBER**

**CSAPATOK:
FÉRFI U16, U18, U21**



SZERZŐ: PROF. DR. IGOR TOTH PH.D. SZAKMAI IGAZGATÓ

„Együtt edzünk, együtt tanulunk, együtt nyerünk!”

Egyesületünk, a Győri ETO Hockey Club Sportegyesület a nyugat-dunántúli régió és Győr egyik legdinamikusabban fejlődő sportszervezete, kiemelkedő jéges sportinfrastruktúrával, teljes vertikumú jégkorong-utánpótlással működik. 2021 óta kiemelt régiós alközponti feladatokat látunk el az államilag elismert sportakadémiai rendszerben.

Küldetésünk, hogy kiváló oktatási és versenysportkörnyezetet nyújtunk a sportolóknak. Filozófiánk, hogy – mind a jégen, mind a jégen kívül – magas színvonalú edzéseket, és fejlődési lehetőséget biztosítsunk játékosainknak szakmailag magasán képzett szakembereink segítségével. Minden szakemberunktől és sportolónktól megköveteljük az erős munkamorált, az elkötelezettséget és sportszerűséget, miközben arra törekszünk, hogy kiváló, jó karakterű hokisokat, egészséges, értékes embereket fejlesszünk.

Alapértékeink a tisztelet és a sportszerű játék (fair play), valljuk, hogy a jégkorong pozitívan befolyásolja játékosaink személyiségefejlődését: a hoki által igazi sportemberekké válnak, és olyan pozitív tulajdonságokat sajátítanak el, mint a csapatmunka, a kitartás, a lojalitás, saját maguk és mások tisztelete.

Olyan légkört kívánunk megteremteni, amire a játékosok nem csak egy-egy nap után, de évekkkel később is pozitívan, jó érzésekkel gondolnak vissza. Tisztában vagyunk azzal, hogy céljaink és erőfeszítéseink ellenére nem mindenből lesz profi vagy válogatott játékos.

Odaadó munkával és alázattal szeretnénk elhnyerni az akadémiai programban résztvevők tiszteletét, ezzel lehetővé téve, hogy a játékosként, szülőként, szakemberként, vagy akár szurkolóként és támogatóként is bizalommal válasszanak bennünket.

Minden magyar gyermeknek – ideértve a határon túli felvidéki vagy akár az erdélyi magyarságot is – fejlődési lehetőséget akarunk biztosítani azzal, hogy következetes, átlátható, tervezhető és egyénre szabott rendszert, valamint színvonalas sport- és oktatási környezetet kínálunk.

Egyesületünk stratégiai partnere a nyugat-dunántúli régió legjelentősebb felsőoktatási intézménye, a győri Széchenyi Egyetem, amely vonzó képzési palettájával, színvonalas és modern kampuszával a vidék egyik legjobb egyetemének számít. A miniket választó hokisok 14 képzési területen 81 szak közül választhatnak. A Széchenyi Egyetem a nappali tagozatos jégkorongozóink fejlődését és tanulmányait színvonalas kollégiumi elhelyezéssel, sportösztöndíjjal, egyéni vizsga és tanrenddel is támogatja.

Szeretettel várunk mindenkit Győrben!



SZAKMAI IGAZGATÓ: Prof. Igor Toth Ph.D.
(igor.toth@gyorietohc.hu)
ÜGYVEZETŐ: Nagy Ákos (nagy.akos@gyorietohc.hu)

Cím: 9027 Győr, Nagysándor József utca 52.
HONLAP: gyorietohc.hu
EMAIL: info@gyorietohc.hu

69

IGAZOLT
SPORTOLÓ

8

JÉGKORONG-
SZAKEMBER

CSAPATOK:
FÉRFI U16, U18, U21,
ANDERSEN LIGA

UNI Győri ETO Hockey Club Sportegyesület



SZERZŐ: SZALÁNCZI ZOLTÁN ÜGYVEZETŐ



Boldog megméréstés

A DEAC Jégkorong Akadémia (DJA) kapcsán a fejlesztéseket négy kritikus sikertényező alapján csoportosítottuk a jelenlegi helyzet felmérése alapján.

Véleményem szerint ez lenne az a fejlesztési irány, amely a DHK, a DJA működését és a DEAC felnőtt első osztályú csapatba történő feláramoltatásukat elősegítené, továbbá megteremtené annak a lehetőségét, hogy egy esetleges állami sportirányítás vagy MJSZ által szervezett audit során a későbbiekben az államilag elismert akadémiai minősítést megszerezzük.

Az alábbi csoportosítás leginkább a szervezeti kérdésekre fókuszál, mert ahhoz, hogy a szakmai munka színvonala is emelkedni tudjon, először a háttérét kell megteremteni. A képzési programot a megnövekedett lehetőségekhez kell alakítani és annak rendszeres felülvizsgálata is a szakmai vezetés kompetenciája kell, hogy legyen. A tervezésben szem előtt tartottuk, hogy az akadémiai/alközponti státusz már túlmutat a kizárólag sportszakmai képzésen. Fontos, hogy a gyerekek komplex fejlesztése kerüljön előtérbe, ahol a sportolói életpálya kialakítása és nevelési feladatok is komoly szerepet játszanak.

Ahhoz, hogy a klub meg tudjon felelni az állami sportirányítás, az MJSZ és a saját maga állította követelményeknek, a legkisebb korosztálytól a felnőtt első osztályú csapatig tartó teljes rendszer racionalizálása volt szükséges.

Ezzel összhangban fontos, hogy bizonyos funkciókat a klub egészében meg kell osztani, míg sok esetben a felelősségi területek csök-

kentése szükséges. Arculat kialakítása: az akadémia számára szükséges volt, hogy a tulajdonosi viszonyoknak és az emelt szintű képzésnek megfelelően arculatában elkülönítsük a DHK kisebb korosztályaitól és ezekben az elemekben már megjelent a DEAC első osztályú csapata is, mint a képzés kimenete. Ezzel összhangban az arculatnak ideális színei lehetnek a fekete és az arany, amely tartalmazza mindkét szervezet egy-egy színét. Ezáltal emelnénk ki a rendszerben az akadémiát kapcsolóként a felnőtt és gyerekek korosztályok között, kihangsúlyozva az átmenetet.

Az arculat megváltoztatása után a marketingtevékenységekre kellett nagyobb hangsúlyt fektetnünk, hogy a fiatal sportolók számára is egyértelművé váljon: immár akadémiai szintre emelkedtünk és minden körülmény adott ahhoz, hogy itt a későbbiekben első osztályú játékosokká váljanak, beleértve a képzés színvonalát és a kimenetet is.

Célunk, hogy klubunkban motivált és csapatban gondolkodó emberek dolgozzanak, akik elhivatottak a siker érdekében. Eredményességünket leginkább a kinevelt játékosok számában mérjük, habár természetesen az utánpótlás sikeressége is célunk a mindennapokban.

Debrecen kiváló irányt vett: boldogan mértjük meg magunkat a többi akadémiával!

SAKMAI IGAZGATÓ: Kecskeméti Áron (kecskemeti.aron@deac.hu)

ÜGYVEZETŐ: Fodor András (fodor.andras@deac.hu)

Szalánczi Zoltán (szalanczi.zoltan@deac.hu)

Cím: 4032 Debrecen, Dóczy József utca 9-11.

HONLAP: jekkorong.deac.hu

EMAIL: hello@deac.hu



DEAC Jégkorong Akadémia

76

IGAZOLT
SPORTOLÓ

14

JÉKKORONG-
SAKEMBER

CSAPATOK:
FÉRFI U16, U18, U21,
ERSTE LIGA
NŐI U25/B

SZERZŐ: ARANY MÁTÉ, ONDREJCIK RASTISLAV,
PILLÓK MARTIN, VASZJUNYIN ARTYOM, DR. NAGY ATTILA



Hogyan kell vezetni a vezéreket?



A férfi A-csoportos világbajnokság alatt a Nemzetközi Jégkorong Szövetség a házigazda országgal közösen szervezi meg az edzőképzési szimpóziумot. Ennek a célja, hogy a szakma aktuális kérdéseit boncolgassa és használható tudást adjon át a világ minden tájáról érkező edzőknek. 2022-ben a Finn Jégkorong Szövetség volt a házigazdája az IIHF Nemzetközi Edzői Szimpóziumnak („IIHF International Coaching Symposium”), melynek célja, hogy ne csak fejlessze a képességeket, hanem magasabb szintre emelje a sportágat, amelyet mindannyian szeretünk.

A szimpóziум során a vezetés különböző aspektusaival foglalkoztak a sportág fejlesztése érdekében. Az előadások során válaszokat, ötleteket kaptunk többek között a következő kérdésekkel kapcsolatban:

Hogyan is „vezet” egy vezér szerepű játékos egy csapatot az edzővel együttműködve? Hogyan kell vezetni ezeket a vezéreket? Hogyan irányíthatunk egy fejlődő szervezetet különböző szinteken és különböző működési környezetekben? Hogyan hasznosulnak a különböző technológiai megoldások ismeretei a vezetésben?

A szimpóziум házigazdája a világ egyik vezető edző-fejlesztő szakembere, Prof. Dr. Sergio Lara-Bercial volt.



PROF. DR. SERGIO LARA-BERCIAL
*a Leeds Beckett Egyetem
oktatója, az International
Council for Coaching
Excellence alelnöke*

A prezentáció főszereplői azon edzők voltak, akik világszínvonalú eredményekkel rendelkeznek, olimpiai-, világ-, vagy Európa-bajnokok, illetve a saját országuk

legmagasabb szintű bajnokságát is többször nyerték meg. Ezen edzők körében pszichometriai kérdőíves felmérést végeztek, melyek eredményeit összehasonlították az említett edzők játékosainak visszajelzéseivel, hogy még pontosabb képet kapjanak.

A személyiséget befolyásoló tényezők közül ötöt vizsgáltak: neuroticizmus, nyitottság („openness”), meggyezésre hajlandóság („agreeableness”), extroverzitás és lelkiismeretesség („conscientiousness”).

Az eredmények a következők voltak: a vizsgált edzők magas érzelmi biztonságot, biztosságot sugalltak (nyugodtság, kiegyensúlyozottság nyomás szituációkban), vegyes eredmény a nyitottság (nem volt megfigyelhető minta) és a meggyezésre hajlandóság (különböző edzői hitvallások) tekintetében, nagyon magas extroverzitás (komfortérzet a játékosok körében), illetve extrém mértékű lelkiismeretesség. Érdekes, hogy az edzők játékosai szinte minden esetben magasabban értékelték az edzőket, mint ők saját magukat. Több száz edzői csoportot vizsgáltak ugyanezen tényezők tekintetében, és az eredmények nagyrészt hasonlóak voltak.

Ezt követően az előadó bemutatta, hogy különböző szempontok miként nyilvánulnak meg az edzők tekintetében.

Az első példa az elit edzők motivációjának forrása volt: a játékosok vagy saját sikerük érdekében dolgoznak? Felmérték a szimpóziumon jelenlévő edzők véleményét is egy kérdőív segítségével, ahol szintén ezt a két lehetőséget adták meg, azonban a tanulmány során kiderült, hogy mindkét tényező fontos a motiváció szempontjából: egyik nap a belső motiváció, másik nap a játékosok motiválják az edzőt.

Értékrend tekintetében kiderült, hogy rendkívül magas az erkölcsi meggyőződésük („moral beliefs”). A játékosait irányítóként használják, a játékosok prioritásai az útmutatók a hétköznapi munka során.

A munka és a magánélet egyensúlyára („work-life balance”) fontosságára is hangsúlyt fektettek, ahol az edzőnek jut ideje saját magára, a hobbijaira, a megfelelő táplálkozásra és a szereteteivel való időtöltésre.

A mindennapi munkavégzést („day-to-day work”), a munka dokumentálását, a visszacsatolást és ez alapján elért fejlődést mint elengedhetetlen edzői teendőket mutatták be. Ehhez szükséges olyan emberekkel körülvennünk magunkat, akik megfelelnek az értékrendnek, és segítenek a jövőkép megvalósításában. Ennek a jövőképnek a következő szempontoknak kell megfelelnie: tudni kell, mi a cél, mi az oda vezető út, ami legyen egyszerű, tartalmazzon előretekinést és utólagos visszacsatolást is, illetve legyen kiszámítható, jövőbiztos.

A törődő elszántság mint edzői tulajdonság tartalmazza a tökéletesség töretlen hajszolását, az edző őszinte legyen és együttérző, álljon szándékában támogatni. A professzor azt említette a legfontosabb aspektusként, hogy az edzői viselkedés adaptálódhasson: sok befolyásoló tényező mellett különböző trendek alakulnak ki a sporton belül, de az edző egy élethosszon át tanuljon (legyen „life-long learner”).



LASSE KUKKONEN

*korábbi NHL-játékos,
sokáig a finn válogatott
csapatkapitánya, világbajnok*

Lasse Kukkonen igazi finn legenda, akinek az előadása a vezetésről szólt, mely során a saját tapasztalatait osztotta meg. Meghatározónak tartja, hogy meg kell találni a saját utunkat, nem lehet mindig mások után menni, mert abból semmi jó nem sül ki. Véleménye szerint a vezetés nem csak arról szól, hogy mint edző vezetsz egyéneket, hanem csoportokat kell vezetni. Továbbgondolva elmondta, hogy a játékosok csoportjában meg kell lennie az irányító személyeknek, egyéniségeknek. Tehát szükség van vezetőkre mind az edzők, mind a játékosok között.

Kiemelte, hogy a jó edzőnek először saját magát kell megismernie, fel kell mérnie a saját képességeit. El kell fogadnia, hogy sem ő, sem az általa nevelt gyermekek nem tökéletesek, és mindenki hibázhat. Fontosnak tartja, hogy a játékosoknak nem megmondani kell, hogy miként kell eljutni a célig, hanem inspirálni őket,

hogy a megoldásokat keressék a problémákra, így jutva el a legmagasabb lépcsőfokra.

Ahhoz, hogy egy edző elősegítse a játékosok fejlődését, meg kell tanítani őket arra, hogy mit jelent felelősséget vállalni saját magukért és a csapatért. Általános hibának véli, hogy az edzők sokszor túl nagy nyomást helyeznek a játékosokra, hiszen elvárják a gólokat, a győztes mérkőzéseket, anélkül, hogy megismernék őket és kapcsolatot alakítanának ki velük. Kiemelte, hogy a győzelmeik mit sem érnek a helyes viselkedés, a megfelelő hozzáállás nélkül.

Elmondása szerint a csapatot nem csak és kizárólag az edző saját szemléletére kell formálni, hanem meg kell hagyni a csapat tagjainak, hogy kialakítsák saját maguknak, hiszen így az egyének halmaza fog később igazi csapattá kovácsolódni. Ahhoz, hogy egy játékos önmaga legjobb verziója lehessen, ahhoz saját magának kell megtalálnia a motivációját, amivel előreviheti a csapatát, ugyanakkor az edző a kulcsszereplője ennek az egész motivációs folyamatnak. Ha ő nem tud példát mutatni, bizalmi kapcsolatot kialakítani, akkor a játékos sem lesz képes erre. A játékosoknak szüksége van magyarázatra – hogy mit miért csinálnak, mit szeretne az edző kihozni az adott feladatból –, főleg a fiataloknak fontos, hogy az edző figyelmet fordítson rájuk, megkérdezze, miért jönnek el edzésre, mit szeretnének kihozni a sportból, hova szeretnének eljutni a sport által. Az elején elképzelhető, hogy a válasz az lesz, hogy sok pénzt szeretnének keresni, meg szeretnének nyerni bizonyos sorozatokat, de eljőhet az az idő, amikor már mindent megnyertek. A kérdés ekkor tehát az: merre tovább? Hogyan motiválja az edző a játékost? Hogyan motiválja a játékos saját magát? A legtöbb játékosnál a csapat és a csapatszellem lesz pluszmotiváció, de mi van, ha valakinek ennél is többre van szüksége? Az edzőnek kell megfelelő figyelmet fordítania a játékosokra, hogy amikor elfogy a motiváció, ő segítsen újra megtalálni.

A legtöbb edző szereti úgy kezelni a mérkőzéseket, mint egy játékot: elkezdődik, aztán vége lesz. Ugyanígy igaz ez egy szezonra, hiszen a végén kiderül ki, ki a legjobb és utána minden kezdődik elölről, tiszta lappal. Pedig az egészséget úgy kellene kezelni, mint egy végtelen játékot. Az élet is egy végtelen játék, minden nap tanulni kell belőle valamit. Ugyanezt kell erősíteni a játékosokban is, mert mindig lesz egy újabb nap, egy újabb mérkőzés és egy újabb szezon.



NIKLAS HEDE

*a Red Bull München
játékosfejlesztési igazgatója*

A szakember pályafutása nagyrészt a finn utánpótlás-bajnokságokban, majd profiként Németországban, többnyire a másodosztályban töltötte. Visszavonulását követően néhány alkalommal másodedzői pozíciókat töltött be, de legtöbb időt játékosfejlesztési igazgatóként („director of player development”) töltöt-

te el Salzburgban, majd a 2020–2021-es szezonról Münchenben, az EHC Red Bull München csapatánál látja el teendőit.

Első és legfontosabb kiemelendő mondata „face the problems right away”, azaz „egyből nézz szembe a problémákkal és oldd meg őket!”. Ez a kulcsmondat a későbbiekben szinte mindegyik, vezető szerepet betöltő előadó szájából elhangzott.

Hede az előadás során bemutatta, hogy a Red Bull München életében mennyire fontos a közösségi jólét, a „well-being” kialakítása a következő területeken:

1. NON-PROFIT SEKTOR: A KLUB ESEMÉNYEI

2. PRIVÁT SEKTOR

3. KÖZÖSSÉGI SEKTOR

Ezt követően a kultúráváltás menetét foglalta össze a következő 5 pontban értelmezte:

1. GONDOLATOK („THOUGHTS”)

2. BESZÉLGETÉSEK („DIALOGUES”)

3. CSELEKVÉS („ACTING”)

4. SZOKÁSOK („HABITS”)

5. KULTÚRA MEGVÁLTOZÁSA

A kultúrateremtés 8 kulcspontját is megemlíttette, ezek a következők:

1. FILOZÓFIAI ALAPOK: JELENTÉS, SZABADSÁG, ERŐSSÉGEK („MEANING, FREEDOM, STRENGTHS”)

2. SZERVEZETI FELÉPÍTÉS: MAGA A STÁB

3. CÉLOK

4. PROJEKTCSPATOK KIALAKÍTÁSA

5. KOMMUNIKÁCIÓ

6. SZABÁLYOK, NORMÁK

7. KÖZÖSSÉGI FELELŐSÉGTUDAT

8. SZOLIDARITÁS

A Red Bull akadémiai programjának tanítási metodikáját az előadás végén röviden mutatta be, a legnagyobb hangsúlyt a játék megtanítására („game teaching”) helyezve:

– 14 ÉVES KORIG: JÁTÉK KÖZBEN MEGJELENŐ SZEREPEK

– 14–20 ÉV KÖZÖTT: JÁTÉK SORÁN ELŐKERÜLŐ PRIORITÁSOK

– 20 ÉV FÖLÖTT: RENDSZERBEN JÁTSZÁS



**VLADYISZLAV
BESZPOMOSCSNOV
ÉS RAIMO
SUMMANEN**

Az agyrázkódások megelőzésének vizsgálatát

két szemszögből közelítették meg: Vlagyiszlav Bespomoshchnov (Vladislav Bespomoshchnov) a tudományos oldal felől vizsgálta, míg Raimo Summanen a gyakorlati oldalt képviselte.

A tudományos vizsgálati vázlat 2020-ban született meg, 2020–2022 között folyt az adatgyűjtés, és 2022-ben kiértékeltek az eredményeket.

Minden agyrázkódást komolyan kell venni! – ezt nagyon fontos kiemelni. A gyors felismerés és a megfelelő reagálás segíthet megelőzni a sérüléseket vagy legsú-

lyosabb esetben a halált. A legtöbb agyrázkódásra igaz, hogy nem járnak eszméletvesztéssel és bármilyen sporttevékenység vagy szabadidős elfoglaltság során is kialakulhat egy rosszul elsült helyzet következtében. Azon sportolóknál, akik már szenvedtek agyrázkódást, megfigyelhető, hogy hajlamosabbá válnak újbóli agyrázkódásra és más sérülésre is akár kisebb behatás nyomán is.

Az agyrázkódások kivédése érdekében szinte mindenki tesz lépéseket, például a mezek hátulján megjelenő „stop”-jellel, a rugalmas palánkrendszerrel, a játékevezetők a szabályos felszerelések megkövetelésére (fejvédő helyes használata, fogvédő) felkészítésével, de ezek nyilvánvalóan nem elengedők ahhoz, hogy drasztikusan csökkentsük az agyrázkódás-gyanús esetek számát.

Az összesen vizsgált 1616 esetből 1373-at vizsgálta meg, amiből 49 428 különböző adatot nyertek ki. A korongbirtoklási adatok azt mutatják, hogy az esetek 60%-ban az elütött játékos nem birtokolta a korongot, ami arra enged következtetni, hogy a rossz helyzetfelismerés vagy a sebezhető testhelyzet okozhatja a legtöbb sérülést. A mérkőzés eredmények szempontjából a sérülések 38%-át az éppen nyeresre álló csapat játékosai szenvedték el, 28%-uk döntetlennél, a maradék 34% vesztes helyzetben sérült le.

Az egyik tévhit szerint a súlyos agyrázkódásokat a mérkőzés vége fele szerzik a játékosok, ezzel szemben a kutatásból kiderült, hogy a sérülések mennyisége szinte egyenlő volt mindhárom harmadban. Ha a pálya területét vizsgálták, akkor az esetek 69%-ban a palánk mellett történtek a sérülések. Amikor a támadó, semleges vagy védekező harmadot vették alapul, akkor a támadó harmadban történt a sérülések 47%-a, a semlegesben a 15%-a és a védekezőben 38%.

Az edzők szerepe is nagyban hozzájárulhat az agyrázkódások elkerüléséhez: a sok elméleti oktatás során fel kell hívunk a gyerekek figyelmét az agyrázkódás veszélyeire. A testjáték megfelelő oktatása elengedhetetlen annak érdekében, hogy minél kevesebb ilyen sérülést szenvedjenek el játékosaink. Az edzők felelőssége megtanítani a gyerekeknek, hogy a pálya egészét figyeljék, és ne csak a korongot!

Összegezve: a játékos akkor a legjobban védett az agyrázkódásoktól a modern hokiban is, ha fent van a feje – és senki sem szeretne ilyen módon egy játékos utolsó edzője lenni... (A témáról bővebben: 50–53. oldal)



KEN MARTEL
*az Amerikai Jégkorong
Szövetség fejlesztési
munkatársa*

Az Amerikai Jégkorong Szövetség (USA Hockey) fejlesztési projektje a világ egyik legrészletesebben kidolgozott szakmai programja, Ken Martel 2009 óta dolgozik a szervezetnél, és az előadása során az amerikai játékos- és edzőfejlesztési modell részleteit mutatta be, kiemelve az edzők fejlesztésének fontosságát.

„Miért fontos az edzőfejlesztés?” – mert minél több a szakképzett edző, annál több lesz a minőségi játékos is.

Az edző és az edzőfejlesztő személy közötti különbségekről is beszélt: szerinte az edző és az edzőfejlesztő is foglalkozik játékosokkal is, viszont az edzőfejlesztő nagyobb tudással bír, amolyan mentorszerepet is felvesz, illetve többet foglalkozik magukkal az edzőkkel.

Martel egy workshopon felmérte a jelenlévők ismeretét, véleményét, és hogy miként definiálják, hogy „Mi a tanulás?” Az ő válasza alapján a tanulás eredménye egy mérhető, majdnem végleges változás.

Szintén workshop formájában kérte, hogy mindenki jegyezze fel, majd beszélje meg át az eseményt, tapasztalatot, amely elég hatásos volt ahhoz, hogy végleges változást érjen el az edzői viselkedésben, filozófiában.

Ezt követően a tanulási szituációkról beszélt, miszerint 3 fajtája van a tanulásnak:

1. FORMÁLIS (10%): TANFOLYAMOK, VÉGZETTSÉGEK

2. NEM FORMÁLIS (20%): KÉPZÉSEK („CLINICS”), SZEMINÁRIUMOK

3. „TERVEZETLEN” („UNMEDITATED”) TANULÁS (70%): MUNKAVÉGZÉS KÖZBENI TANULÁS

Az edzőfejlesztő feladata, hogy segítse a fejlődést, növekedést, irányítsa annak menetét, ezen folyamat a következő 3 tényező kialakításával történik meg:

1. A TANULÁSI GÖRBE MEREDEKEBBÉ TÉTELE

2. KAPCSOLATOK KIÉPÍTÉSE

3. MEGFELELŐ KÖRNYEZET KIALAKÍTÁSA

„Hogyan legyünk jobbak, gyorsabban?” – az edzőfejlesztő készségei között a következőket sorolta fel a legfontosabbakként: figyelmesség, kérdezőkészség, elősegítés („facilitation”), megfigyelőkészség, értékelőkészség, reflektálás, visszajelzés, tervezés, mentorálás, empátia és támogatás, vezetős szerep.



MARTIN DAHLIN

*a Frölunda U20 vezetőedzője,
a svéd U20-as válogatott
másodedzője*

Martin Dahlin svéd szakember, aki 2008–2012 között HC Linköping vezetőedzője volt, 2017–2019 között a svéd U17-es és U19-es válogatott másodedzőjeként is tevékenykedett, utána pedig Frölunda HC vezetőedzője lett. Ez az előadás állt talán legközelebb az utánpótlásban dolgozó szakemberekhez, rengeteg gyakorlati tapasztalattal sűrítve az edzői feladatokkal kapcsolatban.

A KORAI ÉVEKBEN („EARLY YEARS”): az edző feladata, hogy mozgásra készítse a gyerekeket és szintén edzői feladatok közé tartozik a gyerekek motiválása a minél több sport kipróbálására.



AZ ARANYKOR („GOLDEN AGE”): a pubertás előtti évek, amikor a legfontosabb dolog a sok koordinációs edzés, kis területű játékok és a rengeteg egyéni képességfejlesztés („skill”) edzés. A gyerekeknek ebben a korban már érezniük kell, ki kell bennük alakítani a csapathoz tartozás érzését, hogy szívesebben jöjjenek edzésre, és azt érzék, hogy nekik erre szükségük van, és jól érzik magukat.

AZ ALAPOK („WORK WITH THE BASICS”): ebben a korszakban már hangsúlyosabb a korcsolyázás, passzolás, illetve passzfogadás, lövések, góllövések, 1-1 elleni játék (védekezés, támadás), korongos skill-edzések korongfedezéssel. A képességek fejlődésének minden szinten és mindennaposnak kell lennie ráadásul ebben a korban a gyerekeknek már az önfejlesztési folyamatokat is fontosnak kell érezniük. Itt kell megtanítani őket arra, hogy a korong ne vegye el a fókusz a játéktól, komfortosan kell éreznie magát a koronggal, éreznie és nem látnia kell a pakkot.

KÜZDELEM AZ EDZÉSEKEN („COMPETE IN PRACTICE”): magasabb intenzitásnak kell lennie az edzéseken, mint a mérkőzésen, melyet kis területi játékokkal, 1-1 párharcokkal, versenyekkel érhetünk el. A fókusz és a kivitelezés már nagyobb hangsúlyt kap, csapatként kell dolgozni és megszerettetni a játékosokkal a küzdeni akarás érzését.

FONTOS AZ EDZÉSEN („IMPORTANT IN PRACTICE”): törekedni az egyszerűsége, nem szabad túlbonyolítani: rengeteg ismétlés és pontosság a kivitelezésben, kihívás elé kell állítani a játékosokat – egy 60 perces jeges edzésen szükség van 60 percnyi 100%-os fókuszáltságra! A magas elvárások mellett tanulnak meg a játékosok igazán edzeni.

SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA A JÉGEN („CREATE HABITS ON THE ICE”): meg kell tanítani a legfontosabbat, ami nem más, mint a kommunikáció. Fontos a térlátás, az egész pálya „szkennelése” a játék közben. Meg kell tanítani a gyerekeket hamis információt közvetíteni az ellenfél felé. Fontos megtanítani azt is, miként tartsa nyomás alatt az ellenfelet a korong mielőbbi visszaszerzéséhez. Meghatározó, hogy készen kell állni a következő történetre, a kapu előtti területek megnyerése, illetve a korongbirtoklás. Sokkal könnyebb szokások szerint cselekedni, mint folyton új döntéseket hozni játék közben.

KIALAKÍTANI A JÓ SZOKÁSOKAT MÁR FIATAL KORTÓL

(„CREATE GOOD HABITS – FROM AN EARLY AGE”): ilyen például az időben érkezés, figyelni az edzőre, kérdezni és érdeklődni, küzdeni, a részletekre odafigyelni, kommunikálni a csapattársakkal és mindig a „csapat az első!”-gondolat berögződése. Az előadó kiemelte, hogy „ha valaki U20-ban többször visszakérdez, és nem figyel, arról el kell ismernie az edzőnek, hogy tovább ez a gyerek nem fejleszthető”.

EGYÉNI FEJLESZTÉSTERV („INDIVIDUAL DEVELOPMENT PLAN”): technikai, egyéni taktikai, fizikai és karakterbeli, mérkőzésértékelés, játékosok erőssége, fejlődési pontok, megbecsülés, közös tervek és célok kidolgozása.

KOMMUNIKÁCIÓ („COMMUNICATION”): a legfontosabb a bizalom. Ismerni kell a játékosokat, meghallgatni és megérteni őket, közvetlenül kell velük beszélni minden nap. Egyértelmű és tiszta kommunikációra van szükség az edző részéről. A jó dolgokra kell építeni, a visszajelzés legyen egyszerű és rövid. A játékosok bízának az ösztöneikben, nem szabad őket teljesen taktikai sémákba kényszeríteni, némi szabad kezlet hagyni kell nekik. Az edző feladata, hogy jobbá tegye a játékosokat, hiszen minden játékos érzi, ha egy edző nem szereti. A kommunikáció az edző legfontosabb eszköze.

A JÁTÉKOS ÖNBIZALMÁNAK FELÉPÍTÉSE („BUILD PLAYERS’ CONFIDENCE”): félelem nélkül kell játszania a játékosnak. Sikertelenség esetén bátorítani kell, ösztönözni a kezdeményezésre, hiszen bízniuk kell az ösztöneikben. Az edzőnek hinnie kell a játékosában, és látnia az erősségeket.

A JÁTÉKOS KARAKTERÉNEK FELÉPÍTÉSE („BUILD PLAYERS’ CHARACTER”): legyen őszinte, mindig a legjobb tudása szerint cselekedjen, vállalja a felelősséget a tetteiért, örüljön társai sikerének, tanuljon a többiek-től, támogassa a csapattársait, felejtse el a hibákat, és lépjen tovább. Higgye el, hogy minden lehetséges és sugározza mindig a pozitív energiát.

**TOMMI NIEMELA**

a Lahti Pelicans vezetőedzője

A legmagasabb szintű finn bajnokságban (Liiga) szereplő Lahti Pelicans vezetőedzője az előadásában a sport fejlesztését célozta meg.

A prezentációt azzal a kérdéssel indította, hogy „A játékos van az edzőért, vagy az edző a játékosért?”

A sportban mindenki jobb akar lenni, tehát valahogy mindig új ötleteket kell belevinni az edzésekre, mérkőzésekbe. Ahhoz, hogy ezek a változások végbe is tudjanak menni, meg kell teremteni a szükséges hátteret. Ehhez szükséges, hogy megváltoztassuk a gondolkodást, hogy „ezt mindig így csináltuk” és új nézőpontot kell belevinni a mindennapi munkába. Különbséget kell tenni a „top” és a „jó” között, mert a „top” után rendszerint nem a „rossz” következik, hanem a „jó”.

Elmondása szerint a sportban manapság már mindenki „top” akar lenni, de ahhoz, hogy te legyél a legjobb, ahhoz minden nap „top” döntéseket kell hozni, mert a „jó” döntések olyankor már nem elegek. Ezekhez a döntésekhez a hátteret kell leginkább megteremteni, a „hajtóanyagot”, és nem mindig csak az eredményre fókuszálni. A játékosoknál el kell érni, hogy saját maguktól akarjanak „top” döntéseket hozni. Kiemelte, hogy az edző nem erőltetheti rá a játékosra, hogy egy adott fejlődési ütem szerint akarjon jobb lenni, mivel hiába akarja, mindenkinek önálló fejlődési üteme van: ha egy mosógép egy óra alatt mossa ki a ruhákat, akkor hiába kiabálunk vele, ugyanúgy egy óra alatt fogja kimosni a ruhákat...

Megfogalmazása szerint a játékosok nem gépek, hogy mindennap ugyanazt a formát hozzák. Fontos megteremteni azt a környezetet, amelyben biztonságban érzik



a korábbi évek előadásai itt érhetőek el

Agenda for Sunday, May 22

8.00 - 10.00: Registration (Tampere Hall)
 10.00 - 10.10: Opening speeches – IIHF, FIHA
 10.15 - 11.10: Prof. Sergio Lara-Bercial (host) - Leeds Beckett University, Serial winning coaches
 11.10 - 12.00: IIHF – speakers / TBA
 12.00 - 13.00: Lunch (Tampere Hall 2nd floor)
 13.00 - 14.00: Lasse Kukkonen – former NHL player, longtime Captain of Finnish National Team and World Champion
 14.15 - 15.15 Niklas Hede, Red Bull Academy's director of Development
 15.15 - 15.45 Coffee break
 15.45 - 16.45: Vladislav Bepomoshchnov / Raimo Summanen
 16.50 - 17.15 Polar
 17.15 - 17.40 Wisehockey
 17.40 - 18.00 Reflection on day 1
 20.20 - 22.30: SWE - NOR (Nokia Arena)

**Agenda for Monday, May 23**

09.00: Opening by the host
 9.00 - 9.45: Dr. Frauke Kubischta - Fair Coaching
 10.00 - 11.00: Ken Martel - USA Hockey Technical Director
 11.00 - 12.00: Lunch (Tampere Hall 2nd floor)
 12.00 - 13.00: Martin Dahlin - Head Coach of Frölunda J20 and Asst. Coach of Sweden U17 team
 13.10 - 14.10: Tommi Niemela – Head Coach of Pelicans (liiga)
 14.20 - 15.20: Jarmo Kekäläinen – Columbus Blue Jackets' General Manager
 15.20 - 15.30: Closing by the host
 16.20 - 18.30: USA - CZE (Nokia Arena)





A tehetség („talent”) náluk nem csupán a jeges képességek színvonala, hanem a személy karakterének, értékrendjének, attitűdjének és szívének egyvelege.

Mindig többes szám első személyben beszél mindenki, nincs „én”: például nem Jarmo Kekäläinen drafolt egy játékost, hanem a Columbus Blue Jackets.

A franchise által képviselt értékek a következők: szenvedély, a motiváló tényezők megfelelő keveréke, hogy „sose romoljon a munkamorál” („never compromise work

ethic”), a jólnevelt viselkedés („manners”), és hogy legyenek büszkéik („be proud”).

A csapat vezetőinek egy kollektív csoportot kell alkotniuk, egy játékos sohasem kerülheti meg az edzőt a GM felé, sem fordítva.

A problémamegoldás kulcskérdés a Blue Jacketsnél, az összes létező problémát azonnal meg akarják oldani, a problémamegoldási módszerek pedig megmutatják az egyén karakterét.

A részletek is nagy figyelmet kapnak, mindig mindent ellenőriznek, ha kell, kétszer is. Semmit sem szabad természetesnek venni („Don't take anything for granted”) – a szervezethez a bizonyítéka a felkészültségnek.

A stábjára úgy tekint, mint az edző a játékosaira, ő is egyfajta edzőnek tartja magát. Ahhoz, hogy a stábját, és a körülötte zajló eseményeket kezelni tudja, fontos tudni, hogy milyen a „szoba hőmérséklete”. Ezt jó időzettel érzékeltette, miszerint: „mielőtt érdekelne, megnyit tudnak, tudnod kell, mennyire érdeklődnek”.

A testbeszéd kimagasló jelentőségű, mindig, minden esetben figyelni kell rá, mivel a média is mindig figyel. Nem az a lényeg, hogy ki mit mond, hanem hogy ki és hogyan cselekszik. Két irodalmat is említett, azokon kívül, melyekről a szimpózium során már volt szó: a „Difficult Conversations” és a „Captain Class” című könyveket javasolja olvasásra.

Összességében a kétnapos szimpózium alatt nagyszerű előadók prezentációi és a programok során szervezett kisebb csoportos feladatok mellett további lehetőségek is nyíltak más országok szakembereivel megbeszélni az aktuális jégkorongos kérdéseket. Természetesen az itt megosztott gondolatok a fejlődési lehetőségnek is csak a kezdetét jelentik, hiszen ezeket be is kell építeni a napi munkába, az eredmények pedig csak a későbbiekben jelentkeznek majd.

Ha bárkinek lehetősége adódik ilyesmire, mindenképp látogasson el a jövőben ilyen képzésekre!

magukat, boldogok, bizalommal fordulnak egymáshoz és az edzőikhez. Természetesen minden esetben meg kell lennie az iránynak, amit a vezetőedző határoz meg, ugyanakkor az edző feladata, hogy megértesse a játékosokkal: az edzők nap mint nap értük dolgoznak, nem ellenük. Természetesen az éremnek mindig két oldala van, egyik oldalon a csapat és a csapat taktikája, a másik oldalon az egyén és az egyén fejlesztése található. Meg kell találni az arany középutat, egy ideális nézetet, ahol mindenre jut figyelem, idő és energia.

Nagyon jó példaként hozta az amerikai haditengerészetet, ahol legtöbbször nem a legkeményebbnek kinéző emberek „élték túl” a kiképzést, hanem akik vékonyak, de elszántak voltak, akik reszkettek a félelemtől, mégis mindent megtettek a mellettük lévő társukért. Ezek a csoportok általában a legerősebb, legintelligensebb csoportoknál is jobb teljesítményre voltak képesek.



JARMO KEKÄLÄINEN
a Columbus Blue Jackets
GM-je

Jarmo Kekäläinen az első európai, akire egy NHL-franchise irányítását bízta, a Columbus Blue

Jackets general managere tartotta az első nap utolsó előadását. Az ő prezentációja sokkal inkább élménybeszámoló volt a személyes tapasztalatairól, illetve arról, hogy az ő értékrendje miként vetül ki az egész szervezetre, milyen szempontokat vesz figyelembe bizonyos döntések meghozatalakor.

Az előadás során leginkább kulcsszavakat emelt ki, melyeket megindokolt, miért tartja azokat fontosnak. Az első és legmeghatározóbb általa említett szó a bizalom volt. Olyan emberekkel veszi körbe magát, akikben megbíz, így a rájuk kiosztott feladatokat hagyja, hogy ők végezzék el, így nincs mikromenedzselés.

A tiszteletet azzal a példával magyarázta, hogy nála a leggyorsabb útja annak, hogy valaki „repüljön” a csapatból, az, ha kifelé szidalmazza a klubot (integritás).

SZERZŐ: **MAYER PÉTER** SZAKMAI IGAZGATÓ, **NAGY ÁDÁM** OPERATÍV IGAZGATÓ

Teljes siker – már elsőre!

Hagyományteremtő céllal 2022 áprilisában rangos nemzetközi jégkorong tornát rendezett a DVTK Jegesmedvék Jégkorong Sportakadémia a Miskolci Jégcsarnokban.

Az 1. Vipassana DVTK Ice Hockey Cup létrehozásának több apropója is volt. Mint kiemelt nemzeti sportakadémiának a DVTK Akadémiának törekednie kell arra, hogy játékosait minél több rangos nemzetközi mérkőzésen tudja megmérteni, hogy olyan helyen is versenyezzenek a játékosok, amelyre a korábbi években nem volt mód. Számos lehetőség van arra, hogy nemzetközi mérkőzéseket játsszon egy csapat, de ahhoz általában határainkon túlra kell utazni. Igazán rangos klubmezőnyrel csak korlátozott számban rendeznek nemzetközi

tornákat magyarországi helyszínen, ezért úgy gondoltuk, belevágunk egy nagy projektbe és megpróbálunk létrehozni egy olyan tornát, amelyre neves külföldi csapatok is szívesen elutaznak.

Ezt csak tovább erősítette a tény, hogy sikerült megállapodnunk a finn jégkorong egyik tradicionális műhelyével, az IFK Helsinki (HIFK) csapatával, amely a kölcsönös szakmai kooperáció mellett abban is elköteleződött, hogy U16-os csapatával ellátogatott Miskolcra és részt vett az általunk rendezett eseményen.

...olyan nemzetközi tornát szeretnénk miskolci jégen látni, amely kiváló reklámja lehet mind a helyi, mind a magyar jégkorongnak.



KIKET, MIKOR ÉS HONNAN?

A torna tető alá hozásában és a HIFK-val létrejött kapcsolatban nagy segítségünkre volt Kimmo Sirvio, a Vipassana 13 Kft. ügyvezetője. A sportmenedzsmenttel foglalkozó cég vezetője régóta él Magyarországon, kiválóan beszél magyarul, és mint finn ember mindig is nagyon szerette a jégkorongot, számos barátja dolgozik a sportágban. A közös beszélgetések során jutottunk arra az elhatározásra, hogy olyan nemzetközi tornát szeretnénk miskolci jégen látni, amely kiváló reklámja lehet mind a helyi, mind a magyar jégkorongnak. Mivel Magyarországon senki sem rendez hasonló klubtornát, úgy gondoltuk, egy ilyen rendezvényből a teljes honi jégkorong is profitálhat.

Az elvi elhatározás után két fontos dologról kellett döntést hoznunk: mikor rendezzük meg, és mely korosztály számára?

A korosztály eldöntése volt egyszerűbb, mivel úgy véltük, az U16-os korosztály az, amelyik a frissen indult jégkorong akadémiai rendszer első szintjét képviseli, illetve a nemzetközi gyakorlat szerint ennek a korcsoportnak a rugalmassága a legnagyobb a szezonvégi utazások terén is. Akadémiai belépő korosztályként ők azok, akik a leginkább hasznosítani tudják az itt megszerzhető tapasztalatokat. Ennek megfelelően a

tornára a 2007. január 1. után született játékosokat vártuk.

Az időpont kiválasztásánál figyelembe vettük a hazai és nemzetközi bajnokságok időrendjét, a játékosok válogatott kötelezettségeit, valamint a miskolci jégcsarnok foglaltságát. A választásunk április utolsó előtti hétvégéjére esett (2022. április 21-24.). A nívós mezőny meghívásakor előre nem látható nehézségként felmerült a cseh és szlovák bajnokságok döntő tornáinak időközben formálódó beosztása, mely néhány meghívott csapat esetében lehetetlenné tette a már szinte biztos részvételt.

MEGISMERKEDNI MINÉL TÖBB KULTÚRÁVAL

Nagy kérdés volt még, hogy olyan formátumot válasszunk, amely vonzó minden csapat számára. Mayer Péter szakmai igazgató javaslatára a svéd Modo Kupa lebonyolítási formáját vettük alapul. A cél az volt, hogy minél nagyobb tempó mellett, minél több mérkőzést tudjanak játszani a csapatok. Ennek megfelelően már a meghívások során garantálni tudtuk, hogy mindegyik csapat legalább 6 mérkőzést játszhat. Az is szempont volt, minél több ellenféllel találkozhaszon mindenkinek, ezzel is segítve a megszerzhető tapasztalatok sokféleségét.



A négy magyar jégkorong akadémia (a DVTK Jegesmedvék mellett a Budapesti Jégkorong Akadémia, a FEHA19 és az Újpesti Jégkorong Akadémia) és az elsőként ígért mondó HIFK csapata már biztos pontjai voltak a tornának. A fennmaradó három csapatot mindenképpen három különböző országból akartuk idecsábítani, hogy minél színesebb legyen a rendezvény, minél több hokikultúrát megismerhessünk.

Kézenfekvő volt, hogy meghívjuk másik határon túli partnerünket, az egyik legnevesebb szlovák klubot, a HC Kosicét, amely szintén azonnal elfogadta az invitálásunkat. Ezen felül évek óta tagjai vagyunk osztrák-magyar közös bajnoki rendszernek, így szeretnünk volna a legjobb osztrák csapatok közül is egyet Miskolcra csábítani. Büszkén mondhatjuk, hogy többen is részt szerettek volna venni, végül a Red Bull Salzburggal sikerült megállapodnunk, így a legerősebb osztrák utánpótlás akadémia csapatát is a résztvevők között tudhattuk!

Az utolsó helyre elvi szinten már megállapodtunk egy nagyon erős és nívós orosz csapattal, amely viszont a kitört háború miatt nem tudott végül eljönni. Őket pótlandó igyekeztünk erős csehországi

A cél az volt, hogy minél nagyobb tempó mellett, minél több mérkőzést tudjanak játszani a csapatok. Ennek megfelelően már a meghívások során garantálni tudtuk, hogy mindegyik csapat legalább 6 mérkőzést játszhat.

csapatot vendégül látni: ez végül a helyi utánpótlásbajnokság első osztályából érkező HC Hvezda Praha lett.

ÉLŐ JEGYZŐKÖNYV, YOUTUBE-KÖZVETÍTÉS

A tornának a körítésével is igyekeztünk megadni a rangot. A megelőző sajtótájékoztatóra Finnország budapesti nagykövetségén került sor, így számos országos médium is beszámolt az eseményről. A tornát Veres Pál, Miskolc polgármestere, Dr. Sáfár Sándor miniszteri biztos, valamint Kimmi Sirvio a főszponzor ügyvezetője nyitotta meg, majd a DVTK Jegesmedvék Akadémia–IFK Helsinki mérkőzéssel indult útjára a korong.

A résztvevő játékosok ajándécsomagjainak összeállításában segítségünkre voltak a DVTK Jegesmedvék felnőtt csapatá-





nak szponzorai, Miskolc városa, valamint a DVTK anyaklub is. Egyedi gyártású korong is készült, amelyeket a mérkőzéseken használtak, és amikből minden játékos kapott egyet emlékké.

A csapatok 5 perc bemelegítést követően, 2x20 perces mérkőzéseken mérték össze erejüket. A két játékrész között nem volt szünet és jégfelújítás, térfélcseré után azonnal folytatódott a mérkőzések, így egy meccs nagyjából 75 perc alatt lezajlott, megfelelő az alapvető célnak, hogy minél intenzívebb legyen a meccsélmény és a pörgős a menetrend. A négy nap leforgása alatt összesen 24 mérkőzést rendeztünk meg: az első két nap lezajlottak a csoportmeccsek, a harmadik napon a rájátszás, a záró napon pedig a helyosztók.

A tornán végig magas színvonalon zajlottak a mérkőzések, a legtöbb összecsapás szoros, kiélezett küzdelmet hozott. Sikertelen és tudásban hasonló képességű csapatokat Miskolcra csábítani, így nagyon élvezetes mérkőzéseket láthatott a közönség. A legtöbb küldöttséget szép számú szurkolótábor kísérte el – ebben abszolút kiemelkedett a rengeteg szülővel, teljes családokkal érkező prágai csapat –, ezen felül pedig minden mérkőzést élőben is közvetítettünk YouTube-on. Az MJSZ segítségével és hozzájárulásával használni tudtuk az szövetségi versenybírószágszabályzatot, amely lehetővé tette, hogy minden mérkőzésről jegyzőkönyv, a tornáról pedig egyéni statisztikák készüljenek. Ezeket elérhetővé tettük a www.dvtkjegesmedvekjsa.hu weboldalunkon, ami így hozzáférhető volt mindenki számára.

SAKMAI FÓRUMOK, FEJLESZTÉSI BEMUTATÓK

Az eseményt szakmai fórumokkal és a magas szintű jégkorong fejlesztésében meg-

oldásokat kínáló cégek termék bemutatói is színesítették. A nyitónapon sor került a nemzeti jégkorong akadémiák egyeztető megbeszélésére az EMMI és az MJSZ képviselőivel kiegészülve. Az egyeztetés után az akadémiák közös javaslatot fogalmaztak meg az MJSZ számára a jövőbeli versenyeztetéssel kapcsolatban. A nyitónap közös vacsorával zárult a csapatok vezetői számára, ahol a vendégek felfedezhették a történelmi Avas egyik híres borászatának pincéjét és megkóstolhatták díjnyertes borait.

VR-SZEMÜVEG, GPS-ES JÁTÉKOSKÖVETÉS

Szakmai előadásokat is sikerült szerveznünk a résztvevők számára. Bemutatót és élő kipróbálási lehetőséget biztosított az edzők számára a Sense Arena nevű cég, amely olyan jégkorongos játéktérkép-feladatokat prezentált, melyek megoldása a virtuális térben, VR-szemüveget és a hokiütőket fogó kesztyűre rögzített speciális érzékelőket használva zajlik. A mai fiatalok kiemelten fogékonyak ezen ingerekre, így számukra érdekes kihívások és a jégkorongtudással vegyítve egészen új távlatok nyílhatnak. A másik kiemelt partner a Kinexon nevű cég volt, amely terméke professzionális, GPS-alapú játékoskövetést kínáló teljes rendszer. Ezt a torna összes mérkőzésére rendelkezésre bocsátottak, folyamatosan elemezték a játékosok mozgását és játékokban mutatott paramétereit, a kapott eredményeket pedig minden összecsapás végén elérhetővé tették az érintett csapatok számára.

A tapasztalatok a tornát tekintve egységesen pozitívak voltak: büszkén mondhatjuk, hogy minden résztvevő a következő évi folytatás szándékával köszönt el Miskolctól az 1. Vipassana DVTK Ice Hockey Cup zárásakor!

Az 1. Vipassana DVTK Ice Hockey Cup végeredménye

1. EC RED BULL SALZBURG
2. HC Hvezda Praha
3. FEHA19
4. Budapesti Jégkorong Akadémia
5. IFK Helsinki
6. Újpesti Jégkorong Akadémia
7. HC Kosice
8. DVTK Jegesmedvék Akadémia

KÜLÖNDÍJAK

Legjobb kapus:

AARON KAISER
(Red Bull Salzburg)

Legjobb hátvéd:

NAGY DOMINIK
(Ifj. Ocskay Gábor NJA)

Legjobb csatár:

MATEJ DOLEZEL
(Hvezda Praha)

Legértékesebb játékos (MVP):

PEPINO
LANGMEIER
(Red Bull Salzburg)

SZERZŐ: MAYER PÉTER SZAKMAI IGAZGATÓ, NAGY ÁDÁM OPERATÍV IGAZGATÓ



Finn csereprogram



Az akadémia képzési rendszerében kezdettől lényeges, hogy a potenciállal rendelkező sportolók olyan ingereket kapjanak, melyek lehetővé teszik a folyamatos fejlődésüket. Ha ezeket az ingereket kizárólag a hazai palettán elérhető tudásanyagra korlátozzuk, akkor a hoki nemzetközi sokszínűségét és annak segítő hatásait nem használjuk ki hatékonyan. A magyar jégkorong mindig is nyitottan és figyelemmel fogadta a magasabban jegyzett hokiországok segítő ismereteit, ez a mentalitás sokat tett hozzá a fejlődésünkhöz.

A finnországi Hockey Base fejlesztőközponttal azért kötöttünk megállapodást, mert az egyénre szabott alapképességek terén a legkisebbektől az aktív NHL-esekig foglalkoznak játékosokkal.



PARTNERSÉGBEN A HIFK-VAL IS

Nekünk a DVTK Jegesmedvéknél az elképzelésünk, hogy az adott időszakban és területen leginkább fogékony fiataljaink – és itt szándékosan nem „legtehetségesebb” jelzót használom, hiszen a tehetség eleve sokösszetevős – kaphassanak nemzetközi pluszingereket. A játékos ezek mellett annyira lesz jó, amennyire a vele dolgozó edzők is jó munkát végeznek, és információkat adnak át neki minden nap – vagyis az edzők folyamatos képzése, önképzése, fejlődése is záloga a haladásnak. Mindent egybevetve a klub mentorálási modellje mellett döntöttünk, hisz ebben a modellben mindig minden szereplő találkozhat a neki szükséges pluszkihívásokkal, legyen játékos, edző, kapusedző vagy erőnléti szakember, és ilyen téren a vezetők sem kivételek.

A finnországi Hockey Base fejlesztőközponttal azért kötöttünk megállapodást, mert az egyénre szabott alapképességek terén a legkisebbektől az aktív NHL-esekig foglalkoznak játékosokkal. Egyénre szabott visszajelzésekkel, a játékos fejlesztéséhez illeszkedő tapasztalatú edzőkkel, modern videós és egyéb analitikai eszközökkel dolgoznak azért, hogy a náluk megforduló játékos számára a leginkább személyre szabott

edzésanyagot és segítséget adják. Mivel ők közvetlenül is partnerségben dolgoznak a nagymúltú finn klub, az IFK Helsinki játékosaival és főállású szakemberei közül több a HIFK korosztályos csapataival dolgozik, a megállapodásunk háromoldalú, vagyis lehetőséget teremt az edzőinknek arra, hogy a HIFK-ban folyó kiemelt munkát is figyelemmel kísérhessék, ami szintén nagyon hasznos tapasztalatokat adhat.

KÉSZÜLNEK A FEJLESZTŐ ANYAGOK

Az egész szezonos közös munka sokrétű. Kezdetként májusban 4 alkalommal, kurzusonként 6 napig, egyszerre 5-6 játékosal és 2-2 edzővel utaztak ki Finnországba a legjobbjaik, ahol a Hockey Base edzőivel dolgozhattak szárazon és jégen, bevonva saját akadémiai edzőinket is. Egy ilyen hét a kapusaink számára adott ugyanilyen lehetőséget, ahol a HIFK kapusedzője mentorálta a mieinket.

Az év során több területen segítve Miskolcra is ellátogatnak a finn kollégák: augusztusban két edzőjük az itthon zajló jeges munkába bekapcsolódva tartott értékes foglalkozásokat a játékosainknak, és a következő hónapokban erőnléti szakember és kapusedző is érkezik majd hozzánk.

A közös ismereteket rendszerezve, átbeszélve akadémiai fejlesztő anyagok is készülnek, ezeket első körben a Jegesmedvék egyesületi edzőinek, utána a partnerklubjaikban dolgozó edzőinknek is rendelkezésre bocsájtjuk.

Bár hajlamos azt gondolni az ember, hogy nincs új a nap alatt, a regnáló világbanok nemzet jégkorongképzésében tisztán látszik, hogy a gyerekek mennyire sokoldalúan képztettek a mozgásműveltség területén, illetve hogy a jégkorong technikai alapjai mennyire pontos és figyelmes első ingereken keresztül válnak idővel ennyire kimunkálttá. A tudatosság és alaposság mindenképpen követendő!

A NAGYOK IS HASZNÁLNAK KISEBB TÖMEGŰ KORONGOT

Különösen nagy tudással és tapasztalattal rendelkezik a Hockey Base edzői gárdája a lövéstechnika terén, gyakorlatilag a legmagasabb szintig képesek bárkinek erősebbé, gyorsabbá, pontosabbá tenni a lövését. Ehhez nagyfelbontású kamerákkal elemzik a mozgásmintát, de a korrekciós gyakorlatok adják az igazi pluszt és a változás alapját. A modern ütőket érdemes és hatékonyabb is helyesen használni – 10-15 évvel ezelőtt nem volt ennyire fejlett a kompozit anyaghasználat –, elképesztő mértékben ronthatja a játékos lövését a helytelen ütő és végrehajtás kombinációja. Érdekes részlet, hogy szinte az összes játékosunk számára kisebb flexszámú ütő volt a helyes, mint amit ők eddig használni szerettek...

Itthon ugyanígy szokatlan megoldás, hogy a technikai finomításra fókuszáló edzésekkor még a felnőtt játékosok esetében is a kék, vagyis könnyű korongot pre-

ferálják, mert az a kisebb tömege miatt érzékenyebben reagál a rossz technikára és hamarabb megmutatja a hiányosságokat is.

Korcsolyatechnika terén a helyes súlyponti helyzettel és testtartással egyre többen foglalkoznak a hazai szakemberek is, de a súlypont tényleges áthelyezésének millió gyakorlata egyáltalán nincs kiemelve itthon, pedig nagy bajokat okozhat ez a felületesség a szűk korcsolyázólépések kialakulása révén. Korcsolyázás terén az a könnyedség, gazdaságosság, amivel a legjobbak rendelkeznek, az apró, de kimunkált részletek összességében keresendő és el kell ismerni, messze nincsenek kihasználva a lehetőségek a hazai edzőkultúrában. Mindenképpen több figyelemmel és türelemmel kell az alapokhoz viszonyulnunk!

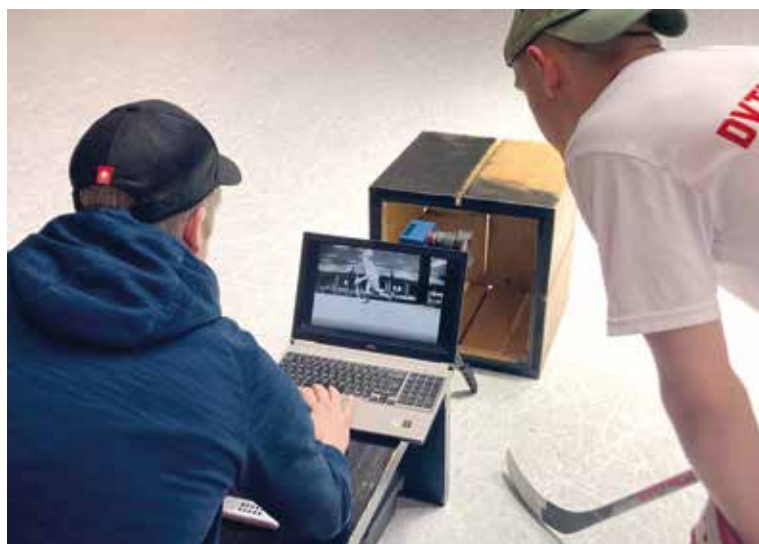
ÚJ TERÜLETEK

A GUMISZALAGOS BEMELEGÍTÉSBEN

Külön történet volt a kapusok fejlesztése, hiszen a folyamatosan változó csúcshokiban a finn kapusképzés továbbra is minőségi garancia. A mély és magas alapállás használati aránya egyre inkább tolódik el a magas felé, a szemünk láttára kerül előtérbe a világelit hokijában is, mert energiatakarékosabb.

Az alapok terén egészen sok pozitív visszajelzést kaptak játékosaink és edzőink, a mozdulatok pontossága és különösen a játékban

Különösen nagy tudással és tapasztalattal rendelkezik a Hockey Base edzői gárdája a lövéstechnika terén, gyakorlatilag a legmagasabb szintig képesek bárkinek erősebbé, gyorsabbá, pontosabbá tenni a lövését.





való állandó összeszedett mozgás azonban még sok potenciált hordoz magában.

Az erőnléti felkészítésben, úgy érzem, kedvezőek a trendek a komolyabb hazai műhelyekben és a növekvő tudatosság amúgy is jellemző a sportágunkra. A finn képzésben viszont a szárazon használt gyakorlatanyag sokkal inkább támogatja direktben, konkrét mozgásmintákkal az említett technikai finomságokat. Érdekes volt látni és megélni, hogy egy egyszerű gumiszalagos bemelegítéssel mennyire új helyeket, izomrészeket tudtak megmozgatni a játékosaink.

AZ AKADÉMIA AJTAJA MINDENKI ELŐTT NYITVA ÁLL

Természetesen az elhangzottak akkor érnek a legtöbbet, ha az ismeretek beépülnek a mindennapokba is, ez pedig a kooperációnk legmagasabb célja! Örömteli tendencia, hogy a felsorolt területeken – immár az akadémiai edzők tolmácsolásában – vissza is köszön a plusztudás. Szeretnénk, ha ez az együttműködés folyamatos extra színteret adna a fejlődéshez és mivel az egész képzésünk a játékosközpontú gondolkodást helyezi előtérbe, a finnekkel közös munka tökéletesen illik a profilunkba.

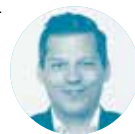
Meg kell említeni azt is, hogy az akadémiai rendszer finanszírozottsága azt is lehetővé teszi, hogy ezekből a kiemelt ér-

tékekből a rendszerben lévő sportoló minden további teher nélkül részesüljön, ami a környező országok viszonyait megvizsgálva egyedülálló, a hazai palettán pedig minden más fenntartói háttérű egyesülethez mérten kedvezőbb.

A DVTK-ban minden adott a kiemelten jó munkához, ki is használjuk a rendszerben rejlő lehetőségeket. Olyan csomagot kínálunk, ami országos összehasonlításban is ritkaság, ennek része a szakmai tudatosságunk és fejlődésvágyunk, a fiatalokkal és családjaikkal szembeni felelősségvállalásunk, a reggeli fejlesztő edzéseink, az erőnléti fejlesztési rendszerünk, sportpszichológiai és mentális felkészítésünk, saját egészségügyi és rehabilitációs háttérünk, a kiváló létesítményeink, valamint a teljes vertikumú korosztályi összehangoltságunk, iskolai, tantárgyi különórai és kollégiumi lehetőségeink, a továbbtanulási kapcsolataink.

Az akadémiaíánk ajtaja nyitva áll mindenki előtt, aki élvezni szeretné ezeket a javakat a saját haladása érdekében. Minél jobb alapokkal rendelkeznek, minél fogékonyabban, minél elkötelezettebbek a nálunk játszó fiatalok, annál messzebbre juthatnak – mi ebben segítünk minden erőnkkel, ezáltal pedig vonzó célpont kívánunk lenni az ország bármely szegletéből érkező ügyes fiatalok számára.

SZERZŐ: SZÜCS ANDRÁS



Haladjunk gyorsabban!

Mi a Budapest JA előtörténete?

2021 nyarán négy magyar hokiban működő sportszervezet „nemzeti akadémiai státuszt” kapott, ebből egy a miénk, ami különbözik kicsit a többitől, hiszen nem a MAC utánpótlása nyerte el egyedül, hanem a MAC-ot, illetve a KMH-t üzemeltető egyesületek közösen, belőlük lett a Budapest Jégkorong Akadémia.

Két pre-akadémiai rendszer van: a MAC-é és KMH-é, erre épül az egész közös projekt és bázis. Ez túlnyomórészt MAC-osokat jelent, ám igazolhatunk a rendszerbe kívülről is, mert az egyik dolgunk a tehetségek felkutatása és becsatornázása. A közvetlenül az állam által finanszírozott akadémiaák azért jöttek létre, hogy a tao által megnövekedett bázisra építve magasabb minőséget tudjanak produkálni, magyarul a feladat, hogy az elitképzést megvalósítsák, és lehetőleg magasabb szintű terméket, kedvesebben játékosokat produkálják a végén. Mi néhány kulcsfontosságú területet látunk az elejétől, ezek révén szeretnénk elérni nagy fejlődést, illetve, hogy az említett célokhoz közelebb jussunk.

Mik ezek a kulcskérdések?

Az első a szakmai munka: ahhoz, hogy kiemelkedő minőségű játékosokat tudjunk képezni, kiemelkedő minőségű munka kell, ehhez pedig a legjobb edzők. Az egyik legnagyobb gond a magyar utánpótlásban, hogy egyszerűen nincs annyi szakember, amennyire szükség volna, amennyi elég lenne, hogy sok helyen tudjunk tehetséget gondozni, majd ahogy haladunk felfelé a korcsoportokban, egyre inkább összpontosítsunk nagyon magas szintű műhelyekre, ahol a tehetségek a legfelső szintű képzést megkapják.

Mi úgy gondoltuk, hogy a helyes irány mindenképpen az, ha külföldről importálunk szakmai tudást. Ez nem azt jelenti, hogy ne gondolnám, hogy lenne három-négy magyar edző, aki ilyen szintű munkára képes lenne, csak ők ezen pozíciókra jelenleg nem elérhetőek. Ezért gondoltuk úgy, hogy külföldiek irányítsák a korosztá-

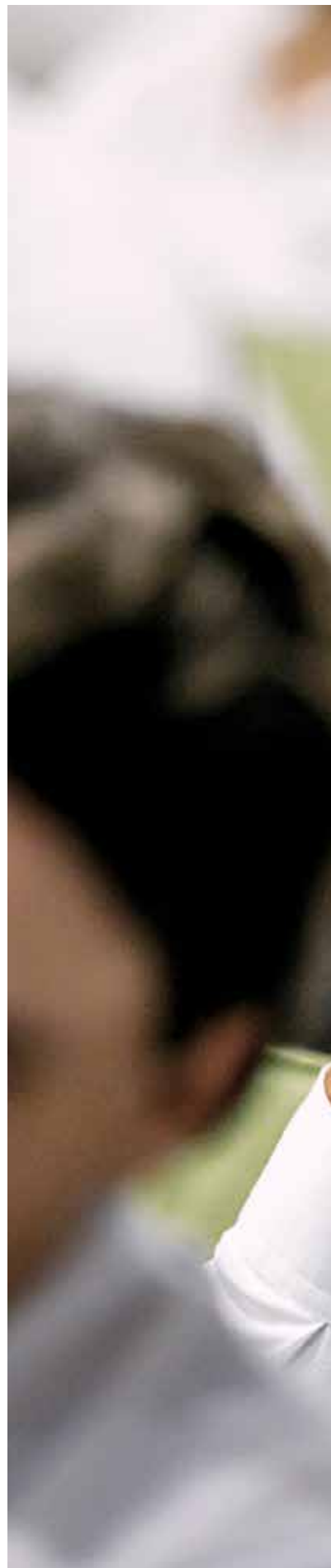
lyokat, de legyen mellettük egy lehetőleg fiatal magyar edző, aki fogékony a szakma csínjának-bínjának elsajátítására, és adott esetben idővel át is veheti a pozíciót.

A második pont, ha elitképzésről beszélünk: a versenyeztetés. A MAC életében ez nagy kihívás régóta, nehezen találunk megfelelő versenyeztetési lehetőségeket. Az ugyan nem hangzik rosszul, ha azt mondjuk, egy tizenégy-tizenöt éves gyermek játszik évente ötven meccset, viszont ha ebből legfeljebb tíz állítja jelentős kihívás elé, az már nem olyan jó... Fontos lenne, hogy a fiatal játékosnak állandóan teljesítenie kelljen, hogy versenyben legyen, megfelelő kihívást kapjon. Az lenne a legjobb, ha már a csapattársaitól is kapna ilyen jellegű kihívást, azaz nem lennének garantált helyek, mert ez elkényelmesít, és egy ponton megáll a fejlődés, vagy ha az utánpótlásban még ki is tart, a felnőtt korosztályba érkezve találkozik majd azzal – először –, hogy meg kell küzdenie a jégidőért, nem játszik emberelőnyben és -hátrányban, hogy van talán öt cseréje, amikor felhívhatja magára a figyelmet...

A harmadik pont a nemzetközi kapcsolatok: játékosok, edzők felkarolása, támogatása, hogy tapasztalatot szerezhessenek külföldön; illetve külföldiek is jöjjenek hozzánk, hogy akár csak egy-egy hétig bizonyos témában előadjanak nálunk; továbbá együttműködések létesítése külföldi egyesületekkel. Utóbbinak lehet következménye az is, hogy a legjobbjainkat látva a magasabban kvalifikált országok átigazolják őket, és még feljebb tudnak lépni, ennek örülni fogunk. A nemzeti akadémiaák kiemelt lehetőséget kapnak, így ezen célok néhány év alatt megvalósíthatóak lesznek.

Mi erre az időterv?

A státuszukat az akadémiaák négy évre kapták, tehát ilyen periódusokban lehet gondolkodni. Nyilván az lenne a végcél, hogy minél több korosztályos és felnőtt válogatottat, Erste Liga-játékost neveljünk ki, vagy olyanokat, akik az európai, esetleg észak-amerikai top junior, majd felnőtt ligáig el-





jutnak. Ez persze nem megy négy év alatt, mert az utánpótlásban azért ez nem olyan nagy idő, de a mi feladatunk, hogy ennyi idő alatt számokkal alátámasszuk, a vállalásainkból miket tudtunk teljesíteni.

A korosztályokat tekintve az U16, az U18 és az U21 tartozik az akadémia hatáskörébe. Nálunk picit más, mert két U16-os csapatot indítottunk, hogy idén átállhassunk a mostani rendszerre, miszerint az egyik U15-ös, a másik U16-os. Ezt azért csináltuk, mert azt gondoljuk, hogy az U14-ből felérkező fiatalok között van sok értékes, de arra még nem feltétlenül készek, hogy kisorítsanak U16-osokat. Az U15-tel azonban megvédjük őket, és kapnak egy pluszévet, hogy felkészüljenek az U16-ra. Jó döntés volt, máris látunk olyanokat, akik az első tryouton épp-hogy bekerültek a második csapatba, azonban másodévesként már meghatározóak az U16-ban. Nálunk van női szakág is, azaz nekünk összesen öt csapatunk van.

Mik voltak az indulás legnagyobb nehézségei?

A start mindenképpen nehéz, hiszen új a rendszer, újak a lehetőségek és így a kihívások is. Ugyanakkor nagyon pozitív az egészben, hogy a többi sportág akadémiai rendszere mutat nekünk példát: van, amire azt mondjuk, fantasztikus, követendő, de persze olyan is, amire azt kell mondanunk, hogy ez a hokiban nem működne. Abban az értelemben, hogy a sportágak összefognak és segítik egymást, egyértelműen van elmozdulás: akad tanulnivalónk egymástól, és remek, hogy összedolgozunk.

Az elején nyilván dilemma volt mindenkinek – még kormányzati szinten is –, hogy melyik a jobb taktika: viszonylag hamar, rövid határidővel elindulni és menet közben vizsgálni a működést, vagy pedig várni egy évet, azalatt gyakorlatilag csak felkészülni, és megpróbálni ideálissá tenni a dolgokat? Előbbi valósult meg, szerintem nagyon helyesen, ugyanakkor házon belül is sokat kommunikáltunk arról, hogy emiatt nem lesz tökéletes az első év. Mégis előrébb járunk most, mintha a másik utat választottuk volna: így talán nehezebb, kihívásokkal telibb az élet, de a fejlődés szempontjából hatékonyabb.

Említette, hogy a sportágak tudják hasznosítani egymás vívmányait – a jégkorongon belül is gördülékeny az együttműködés?

Igen, és nagyon tetszik, ahogy a négy akadémia látom együttműködni: elég aktívan

veszek részt ebben, és még egyszer sem léptünk egymás lábára. Meghatároztuk az elején, hogy egymást csakis segítjük, együtt mozgunk, ehhez azóta is tartja magát mindenki. Gond nélkül osztunk meg egymással bármit, amit esetleg valamelyikünk már kidolgozott, vagy ha sikerült lekötni egy külföldi túrát, akkor ajánljuk a többieknek is, és ajánljuk a többieknek is. Örülök, hogy így van, mert nagyon sok ellenpéldát láttam, mégis bíztam abban, hogy ha majd azoknak kell ezt megoldaniuk, akik anno együtt, egy csapatban harcoltak azonos célkéért, akkor működni fog. Ezúton is köszönöm mindenkinek a hozzáállását és együttműködését!

Akadts külföldi példa, amiből lehetett meríteni?

A régiókban az etalon nyilván a Red Bull akadémiája. Hazudnék, ha azt mondanám, hogy mértéktelenül tudunk meríteni tőlük – mert hát más lépték... –, de évek óta látjuk őket ellenfélként, sokfelé találkozunk velük, úgyhogy valamelyest már korábban is betekintést nyerhetett a stábunk. Mindannyiunk szeme előtt vannak, és jó lenne közelíteni feléjük, azon kell dolgoznunk, hogy ez a felzárkózás minél gyorsabb legyen.

Miben vagyunk lemaradva, és hol lehet-ne a leggyorsabban felzárkózni?

Nincs elég szakma és tudás országos szinten. Látunk kiváló edzőket, ráadásul szerencsére egyre többet, csakhogy ahhoz, hogy magas minőséget tudjunk produkálni, fontos, hogy mindenhol a lehető legjobbak legyenek, még akkor is, ha esetleg tízéves korig legfeljebb 3 a 3 ellen tudnak játszani: fontos, hogy ez esetben olyanokat adjanak tovább, akikkel lehet folytatni a munkát. Ettől egyelőre messze vagyunk, és ennek egyik következménye a gyenge versenyztetés. A külföldi megítélésünk sem elég jó, Szlovéniáé például százszor jobb, mert régóta látjuk a legjobbjait a regionális topligákban, sőt, az NHL-ben is – mi kicsit elszigetelt voltunk, ami szerencsére oldódni látszik, ám bőven van hova fejlődni. Ez az oldódás néhány ember odaadó munkájának köszönhető: elnézést, ha kifelejték bárkit, de például Kovács Zoli érdemei elévülhetetlenek abban, hogy a mi korabeli válogatottunk játszhatott Svéd-, Finn- és Németországgal, Kanadával, Szlovákiával nemcsak a világbajnokságon, hanem edzőmeccseken is. Ma egyszerűen nem látunk olyat, hogy le tudnánk kötni hasonló gyakorlásokat nálunk magasabban rangsorolt nemzetekkel. Ezek tehát sport-

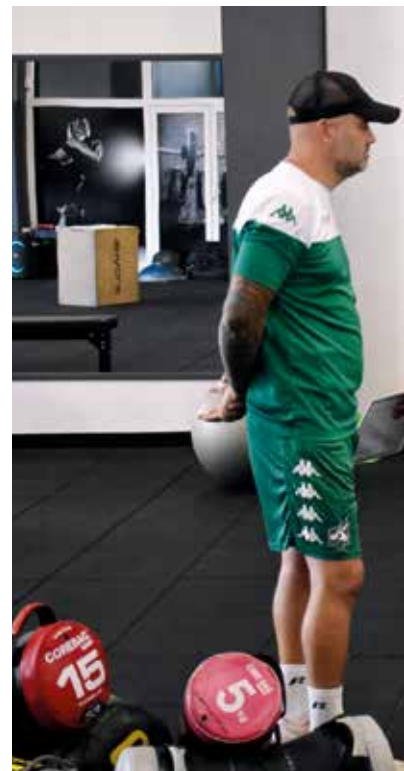
diplomáciai bravúrok is voltak, amiben másoknak is volt szerepe, de Zolié a fő érdem, és óriási fejlődést hozott. Id. Ocskay Gábor egy másik megkerülhetetlen személy, hiszen ő meg Fehérváron menekült előre, ebből lett az Interliga-szereplés, a Konti-kupa-döntő-rendezés, később az EBEL-csatlakozás, ami mind sokat javított a magyar hoki egészének a nemzetközi megítélésén is. Az elmúlt évek szlovák-vonala is említhető itt, ám ez már a két feljutás utáni időszakhoz tartozik, mára azért már inkább felkerültünk a térképre, mint amikor a fenti események történtek, akkor nehezebb volt. Oda kéne eljutnunk, hogy több Gallónk, Hárink, Sebőkünk és Bartalisunk legyen, és hogy a csapataink rendszeresen turnézzanak például Finnországban, ahol a helyi edzők azt mondhatják: „Nekem kell a fehér 18-as!”

Az IIHF edzői bizottsági-tagságát tudja hasznosítani az akadémiai munkában?

Ez a tagság a kapcsolatrendszerben segít nagyon sokat nekem, és rajtam keresztül az akadémiának is. Persze amióta Covid-időket élünk, személyesen kevésbé aktív a bizottság, sokkal több az online-egyeztetés, ám így is van hozadéka. A jelenlegi már a második ciklusunk, és rendkívül hálás vagyok Kolbenheyer Zsuzsinak, amiért egyen-

...mi kicsit elszigetelt voltunk, ami szerencsére oldódni látszik, ám bőven van hova fejlődni

gette az utamat, hogy bekerüljek ebbe az különleges szakmai körbe, illetve köszönöm a szövetség támogatását is.





A szlovák Extraligában szereplő Nové Zámky vezetőedzőjeként is dolgozik: a határ túloldalán mit tapasztal, mit kéne eltanulnunk, és mit gondolnak rólunk?

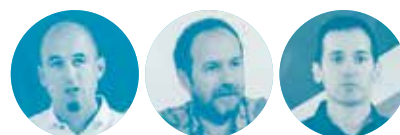
Habár külföldön dolgozom, Budapesten élek, minden nap ingázom, így valósítható meg, hogy az akadémián is tevékenykedhessek egyidejűleg. A megítélésünk, ha lassan is, de javul. Van egy klubcsapatunk, a Fehérvár, amely olyan eredményeket tud felmutatni, ami a jóhírünket viszi, segít, hogy jelenleg mindkét felnőttválogatottunk A-csoportos, hiszen ez a nemzetközi hokiban magasabb polcra helyez minket – ám nyilván nem Szlovákiával egy szintre. A fejlődést elismerik, csak van még hova.

Érsekújvárbán eleve érdekes, hogy 40 km-re a határtól nagyon magas színvonalú hokit lehet látni minden héten, ez valahogy még sincs benne a hazai köztudatban, habár MAC-szurkolók többször is kijöttek, ami természetesen jólesett. A miénk az Extraliga legmagyarabb csapata magyar tulajdonossal és néhány magyar nemzetiségű alkalmazottal, habár játékos nincs, aki tudna magyarul, ami ismét azt mutatja, hogy ezen a magyaros vidéken sincs akkora hokitradíció, mint Pozsonyban. Viszont a tulajdonosnak feltette szándéka, hogy ezen javítson, főleg, hogy itt jelentős a magyar lakosság: fontos lenne, hogy hozzájuk is eljusson a jégkorong híre, hogy minél többen jöjjenek ki a csarnokba, és adják hoki a gyermeküket. A klub anno megnyerte

a Mol Ligát is, tehát a tulajdonosunkban élően él a magyar hoki, figyeli, követi, kérdezte azt is, nem akadhatna-e magyar válogatott játékos, akit esetleg szerződtethetnénk.

Sokszor kérdezik tőlem, hogy Szlovákia mitől ennyivel jobb nálunk? Hiszen itt van a szomszédban, lélekszámát tekintve kisebb, mint mi, a hokitársadalma sem gigantikus, mégis el tud érni olyan eredményeket, hogy három első körös draftoltat ad az NHL-nek, miközben az Extraligából tucatszám mennek európai top ligákba is közvetlenül, sőt, olimpiai bronzérmesek is tudnak lenni. A legnagyobb különbség szerintem a tradíció, és az ebből adódó előnyök. Itt minden faluban van egy fedett pálya, mindenhol kötődnek legalább egy játékoshoz, aki valóban szerepelt, az NHL-ben vagy európai top ligákban hokizott – ezek a klasszisok, amikor edzővé válnak, nyilván más tapasztalatokat tudnak megosztani. Nem mondom, hogy itt hibátlan lenne bármi, mert szó sincs róla, sok anyagi nehézsége is van a szlovák utánpótlásnak, ám összességében a szakmai munka, a tudásszint sokkal magasabban van. A hagyományoknak köszönhetően arányában sokkal többen szavaznak a hokira akkor is, amikor a gyerekeknek sportágit választanak, és akkor is, ha a család hétvégéjét tervezik. Ezeket nehéz leküzdeni, ugyanakkor az irányaink a legtöbb kérdésben helyesek, csak én természetesen azt szeretném, ha sokkal gyorsabban haladnánk.

SZERZŐ: DIÓS BENCE, FEKTI ISTVÁN, DR. NAGY ATTILA



Elméletek a gyakorlatban

Első alkalommal rendezett szakmai napot a Jégkorong Módszertani Központ, amelynek programjain közel ötven vendég vett részt: a balatonboglári Nemzeti Kézilabda Akadémián megtartott egész napos rendezvényen a témák elsősorban az egységes jeges és száraz tesztrendszerhez kapcsolódtak, amellyel a teljes magyar jégkorongsportnak kívánunk segíteni.



Az egynapos programon jelen voltak a többi nemzeti akadémia képviselői, így az újpesti, a budapesti és a miskolci műhely szakemberei, valamint a győri és a székely akadémia vezetői is. Rajtuk kívül a Magyar Jégkorong Szövetség és a labdarúgó Puskás Akadémia képviselői is ellátogattak a szakmai napra, amely során nem csak elméleti síkon, hanem Ambrus Csongor és Fekete Alex, a FEHA19 játékosainak segítségével a gyakorlatban is bemutatták a szárazföldi tesztelés elemeit.

Az egységes jeges és száraz tesztrendszerrel olyan normarendszer került felállításra, amelyet a nemzeti akadémiák és a

Magyar Jégkorong Szövetség kisebb-nagyobb klubjai is átvesznek – ez mindenki számára jól használható adatnyerő bázis lehet a jövőre nézve.

A specifikus mérési protokoll kidolgozása során folyamatos egyeztetés zajlott az államilag elismert akadémiákkal, a Magyar Jégkorong Szövetséggel, sportakadémiákért felelős miniszteri biztossal és a sportért felelős államtitkársággal. Ezen protokoll az érintettek közös szakmai munkája alapján készült el.

Egy jégkorongozó fejlesztésénél alapvető szándék, hogy a helyes mozgásformákat a lehető legmagasabb sebességi szín-

ten hajtsa végre a mérkőzéseken is. Ehhez szükséges, hogy megfelelő fizikai alapokkal rendelkezzen. A tesztelési protokoll kidolgozásakor olyan méréseket választottunk, melyek legjobb képet adják számunkra egy sportoló aktuális állapotáról.

A különböző mérések kiválasztásakor az alábbi szempontokat vettük figyelembe:

- egyszerű és érthető – mindenki számára
- megismételhető – hosszú távú adatsorok
- elérhető és hozzáférhető – gyakorolható
- objektívan mérhető – egységes adatok
- időben és helyben is kezelhető (tesztek hossza és helyszíne)
- nem igényel különös előképzettséget a végrehajtásuk

Az alábbiakban a tesztek fajtáit és legfontosabb adatait ismertetjük. A tesztek részletes leírása a Jégkorong Módszertani Központ honlapján (jegkorongmk.hu) érhető el. A tesztprotokoll három fő részre osztható, egészségügyi mérések, szárazföldi és jeges tesztek. A különböző méréseket a szezon alatt több alkalommal is javasoljuk elvégezni, a javasolt időszakokat az összefoglaló táblázatnál részletezzük. A tesztelések napi bontásánál, különösen augusztus és május hónap tekintetében az első napra javasoljuk az egészségügyi és futó és jeges teszteket, míg a következő alkalomra az konditermi teszteket.

EGÉSZSÉGÜGYI MÉRÉSEK

Általános orvosi anamnézis

Évente 2 alkalommal U16 és U21 korosztály között, a sportorvosi alkalmassági vizsgálat során, mely kiterjed az alábbi vizsgálatokra: vizelet, 12 elvezetéses EKG, szemvizsgálat, vérvétel, fogászati szűrés.

Testösszetétel-mérés – InBody készülékkel

A kiválasztott készülékkel 2 havonta U16 és U21 között. Lehetőség szerint reggeli mérés, az előző 24 órában ne legyen mérkőzés vagy intenzív testmozgás, szauna kerülése, éhgyomor, lehetőleg széklet- és vizelet-ürítést követően, alsóneműben (ékszerek nélkül), a tenyereket, talpakat fertőtleníteni, megtisztítani és ezáltal nedvesíteni kell, a mérés során a könyök nem érhet a törzshöz, mérés előtt az ékszereket el kell távolítani.

Rögzített paraméterek: testsúly, vízizomtömeg és %, zsírtömeg és %, BMI, zsírmentes tömeg (törzs, jobb láb, bal láb), vizsцерális zsír területe, derék-csípő arány, InBody Score.

Extra- és intracelluláris folyadék-mennyiség – Serdülési index (növekedési csúcshoz viszonyított életkor)

U16-U18-as korosztályban évente 5 alkalommal a testmagasság, ülőmagasság, elérési távolság és testsúly mérése a Balyi és mtsai. (2016) tanulmánya alapján. Amennyiben a sportoló igazolhatóan túl van a növekedési csúcán (PHV), javasolt egy szezonban legálább két mérés.

FMS – Funkcionális mozgásmintaszűrés

Évente 2 alkalommal javasoljuk az U16–U21-es korosztályban, augusztusban, a szezon kezdete előtt, valamint májusban, a nyári felkészülési kezdete előtt. Az eredményekkel és a javasolt korrekciós gyakorlatokkal a sportoló akár egyénileg is fejlesztheti magát megfelelő edzéstervvel, akár a verseny-, akár a nyári időszakban. Egy szezonon belül, lehetőleg ugyanaz a szakember végezze el a mérést, aki rendelkezik megfelelő szakképesítéssel. Szakemberhiány esetén a Módszertani Központ segíti a felmérést.

Rögzített paraméterek: pontszám a 7 teszt esetén tesztenként, aszimmetriák száma (opcionálisan videó/fotó rögzítése), megjegyzések/korrekciós gyakorlatok.

ImPACT® teszt – agyrázkódás utáni vizsgálatértéssel segítő teszt (opcionális)

Az ImPACT® Észak-Amerikában a legszélesebb körben elterjedt, a hagyományos orvosi kezeléseket kiegészítő, segítő szoftver (Schatz P. és Sandel N., 2013). A tesztelésről és menetéről e szemle egy másik cikkében részletes leírást közlünk (lásd: 50–53. oldal).

Spiroergometria (opcionális)

A keringési és légzési szervrendszer átfogó vizsgálata progresszívan növekvő terhelés mellett határterhelésig. Az U16 és U21 között évente legalább egyszer, a nyári felkészülés kezdetén (első két hétben) javasolt a teszt elvégzése. Opcionálisan két mérés ajánlott: az első a nyári felkészülés kezdetén (első két hétben), a második decemberben.

SZÁRAZFÖLDI TESZTEK

A szárazföldi tesztek előtt nagyon fontos a helyes bemelegítés a sportolók részére. Az általános bemelegítésen túl az erőtesztek esetében a sportoló becsült 3 ismétléses maximumának 50 és 80%-ával ajánlott bemelegítő sorozatokat végrehajtani. Az alábbi tesztgyakorlatok bemelegítés nélküli elvégzése nem ajánlott!



Függésben karhajlítás, nyújtás (Húzódzkodás)

A karok és felsőtest erejének mérése, minél több szabályos húzódzkodás végrehajtása. **KIINDULÓ HELYZET:** függés alsófogással, illetve felsőfogással. A tesztelés során alsó- és felsőfogással végzett ismétlések számát is mérni kívánjuk. Alapvetően az első tesztelési napon az alsófogással mérjük, majd rákövetkező alkalommal (min. 24 óra elteltével) felsőfogással.

CMJ Felugrás – Erőplató

Az alsó végtag robbanékonyság-mérése dinamikus körülmények között erőplatóval. **KIINDULÓ HELYZET:** a sportoló csípőszéles terpeszállásban helyezkedik el az erőplatón, kezei csípőre tartásban. A tesztelés során a sportoló dinamikus súlypontsüllyesztést követően ugrik a lehető legmagasabbra úgy, hogy közben törekszik arra, hogy a koncentrikus fázisban az erőközlés folyamatos, illetve a súlypontsüllyesztés nagyságrendileg 20-30 cm legyen (figyelve a kis- és gyors ízületi hajlításra-kinyújtásra). A sportoló kezei a teljes felugrás és érkezés alatt csípőre tartásban vannak. A felugrás során a levegőben a játékos ne húzza fel a sarkát, ne emelje előre a lábát, ne hajlítsa térdét!

Helyből távolugrás

Az alsó végtag dinamikus erejének mérése. **KIINDULÓ HELYZET:** a sportoló a kijelölt elugró vonal mögött áll, térdei hajlítottak,

a karjai a test előtt, párhuzamosan a talajjal, a lábujjak éppen érintik az elugró vonalat. A tesztelés során a sportolónak vállszéles terpeszállásból testsúlysüllyesztés utáni előre történő elugrás a feladata.

Sprintfutás (5 m, 10 m, 30 m)

Sprintfutással a sportoló rajt, felgyorsulás és a lokomotorikus sebességének mérése, a táv (30 m) minél rövidebb idő alatti teljesítésével. **KIINDULÓ HELYZET:** 40 cm-re az első fotocellától indul, állórajttal, 2 pontos támaszból, hátralépés és a törzs hátralenyújtása nélkül. A sportoló saját magát indítja a feladat során (nincs külső rajtjelzés).

Írányváltoztatásos gyorsaság teszt (5 m-10 m-5 m CODS)

Írányváltoztatásos futógyorsaság mérése, a táv minél rövidebb idő alatti teljesítésével. **KIINDULÓ HELYZET:** a sportoló a rajtvonal mögül indul, állórajtból, baloldalla, 5 méter megtétele után kitémaszt az első bója soránál (bal lábbal), írányváltoztatást követően 10 métert fut a második bója sor vonaláig, közben keresztezve a rajtvonalat, ahol újabb írányváltoztatást (jobb láb) követően áthalad a rajt/célvonalon. A sportoló saját magát indítja a feladat során (nincs külső rajtjelzés).



A tesztprotokoll három fő részre osztható, egészségügyi mérések, szárazföldi és jeges tesztek. A különböző méréseket a szezon alatt több alkalommal is javasoljuk elvégezni...



részletek
a Yo-Yo tesztéről
itt érhetőek el

Yo-Yo Intermittent Recovery Level 1 teszt (YYIRL1)

Az aerob-állóképesség mérése, az eredmény felhasználható a sportoló maximális oxigénfelvételének becslésére. **KIINDULÓ HELYZET:** a sportoló a rajtvonal mögött áll, majd a protokollnak megfelelően 20+20 méter táv ismételt lefutása regresszív időtartam alatt 10 másodperc konstans pihenővel. Első hibára figyelmeztetés, a második hiba után a sportoló befejezi a tesztet. Az utolsó befejezett szakasz futási sebességét vesszük a legnagyobb futási sebességnek és ez alapján számítjuk ki a sportoló maximális oxigénfelvételét. A teszt lebonyolításához és kiértékeléséhez minden információ a theyoyotest.com oldalon található (részletes leírás és hanganyag).

Fekvenyomás (5 RM)

A felsőtest tolóerejének mérése. **KIINDULÓ HELYZET:** fej és csípő érinti a padot, lábak a talajon. Fogás szélessége legfeljebb 80 cm. A sportoló szabályos fekvenyomó gyakor-

latot hajt végre 5 ismétlésen keresztül, az egyéni szubjektív választása alapján, az ellenállás folyamatos növelésével. A tesztelés folyamatos, a súlyok emelésével, míg a sportoló el nem éri az 5 ismétléses maximumát. A fekvenyomás-teszt esetén a maximális erő mérése mellett opcionálisan a robbanékonyasági erő is mérhető lineáris encoder eszköz segítségével. Hill (1938) erő-sebesség kapcsolatát meghatározó egyenletét felhasználva, a sportoló testsúlyának 30%-ával történjen a mérés. A sportolónak 3 ismétlést kell végrehajtania a megadott súllyal. A mérni kívánt paraméter pedig watt/kg.

Guggolás (5 RM)

A láb tolóerejének mérése. Kiinduló helyzet: a sportoló szabályos guggolás-gyakorlatot hajt végre 5 ismétlésen keresztül, ahol a combcsont vízszintes (párhuzamos a talajjal), az egyéni szubjektív választása alapján, az ellenállás folyamatos növelésével. A tesztelés folyamatos, a súlyok emelésével, míg a sportoló el nem éri az 5 ismétléses maximumát.





A 2. Szakmai Nap időpontja 2022. december 1.

mindig az adott pálya méretéhez arányosított, ezért a tesztelés során megadott méreteket kell használni a tesztállomás kijelölésekor! Előfordulhat, hogy különböző pályákon máshova esik egy-egy bója helye, de így biztosíthatók mindenki számára az egyforma körülmények.

Jelen pillanatában a tesztprotokoll speciális kapustesztet nem tartalmaz, ennek kidolgozása folyamatban van, hazai és nemzetköz szakemberek bevonásával – addig is a korong nélküli előre és hátrakorcsolyázás-feladatokat javasoljuk a kapusokkal is elvégeztetni.



Tesztek		TESZTELÉSI IDŐSZAKOK													
		APR 15 MAJ 15	JUN	JUL	AUG 1-31	SZE	OKT	NOV	DEC	DEC 15 JAN 15	FEB	MAR	APR	APR 15 MAJ 15	
Egészségügyi mérések															
1.	Sportorvosi vizsgálat				X					X					
2.	Testösszetétel mérése		X		X		X		X		X		X		
3.	Serdülési Index	X			X			X			X			X	
4.	FMS	X			X										
5.	ImPact Teszt (Opcionális)				X										
6.	Spiroergometria (Opcionális)	X							X						
Szárzaföldi tesztek															
7.	Függésben karhajlítás, nyújtás (Húzódkodás)	X			X					X				X	
8.	Felugrás – Erőplató / Helyből távolugrás	X			X					X				X	
9.	Sprintfutás (5 m, 10 m, 30 m)	X			X					X				X	
10.	Írányváltóztatásos gyorsaság teszt (5 m – 10 m – 5 m)	X			X					X				X	
11.	Yo-Yo Intermittent Recovery Level 1 Teszt (YYIRL1)	X			X					X				X	
12.	Fekvenyomás (5 RM)	X			X					X				X	
13.	Guggolás (5 RM)	X			X					X				X	
14.	Felhúzás / Elemelés 5 RM) (Opcionális)	X			X					X				X	
15.	Felvétel (5 RM) (Opcionális)	X			X					X				X	
Jeges Tesztek															
16.	Korcsolyázás előre 5 – 10 – 30 m korong nélkül	X			X					X				X	
17.	Korcsolyázás hátra 5 – 10 – 30 m korong nélkül	X			X					X				X	
18.	Korcsolyázás előre 5 – 10 – 30 m korongvezetéssel	X			X					X				X	
19.	Szlalom – korongvezetéssel	X			X					X				X	
20.	Pillangó – korongvezetéssel	X			X					X				X	

Korcsolyázás előre (5m – 10m – 30 m) korong nélkül

Előre korcsolyázással a rajt, felgyorsulás és a sprint sebességének mérése, a táv (30 m) minél rövidebb idő alatti teljesítésével.

KIINDULÓ HELYZET: a sportoló 40 cm-re az első fotocellától indul korong nélkül, előre néző korcsolyákkal, állórajttal, hátralépés és a törzs hátralendítése nélkül. Amilyen gyorsan csak lehet, előre felé korcsolyázva átkorcsolyázik a célvonalon.

Korcsolyázás hátra (5m – 10m – 30 m) korong nélkül

Hátrakorcsolyázással a rajt, felgyorsulás és a sprint sebességének mérése, a táv (30 m) minél rövidebb idő alatti teljesítésével.

KIINDULÓ HELYZET: a sportoló 40 cm-re az első fotocellától indul korong nélkül, hátrafele néző korcsolyákkal, állórajttal, hátralépés és a törzs hátralendítése nélkül. Amilyen gyorsan csak lehet, hátrafelé korcsolyázva átkorcsolyázik a célvonalon.

Korcsolyázás előre (5m – 10m – 30 m) korongvezetéssel

Előrekorcsolyázással a rajt, felgyorsulás és a sprint sebességének mérése korongvezetés közben, a táv (30 m) minél rövidebb idő alatti teljesítésével. **KIINDULÓ HELYZET:** a sportoló 40 cm-re az első fotocellától indul koronggal, előrenéző korcsolyákkal, állórajttal, hátralépés és a törzs hátralendítése nélkül. Amilyen gyorsan csak lehet, előre felé korcsolyázva, korongvezetéssel (a korong a sportolótól legfeljebb bottávolságra lehet, a korongot kontroll alatt kell tartania) átkorcsolyázik a célvonalon.

Szalom korongvezetéssel

Az előrekorcsolyázás, korongvezetés és fordulások összehangolásának mérése, a kijelölt pálya minél rövidebb idő alatti teljesítésével. **KIINDULÓ HELYZET:** a sportoló 40 cm-re az első fotocellától indul korong nélkül, előrenéző korcsolyákkal, állórajttal, hátralépés és a törzs hátralendítése nélkül. Amilyen gyorsan csak lehet, előre felé korcsolyázva, korongvezetéssel elkorcsolyázik a legtávolabbi bójáig. Balkezes sportoló a bójásor jobb oldalán indul, jobbkezes sportoló a bójásor bal oldalán. A legtávolabbi bójánál szűken visszafordul és a kékvonal felé korcsolyázik korongvezetéssel a bóják között (szalom visszafelé). A kékvonalhoz legközelebb eső bójánál szűken visszafordul és a legtávolabbi bója felé korcsolyázik korongvezetéssel a bóják között (szalom).

A jégpályák vonalazása (felfestése) mindig az adott pálya méretéhez arányosított, ezért a tesztelés során megadott méreteket kell használni!

Az utolsó bójánál visszafordul, és a bója sor mellett korongvezetéssel a kékvonalon átkorcsolyázik.

Pillangó korongvezetéssel

Az előrekorcsolyázás és hátrakorcsolyázás közötti átváltások korongvezetés közbeni mérése, a kijelölt pálya minél rövidebb idő alatti teljesítésével.

KIINDULÓ HELYZET: a sportoló a rajtvonalról indul koronggal. Korong a vonalon, sportoló a vonal mögött. A jobbkezes sportoló a jobb oldali bója felé, a balkezes a bal oldali bója felé kell induljon – leírásban most a jobbkezes sportoló feladatát ismertetjük.

Amilyen gyorsan csak lehet, előre felé korcsolyázva, korongvezetéssel elkorcsolyázik a jobb oldali, távolabbi bójáig. Ott megkerüli a bóját, kifordul hátrafelé és a jobb oldali, közelebbi bójáig visszakorcsolyázik hátrafelé korongvezetéssel. Ott megkerüli a bóját, majd előre korcsolyázik korongvezetéssel a baloldali, távolabbi bójáig. Ott megkerüli a bóját, kifordul hátrafelé és a baloldali, közelebbi bójáig visszakorcsolyázik hátrafelé korongvezetéssel. Ott megkerüli a bóját, majd előre korcsolyázik korongvezetéssel a távolabbi bóják között kijelölt vonalig, ahol lefékezik (egy korcsolya legalább érinti a vonalat). Onnan előre korcsolyázik korongvezetéssel a célvonal felé.

Indulásnál a korong a vonalon, a sportoló a vonal mögött. A sportolónak előrekorcsolyázásból hátrafelé korcsolyázásba át kell váltania. A korongnak és a sportolónak is meg kell kerülnie az adott bóját.

A jeges tesztek esetén érdemes a jégpályát felosztani hosszában, ahol egyik oldalon a 30 méteres korcsolyázó tesztet tudjuk elvégeztetni, a másik oldal két felén pedig a szalom- és a pillangótesztet. A bóják helyét javasoljuk megjelölni jégfilccel vagy festékszóróval, így ha el is mozdul, könnyen visszatehető. A tesztet a leírás sorrendjében végeztessük el a sportolókkal, megfelelő pihenő időt hagyva számukra! Alapvetően a kísérletek száma egy alkalom, amennyiben egy sportoló elesik vagy elveszti a korongot, akkor egyszer újra indulhat, de másodszorra végig kell csinálnia a tesztgyakorlatot!

IRODALOMJEGYZÉK

BALYI I., GÉCZI G., BOGNÁR J. & BARTHA Cs. (2016): Hosszú távú sportolófejlesztési program. Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest

HILL AV. (1938): The heat of shortening and the dynamic constants of muscle. Proc R Soc London Ser B - Biol Sci, 126: 136–95.

SCHATZ, P., & SANDEL, N. (2013): Sensitivity and specificity of the online version of ImPACT in high school and collegiate athletes. The American Journal of Sports Medicine, 41(2), 321–326.

IIHF SKILLS CHALLENGE TEST PROCEDURES (2010): https://www.hockeycentre.org/Portals/3/IIHF_docs_skillsChallenge/IIHF%20Skills%20Challenge%20Tests%20Protocol_opt.pdf Letöltve: 2022.04.06

NEMZETISÉGE:



SZÜLETETT:

1960 | 03 | 16

Viking, Alberta, Kanada

MAGASSÁGA | TESTSÚLYA

JÁTEKOSKÉNT:

185 cm | /86 kg

ÜTŐFOGÁSA: jobbos

POSZTJA: jobbszélső

NHL-DRAFT:

1/17. (1979, NEW YORK ISLANDERS)

KLUBJAI JÁTEKOSKÉNT:

RED DEER RUSTLERS

(kanadai/AJHL, 1976–1978),

LETHBRIDGE BRONCOS

(kanadai/WCHL, 1977–1980),

NEW YORK ISLANDERS

(amerikai/NHL, 1979–1987),

CHICAGO BLACKHAWKS

(amerikai/NHL, 1987–1990)

KLUBJAI SZAKVEZETŐKÉNT:

CHICAGO BLACKHAWKS

(játékosmegfigyelő, 1990–1992),

MEDICINE HAT TIGERS

(kanadai/WHL, vezetőedző, 1992),

INDIANAPOLIS ICE

(amerikai/IHL, vezetőedző, 1993–1995),

FLORIDA PANTHERS

(amerikai/NHL, másodedző,
vezetőedző, játékosfejlesztési
igazgató, 1996–2008),

CALGARY FLAMES

(kanadai/NHL, játékosfejlesztési
igazgató, 2008–2011),

EDMONTON OILERS

(kanadai/NHL, játékosmegfigyelő,
alelnök, 2011–2019),

PITTSBURGH PENGUINS

(amerikai/NHL, játékosmegfigyelő,
2019–2020),

ÚJPESTI JÉGKORONG AKADÉMIA

(játékos- és edzőfejlesztési igazgató,
2021–2022)

LEGJOBB EREDMÉNYEI JÁTEKOSKÉNT:

4X

Stanley-kupa-győztes
(1980, 1981, 1982, 1983)

Duane Sutter





SZERZŐ: SZÜCS ANDRÁS

Az angol kötelező!

Miként találta meg az Újpest ajánlata?

Volt egy közös ismerősünk, Glen Williamson, aki néhány éve a magyar szövetség utánpótlásprogramját vezette.

Tudott rólunk, az országunkról, a hokinkról bármit is, mielőtt ídeszerződött volna?

Nem. Glen azonban rendkívül segítőkésznek mutatkozott, bevezetett a rejtelmekbe, hiszen ő mindent és mindenkit megismert az évek során. Ezek után pedig Kovács Attila szakmai igazgató is sokat segített, bizalommal fordult felém.

Amikor elfogadta a felkérést, amolyan egzotikus kalandként tekintett rá?

Volt bennem némi bizonytalanság, amikor elindultam Budapestre, hiszen nem tudhatam, milyen létesítmények várnak Újpesten, milyen az edzők felkészültsége és a játékosok képességei, hogy mennyire tehetségesek. Ugyanakkor nagyon érdekes lehetőségnek tűnt. Csak a családdal való kapcsolattartás bizonyult nehéznek az Albertához mért nyolcórás időeltolódás miatt. Minden egyéb tekintetben szép emlékként marad meg nekem a munka Újpesten, számos barátokra is szert tettem Magyarországon.

Mikor és miként érte a legnagyobb kultúrsokk nálunk, akár a jégpályákon, akár a civil életben?

A hoki tekintetében a nyelvtudás a legnagyobb akadály. Minden edzőnek és játékosnak meg kell értenie, hogy a jégkorong alap- és világnyelve az angol. Muszáj, hogy mindenki értse, ha angolul szólnak hozzá, legyen az hokis zsargon, stratégiák, bármi. Ez elengedhetetlen ahhoz, hogy a magyar jégkorong fejlődjön, az egyetlen útvonal.

Miben áll a legnagyobb különbség az észak-amerikai és a magyar utánpótlás között?

Észak-Amerikában sokkal-sokkal nagyobb a merítés a játékosokból. Magyarországon és kíváltk Újpesten viszont a háttérszakemberekből nagy a merítési lehetőség, hiszen vannak vezető- és segédedzők, kapusedzők, ké-

pességfejlesztők, a mentális képességekkel foglalkozó trénerek, dietetikusok és az orvosi háttér is adott minden csapatnál. Ez remek lehetőséget kínál a játékosok fejlődésére.

A versenyrendszerünkön mit változtatna meg?

Ezt két részre bontanám. Az első, hogy legkésőbb májusban publikussá kéne tenni a következő idény válogatott-programjait, hogy a klubok tudják, mikor kell majd nélkülözniük a játékosait és edzőiket. Továbbá a négy fő akadémia és a két régiós alközpont csapatainak nem kéne részt vennie az utánpótlásbajnokság selejtezőjében. A többieknek kéne nyomniuk egy kéthetes kvalifikációt, amelyből az első kettő jutna még be az alapszakaszba. A második rész, hogy azon akadémiai edzőknek, akiket nem szólít el a köteleesség a szövetséghez, a válogatott-szünetekben képességfejlesztő edzéseket kéne tartania a ráérő játékosoknak, hogy a fejlesztésnek erre az ágára is figyeljünk. Minden akadémiai csapatban vannak kiemelkedő tehetségű gyerekek. Nekik meg lehet rá a sanszuk, hogy amerikai gimnáziumokban és juniorligákban, illetve magasabb hokikultúrájú európai országokban pallérozódjanak tovább.

Mit gondol az ügynökök és ügynökségek szerepéről a mi régióinkban?

Ők sajnos nem figyelnek azon vidékekre, ahol nem ismernek tehetségeket korábbról, ahol kisebb a merítés. Ehelyett a nagyobb jégkorongnemzetekre fókuszálnak, amilyenek az észak-amerikaiak, Svéd-, Finn- és Oroszország, és a többi. A Magyarországon felállított négy akadémiának ebben a témában is össze kell dolgoznia, hogy minden lehetőséget felfedezzenek és megragadjanak, hogy a tehetségesek eljussanak az emlegetett fejlett hokiországokba.

Mire figyelnek igazán a játékos-ügynökök a jégkorongtudás mellett, személyiségjegyekre, szokásokra?

A jégkorongtudás mit sem ér az erős karakter nélkül. Azok a gyerekek, akik talán kevésbé tehetségesek, viszont minden egyes nap stabil és pozitív hozzáállással dolgoz-



nak, nagyobb fejlődésre képesek, mint a tehetségesebb, de nem ilyen elhivatott a srácok 99 százaléka. A munkamennyiség és -minőség, illetve a szilárd jellem egyaránt alulértékelt erények, pedig minden gyereknek szüksége van rájuk – mindez a Magyarországon töltött nyolc hónapom során is világosan kiderült. Ami pedig magát a hokitudást illeti, az ezt kiadó részképességeket a következő sorrendben említeném: korcsolyázótudás, játékindigencia, korongkezelési képesség és versenyszellem.

A jégen kívül mit kéne még jobban csinálnunk?

Újpesten nagyon is elégedett voltam azzal, amilyenek a jégen kívüli fejlődési lehetőségek, az erőnléti edzők például kiemelkedően szervezettek. Ugyanakkor kell a külföldi segítség Észak-Amerikából, Svéd- és Finnországból, hogy jégkorongspecifikus edzésötletek áramoljanak befelé. Újpesten a készülő központ világszínvonalú fitneszrészleggel és felszereltséggel rendelkezik majd – remélhetőleg, a szakvezetőség és a fiatal játékosok is élnek majd ezzel a nagyszerű lehetőséggel.

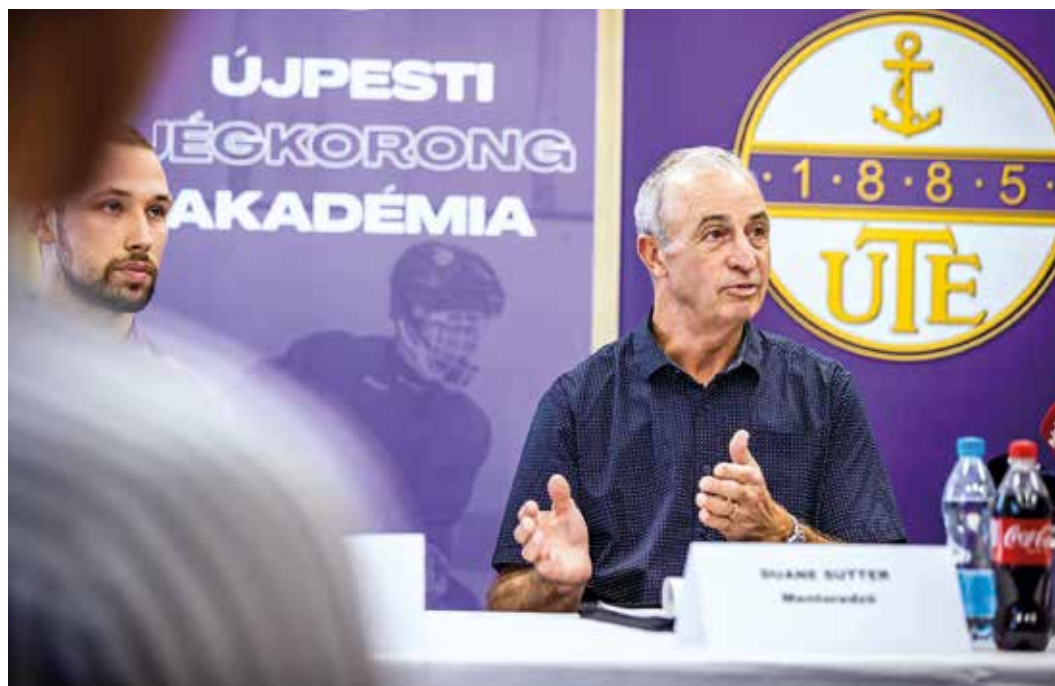
Tekintve, hogy játékosként négyszeres Stanley-kupa-győztes, szakvezetőként pedig vezető- és másodedzőként, játékosfejlesztési igazgatóként, játékosmegfigyelőként, sőt, még al-elnökként is dolgozott az NHL-ben, testközelből láthatta és dolgozhatott olyan mai nagyságokkal is, mint Sidney

Crosby vagy Connor McDavid. Milyen különleges tudás vagy képesség emeli ezeket a klasszisokat a többiek fölé?

Az olyan világklasszisok, mint Crosby, McDavid, Leon Draisaitl vagy Nathan MacKinnon mind rendelkeznek egy elképesztő belső motivációval, hogy ők akarnak lenni a világ legjobbjai. Az persze nyilvánvaló, hogy az életkor szerepet játszik egy pályafutás alakulásában, de szerintem az tartja a legjobbakat a csúcson, hogy még akkor is ég bennük ez a bizonyítási vágy, hajtja őket az említett belső motiváció, amikor már nyertek egy vagy több Stanley-kupát. És ha már itt tartunk, elmondom, hogy az én véleményem szerint MacKinnon jelenleg a többi említett klasszis előtt is jár...

Ha már klasszisok: a Sutter-família egy-egy összeövetelén hogyan kerül ki azt a sok kupát, aranygyűrűt és edzői diplomát?

A testvéreimmel együtt nagyon ügyelünk rá, hogy szerények és a munkához való hozzáállásunk tekintetében alázatosak maradjunk: ezt belénk plántálták a szüleink. Minket is a saját belső motivációnk juttat hozzá minden sikerhez, amit elértünk a karrierünk során. Persze, amikor tényleg összeövéünk, előfordulhat némi dicsekvés meg ugratás, ám végül úgyis mindannyian büszkén és boldogan tekinthetünk mindarra, amit elértünk. Ezzel pedig a reményeink szerint kiváló példát állítunk a gyermekeink és unokáink elé!





***A munkamennyiség és -minőség,
illetve a szilárd jellem egyaránt
alulértékelt erények, pedig minden
gyereknek szüksége van rájuk***

SZERZŐ: DR. NAGY ATTILA TUDOMÁNYOS FŐMUNKATÁRS



Fel a fejjel!

A testi kontaktust megengedő sportágakban az agyrázkódás egyre gyakrabban előforduló, komoly fejsérülés (Clay, Glover és Lowe, 2013). A jégkorong és az agyrázkódás kapcsolatát vizsgáló doktori értekezés is mutatja a téma aktualitását a sportvilágban, különösen a jégkorongsportban (Nagy, 2021), ahol a szabályok kifejezetten megengedik a férfi szakágban a kemény testest elleni küzdelmet. Az edzők szinte minden esetben elvárják a fizikai játékot a játékosaitól („Fejezd be az ütközést!”). Ugyanakkor ezen ütközésekre vagy ütésekre a játékosok teljes mértékben nem tudnak felkészülni, hiszen a fejüket és az agyukat nem lehet megvédeni e trauma elviselésére.

Emery és Meeuwisse 2006-os tanulmányukban rámutattak arra, hogy a játékokban szerzett sérülések 45%-ának az ütközések az okai a jégkorongban. Tuominen és munkatársai (2017) a 2006 és 2015 között játszott világbajnoki és olimpiai mérkőzéseken történt agyrázkódásokat vizsgálták. Megállapították, hogy az agyrázkódások száma egy játékosra nézve átlagosan 1,6 eset 1000 mérkőzésre vetítve. A számok nagy eltérést mutattak azon mérkőzések között, ahol az agyrázkódást palánkkal történő ütközés okozta: ahol rugalmas palánkrendszerrel használtak 0,2 esetet regisztráltak, míg a régi típusú fix palánkrendszerrel 1,2 volt az esetszám. A világbajnokságokat tekintve az agyrázkódás leggyakoribb oka a szabálytalan fejre irányuló ütközés volt (51,9%), melyeknek mindössze 32,7%-át büntették. A pozíció alapú bontás szerint a csatárok 59,6%-ban, a védők 40%-ban, míg a kapusok 0,4%-ban voltak érintettek az agyrázkódásokban. A legtöbb agyrázkódás az első harmadban történt (42,3%).

Az agyrázkódások száma, köszönhetően a szabálytalan ütközések elleni szigorúbb fellépésnek, csökkenő tendenciát mutatott. Az észak-amerikai profi bajnokság (NHL) tekintetében részletesebb adatok érhetőek el. Az egy játékosra jutó arányszám 1000 mérkőzés tekintetében 1,8 eset (Benson és mtsai 2011), míg 100 mérkőzésre viszonyítva az agyrázkódások aránya 5,8-6,1 eset között alakult. A csatárok (65%), hátvédek (32%) és kapusok (3%) visszatérési időmediánja 6 nap volt.

Az agyrázkódások többnyire időben az első játékrészben (47%), területileg pedig a védekező harmadban (45%) fordultak elő a ligában. Az okok között leggyakrabban a játékos-játékos ütközés (85%) és a palánknak történő ütközés (74%) voltak (Hutchison és mtsai, 2015a és 2015b).

A 2010-es szabályváltozások ellenére – bevezették a „fejre irányuló támadás” szabálytalanságot – a nemzetközi mérkőzésekkel ellentétben az 1986–1987-es szezonhoz képest a 2010–2011-es idényben tízszeresé-

ImPACT Teszt (Opcionális)

- Az agyrázkódás semmilyen orvosi képalkotó eszközzel (röntgen, CT, MRI) nem diagnosztizálható (McCrory és mtsai, 2017).
- Agyrázkódás esetén a teszt (Post-Injury) elvégzését követően kapott értékeket egy, a sportoló által tünetmentesen elvégzett alapteszt értékeivel tudjuk összevetni.
- A sportoló addig nem térhet vissza a játékba, míg nem tudja produkálni legalább az egyéni alaptesztértékeit.
- Négy kimeneti eredményt ad a 20-25 perces számítógépes teszt:
 - verbális memória, reakcióidő, a szemmozgások sebessége és vizuális memória.



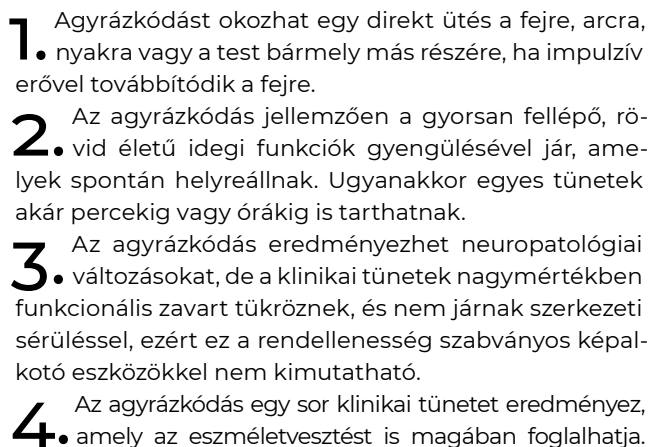
re nőtt az agyrázkódások száma a ligában. Ennek több oka is van. Egyrészt a játék további gyorsulása, másrészt a tudatosság és a szigorúbb agyrázkódás-kezelési stratégiák (Buckley és mtsai 2019).

Érdekes adat még, hogy az utánpótlás-játékosok 55%-a azt hiszi, hogy a megfelelő védőfelszerelések viselése esetén nem szenvedhetnek agy- vagy gerincsérülést (Hostetler, Xiang és Smith 2004). Kanadai szakemberek szerint kiemelt figyelmet kell fordítani az utánpótlás-sportolókra, mert az idegrendszerük még folyamatos fejlődésben van, ezért az ebben az életkorban szenvedett sérüléseknek a későbbiekben súlyos következményei lehetnek, mint például fejfájás, memóriazavar, vizualizációs problémák (Marchie és Cusimano 2003).

FONTOS A PREVENCIÓ ÉS AZ AZONNALI CSELEKVÉS

Az agyrázkódás napjainkban intenzíven kutatott téma, mivel számos téren szükséges az ismeretek tudományos igényű bővítése (Aynsley és mtsai., 2017). Az agyrázkódás minden sportágban jelen lehet – hiszen elég egy rossz mozdulat vagy esés, hogy megtörténjen a baj –, mégis kevés szó esik róla. A legfrissebb meghatározása a sportban: „Az agyrázkódás egy agyi sérülés, mely során biomechanikai erők által kiváltott összetett patofiziológiai folyamatok hatással vannak az agyra.”

Számos közös jellemző található, melyek magukban foglalják az orvosi, patológiai és biomechanikai sérüléstípusokat, és használhatók az agyrázkódás típusainak meghatározásához.



Az agyrázkódáshoz nem szükséges közvetlen fej ért ütés – ahogy a definíció is leírja –, valamint akár enyhe tünetekkel is járhat, ugyanakkor a nem megfelelően kezelt agyrázkódásoknak lehetnek hosszútávú szövődményei, mint például a krónikus traumatikus encephalopathia (CTE), amely az Alzheimer-kórhoz hasonló tüneteket okoz és akár a sportoló korai halálához is vezethet (Hirad és mtsai. 2019).

kerülése végett, emiatt is tartotta fontosnak a FEHA19 szakmai vezetése, hogy az Erste Ligában (felnőtt első osztályú bajnokság) versenyeztett fiatal csapatuk biztonságos sportolási körülményeit biztosítsa, valamint az esetleges agyrázkódások diagnosztizálásához és kezeléséhez is megfelelő támogatást tudjon adni. A felnőtt csapat ű nagy része először játszott teljes értékű kerettagként felnőtt bajnokságot, mely nagy ugrás a játék keménységét és gyorsaságát tekintve az utánpótlás bajnokságokból érkező játékosok részére.

Az agyrázkódás nem felszíni sérülés, mely kívülről is látható és egyértelmű mindenki számára, hanem láthatatlan veszély, ahol a korábban említettek alapján az időben történő diagnosztizálás és a megfelelő visszatérési protokoll kidolgozása elengedhetetlen a sérült gyógyulásához. A technika fejlődésével a különböző protokollok (King-Devick, Sport Concussion Assessment Tool) mellett már számítógépekre fejlesztett tesztek is alkalmaznak, mint amilyen az ImPACT (Iverson, Lovell és Collins 2003), a CRI (Erlanger és mtsai 2001), CogSport (Collie és mtsai 2003). Ezek a különböző számítógépes neurokognitív tesztelési módszertanok valamelyest egyénre szabottan mérhetővé, diagnosztizálhatóvá teszi az agyrázkódást. Az összehasonlító elemzés alapján a fentiek közül a legérzékenyebb és leginkább specifikus az ImPACT-teszt. Ezen felül a King-Devick-teszt hatékony kiegészítés lehet, mivel képes a szemmozgások és az agytörzs működésével kapcsolatos visszajelzésre (Dessy és mtsai 2017).

Az ImPACT Észak-Amerikában a legszélesebb körben elterjedt, a hagyományos orvosi kezeléseket kiegészítő, segítő szoftver (Schatz és Sandel 2013).

Maga a vizsgálat egy 20-25 perces számítógépes teszt, mely hat modulból áll, és az alábbi négy kimene-
ti eredményt adja meg: verbális memória, reakcióidő,
a szemmozgások sebessége és vizuális memória. Az
ImPACT feljegyzi a demográfiai adatokat, valamint az
agyrázkódás utáni tüneteket is rögzíti egy skálán. Az
adminisztrációhoz csak internetkapcsolatra és egy szá-
mítógépre van szükség.

A tesztet kétféleképpen lehet használni, a sportolónak van alaptesztje, melyhez hozzá lehet mérni az agyrázkódás gyanúja utáni tesztje értékeit, vagy a sportoló agyrázkódás után kitöltött tesztjét a rendszerben lévő több ezer mérés értékeivel lehet összevetni. Észak-Amerikában a magasabb szintű bajnokságokban a jégkorongozók részére az alapteszt kitöltése kötelező a szezon kezdete előtt. Amennyiben az évad során bárkinél felmerül az agyrázkódás gyanúja, addig nem játszhat újra, amíg az alapteszt értékeit vagy annál jobbat nem produkál. Meg kell jegyezni, hogy a teszt önmagában nem orvosi vizsgálat, csak egy segédeszköz, mely szakszerűen segíti a sportoló visszatérését a játékba. A végső engedélyt természetesen minden esetben orvos adhatja meg. Az ilyen agyrázkódás-kezelési modellek azonban hozzájárulhatnak a sportolók teljes aktivitáshoz.

történő biztonságos visszatéréséhez, ami segít a hosszú távú sérülések valószínűségének csökkentésében.

A FEHA19 csapatai a magyar korosztályos bajnokságokban versenyeznek, sőt, a legidősebb csapat elindult az Erste Ligában is, ahol a legutóbbi idényben még Fehérvári Titánok néven szerepelt. A szakmai szempontok mellett az akadémiai előírások és kötelezettségek okán a FEHA19 kifejezetten fiatal kerettel vesz részt ebben a nemzetközi ligában. Kovács Csaba, az akadémia szakmai igazgatója fontosnak gondolta, hogy minden játékos rendelkezzen alapteszttel: „A szezon elején, amikor kiderültek azok a szabályok, melyek alapján a Titánok [ma már FEHA19] csapatát versenyeztetnünk kell – gondolok itt arra a minisztériumi iránymutatásra, hogy a csapat 75%-a U21-es kell legyen –, felmértük az összeállításunkat és természetesen volt bennünk egy megfelelő szintű aggodalom. Egy nagyon fiatal keret egy profi felnőtt ligában rengeteg kihívással szembesülhet, többek között a fizikai játékkal. Ráadásul annyira felgyorsult a jégkorong, hogy sajnos sok esetben előfordulhat olyan – akár véletlen ütközés vagy kontakt –, amikor a játékosok agyrázkódást szenvedhetnek. Fontos vigyázni rájuk, ezért gondoltunk arra, hogy fel kell mérjük őket a szezon kezdete előtt, hogyha ilyen kontakt vagy ütközés éri őket, akkor tudjuk monitorozni az állapotukat.”

A 2021–2022 évad kezdete előtt augusztusban a szakmai stáb kérésének megfelelően a felnőtt csapat bő keretének tagjai, 33 játékos töltötte ki az alaptesztet („baseline”). A szezon során az egészségügyi stáb 12 esetben kért utótesztelést agyrázkódás gyanúja miatt. A 12 esetet vizsgálva kilenc utótesztelés („post injury 1”) során legalább az egyik alaptesztérték romlott, így ezen játékosok részére komplex visszatérési tervet dolgoztak ki a csapat egészségügyi stábjával és az edzőkkel közösen. A fennmaradó három esetben az utóteszt értékei részben határértéken belül maradtak, részben jobbak lettek, így ott további tesztelésre nem volt szükség.

A kilenc sérült játékos nyomonkövetése során a visszatérési protokoll szerinti pihenő idő és tünetmentesség után (4-10 nap) a játékosokkal újabb tesztet végeztünk („post injury 2”). Az eredmények alapján nyolc

játékosnál az alaptesztértékekhez képest jobb vagy határértéken belüliek voltak. Egy játékos esetében további pihenésre volt szükség, mert a teszt eredményei nem érték el az alapteszt értékeit. Újabb orvosi vizsgálat után számára ötnapos pihenőt jelöltünk ki, majd utána teszteltük ismét („post injury 3”). Ekkor az értékek már megfelelőek voltak és a játékos a fokozatosság elve mellett újra visszatérhetett a játékba (1. ábra az oldal alján).

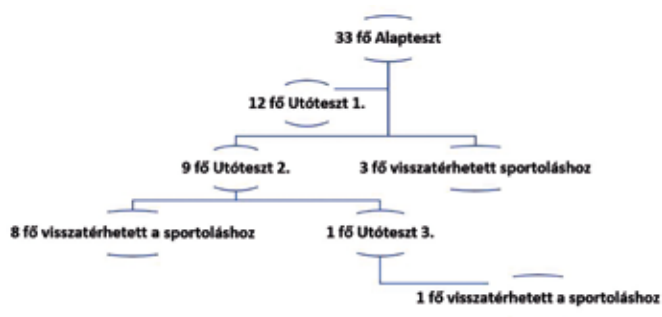
Az előbb említett játékos az alábbi gondolatokat osztotta meg az IMPACT-teszteléssel kapcsolatban: *„Hasznosnak találtam a tesztelést, mert a szezon elején csináltunk egy alaptesztet, amihez tudtunk viszonyítani. A sérülésem után már úgy éreztem, hogy készen állok a visszatérésre és százszázalékos állapotban vagyok, de az utótesztelés kimutatta, hogy még korai lenne, és pihennem kell. Bizonyos részekben gyengébben teljesítettem, és éreztem is magamon, hogy a teszt kitöltése során mentálisan fáradok. Ezután további pihenő következett, majd az újabb teszt már sokkal jobban sikerült, sőt, voltak részek, melyekben fejlődtem is. Először egy könnyű, semmitmondó tesztnek tűnt, de amikor újra kellett csinálnom, akkor értettem meg, hogy bár láthatatlan sérülés, mégis milyen nehézségeket okoz egy agyrázkódás. Ezzel együtt tanultam is az agyrázkódásról, a pihenés fontosságáról, a protokoll felépítéséről és a gyógyulás folyamatáról. Személy szerint sokat segített abban, hogy nem kapkodtuk el a visszatérést, tényleg százszázalékos állapotban térhettem vissza, nem kockáztatva, hogy még nem teljesen egészségesen egy újabb ütközést kapjak – akkor hosszabb kihagyás is várhatott volna rám...”*

MÁR AZ ICEHL-BEN IS HASZNÁLJÁK

Kovács Csaba szakmai igazgató is elégedetten nyilatkozott a teszteléssel kapcsolatban összegezve: „A tapasztalat abszolút visszaigazolta a törekvésünket és aggályunkat: több olyan kontakt volt, ami után meg kellett vizsgálnunk a játékosokat. Előfordult olyan is, hogy a játékos ugyan jól érezte magát, de a számok azt mutatták, hogy nincs rendben. Ilyenkor természetesen vigyáztunk az egészségükre és pihentettük őket. A szezon végeztével részt vettünk a Nemzetközi Jégkorong Szövetség férfi felnőtt A-csoportos világbajnokság alatt szervezett edzői szimpóziumán, és ott is megerősítést nyertek a szándékaink, hiszen a egyik kiemelt szakmai előadás főtémája az agyrázkódás volt, elárhúzva, hogy meg kell védjük a játékosainkat! Mi ezzel abszolút egyetértünk és a jövőben szeretnénk nemcsak a felnőtt csapatnál elvégezni ezt a fajta vizsgálatot, hanem minden akadémiai korosztályra kiterjeszteni.”

A kutatás korlátait is meg kell említeni: a fenti számok kizárólag a 2021–2022-es szezonra vonatkoznak, statisztikai számításokat és következtetéseket nem tudok levonni belőlük. Ugyanakkor a tesztelés bevezetése ráirányította a figyelmet egy fontos témára és sokszor rejtett sérülésre: az agyrázkódásra. A nemzetközi konferencia és a gyakorlati tapasztalatok megerősítik a tesztelés fontosságát, valamint a játékosok és sport-

1. ÁBRA: A TESZTEREDMÉNYEK ALAKULÁSA A 2021–22-ES SZÉZONBAN



szakemberek edukációját. Minden klub számára javasoljuk a tesztprotokoll bevezetését, melyet támogat, hogy e cikk írása idején a nemzetközi ICEHL is bevezette a csapatok és a játékvezetők ImPACT-tesztelését. A jövőbeni kutatási irány szempontjából ezen adatok is értékesek lehetnek, összehasonlítva a már meglévő számokkal.

Összességében elmondható, hogy az elmúlt szezon során mind a szakmai stáb, mind a játékosok hasznos tapasztalatokat szereztek, a tesztelés lényegét megértették és elfogadták. Ez nagyon fontos és példamutató is a jövőre nézve, hiszen az agyrázkódás rendkívül veszélyes sérülés, mely nem megfelelő kezelés esetén a sportoló későbbi karrierje vagy civil élete során okozhat nehézségeket.



IRODALOMJEGYZÉK

- AYNSLEY M. S., STUART, M., ROBERTS, W., DODICK, D., FINNOFF, J., JORGENSEN, J., KRAUSE, D. (2017): Concussion in Ice Hockey: Current Gaps and Future directions in an Objective Diagnosis. *Clinical Journal of Sport Medicine* 0. 1-7. Calgary, Canada
- BUCKLEY TA, BRYK KN, VAN PELT KL, BROGLIO SP, EAST SA, ZUCKERMAN SL & KUHN AW. (2019) Concussion and National Hockey League player performance: an advanced hockey metrics analysis. *Journal of Athletic Training*, 54(5), 527-533.
- CLAY M. B., GLOVER K. L., LOWE D. T. (2013): Epidemiology of concussion in sport: a literature review. *Journal of Chiropractic Medicine*, 12 (4), 230-251.
- COLLIE A, MARUFF P, MAKDISSI M, MCCRORY P, MCSTEPHEN M & DARBY D. (2003) CogSport: reliability and correlation with conventional cognitive tests used in postconcussion medical evaluations. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 13(1), 28-32.
- DESSY AM, YUK FJ, MANIYA AY, GOMETZ A, RASOULI JJ, LOVELL MR & CHOUDHRI TF. (2017) Review of assessment scales for diagnosing and monitoring sports-related concussion. *Cureus*, 9(12).
- EMERY C.A., MEEUWISSE W.H. (2006): Injury rates, risk factors, and mechanisms of injury in minor hockey. *American Journal of Sports Medicine*. 34. 1960-1969. Thousand Oaks, USA.
- ERLANGER D, SALIBA E, BARTH J, ALMQUIST J, WEBRIGHT W & FREEMAN J. (2001) Monitoring resolution of postconcussion symptoms in athletes: preliminary results of a web-based neuropsychological test protocol. *Journal of Athletic Training*, 36(3), 280.
- HIRAD, A.A., BAZARIAN, J.J., MERCHANT-BORNA, K., GARCEA, F.E., HEILBRONNER, S., PAUL, D., ESPINOZA, T.R. (2019). A common neural signature of brain injury in concussion and subconcussion. *Science advances*, 5(8), eaau3460.
- HOSTETLER SG, XIANG H & SMITH GA. (2004) Characteristics of ice hockey-related injuries treated in US emergency departments, 2001-2002. *Pediatrics*, 114(6), e661-e666.
- HUTCHISON MG, COMPER P, MEEUWISSE WH & ECHEMENDIA RJ. (2015a) A systematic video analysis of National Hockey League (NHL) concussions, part I: Who, when, where and what? *British Journal of Sports Medicine*, 49(8), 547-551.
- HUTCHISON MG, COMPER P, MEEUWISSE WH & ECHEMENDIA RJ. (2015b) A systematic video analysis of National Hockey League (NHL) concussions, part II: How concussions occur in the NHL. *British Journal of Sports Medicine*, 49 (8): 552-552.
- IVERSON G.L., LOVELL M.R. & COLLINS M.W. (2003) Interpreting change on ImPACT following sport concussion. *The Clinical Neuropsychologist*, 17(4), 460-467.
- MARCHIE, A., CUSIMANO, M. D. (2003). Bodychecking and concussions in ice hockey: Should our youth pay the price? *Cmaj*, 169(2), 124-128.
- MCCRORY, P., MEEUWISSE, W., DVORAK, J., AUBRY, M., BAILES, J., BROGLIO, S., ... ÉS DAVIS, G. A. (2017): Consensus statement on concussion in sport—the 5th international conference on concussion in sport held in Berlin, October 2016. *British Journal of Sports Medicine*, 51(11), 838-847.
- NAGY A. (2021): A sportolás közben elszenvedett agyrázkódás felismerésének és megelőzésének menedzsmenteszközei a hazai jégkorongsportban (Doktori disszertáció), Testnevelési Egyetem, Budapest.
- SCHATZ P & SANDEL N. (2013) Sensitivity and specificity of the on-line version of ImPACT in high school and collegiate athletes. *The American Journal of Sports Medicine*, 41(2), 321-326.

SZERZŐ: SZÜCS ANDRÁS



IIHF-főnök lett a magyar nevelésből

Kezdjük a saját életútjával! Nem mindennapi történet, hogy valaki egy finn városkából indulva negyvenéves korára a Nemzetközi Jégkorong Szövetség (IIHF) egyik igazgatójává váljon, még hozzá veretes profi pályafutás nélkül – arról nem beszélve, hogy Magyarországnak is jókora szerep jutott a karrierjében... Szóval, hogy kezdődött?

Nos, korcsolyázni két éves koromban tanultam meg, talán ez az első hokiemi létem. Aztán természetesen Vierumäki-ben tanultam az egyetemen, ahol egyébként találkoztam olyanokkal, akik Magyarországról érkeztek, Fekete Gergővel és Inglis Ákossal például. Az alapképzés végén finnországi és angol nyelvű, külföldi programokra is lehetett jelentkezni. Én jelentkeztem mindkettőre, ám ennek csak a második évre lett eredménye, amikor az intézmény külföldi szövetségekkel is felvette a kapcsolatot. Nekem először Afrikába kellett volna mennem, de ott igazából egy jégpálya-igazgatóra lett volna szükség, nem edzőre, úgyhogy lement a második nyári fejlesztőtábor is, amikor néhányan még mindig gyakorlonki lehetőségre vártunk. Ezért az IIHF jelezte a nemzeti szövetségeknek, hogy szabadok vagyunk, Kovács Zoli pedig egy szlovén kollégával épp jelen volt ezen a táboron, úgyhogy elkezdtünk beszélgetni... Ő mesélt a MAC-ról, hogy az egyik pálya közel található a szövetséghez, hogy Budapesten viszonylag egyszerű közlekedni, hogy a klub segítene a lakhatásban, ilyesmi. Nagyon érdekesnek találtam, habár a kétezres évek elején fogalmam sem volt, milyen a hoki Magyarországon. Talán egy-két csapatnevet el tudtam volna mondani, ám sosem játszottam magyarok ellen, szóval, kalandnak is tűnt... Végül életem egyik legjobb döntése lett, hogy elhagytam a kis buborékomat Finnországban – ahol a jégkorong talán a legjelentősebb sportág – egy olyan helyért, ahol ehhez képest gyerekcipőben járt a hoki.

Mennyi időt töltött Budapesten?

Eredetileg csak egy időnyire terveztem, ami kicsit megnyúlt. Imádtam a Kisstadion sza-

badtéri jellegét, hogy látod a csillagokat az égen, a gyerekek pedig élvezik a mozgást: azt éreztem, hogy a hokinak ilyennek kéne lennie! Nem különösebben izgatott az elagott környezet, annak is megvolt a történelmi hatása. Sokat dolgoztunk együtt Marton Tiborral, Keresztúri Kristóffal és Deák Csabával. Tibivel civilben is sok időt töltöttünk együtt, pedig ő nem beszélt folyékonyan angolul, az én magyaram pedig még hiányosabb volt... Ám nagyon érdekelte, hogy milyen személy vagyok és mit gondolok a hokiról, úgyhogy inspiráló vitákat folytattunk, sokszor olyankor is, amiben épp nem értettünk egyet. En-

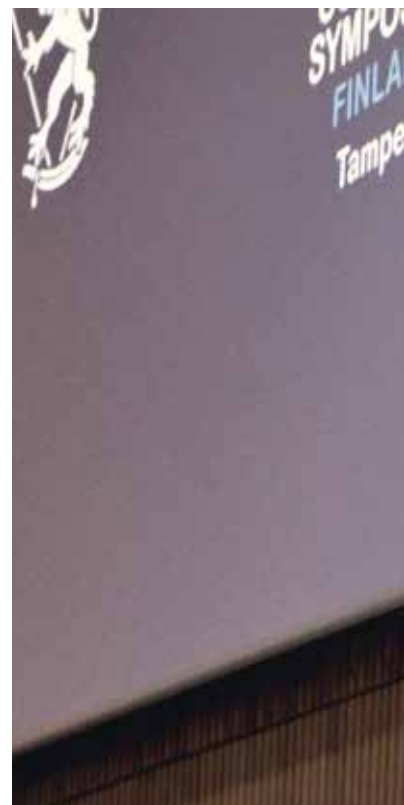


[Marton Tibort] nagyon érdekelte, hogy milyen személy vagyok és mit gondolok a hokiról, úgyhogy inspiráló vitákat folytattunk...

gem például csak az érdekelt, hogy a játékosaink mit és hogyan csinálnak a mérkőzéseken – mennyire akarnak, minden tőlük telhető megtesznek-e, megvalósítják-e, amit az edzéseken gyakoroltunk –, őt az eredmény is rettenetesen tudta idegesíteni.

Kikre emlékszik még?

Egyszer jártunk egy gyerektornán valamilyen közeli szlovák városban az előkészítő csapattal. Abban a korosztályban játszott





például Sebők Balu, úgyhogy az ő karrierjét nagyon érdekes követnem azóta is, főleg, hogy egy évtizede pont Finnországban légióskodik. Stipsicz Bence, Garát Zsombor és Nagy Krisztián is ott kezdett nálunk a MAC-ban, őket is követem a távolból.

Milyen volt a MAC-os lét?

Azt természetesen nem tudhatom, az érkezésem előtt milyen volt a munka, viszont amikor ott voltam, nagy hangsúlyt fektettünk arra, hogy tényleg aktívak legyenek az edzések, senki se álljon percek a plexinek dőlve. Ennek érdekében gondosan terveztük meg az edzéseinket, hogy ne csak két játékos végezzen egy gyakorlatot, amíg a többiek nézik, hiszen nem mozira, hanem edzésre jelentkezték, és a meccsen is sűrű az élet... Megtiszteltetésnek vettem, hogy ha időm engedte, a válogatott-programokba is betekintést nyerhettem – szerencsére én is és a szövetségi alkalmazottak is nyitottak voltak erre. Nagyon sokat tanultam, többek között azt, hogy ha külföldiként edzősködsz valahol, úgy kell bevezetned az újdonságokat, hogy azok összhangban legyenek a környezettel, és így akkor is megmaradjanak, ha te már nem leszel ott. Számomra rendkívül hasznos volt ez az időszak,

hiszen megismertem egy új kultúrát, új embereket – ezután könnyebb volt elmennem Kínába és Amerikába is.

Kínába?!

Igen. A MAC után szerettem volna hazatérni Finnországba, de egy-két ponttal lemaradtam a mesterképzésről, úgyhogy egy helyi csapatnál dolgoztam a szezonban, illetve az egyetemen is. Igyekeztünk rávenni csatládokat, hogy aktívabb életet éljenek, ne csak a gyermek sportoljon, hanem az egész família – érdekes projekt volt. Ugyanakkor 2008-ban jött a lehetőség, hogy fél-egy évre elmenjünk a barátnőmmel – aki ma már a feleségem – Kínába. Olyan szerződést kötöttem, hogy ha valami nem stimmel, akkor minden további nélkül leléphetek, és hát nyilván semmit sem értettem a nyelvből, hiába kezdtem el tanulni már akkor, amikor felvetődött az utazás... Azonban idővel elkezdtem kislabáizálni ezt-azt az írásjelekből, ugyanakkor nem minden volt rendben a munkával, úgyhogy fél év után visszaköltöztünk Európába. Körbe üzentem, hogy a szezon második felére szabad vagyok, szoltam a MAC-nál is, és végül ide tértem vissza, a kölyökcsopathoz vagy a serdülőhöz, erre már nem emlékszem. Közben jelentkeztem a Finn Jégkorong Szövetséghez is egy újonnan induló programba, amelyben regionális edzőket kerestek. Sőt, valójában még akkor adtam be a jelentkezésem, amikor Kínában tartózkodtam, de csak a tavasz végén-nyár elején döntöttek, szerencsére úgy, hogy engem is szeretnének felvenni. Imádtam a MAC-os munkát, ezért mielőtt távoztam, még beajánlottam egy Ausztriában dolgozó edző barátomat, aki nagyjából azokat a játékosokat kapta meg, akikkel én a miniben elkezdtem dolgozni, csak ők most már a serdülőnél tartottak. Jópofa volt a távolból követni, hogy a barátom mire megy ezekkel a fiúkkal, akiket én nagyon jól ismertem.

KÍNÁBÓL COLORADÓBA

Miről szolt ez az új projekt a finn szövetségénél?

Az volt a dolgom, hogy segítsem a klubok működését, fejlődését, valamint a szakembereképzést. Minden évben tartottunk ötven fős regionális játékestáborokat is, ahonnan ajánlottunk jelölteket az U16-os válogatottnak. 2009-ben kerültem oda, utána tizenhárom évig dolgoztam ebben a projektben, az első hat-hét évben ilyen regionális edzőként, aztán megkérdezték: nem venném-e át az

egész projekt igazgatását? Ez nyilván már Finnország egészére kiterjedő feladat, úgyhogy rendkívül érdekesnek találtam. Viszont miközben a részletekről tárgyaltunk a finn szövetséggel, kaptam egy telefont az amerikai szövetségtől, hogy ott is adódna egy lehetőség... Colorado államba hívtak egy szezonra az Aspen Leafs utánpótláscsapatához, ahol azon gondolkodtak, hogy miként tudnának tőkét szerezni adománygyűjtésen keresztül, és kellett nekik egy igazgatóféle. Én felvettem otthon, hogy nem tudnám-e a két munkát egyszerre végezni, mert nagyon izgatott, hogy az észak-amerikai hokikultúrába is belekóstoljak. Úgyhogy egy ideig párhuzamosan csináltam a kettőt, aztán főállásban folytattam a finn főnökösködést, mígnem tavaly novemberben megkeresett a Nemzetközi Jégkorong Szövetség.

Az ilyesmire pedig általában ugrik az ember...

Hát, az első telefont novemberben kaptam és csak március végére-április elejére egyeztünk meg, aztán most augusztusban kezdtem... Ennek az oka, hogy ez új részleg az IIHF-en belül: nyilván régebben is foglalkoztak a fejlesztéssel, viszont az új vezetőség fontosnak találta, hogy kinevezett részlege legyen a témának. Vagy tizenöt fejlesztő táborban vettem részt Vierumäki-ben, jártam ifjúsági olimpián is, szóval, korábban is dolgoztam már az IIHF-fel, mégis hatalmas megtiszteltetésnek vettem, hogy erre a pozícióra egyáltalán szóba került a nevem, azt meg főleg, hogy végül engem választottak. Két-három hónapja dolgozunk tehát ebben a felállásban, most sikerült végre szerezniünk egy ázsiai-óceániai területért felelős személyt például. Nem teljesen a nulláról kezdtük a munkát, de mégiscsak új dolgokat csinálunk, még hozzá azzal a nem elhanyagolható céllal, hogy fenntartható ötleteket adjunk és ajánlásokat tegyünk a nemzeti szövetségeknek. Hosszútávon gondolkodunk, ezért olyan rendszereket szeretnénk továbbadni, amiket a szövetségek maguk is képesek fenntartani és működtetni.

FINNORSZÁGBAN NINCSEN LICENCRENDSZER

Miből indulnak ki?

Nyáron, mielőtt nekiláttunk volna a munkának, készítettünk egy felmérést, hogy a nemzeti szövetségek mivel, hogy állnak. Az IIHF öt évvel ezelőtt csinált ilyet legutóbb, úgyhogy egyrészt már ideje volt, másrészt

így most aktuális képünk van a számokról. Magyarországról például világosan kiderült, hogy rohamosan növekszik a sportág: 2017-hez képest is nagy a növekedés a résztvevők számát tekintve, ami nyilván kölcsönhatásban áll a férfiak és nők feljutásaival, A-csoportos szerepléseivel.

Amit most olvasott rólunk e jelentésben, mennyire különbözik attól, amit még a saját szemével látott nálunk?

Amikor én Magyarországon éltem és dolgoztam, Budapesten és környékén volt talán négy-öt klub, ma viszont húsznál is több. A növekedés tehát a jégpálya- és játékosszámot illetően is elképesztő. Pedig a hoki nem a legnagyobb sportág Magyarországon, sőt, ám például a McDonald'sszal kötött együttműködés rengeteget segített. Bevallom, amikor először hallottam, hogy van ilyen, nem hittem benne, ám hatalmas elérése van a cégnek, és rajta keresztül sokakhoz eljutott a jégkorong is. Nem tudom, él-e még ez az együttműködés, viszont a lényeg, hogy annak idején sokkal kevesebb játékos, edző és pálya volt, ráadásul a nyelv is nagy akadály. Abszolút személyes tapasztalatom, hogy nehezzé teszi az életet és lelassítja a munkát, ha folyton várni kell a fordításra. Géczi Gáborral együtt csináltunk egy DVD-sorozatot – egyébként az én, korcsolyázásról szóló részem az egyetemi tanulmányaimnak is a része volt –, tudom, hogy ő rajta volt a szakemberképzésen, és amennyire tudom, anno a szövetségnek nehézséget okozott a megfelelő számú szakember szerződtetése, plusz nyilván a sportág költségei is hatalmasok. Utóbbin a tao segített – hiszen már nem kizárólag a helyi klubok viselik az összes költséget –, amihez jön most az akadémiai rendszer. Ez a kettő Európában is egyedülálló lehetőséget jelent a magyar hokinak, óriási haszonnal kecsegtet, hiszen ha ezek az akadémiák képesek lesznek jól gazdálkodni az állami segítséggel, akkor megfelelő szakmai folyamatokat indíthatnak be. Tizenöt-húsz éve ez elképzelhetetlennek tűnt.

Rendben, de miként lehet ezt összehangolni az IIHF víziójával, filozófiájával, már ha van ilyen...?

Van bizony! Az IIHF a téli sportágak vezetőjévé kíván válni. Készült egy „Ice 26” névre keresztelt stratégia, ami négyéves terv arról, hogy mit szeretnénk elérni középtávon. Hivatalosan már az előző idény vége is ezen stratégia alá tartozott, ám igazából most lendülünk bele.



A párbeszédben hiszünk, abban, hogy először kérdezzük meg, mi a helyzet, hogy mire volna szükség [...]. Ezek után elmondhatjuk, mi hogyan látjuk a helyzetet, majd közösen meghatározzuk az útitervet, ami elvezet a célhoz.

Oké, tételezzük fel, hogy van egy fejlesztési javaslatuk: miként veszik rá a nemzeti szövetségeket, hogy átvegyék és alkalmazzák?

Arra nincs jogosultságunk, és nem is akarjuk, hogy odamenjünk, és közöljük: „Mostantól ezt csináljátok, mégpedig úgy, ahogy mi mondjuk!” Inkább a párbeszédben hiszünk, abban, hogy először kérdezzük meg, mi a helyzet, hogy mire volna szükség általánosságban – aztán persze tőlünk, az IIHF-től is. Ezek után elmondhatjuk, mi hogyan látjuk a helyzetet, majd közösen meghatározzuk az útitervet, ami elvezet a célhoz. Vegyünk egy példát nevek nélkül: adott egy ország, amelynek vannak játékosai és szövetsége, de nincs semmilyen rendszerezett programja. A kérdések a számosak: keresnek-e edzőket? Van-e elég pálya? Szánnak-e egyáltalán időt és energiát ezen problémákra? Az én filozófiám szerint meg kell hallgatni és meg kell érteni a másikat, aztán pedig segíteni. Úgyhogy ennek szellemében látunk munkához: adunk ötleteket és eszközöket, segítünk kapcsolatokat teremteni, amik mentén már el lehet indulni.

Nálunk például a szakember-mennyiség növekedése nem követte le a játékoszám robbanását, erre mit mondanának?

Ez például olyasmi, amiről mi beszélgethettünk a szövetséggel, hogy akár legyen ez az

első a prioritási listán! Ha több a klub, több a csapat, több a játékos, akkor valójában már csak az kell, hogy a szakemberek is akarnak fejlődni és jobbak lenni. Érdekes különbség például, hogy Finnországban nincs licenrendszer, nálunk az edzők nem kötelesek tanulni és vizsgázni. Ez viszont nem jelenti azt, hogy ne képeznék magukat! A 99 százalékuk nagyon is tanul és fejleszti önmagát. A regionális vezetők is folyamatosan figyelnek, igyekeznek rendszeres időközönként egyeztetni az edzőkkel, és ha valakinek például nehézséget jelent a tanulmányai és az edzések összehangolása, akkor előfordul, hogy helyettesítik az edzést, hogy részt tudjon venni az oktatásán. Az önfejlesztésre még a regionális rendszerrel kötött szerződésben is kitérnek, hogy például „a regio-

nális szervezet támogat a tanulásban” – ez a támogatás pedig sokféle lehet, például az említett helyettesítés is.

TÉNYEK ÉS ADATOK JELENTIK MINDENNEK AZ ALAPJÁT

Ha már az oktatásnál tartunk, milyen lehetőségeket lát az egyetemekkel való együttműködésben?

Amikor elkezdünk építkezni, a tények ismeretében kell nekilátnunk, következésképp a tudomány megkerülhetetlen. Ha már egyszer tudományos kutatások kimutatták, hogy miből mi következik, hogy minek mi a hatása, akkor bőven túlvagyunk azon, hogy valakinek van egy légből kapott ötlete... Tehát az egyetemeknek van ilyen szerepe is, és habár ismereik néhányat, amelyekről tudom, hogy aktívak ezen a területen, itt hatalmas a potenciál, amit érdemes felderítenünk a jövőben.

Mi a helyzet az észak-amerikai modellel, ahol egész versenyrendszer igazodik az egyetemekhez?

Persze, ott teljesen más a felállás az NCAA-val, de az hasonló, hogy ha az adott egyetemen valamilyen tudományos megállapításra jutnak, azt a hokicsapat is alkalmazhatja. Az amerikai szövetség és az NCAA pedig szorosan együttműködik, remek a munkakapcsolatuk. Bizonyos szempontból egyedi

az észak-amerikai egyetemi sportrendszer az ösztöndíjakkal kiegészítve, ám feltétlenül érdemes a tanulmányozásra.

Felvéve a tudományos fonalat: miként viszonyul a kutatási eredményekhez a sportág?

Ó, ezt a témát Géczi Gábor imádni fogja! Mi mindenhez megalapozottan kezdünk hozzá, ami annyit jelent, hogy a tények és adatok ismeretében. Temérdek felhasználható tudás áll már rendelkezésre egy csomó területen, így például abban is, hogy miként érdemes felnőtteket oktatni: ma már nem elég prezentációkat mutogatni, vagy magyarázni a katedráról... Haladnunk kell a korral, és régi igazság, hogy egy jó játékosból nem feltétlenül lesz jó edző vagy sportvezető. Előfordul, hogy egy hokiberkeben ismeretlen személy egy terület legjobb szakértője, őket nem szabad kizárnunk csak azért, mert nem játszottunk ellenük hokimeccset...

MAGYAR-ANGOL HOKISZÓTÁR

Érintettük a nyelvtudást is, és Duane Sutter is azt mondta nekünk (lásd: 46–49. oldal), hogy az angoltudás megkerülhetetlen a mai jégkorongban. Egyetért?

Igen. Amikor a MAC-ban edzettem a gyerekeket, Stipsicz Bence és Kovács Attila tökéletesen beszélt angolul, ők fordítottak a többieknek is. Nekem, fiatal edzőként nagy feladvány volt, hogy mi az igazán fontos? Hiszen az edzők imádnak mutogatni a mágnesláblánál, de ha olyan nyelven magyarázok lendületesen, amit a játékosaim egy része nem ért, akkor a legalapvetőbb információk is elveszhetnek. Ezért arra jutottam, hogy kénytelen vagyok megtanulni néhány kifejezést magyarul. Megkérdeztem a kollégáimat, és elkezdtünk összeállítani egy kis hokiszótárt. Például a „fenn a feji!”, az nagyon fontos üzenet, az „ütött a jég-re!” úgyszintén. Hiszen mi a fontos a játékos szempontjából? Az, hogy ha jön egy feladat, akkor pontosan tudják, hogy mi a teendő, és ha én ezt képes vagyok magyarul közölni velük, akkor máris beljebb vagyunk. Ráadásul elsőre meg is lepődtek, hogy magyarul szóltam hozzájuk – méghozzá vicces akcentussal –, úgyhogy elnyertem a figyelmüket. Szóval, én is tanultam magyarul, de nekik is muszáj tanulniuk külföldi nyelvet.

Vierumäkiben az egyik táborban voltak ázsiai gyerekek, akik egy mukkot sem beszéltek angolul és mi sem az ő nyelvüket, tehát jött a kérdés: miként tudok eljutni hoz-

zájuk, rajzoljak a táblára vagy testbeszéddel? Ezek kombinációjával is lehet kommunikálni, és ha esetleg mégis tudnak néhány angol szócskát zeneszámokból vagy akár honnan, akkor máris van mire támaszkodni. Végül soron tehát elengedhetetlen a tanulás és a nyelvismeret is, elsősorban valóban az angol.

A sikert miben méri? Mert egy csapatnál ez viszonylag egyszerű, az edzőnek ott vannak a pályán, vagy az egyéni tesztek elért eredmények, viszont egy fejlesztési igazgató mire támaszkodhat?

Érdekes a téma, a kollégáimmal is beszélgettünk róla, hogy miként és miben lehet mérni a munkát, ha már nem egy klubhoz vagy más csapathoz tartozol. Mert akkor világos, hogy ott a szezon, megvannak a meghatározott célok, és azokat vagy eléred vagy nem. Ezek a célok lehetnek egyetemesek, hogy bejuttok-e a rájátszásba, és lehetnek egyéni is, hogy fejlődsz-e valamiben? Mindez áll a háttérstábra is, hogy például megtartotok-e egy edzői értekezletet minden hónapban? De ha nem ilyen környezetben dolgozol, hanem például az IIHF-nél, akkor nem az a kérdés, hogy jobban korcsolyázol-e, mint előző nyáron, nyertél-e akár milyen trófeát, vagy gyorsabbak lettek-e a játékosaid, ügyesebbek-e a koronggal. A kulcsnak azt találtuk, hogy muszáj kijelölni célokat, bármik is legyenek azok, amihez utána mérheted magad.

A fejlesztési igazgató szemszögéből, azt hiszem, azzal lennék elégedett a négyéves ciklus végén, ha majd elmondhatnám, hogy felépítettünk egy rendszert, amely révén képesek vagyunk eszközöket adni azoknak, akiknek szükségük van rá, és akarnak is élni velük, ez az egyik. A másik, hogy tudunk-e abban is segíteni, hogy bevonunk többeket, növelni a részvételi számokat? A harmadik, hogy tudjuk-e csökkenteni a távolságokat, hogy ne szakadjon le senki az élen haladóktól? A negyedik, hogy mit gondol majd a részlegünkről a gazdánk, az IIHF, betöltöttük-e a szerepünket?

MEGOSZTANI A TUDÁST!

A végére kanyarodjunk vissza a szülőföldjéhez: mit tudnak Finnországban, amit máshol nem, hogy az egész világ a csodájára jár az utánpótlás- és főleg kapusképzésüknek?

Az egyik különleges tulajdonságunk, hogy mindenki, aki a jégkorongban dolgozik, képes az együttműködésre. Ez igaz még akkor



is, ha a jégen riválisok: nyilván nem a taktikai titkokat, de igenis megosztják egymással a tudásukat! Megnézik, mit, hogyan csinál a másik, elvégre ha valaki előrébb jár egy területen, attól lehet tanulni. A szövetség regionális projektjében például úgy ment, hogy a területi edzők és klubok is megosztották a tudásukat, hiszen a végcél, hogy egy finn fiatal – születessen bárhol az országban – minden lehetőséget megkapjon, hogy a világ legjobbjává váljon. Igyekeztünk olyan körülményeket teremteni, hogy ha nálunk születik meg a következő Connor McDavid, akkor ne pazaroljuk el. Nyilván nem tökéletes minden, viszont a rendszer igenis stabil: mindenkitől elvárás, hogy megossza, amit tud.

A kapusok tekintetében érdekes tétel, hogy kapusedzőből sosincs elég. Előfordult, hogy úgy csináltunk valakiből kapusedzőt, hogy ő maga védett fiatalabb korában, aztán később a gyermekét hozta edzésre, és

megkérdeztük tőle: nem érdekelné-e, ha beíratnánk egy edzői képzésre? Tudniillik, aki kapus volt, az ismeri az ő szemszögüket, a lélektanukat, könnyebben válhat belőle jó kapusedző, mint másból.

Az is fontos ebben a szakmában, hogy kapcsolatokat építs. Mert bizony előfordulhat, hogy kapsz egy állást, és össze kell állítanod a stábot. Akkor eszedbe juthat valaki, akivel összefutottál korábban, és lehet, hogy nem a kebelbarátod, ám ért valamihez, és akkor szeretnéd magad mellett tudni, mert vezetőedzőként nem bólogató jánosokra van szükséged, hanem egy másik koponyára. Ebben is próbálunk segíteni, hogy összekössünk embereket. Az, hogy eddig nem volt kinevezett fejlesztési osztály, nem azt jelenti, hogy az IIHF korábban semmit sem tett ezen a téren, ma azonban már gondosan kidolgozott tervek mentén tevékenykedünk, jogokkal és felelősséggel.



SZERZŐ: SZÚCS ANDRÁS



Mosolyogva remekelni

Abból a szempontból sosem volt jobb állapotban a magyar jégkorong, hogy jelenleg mindkét felnőtt válogatottunk az elithez, lánykori nevén az A-csoporthoz tartozik. Következésképp égbekiáltó hiba volna megfélekezni a hölgyekről, akik elképesztő fejlődési pályán haladnak a kétezres, és főleg a kétezertízes évek óta. És még az is stimmel, hogy az akadémiai korosztályokról, azaz U16 és U21 közé esőkről szóló szakmai szemlénkben kitérjünk a női szakágra, hiszen az idei világbajnokságra nevezett keretben is szerepeltek már akadémisták!

„A női szakágban egy akadémia van: a Budapest JA vállalta fel, valamint a Fehérvár gondolkozik rajta – kezdte a háttér megvilágítását Kolbenheyer Zsuzsanna, akit aligha kell bemutatni bárkinek is, de fontos tény, hogy nemcsak a Magyar, hanem a Nemzetközi Jégkorong Szövetség elnökségének a tagja, sőt, utóbbinál a női tagozat elnöke is, ekként pedig a vb-k, sőt, az olimpia női főnöke is. Szóval, szakvéleménye szinte szentírás: – Picit egyszerűbb a helyzet, mint a fiúknál, hiszen ott van négy akadémia, amelyek ugyan együttműködnek, ám versenyeznek is. Az, hogy egy akadémián van női szakág, az előny és hátrány egyszerre, hiszen így a Budapest JA-hoz igazolt az U18-as válogatott nagy

része – már, akik nem légiósok –, ezzel pedig a válogatott-keret félig-meddig centralizált lett: a lányok jól ismerik egymást, az edzőknek is könnyebb őket szemmel tartani. Ugyanakkor a vidéki klubokból, amelyek évek óta komoly szakmai munkát folytatnak, viszont nem engedhetik meg maguknak a színvonalas versenyeztetést, elszípkázzák a játékosokat, amit ezek a klubok nyilván nehezményeznek. De meg kell érteni, hogy a játékos természetesen olyan helyre fog menni, ahol a legmagasabb szinten versenyezhet. A Budapest JA ráadásul a kezdetektől felvállalta a női szakágot is, sőt, utólag az EWLH mellett a Supercupba is nevezett, mert ez olyan lehetőség a fiatal lányoknak, amely révén nagyon sokat fejlődhetnek.”

HATÁRTALAN FEJLŐDÉS

A 2021–2022-es idényben a Budapest JA a hazai ob I alapszakaszában hat mérkőzésből öt pontot szerzett (egy rendes játékidős és egy ráadásos győzelem formájában), négyből a harmadik helyen zárt, és aztán a bronzmeccset is megnyerte a Ferencvárossal szemben.

Egy házzal odébb, az osztrák EWLH-ben drágább volt a tanulópenz: a 11 csapatos mezőnyből a 11. helyen végzett a BJA-0-4-13-as mérleggel, de csak egy-két győzelemnyi ponttávolságra az előtte állókhoz képest, azaz jobbára állta a versenyt. Szorosabban alakult

EWHL Supercup négycsapatos A-csoportja, amelyben a körmérkőzések nyomán a harmadik lett a csapat.

Viszont amíg az osztrákok bajnokságban a bemutatkozó évadban február végéig kellett várni az első győzelemre, addig a mostaniban ez már a második fordulóban összejött, már csak ezen is lemérhető a fejlődés, noha a lányok még nyilván az út elején járnak.

„Az előző év jobbra a vereségekről szólt, bele kellett szokni ebbe a szintbe, hiszen a többség az U25 A/B-ben játszott vagy a DEBL-ben, azaz máshoz voltak szokva – folytatta Kolbenheyer Zsuzsanna. – Idén már sokkal erősebb lesz a csapat, részben a rutin, részben a légiosok révén. Utóbbiak érkezése azért is szerencsés, mert példaképek lehetnek a mindennapi felkészülés és a mentalitás terén is. Fodor Zoli személye pedig garancia arra, hogy jó szakmai munka folyjon: rendkívül elhivatott edző, aki szeret tanulni és fejlődni. A projekt tehát máris sikeresnek mondható, és meg fogja hozni az eredményét. Remélem, akár már a következő U18-as világbajnokságon láthatjuk, ez mit jelent.”

MÁR BELÁTHATÓ A KARRIERÚT

Ezzel pedig átköthetünk az esztendő legnagyobb sztorijára: a női felnőtt válogatottunkra, amely nemcsak bennmaradt az elitben, hanem a negyeddöntőbe is bejutott – mondani sem kell, mindkettő csodás bravúr és sosem látott tett. És máris hozzátehetjük, hogy a siker nem teljesen független az akadémiai rendszer beindulásától, hiszen a 25-ös keretbe bekerült a 2003-as

születésű Strobl Lara, a 2004-es Márton Adél és a 2005-ös Bogáti Bianka is, akik a teljesség kedvéért a csatárhátvéd-kapus posztelosztást is kipipálták. Egyelőre persze nem rájuk épül a csapat, hiszen Bogáti harmadik számú kapusként nem jutott lehetőséghez, Márton és Strobl pedig a bekkek és csatárok közül a legkevesebb időt töltötte a jégen. Ám tizenhét-tizenkilenc évesen az is nagy szó, hogy Amerika, illetve Finn- és Svédország meg a többiek ellen átlagban három-hat percet játszhattak, hiszen a riválisok mégiscsak a legmagasabban jegyzett női hokisok az egész világon.

Szóval, az akadémisták máris betették a lábukat a felnőttválogatottunkba, amely szárnyalása igencsak hívatott.

„Biztosan számít, hogy a feltörekvő játékosok látják, mi az út – vette át a szót Kolbenheyer. – Régebben nehéz volt, mert tizenegynéhány éve volt egy darab felnőtt válogatottunk, és semmi más. Ide elérnie, mondjuk, egy tizenhárom éves kislánynak beláthatatlan utat jelentett, hiszen arra gondolhatott: »Igen, játszom, szeretem, de mikor érek el oda, ha egyáltalán elérek?« Aztán elkezdtük a korosztályos programokat, és ugyan a kezdeti létszámokra kisebb a központi ráhatásunk – ez inkább a helyi klubokon múlik –, viszont a játékosok rendszerben tartásában már igenis van szerepe a korosztályos válogatottnak és az akadémiának is, mert aki esetleg bármilyen oknál fogva kikerülne a körforgásból, annak az akadémia átmenetet nyújthat az utánpótlás és a felnőttek között.”



NAGYON BÜSZKÉK LEHETÜNK

Szóval, a női szakág remekel, és ezt nemcsak mi mondjuk, hanem a nemzetközi hokitársadalom is visszaigazolja: gyakorlatilag a mieink voltak az ünnepelt felüljeljesítők az idei vb-nek. Kijelenthetjük, hogy a lányok belenőttek az elitbe, ez pedig a fiúknak is követendő lehet, hiszen nekik még sosem sikerült megragadniuk a legjobbak között: jövő tavasszal nekik is lehetőségük nyílik erre Finnországban.

„Hál’ istennek tényleg sokan örültek a sikerünknek. Nagyon sokan írtak, hogy ügyesek voltak a lányok, adjam át a gratulációjukat – még olyanok is, akik már nincsenek is a szövetségek kötelékében. Nagyon büszkék lehetünk, hogy egy tízcsapatos A-csoportban így megálltuk a helyünket, hogy egyetlen harmadot leszámítva felvettük a versenyt – ecsetelte Kolbenheyer. – Jó, az Amerika elleni második harmad nem sikerült vidámra, de még a finnekkel is meccseltünk, pedig az övék elméletben a világ harmadik legjobb csapata. A lányok tisztességesen elvégezték a feladatukat, tényleg mindent elkövettek, hogy a legtöbbet hozzák ki a tornából. A Dánia elleni meccset meg kellett volna nyernünk, csak a szerencse nem állt mellénk. Viszont a csajok még ebből is felálltak, másnap döntetlenre hozták a rendes játékidőt Svédországgal, amivel meglett a bentmaradás, sőt, a németek sikerével a negyeddöntő is.

Tavaly, amikor megérkeztünk az A-csoportba, az első mérkőzésekben lehetett érezni, ami minden szintlépésnél jellemző, hogy: »Hűha...« Nekem az volt az üzenetem a mostani vb előtt, hogy csakis annyit tegyenek meg a lányok, hogy a tavalyi utolsó meccstől folytatják, és akkor én már nagyon boldog leszek az eredménytől függetlenül. Maradéktalanul megvalósították: látványosan élvezték a vb-t, sokan mosolyogva játszottak – és kiválóan.”

NŐI VILÁGBAJNOKSÁG, HERNING ÉS FREDERIKSHAVN

B-CSOPORT

1. forduló: –Németország 4–2. Gólok: Kiss-Simon 2, Jókai-Szilágyi K., Seregély. **Kapus:** Németh A. 26/28

2. forduló: –Csehország 1–7. Gól: Huszák. **Kapus:** Németh A. 38/45

3. forduló: –Dánia 0–1. Kapus: Németh A. 18/19

4. forduló: –Svédország 2–3 – szétlövessel. Gólok: Kreis E., Kiss-Simon. **Kapus:** Németh A. 37/39

A B-CSOPORT VÉGEREDMÉNYE

1.	Csehország	4	4	–	–	–	21–2	12
2.	Svédország	4	1	2	–	1	12–10	7
3.	MAGYARORSZÁG	4	1	–	1	2	7–13	4
4.	Németország	4	1	–	1	2	8–16	4
5.	Dánia	4	1	–	–	3	6–13	3

Azonos pontszám esetén az egymás elleni eredmény rangsorolt. Dánia kiesett a divízió 1/A-ba.

Negyeddöntő: –Egyesült Államok 1–12.

Gól: Metzler. **Kapusok:** Németh A. 49/60, Révész 8/9

Az 5–8. helyért: –Finnország 2–3 – hosszabbításban. Gólok: Metzler, Huszák.

Kapus: Németh A. 36/38

A 2023-AS VB-ELLENFELEINK

B-CSOPORT: Finnország, Németország, Svédország, Franciaország





bee hoki.

CCM ALL OUT.

