

Semmelweis Egyetem  
Testnevelési és Sporttudományi Kar  
Testnevelő - Edző Szak BSC

# **A KAPUSKÉPZÉS ALAPELVEI A JÉGKORONGBAN**

Témavezető:  
**DR. GÉCZI GÁBOR**  
Egyetemi Docens  
Sportmenedzsment és Rekreáció Tanszék

Készítette:  
**SZUCHÁNSZKI DÁVID**

**-2014-**

## Köszönetnyilvánítás

Ezúton szeretném megragadni az alkalmat, hogy köszönetet mondjak mindazoknak, akik nagyban hozzájárultak szakdolgozatom elkészítéséhez.

Szeretném megköszönni **Dr. Géczy Gábornak**, szakdolgozatom témavezető tanárának a segítséget, iránymutatást és türelmet, amelyet az elmúlt évek során nyújtott a tanulmányaimban és a szakdolgozatomhoz.

Köszönöm **Glen Williamsonnak** a Magyar Utánpótlás Válogatottak kanadai szakmai vezetőjének rendületlen segítségét és ötleteit, amelyet nemcsak a válogatott munkában és a kapusképzésben, hanem az edzői munka más gyakorlati területein is biztosított számomra.

Köszönettel tartozom továbbá kollégámnak, **Keszthelyi Miklósnak** a szakmai munka gyakorlati részében és a tehetséggondozás témájában nyújtott segítségével.

Végül, de nem utolsó sorban szeretném megköszönni a **családom** támogatását és türelmét, amelyet tanulmányaim során tanúsítottak.

A fent említett személyek segítsége nélkül szakdolgozatom nem valósulhatott volna meg.

**„Always learn - every hour, every minute; be hard on yourself; don't deceive yourself with your success; find the root of your failures. March forward step by step!”**

**„Tanulj mindig – minden órában, minden percben – légy kemény magadhoz, ne elégedj meg a ma sikereivel! Találd meg az utat a hibáid kijavításához, lépésről lépésre haladj előre!”**

**(A. Tarasov)**

# TARTALOMJEGYZÉK

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	1.
BEVEZETŐ GONDOLATOK	4.
<b><u>1. FEJEZET - A kapusokról általánosan</u></b>	<b>7.</b>
1.1. A KAPUS TELJESÍTMÉNYÉNEK ÖSSZETEVŐI	8.
1.2. A KAPUS FELADATA A KÜLÖNBÖZŐ KÉPZÉSI SZÍNTEREKEN	10.
1.3. A VÉDÉS STÍLUSOKRÓL ÁLTALÁNOSAN	13.
<b><u>2. FEJEZET - A kapusokat képző személy bemutatása és feladatai</u></b>	<b>17.</b>
2.1. A KAPUSEDZŐ SZEREPE AZ OKTATÁSBAN	19.
2.1.1. Jeges edzés	20.
2.1.2. Száraz edzés	22.
2.1.3. Elméleti képzés, elemzés	23.
2.1.4. Mérkőzés	24.
2.1.5. A kapusedző saját felkészülése, önfejlesztése	27.
2.2. KOMMUNIKÁCIÓ A KAPUSSAL ÉS KÖZVETLEN KÖRNYEZETÉVEL	27.
2.2.1. Kommunikáció a kapussal	28.
2.2.2. A kommunikáció típusai	30.
2.2.3. Kommunikáció a szakmai stábbal	32.
2.2.4. Kommunikáció a szülőkkel	32.
2.3. A KAPUSKÉPZÉS ILLESZKEDÉSE A KLUBMODELLBE	33.
2.3.1. Az alsó régiókat megcélzó kis utánpótlás nevelő klub (U 8 - U 14)	34.
2.3.2. Az utánpótlás teljes vagy nagy részét lefedő nagy utánpótlás nevelő klub (U 8 - U 20)	35.
<b><u>3. FEJEZET - Alapelvek a kapusok képzésében</u></b>	<b>36.</b>
3.1. DIDAKTIKAI ALAPELVEK A KÉPZÉSBEN	37.
3.2. A KÉPZÉSI PIRAMIS	40.
3.2.1. A Hockey Canada képzési piramisa	41.
3.2.2. A Goalie Development Institute (GDI) képzési piramisa	47.
3.3. KOROSZTÁLYOS NEVELÉSI CÉLRENDSZEREK ÉS KÖVETELMÉNYRENDSZER	49.
3.3.1. Alapelvek a kiválasztásban	56.
<b><u>4. FEJEZET - A kapusok képzése a Korosztályos Válogatottakban</u></b>	<b>59.</b>
4.1. AZ U 14-ES TEHETSÉGGONDOZÓ PROGRAM ÉS AZ U 15-ÖS VÁLOGATOTT IRÁNYELVEI	60.
4.2. A KAPUSOK KÉPZÉSE A VÁLOGATOTTBAN	61.
4.2.1. Az U 14-es Tehetséggondozó Program kapusképzése	61.
4.2.2. Az U 15-ös Válogatott kapusképzése	63.
MELLÉKLETEK	64.
IRODALOMJEGYZÉK, ÁBRÁK ÉS KÉPEK FORRÁSAI	69.

## **BEVEZETŐ GONDOLATOK**

Magyarországon az elmúlt 10-15 évben rengeteget fejlődött a jégkorong. Köszönhetően elsősorban a felnőtt válogatott kiemelkedően sikeres világbajnoki szerepléseinek (Sapporói feljutás az A csoportba 2009-ben, többszöri éremszerzés a divízió 1-es VB-ken) és a klubcsapataink nemzetközi sikereinek (SAPA Fehérvár és a DAB Docler Kontinentális Kupa eredményei). Egyre nagyobb lett a szakmai elismerése, gazdasági támogatottsága és a szurkolók körében is népszerűbbé vált sportágunk. Korábban elképzelhetetlen lett volna olyan finanszírozási rendszer, mint amit a TAO törvény biztosít manapság. A kétezres évek elején alig volt pár fedett jégpálya az országban, manapság pedig gombamód nőnek, fejlődnek a létesítmények, metodikai központok jönnek létre. A kiváló eredmények a szakmai munkára is nagy hatást gyakorolnak. Az igazolt jégkorongozók száma is drasztikus mértékű növekedést mutat. Manapság közel 4000 igazolt sportoló üzi a jégkorongot hazánkban (a kétezres évek elején ez a szám kb. 2500 körül volt). A megnövekedett érdeklődés és lehetőségek kedvezően érintették az utánpótlás fejlődését is. Egyre nagyobb az igény a jól képzett szakemberekre. Az utánpótlás válogatottak is egyre színvonalasabb programban részesülnek. Az U 13-as programtól egészen a felnőttig minden korosztályban lehetőségük a van a sportolóknak a nemzetközi megmérettetésre. A kis gyerekekre is gondolnak, Tehetséggondozó Programot biztosít a Magyar Jégkorong Szövetség mind a 13-14 éves fiúk és 15 éves lányok számára. Az évek során a válogatott programok is bővülő tendenciát mutatnak. Minden korosztály éves szinten több rangos nemzetközi tornán kap lehetőséget a fejlődésre és tapasztalatszerzésre. Manapság már a SAPA Fehérvár AV19 felnőtt csapata mellett ifjúsági (U 18 - U 20) csapataink élmezőnye is komoly rangot képviselő nemzetközi bajnokságokban szerepelhet napról napra. A fejlődés a sportolók részéről tehát töretlen, a szakemberek képzése is egyre dinamikusabban fejlődik. Tapasztalt külföldi szakemberek, mentoredzők dolgoznak hazánkban a szakmai munka és az edzők fejlesztése érdekében. A fejlesztési programok, szakanyagok készítésében és felhasználásában, is fejlődés mutatkozik (pl: Nemzeti Utánpótlás Válogatott Fejlesztési Program, Hokimágia DVD sorozat). Egyre nagyobb igény

van a speciális, a jégkorong sporton belül egy adott terület részletesebb tanulmányozására és fejlesztésére. Olyan szakterületek képviselői jelennek meg sportágunkban, mint a kapusedző, erőnléti edző, hátvédedző, pszichológus, videó elemző, felszerelés menedzser, stb.

Ezen speciális területek képviselőinek szisztematikus és részletes munkája fontos, hogy segítse a sportágunk további fejlesztését. A jégkorongban minél magasabb szintet ér el egy csapat, annál kidolgozottabb, specifikusabb munkára van szükség. Korábban kapusként szerepeltem és edzői orientációm is ezen a speciális szakterületen helyezkedik el. Egykori kapusként és jelenleg kapusedzőként is nap, mint nap tapasztalom a kapusok képzésének és a képzési rendszer hiányosságait. Jóllehet ez az ágazat is komoly fejlődést mutatott az elmúlt években (minden korosztályos válogatott mellett dolgozik kapusedző és a klubokban is egyre elterjedtebbé válik), mégis kevés a magyarul megjelent jól alkalmazható szakirodalmak és rendszerező írások száma, célom ezen irodalmak bővítése. Szakdolgozattal igyekszem rendszerezni és ismertetni a képzés strukturális felépítését, hasznos, gyakorlatias javaslatokat nyújtva azon egyesületek számára, akik tervezik a kapusképzés fejlesztését, kapusedző alkalmazását és azoknak is, akik már alkalmaznak kapusedzőt. Fontosnak tartom, hogy a dolgozat elméleteit, támpontjait a kis és nagy egyesületek képzésében is egyaránt felhasználhatóak legyenek. Így igyekeztem erre konkrét példákkal szolgálni (pl.: edzések szervezése, képzési szintek ismertetése, stb.). További fontos cél a játékos edzők számára segítséget nyújtani kapusaik fejlesztéséhez és kezeléséhez.

A szakdolgozat első fejezetében a kapusposzttal kapcsolatos általános ismeretek, tudnivalók mellett megismerhetjük a teljesítmény összetevőit, a kapus feladatát a különböző képzési szintereken és a kapus véde stílusokról is kaphatunk egy ismertetőt. Célom ezzel a fejezettel, magára a kapusposzt egyedi jellemzőire való rávilágítás, hogy könnyebben viszonyulhassunk a képzésükhöz.

A második fejezet a kapusedzőt és a kapussal történő szakmai munkáját részletezi. Megismerhetjük a munkakörét, részletesen foglalkozom a jeges edzés, száraz edzés, elméleti képzés, elemzés és mérkőzéseken szükséges feladatairól. Egy teljes alfejezet foglalkozik a kapusedző egyik (ha nem a legfontosabb) feladatkörével, a kommunikációval. Részletesen ismertetem, a megértést segítő

ábrákkal illusztrálom az elméleti példákat. A fejezet zárásaként a képzés klubmodellbe való illeszkedését ismertetem a nagy és kis utánpótlás nevelő egyesületek szemszögéből egyaránt.

A didaktikai alapelvekkel és a képzés szakmai felépítettségével foglalkozik a 3. fejezet. Általános szakirányú metodikai elveket ismertetek a képzés kialakítása és alkalmazása érdekében, továbbá részletesen elemzem és összehasonlítom a Hockey Canada és a Goalie Development Institute (GDI) fejlesztési piramisát. A következő alfejezetben az MJSZ korosztályos nevelési célrendszerét és követelményrendszerét ismertetem a kapusképzés vonatkozásában, ezzel támpontot adva az utánpótlás korosztályok egyes szakaszainak felülvizsgálatára. Az alfejezet továbbá foglalkozik a kapusok kiválasztásának kérdésével is. Itt négy féle kiválasztási módszert ismertetek gyakorlati példákkal.

A 4. fejezet pedig a kapusok képzését mutatja be a Korosztályos Válogatottakban, szintén gyakorlati példákkal, edzésprogram beillesztésével segítve a képzés ismertetését.

Bízom benne, hogy a szakdolgozatom más klubok, edzők számára is hasznos és gyakorlatias tanácsokat tud nyújtani a képzésben és érdemi elméletekkel és információkkal gazdagítják a kapusposztról szóló szakirodalmat. Edző munkám során lehetőségem adódik mind a kis és nagy utánpótlás nevelő egyesületekben is vezetni a kapusok képzését, így a szakdolgozat írása közben igyekeztem figyelembe venni mindkét eshetőség szempontjait.

Jelen szakdolgozat azoknak a szakembereknek, egyesületi vezetőknek és érdeklődőknek készült, akik a kapusképzés és rendszerének felépítésében mélyebb ismereteket kívánnak szerezni.

# 1. FEJEZET

## ÁLTALÁNOS GONDOLATOK A KAPUSPOSZTRÓL

A kapusposzt a legtöbb csapatsportágban kulcspozíció. A kapus a játék legtöbb aspektusában különbözik a mezőnyjátékosoktól. A leglátványosabb a felszerelés eltérősége, specialitása. Ebből adódóan más jellegű mozgásokat végez, más az edzés és mérkőzésterhelése. A jégkorongedzők egyöntetű véleménye alapján a kapusok egy „egyéni sportot” űznek a jégkorongon belül. Az „egyéni sporthoz” pedig egyéni, speciális felkészülésre van szükség. Minden edző és játékos magabiztosabban áll bele a csatába, ha tudják hátul egy stabil, megbízható személy őrzi a kapujukat. Ennek a személynek a helyzete viszont a múltban meglehetősen mostoha volt. Általános elvárásként fogalmazták meg a stabil, kiegyensúlyozott teljesítményt, de a speciális fejlesztésükért senki sem felelt. Amíg az edzéseket a játékosok fejlesztési iránya szerint tervezik meg az esetek 80-85%-ban, addig a kapus egyfajta „passzív szemlélőként” igyekszik a lehető legtöbbet hasznosítani a foglalkozásokból. Természetesen az edzéseknek vannak a kapusok számára is pozitív vonatkozású egységei (pl.: lövésgyakorlatok, különféle játékok), de mégsem ugyanaz szemben állni a lövésekkel és háritani őket, mint a kapus szükségleteihez igazított lövő edzésen részt venni, ahol a szünetben a kapusedző észrevételeivel és tapasztalatával a kapus fejlődését elősegíti. A játék fejlődése, gyorsulása elengedhetlenné teszi ezt a fajta specifikus képzést. Napjainkban a kapusok 50 lövést háritanak egy nehéz mérkőzésen, 90-100 kg-os közel két méteres játékosok tömegében kell megtalálniuk a több mint 150 km/órával érkező lövéseket, soha nem látott nehézségű helyzetekkel találkoznak. "3. hátvédként" játsszák meg a korongot, adott esetben gólt is lőnek. Ezeknek a hihetetlen teljesítményeknek a háttérében (a folyamatos fejlődés zálogaként értelmezhető) szisztematikus szakirányú munka végzése tapasztalható. A megfelelő szögzárás, a tudatos helyezkedés, mentális fókusz, érzelmi kontrol és a védés kiválasztás, mind egy tudatos folyamat eredményei.

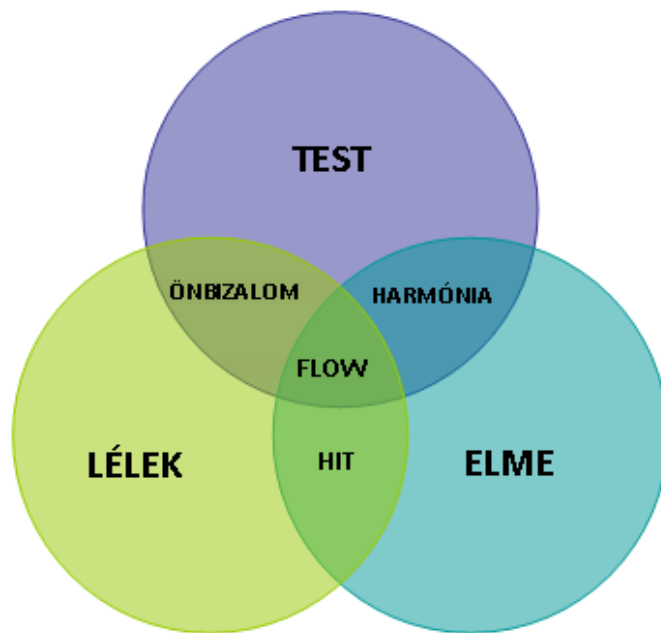
Természetesen nem mehetünk el szó nélkül a kapus adottságai, teljesítménye mellett. A kapusedző a folyamat egyik részese, de a hegy csúcsán a sportoló és



teljesítménye áll. A mai fizikális és gyors jégkorongban a kapusok adottságai is felértékelődtek. A területzárás érdekében egyre fontosabb a magasság, a végtagok hosszúsága. Az atlétikusság (mozgékonyosság, állóképesség, kiemelkedő koordinációs képességek, hajlékonyság) alapkövetelmény minden kapus számára a gyors és szervezett játék miatt. A kapusok komoly mentális csatákat élnek meg, gyakran csapataik vezéregyéniségei közé tartoznak. A hibájáért nagy árat fizethet ő és a csapat is, ugyanis ennek bekövetkeztében nagy valószínűséggel az ellenfél gólt ér el, elúszhat a mérkőzés. A poszt tehát nagy felelősséggel jár. Fizikálisan és mentálisan is nagyon felkészülnök kell lennie a hálóőrnek, hogy kapuját sikeresen megóvhassa a kapott góloktól és csapatát sikerre vezethesse.

### **1.1. A KAPUS TELJESÍTMÉNYÉNEK ÖSSZETEVŐI**

A kapusok mozdulatainak a játék fejlődése és gyorsasága mellett igen kifinomultnak, gyorsnak, egyszerűnek és kevés mozdulatból állónak kell lennie. A fizikális, mentális és emocionális faktor összehangolása azonban nem könnyű feladat. Minden egyes faktor külön-külön és összehangoltan a többivel is jól kell, hogy működjön, így kerülhet a kapus a legközelebb a teljesítőképessége határához, élhet át flow élményt: *„Amikor a tudatba áramló információ összeegyeztethető a célokkal, akkor a pszichikus energia erőfeszítés nélkül áramlik bennünk. Nem kell aggodalmaskodnunk, nem kell megkérdőjelezni önmagunkat. Ha mégis megtorpanunk, hogy elgondolkodjunk magunkon, azonnal megerősítést kapunk: „nagyon jól csinálod”. A pozitív visszacsatolás erősíti az ént, és újabb, a külső és belső környezet felé fordítható energiamennyiség szabadul fel.”* (Csikszentmihályi M., 2010). Az alábbiakban ezt az elméletet fogom részletesen elemezni és Venn diagramon bemutatni.



*1. ábra: A kapus teljesítményének alappillérei*

Az elmélet, kortól, nemtől és képzettségi szinttől függetlenül érvényes minden kapusra. A sikeres játékhoz az alábbi elemek együttes és összehangolt működésére van szükség. A három elem azonos értékű, közöttük a harmónia fenntartása a legfontosabb cél. Most pedig részletesen is bemutatom a három alapelemet és az egymással való kapcsolatukat a kapusteljesítmény vonatkozásában.

A test szolgálja a fizikai énkünk megnyilvánulását. A testünk végez el az agyunk által kiadott minden parancsot. A sebesség, erő, állóképesség és hajlékonyság összehangolása és kivitelezése a cél. Az elme felel a mentális folyamatokért, mint pl.: koncentráció, a játék olvasása, elemzése. Az agyunk felel az ingerek feldolgozásáért, a válaszreakciók kialakításáért, mozgásunk finom összehangoltságáért (propriocepció) és minden tudatos és tudatalatti cselekedetünkért. Amikor a test és az elme összhangban működik akkor a kapus mozgása, védesei teljes harmóniában történnek. A mozgássorok kivitelezése tökéletes, tudatos ok-okozati cselekvések követik egymást. A harmadik alapelem a lélek. A lélek felel az érzelmek kontrollálásáért, a motiváltságért és a vágyakért a célok elérése érdekében. Amikor a test és lélek azonos frekvencián mozog, az önbizalom is a kívánt szintre kerül. Az önbizalom a helyes tevékenységek tudatos

végrehajtásából ered, megfelelő visszacsatolással. Az elme és lélek összhangjában a kapus önmagába vetett hite erősödik. Képesé válik saját maga motiválására elméjén keresztül. Amikor pedig minden alapelem harmóniában működik egymással, azaz amikor a kapus önmagában való hite önbizalommal, pozitív élményekkel, sikerrel és folyamatos, technikailag tökéletes mozgással párosul, elérhetővé válik a flow állapota. A kapus önmaga ura, képes kontrolálni gondolatait, érzelmeit és cselekedeteit az átélt élmények mind pozitív töltetűek és erőlködésmentesek, egyszerűbben fogalmazva: teljesítményének csúcspontján van.

Egy átlagos és egy elit kapus közötti különbséget az alapelemek közötti harmónia megteremtése és fenntartása jelenti. Ebben az állapotban a sportoló csak a szükséges energiáit mozgósítja, végrehajtása erőlködésmentes. A magas technikai, kondicionális és koncentráció képességei birtokában a mozgása tudatosan, de mégis komolyabb mentális erőfeszítések nélkül is megvalósul. Ezen képessége lehetővé teszi, hogy figyelmét a játék rendszerére, adott játékhelyzetekre irányítsa, ezzel megteremtve az alapot a nyomás alatti teljesítésre, fontos védések végrehajtására és a játék olvasására. További jellemzője a flow állapotnak, hogy a kapus képesé válik a zavaró tényezők (pl.: kapott gól, ellenséges környezet, téves bírói ítéletek, stb.) elkerülésére, kikapcsolására.

## **1.2. A KAPUS FELADATA A KÜLÖNBÖZŐ KÉPZÉSI SZÍNTEREKEN**

A kapus fontos szerepet játszik a csapat szerkezetében. Mind a közösségben mind pedig a képzés különböző szinterein előre meghatározott szerepet kell betöltenie. Fontos, hogy a kapusedző kialakítsa a kapusban a megfelelő magatartásformákat, hogy egyéni legjobbját nyújtva, maximálisan csapata hasznára tudjon lenni. A kapusedző nem tud mindig a kapusaival lenni, így ki kell alakítani egy konstruktív hozzáállást, hogy a kapus a csapatedzések során is maximálisan megtalálja a lehetőségeket a fejlődése érdekében. Az alábbiakban részletesen ismertetem a kapus szerepét a különböző szintereken.

#### A csapatban betöltött szerepe:

Teljesítménye alapeleme a csapat összteljesítményének. A kapusnak van egy személyben a legnagyobb befolyása az eredmény alakulására. Minden mérkőzés stratégia alapeleme a jó kapusteljesítmény. Minél magasabb szintű játékról beszélünk, annál fokozottabban érvényes.

A csapat egyik vezéregyénisége. Felelősségteljes poszt és egy határozott, sikeres kapus nagy hatással van a csapattársaira. Bár hivatalosan a kapus nem lehet csapatkapitány, emlékezhetünk pár évvel ezelőtt Roberto Luongo kinevezésére a Vancouver Canucks csapatában.

Keményebb és több munkára van szükségük a játékosoknál, hogy a poszthoz szükséges speciális képességeiket fejleszthessék. A kapusok minden csapatfoglalkozáson részt vesznek, és emellett kell a specifikus kapusfoglalkozásokon is teljesíteniük. Több egyéni munkát és individuális képzést (pl.: reflexfejlesztés teniszlabdákkal, hajlékonyság fejlesztés, stb.) kell a holszezonban végezniük. Általában hosszabb és specifikusabb mérkőzés/edzés felkészülést végeznek, mint a játékosok.

#### Edzéseken:

A saját fejlődésük felelősei (technika és munkamorál). Az edzéseken érkező magas lövésszám és mérkőzés szituációk biztosítják a legjobb lehetőséget, hogy a képességeit fejlessze a kapus. Teremtsen kihívást a csapattársai számára a kemény munkával. Az edzések minőségét emeli egy jó versenyszellemű kapus. Minél nehezebb edzésen betalálni a kapusnak, annál nagyobb tiszteletnek fog örüdni. A kapus felelőssége, hogy megnehezítse társai feladatát a góllövésben. Így a játékosok koncentrációja az edzés minden pillanatában maximális fordulatszámon lesz. A kapus egyszerűen nem törődhet bele abba, hogy gólt kapjon. Ezért kihívásokat állít maga elé, pl.: edzésen feladat, hogy egy kapott gól után mindig védésnek kell következnie, vagy, hogy a kapus csak meghatározott mennyiségű gólt kaphat az edzésen.

A kapusnak a csapat koncepciót is meg kell tanulnia. Aki csak a saját specifikus dolgaival foglalkozik, szem elől téveszti a csapat érdekeit és a játékra való rálátása, értéke is korlátozottá válik. A játék olvasásához, elővételezéséhez ismerni

kell a csapat koncepcióit a különböző játékhelyzetekben (pl.: emberhátrányos játék, korongkihozatal, stb.).

#### Mérkőzésen:

Bár az iskolázott kapusok esélyei sokkal kedvezőbbek technikailag kevésbé képzett társaikhoz képest, vannak esetek, amikor az íratlan szabályok szerint kell cselekedni a gól elkerülése érdekében. Egy esetleges vetődés, kiugró helyzetben lévő támadó elől tisztázás, védés sarokkal, mind a pillanat szüleményei. Minden szempontot figyelembe véve a legfontosabb feladat a korong megállítása bármilyen módon is történik.

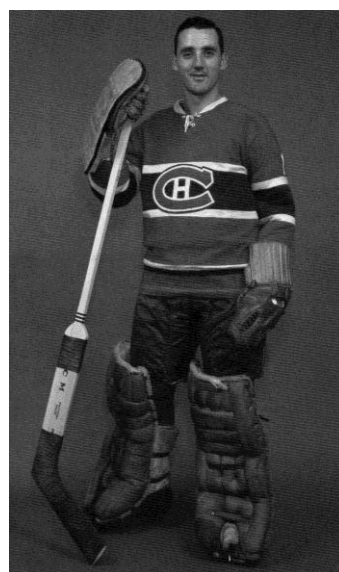
A kapus legyen egy stabil pont a csapat életében! Amikor a csapat nehéz helyzetbe kerül, szinte csak a kapusára számíthat. A nyomás alatt végrehajtott fontos védések segítik a játékosok önbizalmát, így jó eséllyel lépnek vissza a mérkőzésbe.

A kapus legyen jó csapattárs és vezető! Fontos, hogy a játékosokkal is jó kapcsolatot tudjon kialakítani, helyzetéből adódóan fontos visszajelzéseket tud adni akár a mérkőzés közben hátulról, akár cserekapusként a padról. Meg kell találni a megfelelő pillanatot és konstruktívan szólni a társakhoz.

Legyen pozitív és előretekintő. Gyakran előfordul, hogy egy kapust hibáztatnak egy kapott gólért vagy gyengébb teljesítményért. Azonban a hiba mindenki játékában benne van és egy rossz gól még nem jelenti a mérkőzés veszét. Ugyanakkor egy vesztes mérkőzés sem jelenti azonnal, hogy a kapus rossz szezont produkálna, egyszerűen a poszt jellegzetességéből adódóan a kapus hibái felnagyítódnak. A kapusnak így azokra a pillanatokra is kell gondolnia, amikor az ő védésével sikerült kivédekezni az emberhátrányt a mérkőzés vége felé, majd megnyerni azt. Vagy akár arra, hogy hozzájárult a játékosok gólszerzési képességeihez, azzal, hogy edzésen minden lövést egy külön kihívásként kezelt, ezzel is elősegítve a játékosok fejlődését is. A játékosok pedig emlékeznek a tartásra és a megfelelő pillanatban vissza is fizetik a kölcsönt.

### 1.3 A VÉDÉS STÍLUSOKRÓL ÁLTALÁNOSAN

Az évek során a kapusok a játékkal folyamatosan fejlődtek, minidig újabb és újabb elméletek láttak napvilágot, amit beépítettek a repertoárjukba. A játék rengeteget fejlődött az elmúlt évtizedekben: változtak a szabályok, gyorsult a játék, jobb minőségűek lettek a felszerelések, új edzésmódszerek alapján készülnek a játékosok és taktikailag is szervezettebbé váltak a csapatok. A változással a kapusoknak is lépést kellett tartani. A kezdeti következetes stand up stílust egyre többféle technikai megoldás, stílus egészítette ki és váltotta fel. A játék gyorsulásával és a lövések minőségének fejlődésével, sokkal mozgékonyabbá, agilisebbé kellett válni. A kapusok megtanulták jobban használni a fizikai adottságaikat és a játék egyre több elemében vállaltak aktív szerepet. Korábban elképzelhetetlen lett volna, hogy a kapus kijöjjön a kapujából és megjátssza a korongot, manapság pedig arról is dönthetnek a kapusok, hogy milyen ívelésű kanyart kérjenek a botjukhoz. Vagy gondoljunk csak arra, hogy manapság ki merne beállni kapusmaszk nélkül a lövések elé? Jacques Plante több téren is úttörő volt. Ő volt az NHL történetének első kapusa, aki saját gyártású maszkot húzott, ezzel új dimenziót nyitva a kapus felszerelések innovációja előtt. Továbbá ismert volt bátor és aktív szerepvállalásáról, így a korong megjátzásában is pionírnak számít.



**1. kép: Jacques Plante a Montrealban (1954)**

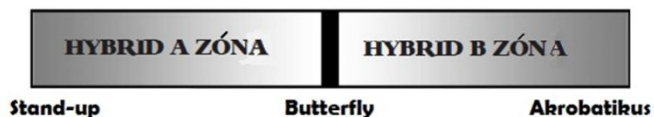
Élen járt a szakmai tudásának átadásában is: elsők között jelentetett meg szakkönyvet a kapusképzésről (Jacques Plante: Goaltending címmel 1972-ben.). (Denault T., 2009).

Manapság már elengedhetetlen az atlétikus alkat, megfelelő fizikai adottságok (pl.: testmagasság, elérési távolság), a játék megfelelő ismerete (taktikai képzettség) és a hajlékonyság. Az alábbiakban Mitch Korn (a Nashville Predators NHL csapat kapusedzője) irányelvei alapján ismertetem az alapvető védés stílusokat:

Mitch Korn három plusz egy alapstílust különböztet meg, de azonnal hozzáteszi: egyetlenegy kapus sem építkezik csak egy stílusból. A legtöbb esetben domináns szerepről beszélhetünk, több stílusjegy keveredését, személyre szabását tapasztalhatjuk.

A három alapstílus:

- stand up
- butterfly
- akrobatikus



2. ábra: A védés stílusok ábrája (Korn M., 2013)

Stand up:

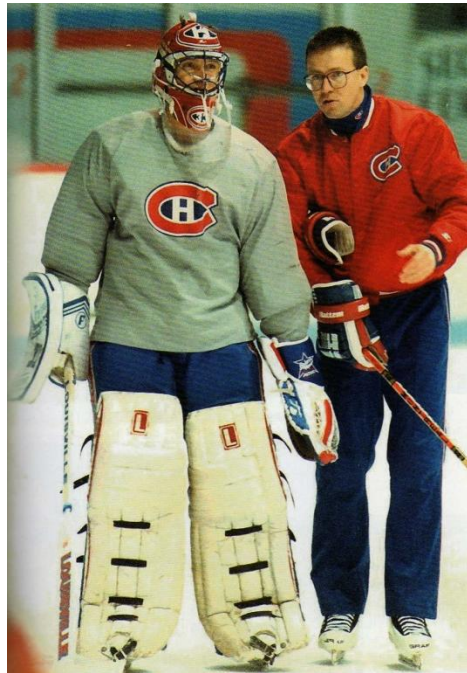
A legrégebbi alapstílus. Célja lehetőleg mindig állva maradni a lövésekre. Ebből adódóan könnyen kiszámíthatóak, nem adják fel a pozíciójukat. Jól bevált és eredményes technika volt a múltban. Szisztematikusság, jó helyezkedés, jó szögzés jellemzi. Gyakori védés forma a korcsolyával való védés a lábvédő (mamut) helyett. Nagyobb felelősség a hátvédeken a backdoornál és a kipattanóknál. A második hullámban érkező támadások, illetve amikor térdre kényszerültek a kapusok komoly problémájuk akadt a játék követésével (kapu előtti kavargások, takarás, megpattanó, gyors játékok). Manapság kevesen alkalmazzák.

A stílus élenjárói voltak: Jaques Plante, Ken Dryden, Arthurs Irbe.

Butterfly:

A stílus a 80-as években kezdett egyre népszerűbbé válni a Patrick Roy - Francois Allaire páros révén. A játék gyorsulása, a lövések minőségének javulása és a laterális játék megnövekedése arra készítette a kapusokat, hogy hatékonyabban tudják követni a korong útját, különösen a lövés utáni helyzetekben (pl.: kipattanó, megpattanó lövések, cselezés, stb.). A Butterfly egy klasszikus térdelő helyzet, amely magában foglalja a test mind a három területet lezáró tulajdonságát: a test zárását, a függőleges és teljes vízszintes lefedettségét. Aki alkalmazza ezt a technikát, önmagában még nem jelenti, hogy tipikus Butterfly stílusú kapus lenne. Megkülönböztetünk aktív és blokkoló testtartást a cselekvés fajtájától illetve a játékszituációtól függően. A blokkolás maga egy alkalmazott védés típus, amelynél már a lövés kivitelezése előtt felveszi a kapus a megfelelő

pozíciót. Alkalmazása közben a kapus teljes mértékben igyekszik lefedni a kapu üres részeit, amit a megfelelő helyezkedés (testtartás, mélység és szögzáras) teremt meg. A stílus a gyors játék elveire épül így akkor a legcélszerűbb használni (felvenni a térdelő helyzetet), ha az alábbi három tényező közül valamelyik érvényesül: ha a kapus nincs tudatában a korong tényleges útjának, ha a kapuhoz közel zajlik a játék és amennyiben csak minimális idő van a reagálásra. Fontos a jó helyezkedés, szükséges fizikai adottságok (magas kapus hosszú végtagokkal). A gyakori térdelő



2. kép: Patrick Roy és Francois Allaire

helyzet következtében laza csípő és térd ízület elengedhetetlen. A térdelő helyzetben is hatékonyan manőverező (slide technika) kapus jó kipattanó kezeléssel rendelkezik, így nagyobb hatékonysággal védi az ismételt lövéseket. A stílusra és a játék fejlődésére jellemző, hogy jól kezelik a botot, egyfajta harmadik hátvéd szerepkörét is betöltik. Jellemzi a kiszámíthatóság is, így manapság már ebben a butterflyban is szükséges az új gondolatok bevonása (pl.: nem lehet mindig minden lövést térdelő helyzetben várni).

A stílus élenjárói: Patrick Roy, Jean Sebastien Giguere, Roberto Luongo

#### Akrobatikus:

Amennyire kiszámíthatóak a Stand up és a Butterfly kapusok, annyira az ellentéte az akrobatikus. Jellemzőek a látványos védések, artistákat meghazudtoló mozdulatok és a „mindent vagy semmit” attitűd ezekre a kapusokra. Az esetek többségében vagy kiemelkedően teljesítenek, vagy elkerülhető gólokat kapnak. Rendkívül keményen dolgoznak, és csak ritkán védenek ki ugyanazzal a mozdulattal egy meghatározott helyzetet. Az atlétikus jellemzők alapkövetelmények a stílus követéséhez. A mozgékony, hajlékony és jó ritmusérzék elengedhetetlenek a látványos, koordinált védésekhez. Tipikus akrobatikus védések a kiszúrás bottal, kirohanás a kapuból és tisztázás vagy a



páros lábas védés (a t-siklásból induló mozgássor végére a kapus oldalfekvésben a lábvédőit egymásra téve és az alul lévő karját kinyújtva igyekeznek a legnagyobb területet takarni). Gyakran a cselekvés megelőzi a helyzetértékelést így az esetek többségében a szerencsére bízzák sorsukat. Ennek ellenére a jégkorong történelmében többen is maradandót tudtak alkotni, akár az NHL-ben, akár a nemzetközi porondon: Curtis Joseph, Dominik Hasek, Byron Dafoe.

Ahogy korábban már említettem a kapusok többsége azonban nem sorolható egyértelműen egy stílus kategóriába sem. Ők valahol a két extrém (stand up és akrobatikus) stílus között találhatóak. Ezt a nehezen behatárolható stílust *hibridnek* nevezzük. A hibrid kapusok több stílus alapelemeit keverik az adottságaikhoz mérten. A legtöbb kapus stratégiája manapság a különböző stílusok elemeit felhasználni, hogy minél eredményesebben védhessenek. Sokoldalúság és kreativitás jellemzi a kapusokat és a legegzenletesebb teljesítmény is egyben. A nagyobb hatékonyság a stíluselemek kedvező vegyítéséből alakul ki.

Legnépszerűbb hibrid kapusok: Martin Brodeur, Mike Richter, Tomas Vokoun