

2. FEJEZET

ÁLTALÁNOS GONDOLATOK A KAPUSOKAT KÉPZŐ SZAKEMBERRŐL

A jégkorong egyre speciálisabb, részletesebb felkészültséget igényel minden sportolótól. Nincs ez másként a kapusokkal sem, azonban a csapatedzők (értsd: vezetőedző és asszisztensei) speciális instrukciói a játékosok képzésére fókuszál, az edzések többségében mezőnyjátékos központúak. Kevés olyan edző van, aki részletes ismeretekkel rendelkezik a kapusok képzésével kapcsolatban. Kivételt jelentenek ez alól azok az edzők, akik kapusként szerepeltek edzői pályafutásukat megelőzően vagy időt és energiát nem sajnálva képezték magukat ezen a területen is. Ilyen szakemberek például: Patrick Roy a Colorado Avalanche vezetőedzője, akit legendás kapusként tartanak számon négy Stanley Kupa elsősége, három Conn Smythe Trófea és három Vezina Trófea elsősége miatt, vagy Glen Hanlon, aki korábban szintén kapusként szerepelt az NHL-ben és dolgozott vezetőedzőként a Washington Capitalsnál illetve több nemzeti válogatottnál is. A legtöbb esetben azonban az egykori játékosok közül kerülnek ki az edzők, így szakmai kompetenciájukat a játékosok képzése terén tudják a leghatékonyabban kamatoztatni. Figyelembe véve a csapat játékosainak szakmai szükségletét (mind fizikális és mentális képzés) ideje is csak korlátozott mértékben adódik a csapat edzőinek, hogy kapusait képezze az edzések illetve mérkőzések során. Ezt a szerepkört hivatott betölteni a kapusedző, akinek munkája a sportágon belül is egyedülálló, az adott posztra fókuszáló specialista. Manapság a professzionális ligák (NHL, AHL, KHL, európai top bajnokságok) csapatainak túlnyomó többsége alkalmaz egy szakembert kapusai képzésére. A szakemberek azonban felismerték, hogy a profi sportolók esetében a technikai és stratégiai jellemzőket csak kis mértékben lehet változtatni, finomítani, így kapott előteret az utánpótlásport. Az utánpótlásban ugyanis reális esély nyílik a fiatal sportolók „formálására”, fejlesztésére és a különféle szenzitív időszakok kihasználására, ahogy azt Balyi István tanulmányozta és leírta az LTAD-ban (Long Term Athlete Development modell). További előnyt nyújt, hogy a fiatalok újonnan ismerkedhetnek meg a szakmai fogásokkal, így nincsenek korábban kialakult

rossz szokásaik, amiket teljesen vagy részben meg kell változtatni. Az elmélet megerősítést nyert Dusan Sidor (elismert európai kapusedző a svájci SCL Langnau-nál) vele készített interjújában mondottakkal: *„Nyolc évig dolgoztam a HC Luganónál kapusedzőként Svájcban. Rengeteg kapussal volt szerencsém dolgozni, voltak, akik nálam kezdtek 8 évesen manapság pedig 16 évesen a junior csapatba kerülésért vagy profi szerződésért küzdenek. Egész évben együtt dolgozunk a pár hetes nyári pihenőt leszámítva... ...Mivel Európában a nyáron a legtöbb jégpálya működése szünetel, kiemelt szerepet kap a szárazföldi (off ice/dryland) edzés. A gyorsaság, robbanékonyság és mozgékonyaság kerül előtérbe a súlyzós edzések helyett pedig a saját testsúllyal végzett gyakorlatok és igyekszünk minden poszt specifikus mozgást szimulálni szárazon... ...Korábban a szülők évente egyszer elküldték nyári táborokba a gyermekeiket, hogy felkészüljenek a szezonra, azonban ma már egész éves felkészülésre van szükség szakértő kezekben, ha top kapusok szeretnének lenni... ...Az egyéni képességek-készségek fejlesztése már kis korban rendkívül fontos az év minden napján, így a sportoló szokásává válnak a tanultak. Tapasztaltam, hogy korábban nálam dolgozó kapusok olyan klubokba igazoltak, ahol nem kapták meg a kapusképzést, így végül visszatértek hozzám. A korábban készségi szintre fejlesztett alapmozgások már nem jöttek maguktól. Az ilyen készségi szintű végrehajtáshoz ismétlések százait kell elvégezni, hogy a kapus gondolkodás nélkül kivitelezhesse és csak a korong megállítására kelljen koncentrálnia.”* - (<http://ingoalmag.com/coaching/european-professional-coach-on-developing-goaltenders-in-switzerland/>, 2013)

Manapság már a kiemelt nemzetközi juniorbajnokságok (QMJHL, OHL, WHL, MHL), nemzeti válogatottak és a magyar klubcsapatok (Magyarországon minden felnőtt, utánpótlás, férfi és női válogatott mellett dolgozik kapusedző) is alkalmaznak kapusedzőket.

A kapusedző elsődleges feladata, hogy kapusai számára a legjobb környezetet teremtsen meg a tanulásra. Kapusai képzését teljes körűen kell végeznie a csapat szakmai programjával szoros összhangban.

A kapusedző fejlesztési munkájának fő színterei:

- jeges edzés
- száraz edzés
- elméleti képzés, elemzés
- mérkőzés
- a kapusedző saját felkészülése, önfejlesztése

2.1 A KAPUSEDZŐ SZEREPE AZ OKTATÁSBAN

A fejezet fő pontjainak kialakításában Francois Allaire könyvében leírt iránymutatásait vettem alapul, amelyet saját gondolataimmal és tapasztalásaimmal egészítettem ki. A mezőnyjátékosokhoz hasonlóan széleskörűen, minden részletre kiterjedően kell képezni a kapusokat is. A prioritást természetesen a jeges foglalkozások és mérkőzések adják, azonban az értékes és sok esetben korlátozott jégidőt még hasznosabbá téve illetve kiegészítve a szárazföldi és elméleti képzés teszi teljes körűvé. A kapus a jégen sajátítja el a mozgások alapjait, majd később fejleszti azt mesteri szintre, válik az dinamikus sztereotíppá. A szárazföldön a gyakorlatok szimulációjával növelhetjük az ismétlésszámot és tehetjük természetesebbé, készségszintűvé a mozgássorokat a sportolóink számára. „*A komplex feltételes reflexek formájában rögződött mozgásmintákat dinamikus sztereotípiáknak nevezünk... ...Különösen azokban a sportágakban (sportjátékok, küzdősportok) fontosak a dinamikus sztereotípiák, amelyekben a versenyzőnek, játékosnak sokféle technikai elemet kell használnia, és ezeket az elemeket a játék, mérkőzés szituációinak megfelelően kell váltogatnia és választania.*” (Pavlik G., 2011). További előnye a szárazföldi felkészülésnek, hogy a kondicionális (állóképesség, gyorsaság, erő és hajlékonyság) és koordinációs (reakciós képesség, egyensúlyozás, ritmusérzék, kéz-szem koordináció, kinesztézis és téri tájékozódó képesség) képességeket kiválóan fejleszthetjük, vagy szinten tarthatjuk egész évben az adott ciklus irányelvei alapján.

"Úgy gondolod, hogy a jégkorong bonyolult sport?" - kérdezte Tarasov a karrierem elején. "Természetesen," - válaszoltam, "különösen, ha a legjobbakkal játszol együtt." "Tévedsz!" - válaszolta. "Emlékezz, könnyű játszani. Edzeni az igazán nehéz! Vladik, bírsz 1350 órát edzeni évente?" - mondta emelkedő hangon.

"Tudsz olyan mértékben kimerülésig edzeni, hogy a fizikai teljesítőképeséged határát súrolod? Ha tudsz, akkor már elértél valamit!" "1350 órát?" - nem tudtam elhinni. "Igen" - mondta határozottan Tarasov. (Tretiak, 1988).

Az elméleti képzéssel lehetőségünk nyílik a sportág taktikai, stratégiai alapelveit megismertetni sportolóinkkal. A korábban edzésen vagy mérkőzésen rögzített videó felvételeket visszanezethetjük és elemezhetjük motiváció és hibajavítás céljából is. Az elméleti órákon prezentációkkal lehetőségünk nyílik továbbá kapusaink taktikai képzésére is. Általános és speciális elméleteket taníthatunk nekik, amelyek adott játékszituációkra nyújtanak megoldást, így sportolóink az alapminták (pl.: 2-1 támadásvezetés) felismerése által előre kidolgozott szempontok szerint tudnak cselekedni bizonyos szituációkban, azaz képesek lesznek „olvasni a játékot” és megfelelően reagálni (read and react).

A mérkőzések kiváló alkalmat nyújtanak az elvégzett munka tesztelésére, a kapus egyéni jellemének, karakterének megismerésére és formálására így a fizikális mellett a mentális képességek megismerésére és fejlesztésére is. A mérkőzések során nyomás alatt kell a legjobb teljesítményt nyújtaniuk a sportolóknak. Nincs lehetőségük a hibázásra, vagy mint edzésen visszatérni az előző gyakorlathoz, hogy a hibát kijavítva kezdhessék az elejétől a feladatsort. Mérkőzések során a kapusedző elsődleges feladata a megfigyelés. A kapusedző felelős az általa tartott foglalkozásokra való felkészülésért illetve a saját maga fejlesztéséért is.

Az alábbiakban részletesen ismertetem a különböző edzésszinterek megnyilvánulását a sportoló képzési folyamatában:

2.1.1 Jeges edzés

A kapusedző feladata, hogy:

a, megfigyelje a kapusokat

Az edzőnek jó megfigyelőnek kell lennie, hogy releváns információkat tudjon biztosítani sportolóinak és ki tudja javítani a hibáikat. A megfigyelésre mind edzésen, mind pedig mérkőzésen egyaránt szükség van. Célja, hogy megismerjük a sportoló atlétikus képességeit (tanult és nem tanult képességeit) és a hozzáállását (attitűd) az elvégzendő feladatokhoz és a társaival, edzőivel kialakított kapcsolatot. A megfigyelés továbbá lehet általános vagy speciális kis részletekre

fókuszáló. Edzésen általános megfigyelési szempont lehet a kapus hozzáállása, küzdőszelleme, míg speciális lehet egy adott helyzetben (2-1-es támadás) való mélységi helyezkedése, szögzárása.

b, kommunikáljon a kapusokkal

A kapusedző megfigyelései akkor válnak igazán hasznossá, ha minél hamarabb a megfelelő módon, tárgyilagosan, konstruktív jelleggel megosztja sportolóival. A megfelelő feedback (visszajelzés) biztosítása rendkívül fontos, a tanítási folyamat egyik alappillére. A fejlődés érdekében meg kell értetnünk a kapusainkkal, hogy mi az, amin változtatniuk kell és természetesen a jó dolgok, szokások folytatására is bátorítanunk kell őket. A kapusokkal való kommunikációt a 2.2.-es alfejezetben részletesen kifejtem.

c, periodikus értékelést, elemzést készítsen

A sportolóink állapotának és fejlődésének követése érdekében tesztekkel kell végezteni velük minden ciklus kezdésénél és zárásánál. A tesztek felmérhetik a technikai és kondicionális képességeiket is egyaránt (ilyen teszt lehet például a korosztályos válogatottaknál is alkalmazott IIHF Ice Test program). Kisebb korban (U 10-14) a technikai jellegű tesztek (korcsolyázó tudás, általános és poszt-specifikus mozgások kivitelezésének ideje és minősége) világos képet nyújtanak a gyermek tudásáról és egyben irányvonalat adnak a fejlesztési program irányát illetően is. Az idősebb korban (U 14-től) a technikai mellett a kondicionális képességek (gyorsaság, állóképesség, erő, stb.) felmérése is nagyban segíti a program alakítását.

d, felkészítse és motiválja a kapusokat

Olyan légkört kell kialakítani, amelyben a kapusok nyíltak és elkötelezetté válnak a fejlődés érdekében. Elfogadják a kritikát és teljes intenzitással dolgoznak. Az edző feladata, hogy a gyakorlatok célját és kulcspontjait ismertesse sportolójával a kapusposzt megközelítéséből.

e, külön edzéseket biztosítson a specifikus szükségletek alapján

Ezeknek az edzéseknek a központjában a kapus képzése kell, hogy legyen. A fő edzescélok között szerepel a poszt-specifikus korcsolyázás (mélységi, laterális

mozgások alapállásban), helyezkedés, védés mozdulatok gyakorlása, speciális bottechnika (védés, korong megjátszása), kondicionálás és különféle mérkőzésszituációk (kapu mögötti játék, emberfölényes helyzetek, kapu előtti forgalom kezelése) gyakorlása.

2.1.2. Száraz edzés

A kapusedző feladata, hogy:

a, megtervezze és vezesse a tavaszi-nyári felkészülést

Kisebb korban a sportolók általános kondicionálásban vesznek részt (U 8-10) így a csapattal együtt készülnek. A speciális koordinációs és kondicionális képességfejlesztés az előkészítő (U 12) korosztálytól kezdődik, itt már a korrallal egyenes arányban nő a kapusok egyéni képzésének száma (a heti edzések 35-40%-a). Cél a szárazföldön a jeges viszonyok lehető legjobb szimulálása.

b, megtervezze és vezesse a szezon alatt a száraz edzéseket

A kisebbek (U 10-12) számára a szezon közbeni szárazedzések nem különböznek a tavaszi-nyári felkészüléstől. A fókusz az egyéni képességfejlesztésen van, melybe fokozatosan épülnek be a specifikus gyakorlatok. Nagyobb korban (U 14-től) a szinten tartás, képesség fejlesztés mellett különböző egyéb versenyekre való felkészülést is szolgálhatja (pl.: U 18-as Világbajnokság)

c, periodikus értékelést, elemzést készítsen

A jéghez hasonlóan szárazföldön is kell végeznünk tesztek sportolóinkkal. Poszt-specifikus tesztek nagyobb kortól (U 14-től) érdemes végezteni, mind a gyerekek életkori sajátosságai, mind pedig a képzés didaktikai szempontrendszerét figyelembe véve. Felmérésünk céljából olyan képességek szolgáljanak, mint: antropometriai mérések, gyorsaság-robbanékonyság, erő állóképesség, koordináció-egyensúly, reakciós készségek, aerob és anaerob állóképesség és flexibilitás. Minden képesség mérésénél a lehető legpontosabban szimulálni kell a kapusposzt sajátosságait. A kapusainknak rendszeresen kell ilyen tesztek végezniük, a tesztről példaként a 2013. júniusi eredmények a mellékletben megtalálhatóak: **1. melléklet.**

2.1.3. Elméleti képzés, elemzés

A kapusedző feladata, hogy:

a, videó elemzést készítsen

Elsődleges feladat az edzések, mérkőzések rögzítése kamerával. Az elkészült felvételeket kiértékelve és szelektálva rövid, tömör összefoglaló formába kell öntenie a kapusedzőnek. Nagyon fontos, hogy reális és egyben konstruktív képet adjunk a sportoló számára. Glen Williamson a Nemzeti Utánpótlás Fejlesztési Program vezetője szerint a videóknak 80% - 20% arányban kell a pozitívumokat hangsúlyoznia. Fontos a hibák megmutatása és a megfelelő konzekvenciák levonása, de a sikeres végrehajtások kihangsúlyozása segít a minél magasabb számú helyes ismétlés számok kialakításában és megerősítésében. A videó elemzés fáradtságos és hosszantartó folyamatát az erre a célra kialakított elemzőprogramokkal tudjuk lerövidíteni és még hatékonyabbá tenni.

b, prezentációkkal koncepciókat, elméleteket tanítson

Az elméleti oktatások során a kapusedző a technikai fejlesztés mellett az adott játéksituációkra (1-0, 1-1, 2-1, 3-1, 3-2, emberhátrány vagy a korong megjátszása) is alternatívákat kell, hogy nyújtson. Az előre megtanult sémák segítségével a kapus játék intelligenciája (hoki IQ-ja) fejlődik, így gyorsabban képes helyes döntéseket hozni fontos pillanatokban. Ez a folyamat hozzásegíti a kapust a minél hatékonyabb játékolvasáshoz (read and react). Az előadások hatékonyságát növeli a multimédia minél szélesebb spektrumú bevonása (Power Point, videók lejátszása és elemzése, taktikai tábla alkalmazása, stb.). A tanulási folyamatot segíti és visszaigazolást ad az edzőknek, ha írásbeli tesztek formájában visszakérjük a tananyagot. A teszt nemcsak feedbackként, hanem motivációs eszközként is remekül alkalmazható.

c, a mentális képességeket fejlessze

„A kapusok teljesítménye professzionális szinten 90%-ban a mentális tényezőkön múlik.” (Valley M., Goldman J., 2014). Az elméleti foglalkozások alkalmával lehetőség nyílik olyan mentális képességek fejlesztésére, mint pl.: koncentrációs képesség, relaxáció jóga által, feszültségoldás autogén tréninggel, döntéshozás gyorsítása illetve az önismeret fejlesztése írásbeli tesztekkel, önbizalom növelése.

2.1.4. Mérkőzés

A kapusedző feladata, hogy:

a, kiválassza a kezdő kapust

A kapusedző szakmai döntése alapján kiválassza a mérkőzésre a számára legalkalmasabbnak vélt kapust, amit egyeztet a szakmai stábbal és a vezetőedzővel. A végső döntést elfogadhatja vagy megváltoztathatja a vezetőedző, amely nagymértékben függ a kapusedzővel kialakított bizalmi kapcsolattól. A döntést a vezetőedző és a kapusedző hivatott közölni a kapusokkal. A kapusok beosztása függ a korosztálytól, szezon szakaszától, mérkőzés fontosságától, ellenfél karakterisztikájától, a kapusok fizikai és mentális állapotától. Kisebбекnél (U 8-14) cserélhetnek harmadonként, a mérkőzés felénél, kapott gólnál, van ahol ezt szabály is rögzíti (a magyar U 12-es bajnokságban kötelező a mérkőzés felénél kapust cserélni). Az idősebb korosztályokban jellemzően a kapusok végigvédik a mérkőzést, ez alól lehet kivétel, sérülés, formahanyatlás vagy egyéb taktikai elhatározás (mérkőzés vége előtt 1-2 perccel mezőnyjátékosra cserélik a kapust azonnali gólszerzés érdekében) esetén.

b, felkészítse és motiválja a kezdő és a cserekapust egyaránt

A mérkőzést megelőzően a kapusedző mentális felkészítésben kell, hogy részesítse mindkét kapust. Ehhez a kapusedzőnek megfigyelési pontokat kell adnia kapusai számára:

- az ellenfél csapat megfigyelése
- az ellenfél játékosainak megfigyelése
- általános irányelvek átbeszélése (alapállás, testtartás, kipattanó kezelés, kommunikáció, stb.)
- különböző speciális szituációk átbeszélése (szólólövés, 1-1, 2-1, 3-1, 3-2, kapu mögötti játék, az ellenféllel kapcsolatos egyéni sajátosságok, statisztikák)
- bármilyen egyéb az edzők által fontosnak vélt szempont

Rendkívül fontos, hogy mindig legyen feladata a cserekapusnak, hogy hasznos tanulással töltsen az időt és éljen együtt a játékkal, hiszen sohasem tudhatjuk, hogy mikor lesz rá szükség.

c, megtervezze, levezényelje a bemelegítést a mérkőzés előtt

A kisebb korosztályokban (U 8 - 14) a kapusok a csapattal együtt melegítenek, kiegészítésül egyfajta speciális blokként jelenhetnek meg poszt-specifikus bemelegítő gyakorlatok (pl.: teniszlabdás gyakorlatok). U 16-tól amennyiben a vezető edző egyéni száraz bemelegítést rendel el játékosainak, a kapusok számára speciális programot kell kialakítania a kapusedzőnek, amelynek a bemelegítés minden fő egységét tartalmaznia kell: *1. mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatblokk, 2. keringésfokozó gyakorlatblokk, 3. fő nyújtóhatású gyakorlatblokk, 4. poszt-specifikus keringésfokozó gyakorlatblokk, 5. erősítő hatású gyakorlatblokk (Dr. Metzinger M., 2010)*

d, megfigyelje a kapust mérkőzés közben

Ahogy korábban már a jeges edzésnél kifejtettem a megfigyelés lehet általános és speciális. A mérkőzések során általánosan figyelhetjük a lövések típusát, a korong helyzetét a lövés pillanatában, meghatározhatjuk a lövés célpontját a kapuban, a kapus erre adott reakcióját, a kialakult játéksituációt, stb. Példaként két elemzőlapot is találhatunk a mellékletben: **2. és 3. mellékletek.**

Specifikus elemzésnél jóval több információt kell begyűjteni, amik egyben kisebb részletes dolgok megfigyelését igénylik. A Hockey Canada értékelőlapja négy fő szempont alapján ad elemzésre lehetőséget: fizikális, technikai, taktikai és mentális tényezők. Ezt a négy tényezőt bontja tovább alegységekre, amelyek így összesen 67 kritériumot alkotnak, és kilenc kapust lehet vele kiértékelni. A mellékletben megtalálható a teljes értékelőlap: **4. melléklet.**

e, javítsa kapusát és instrukciókat adjon neki mérkőzés közben vagy a harmad szünetekben

A gyors és releváns visszajelzés, információ hatékonyan segítheti a kapus mérkőzésen nyújtott teljesítményét. Azonban a mérkőzés közben igen nehéz a kapusnak részletes visszajelzést adni, hiszen a játékosoktól eltérően nem jön le cserére, így nyugodt körülmények között a harmad szünetekben lehet és kell is vele beszélni. Sok edző nem is szereti, ha kapusát játék közben szóval tartják, elvonhatja a kapus figyelmét. A biztatást a csapattársak tudják biztosítani így célszerűen a kapust megfigyelő szakember a mérkőzés előtt, harmad szünetekben

és a mérkőzést követően tud hatékony visszajelzés adni. Fő pontok, amelyeket érdemes a kapusedzőnek sportolójával megbeszélni:

- röviden, tárgyilagosan kiértékelni a kapus elemző lapot (lövésszám, lövések helye, típusa)
- figyelembe ajánlani az ellenfél igazán veszélyes játékosait
- az ellenfélre jellemző technikai, taktikai megoldások kiértékelése (pl.: letámadás, OZ Entry)
- egyéni technikai hibákra való figyelmeztetés
- mentális fókusz elősegítése
- kulcsmomentumok, kulcsfontosságú védések, korongmegjátszások, stb. kiemelése

f, felelősséget vállaljon a mérkőzés közbeni változásokért

Olykor előfordul, hogy mérkőzés közben változtatni kell a kapuban és le kell cserélni az előzetesen kijelölt kezdőkapust. A cserének számos oka lehet, akár sérülés, formahanyatlás vagy taktikai okokból. Nehéz megválasztani a kapuscserére megfelelő pillanatát, mert egy rossz döntés következtében elmehet a mérkőzés illetve a lecserélt kapus önbizalma sérülhet jelentősen. Bizonyos esetekben előre megbeszélte módon is cserélhetnek (pl.: a 2014-es U18-as Divízió 1/B VB-n a magyar csapat utolsó mérkőzésén, amikor már eldőlt, hogy eredménytől függetlenül feljut a csapat a mérkőzés felénél Arany váltotta Kornakkert). A döntést azonban a kapusedzőnek kell meghoznia. A legtöbb esetben azonban a kapusedző nincs közvetlenül a cserepadon, így a vezetőedző felelőssége a döntés. A kapusedző és a vezetőedző azonban a mérkőzés előtt meg kell, hogy beszéljék, hogy milyen esetekben célszerű a csere mellett dönteni.

A döntést megkönnyíthetik az alábbi kérdések: Van-e még esélye megnyerni a mérkőzést a csapatnak? Felelős a kapus a kapott gólokért? A lecserélt kapust fogja-e negatívan érinteni, hogy lehozzák illetve az, hogy, bent marad és tovább játszik? A cserekapus megfelelően tudja pótolni a társát?

g, megfigyelje az ellenfél kapusát

A kapusedző munkakörének jellegéből adódóan lehetősége nyílik, hogy az ellenfél kapusát is megfigyelje. Így könnyen megállapíthatja az ellenfél kapusának

karakterisztikáját, erősségeit és gyengéit. Segítve a csapatot, azonnal kommunikálva a szakmai stáb és a játékosok felé javaslatokat tud tenni a támadások, lövések típusát illetően.

2.1.5. A kapusedző saját felkészülése, önfejlesztése

Az edző felkészültsége nagymértékben meghatározza a tanítás színvonalát. Az edzőnek felkészültnek kell lennie és tartania kell a lépést a folyamatos fejlődéssel. Ismereteit bővítenie kell, fontos, hogy tapasztalatot cseréljen kollégáival. A kapusedző feladatkörébe tartozik az alábbi tényezők kialakítása és fenntartása:

- az éves Kapus Fejlesztési Program kialakítása és vezetése (jeges és szárazföldi program egyaránt)
- a megfigyelések jegyzeteinek felülvizsgálása és tanulmányozása (edzésen és mérkőzésen egyaránt)
- a statisztikai adatok feldolgozása és hasznosítása (egyéni átlag, csapat átlag, lövések-védések aránya, gólok és az azt előidéző szituáció, győzelmek és vereségek aránya)
- tesztek kialakítása, vezetése és az eredmények feldolgozása a fejlesztés érdekében (jeges és száraz tesztek)
- itthoni és külföldi szakemberekkel tapasztalatcsere és szakanyagok (pl.: írott, audió-vizuális és internetes szakanyagok) felkeresése, feldolgozása

2.2 KOMMUNIKÁCIÓ A KAPUSSAL ÉS KÖZVETLEN KÖRNYEZETÉVEL

A kommunikáció legfontosabb szereplői a kapus és a kapusedző. Az üzenetek átadásának milyensége és minősége alapvetően meghatározza a tanítási-tanulási folyamat sikerességét. Hiába van tudatában az edző a sportolója hiányosságainak és az erre való megoldásoknak, ha azt nem tudja a megfelelő módon tudatni vele. A kapusedzőnek továbbá megfelelő kapcsolatot kell kialakítania a csapat edzőivel és a sportoló szüleivel is (különösen gyermekkorú sportolók esetén). Az alábbiakban részletesen ismertetem a kapusedző kapcsolatát a fent említett személyekkel:

2.2.1. Kommunikáció a kapussal

Ahogy a bevezetőben is említettem a kapusedző kommunikációja alapvetően meghatározza a tanulás minőségét. Az alábbiakban Francois Allaire irányelvei alapján fogom ismertetni a kommunikáció fő pontjait. Részletesen kifejtem a megfelelő és a rossz kommunikáció fő jellemzőit diagramokkal és a kapusedző a kapusok egymás közötti kapcsolatára való ráhatására is kitérek.

- Az edzőnek meg kell győződnie arról, hogy az instrukciói a kapus korosztályához mértén könnyen érthető, a sportoló korának megfelelő. Hiába szeretnénk specifikus szakmai kifejezéseket használni, ha a sportoló ebből nem ért semmit. Sokkal hatékonyabb, ha pontos, közérthető utasításokat adunk. A gyerekek legjobban az elképzeléseikből és a vizuális képekből tanulnak, használjunk olyan példákat, amelyekkel könnyebb lesz a gyerekek számára elképzelni a gondolatainkat.

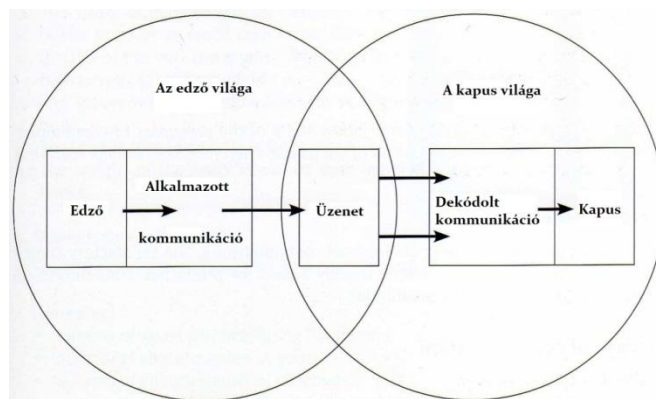
- Mindig használjunk összefüggéseket az új gondolatok, tanulási fázisok és a korábban már tanultak között. Így a sportolónak könnyebb lesz befogadni az új információt, hiszen egy már korábban tanulthoz fogja tudni kapcsolni és a progresszív (egymásra épülő) képzés motiválón fog hatni. *„Az emlékezés a múltbéli tapasztalatok tudatos vagy tudatalatti szintű visszaidézésének képessége.” (Pavlik G., 2011).*

- A beszéd sebessége a mondanivaló komplexitásától és újszerűségétől függ. Az új vagy összetett dolgokat lassabban, tagoltan érdemes közölni az érthetőség kedvéért, míg a már tanult dolgokat gyorsabb sebességgel is érthetően fogjuk tudni közölni.

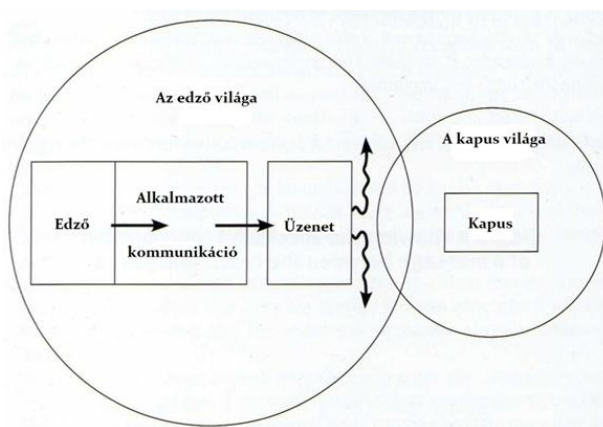
- Az edzőnek olyan gyakran kell ismételnie a tanítási pontokat, amennyiszer csak szükséges a megértést illetően. Nagyon fontos, hogy minél több szempontból, más szavakkal ismételjük el, esetlegesen más logikai felépítésben, így nagyobb esélye nyílik a kapusnak, hogy a számára legmegfelelőbb kontextust megértse.

- Az edzőnek le is kell ellenőriznie, hogy a sportoló valóban megértette-e az elmondottakat. Ehhez a legjobb módszer, ha megkérjük a kapust, hogy ismétlje el az elmondottakat a saját szavaival illetve válaszoljanak az elmélettel kapcsolatban feltett kérdéseinkre.

Az alábbi képeken a megfelelő és rossz vagy hiányos kommunikációra láthatunk egy-egy diagramot:



1. Ábra: A megfelelő kommunikáció ábrája (Allaire F., 2009)



2. Ábra: A hiányos, nem megfelelő kommunikáció ábrája (Allaire F., 2009)

A kapusedző felelőssége továbbá, hogy konstruktív és együttműködő kapcsolatot fejlesszen ki a csapat kapusai között. Természetesen a mérkőzésen csak egy kapus állhat a kapuban, így az edzőnek meg kell tanítania, hogy a kapus milyen magatartást tanúsítson kezdő- vagy cserekapusként. Meg kell értetni a sportolókkal, hogy a fejlődésüket nagymértékben segíti a megfelelő, egészséges versenytársi kapcsolat és az együttműködés. Az ellenséges viselkedés sem a fejlődést sem a csapat érdekeit nem szolgálja. Az esetleges szerepköröket, helyzeteket könnyebb megélnie és elfogadnia a kapusoknak, amennyiben arra előre fel lettek készítve.

2.2.2. A kommunikáció típusai

A kommunikáció és tanulás minőségét segíti, ha minél több csatornán (módon) igyekszünk eljuttatni az üzenetet a vevőhöz. Minden ember számára más tanulási módszer a leghatékonyabb, így minden egyént máshogyan kell megközelítenünk. *Az emberek az alábbi három típus valamelyikébe besorolhatóak: vizuális (visual learner), hallás utáni (auditory learner) vagy a mozgás tapasztalása (kinesthetic learner) alapján történő tanulás szerint.*

A vizuális módon történő tanulásnál az információ feldolgozása a szemmel történik, a legjobban a képekből, videókból tanul a tanuló. Az elméletek megerősítéséhez vizuális jeleket kapcsol. A tanító számára fontos, hogy minél több vizuális tanítási módszert alkalmazzon: a tanítási pontokat képekkel, videókkal kell, hogy kiegészítse.

A hallás után történő tanulásnál az információ feldolgozása a füllel történik, a legjobban a hangokból, ritmusokból és a verbális magyarázatokból tanul a tanuló (pl.: zenészek). A csoport megbeszélések, hanganyagok tovább segítik a megértést. Az edzőnek lehetőséget kell biztosítania a tanuló számára, hogy megbeszélhesse a tanult dolgokat, stratégiákat társaival és az edzőkkel.

A kinezetikus tanuló a mozgás végzése által tanul a leghatékonyabban. Az információt akkor dolgozza fel a leghatékonyabban miközben a tevékenységet végzi. Fontos számára, hogy milyen érzés a tanulni való dolog végzése. Az edzőnek lehetőséget kell biztosítania, hogy megfelelő mértékben tudja gyakorolni a tanuló edzés és mérkőzés szituációban egyaránt. (Finn S., 2013)

Általánosan elmondható, hogy a leghatékonyabbá akkor válik a kommunikáció, amikor a lehető legtöbb eszközt alkalmazva (verbális, vizuális, leírásos és audio-vizuális elemekkel) igyekszünk eljuttatni az információt a vevőhöz.

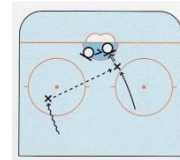
A lehetséges kommunikációs és tanítási módszerek:

1. Verbális kommunikáció

A legelemibb kommunikáció az edző és a sportoló között történő szóbeli tapasztalatcsere.

2. Grafikus kommunikáció

Diagramok, ábrák, edzői tábla használata, rajzolás egy elmélet megértése érdekében.



1. kép: 2-0 támadás

3. Vizuális kommunikáció

Szakanyagok képeinek az elemzése, értékelése.

4. Írott kommunikáció

Egy technikai elem kivitelezésének a leírása. Példaként a Butterfly (pillangó) technika leírása:

a, a lábvédő teljes hosszának érintenie kell a jeget.

b, a törzs egyenes, a vállak minél magasabb helyzetben a kedvező takarás érdekében. A kapus feje fent van, hogy követhesse a játékot.

c, a kesztyűk szorosan a felsőtest mellett helyezkednek el.

d, a bot tolla közepén a jégen fekszik.

e, a súlypont a térdek fölé kell, hogy essen.



2. kép: Butterfly blokkoló pozíció

5. Kommunikáció a statisztikák elemzésével

A korábban feldolgozott statisztikák kiértékelése:

- kapott lövések száma a mérkőzés során
- kapott gólok száma a mérkőzés során
- kipattanók száma a mérkőzés során
- kapott gólok kiértékelése a lövés helye és érkezése (kapu alsó középső vagy magas régiói) szerint

6. Audiovizuális kommunikáció

Edzések, mérkőzések során rögzített felvételek visszánézése, kiértékelése. Edzésen a tabletek, míg mérkőzés előtt, után a vetítés lehet a legeffektívebb eszköz.



3. kép: videó elemzés edzés közben

7. Multimédiás kommunikáció

A fent említett kommunikációs eszközök közül 3-4 egyidejű használata. (pl.: videó elemzés kiegészítve táblára rajzolással és edzői magyarázattal)

2.2.3. Kommunikáció a szakmai stábbal

A 2. fejezet elején már említést tettem róla, hogy a kapusképzés a kapusok fejlődését kell, hogy szolgálja, de nagyon fontos, hogy ez a csapat érdekeinek figyelembevételével történjen. A kapusedzőnek meg kell beszélnie a vezetőedzővel a csapat Fejlesztési Programját és annak gyakorlati megvalósítását. Ezt követően (miután felmérte a kapusok képzettségének színvonalát) a Kapus Fejlesztési Programot a csapat programjához, a kapusai fejlettségéhez és az általános követelményrendszerhez kell igazítania.

A kapusedzőnek napi kapcsolatban kell lennie az edzői stáb többi tagjával, hogy az edzéseit megtervezhesse és a lehetőségek szerint alakítsa (pl.: edzésidőpontok, eszközök, lövő játékosok invitálása). Nagyon fontos, hogy a kapusedző beszámoljon a kapusok edzőmunkájáról és ő is megfelelő visszajelzést kapjon a stábtól a csapatedzésekről illetve egyéb csapateseményekről.

A mérkőzéseken tapasztaltakat (pl.: statisztikák, elemzések, videó felvételek) összegezve a kapusedzőnek be kell számolnia a vezető edző felé a kapusok teljesítményéről és egyéb szakmai meglátásairól. A kapusok mérkőzésre való beosztását mindig közösen a szakmai stábbal szorosan együttműködve kell meghozni.

2.2.4. Kommunikáció a szülőkkel

A sportolók nevelése során rendkívül fontos, hogy a szüleikkel is kialakítson az edző egy egészséges formális kapcsolatot. A szülők, család biztosítják a gyerek számára a sportolás lehetőségét, így az edzőnek partnerként kell rá tekintenie és bizonyos mértékig be is kell vonnia a fejlesztésbe. Az edző-szülő kapcsolatában közös az érdek: biztosítani a gyerek számára a legjobb fejlődést. A sport színterén az edző a felelős, míg a családi környezetben a szülő. Azonban a gyerek minél jobb megértéséhez szükség van a két fél tapasztalatszeréjére. Az edző jobban

megismerheti a gyerek személyiségét a szülő tapasztalatai által és így hatékonyabban tudja fejleszteni a sportolót. Az esetleges hullámvölgyek megértéséhez (pl.: iskolai háttér, baráti kapcsolatok problémája, stb.) és kezeléséhez a szülői információk, tanácsok igen hasznosak lehetnek. A szülők státusza az évek során változik, így ezzel együtt az edző-szülő kommunikáció is.

Alapvetően két időszakot különböztetünk meg:

- aktív szerepvállalás (a toborzástól a serdülőkorig)
- passzív szerepvállalás (serdülőkortól)

A kisgyermek toborzásától egészen a serdülőkorig nagymértékben függ a gyerek sportolása a szülőtől. A dolgok többségében a szülő hozza meg a döntést (pl.: finanszírozás, utazás, kiegészítő foglalkozások biztosítása, felelősségteljes döntések, stb.). Ebben az időszakban az alábbi szempontok kerülhetnek a kommunikáció középpontjába:

- bevezetés a kapusposztba (részletes tájékoztatást kell nyújtani a poszt jellemzőiről, a felszerelésről, a képzésről)
- a korosztályos jellegzetességek ismertetése (várható döntések megértetése a szülőkkel, adott korosztályra jellemző szabályok ismertetése, válogatott programra való felkészítés)
- az együttműködés fejlesztése (értékelések, párbeszéd a szülői értekezleteken)
- visszajelzés adása a sportolóról (ütemezett időpontokban és szükségszerűen egyaránt)

Serdülő kortól a sportoló egyre több cselekedetért kell, hogy felelősséget vállaljon így a szülő-edző kapcsolat tárgyilagos információ megosztásra redukálódik. Az edző minden szakmai kérdést a sportolóval beszél meg, gyakori, hogy a költségvonzatos dolgokat (pl.: felszerelés, utazás) a klub finanszírozza, így a szülő számára csak egy általános tájékoztatást kell nyújtani.

2.3. A KAPUSKÉPZÉS ILLESZKEDÉSE A KLUBMODELLBE

Manapság a teljes körű fejlődés érdekében a kapusoknak egész éven át tartó Fejlesztési Programban kell részt venniük. A nyári specifikus táborok segítik a fejlődést, egyéb szempontok alapján is hasznosnak mondhatóak (pl.: új

gyakorlatok, munkamódszerek megismerése, tapasztalatszerzés, új inspirációk). A legnagyobb segítséget és motivációt azonban azoknak a kapusoknak adja, akik nem részesülnek egész éven át tartó képzésben.

A teljes körű program kialakításához azonban egy jól működő, stabil rendszerre van szükség. A rendszer kialakítása a kapusedző feladata, ehhez pedig a munkájának megkezdése előtt fel kell mérnie a klub lehetőségeit, jégidejét, edzéslehetőségeit, a felszereltséget sporteszközök terén és természetesen a legfontosabbat mindezek közül: a klub kapusait.

A kapusok felmérése mindig az elsődleges feladatok között kell, hogy legyen. Így objektív rálátása lesz az edzőnek a kapusok technikai, taktikai, kondicionális, koordinációs és mentális képességeire. Amint megtörtént a felmérés az eredmények alapján az edző reális helyzetértékelést kap és így már a megfelelő következtetések levonása után kitűzheti a célokat. A képzés elméletben és a gyakorlatban is igen eltérő lehet attól függően, hogy milyen típusú klubban dolgozik a kapusedző. A klub filozófiája mellett a szakosztály nagysága jelentősen meghatározza a képzési rendszert. Ezért megkülönböztetnek két klubtípust, amelyeket részletesen az alábbiakban fogok ismertetni.

2.3.1. Az alsó régiókat megcélzó kis utánpótlás nevelő klub (U 8 - U 14)

A kisebb klubokban kevesebb kapussal kell foglalkoznia a kapusedzőnek, így gyakran más szerepben (másoddedző, vezető, stb.) is a klub alkalmazásában kell lennie. A kapusok fejlesztése, programjuk szervezése könnyen összeegyeztethető más elfoglaltságokkal. Általában két csoportra osztva képzik a kapusokat (kezdők és haladók). Megközelítőleg 6-10 kapus jelentheti a szakosztály teljes létszámát. Külön csoportot jelenthet időszakosan a toborzás miatt a teljesen kezdő kapusok bevonása a sportba és fejlesztése. Ezekben az egyesületekben az elsődleges cél az alapok kialakítása és stabilizálása (pl.: általános korcsolyázó tudás, a kapus poszt megszerettetése, a poszt specifikus mozgásformák megalapozása). Az edző pedagógiai szerepe túlsúlyt mutat szakmai szerepe felett. A kisgyerekek nevelése, a jégkorong és a kapusposzt megszerettetése fáradságos, áldozatos ámde örömteli feladat. A legkisebb korosztályokban (U 8-10) a kapusok szerepe változó, cél, hogy minél több gyermek kipróbálhassa ezt a posztot. Állandó kapus először az U

12-es korosztályban jelenik meg. Itt kezdődik igazán a poszt-specifikus képzés. További fontos szempont, hogy az egyesület a legidősebb korosztályból kiöregedő sportolóinak megfelelő alternatívát tudjon kínálni.

2.3.2. Az utánpótlás teljes vagy nagy részét lefedő nagy utánpótlás nevelő klub (U 8 - U 20)

A nagy utánpótlás nevelő klubok alapvetően három tényezőben különböznek a kisebbektől: sokkal több kapust kell foglalkoztatni, kiemelt hangsúlyt kap a poszt-specifikus képzés és a klub környezete több lehetőséget nyújt. Megközelítőleg 15-20 kapus foglalkoztatását és fejlesztését jelenti. Ez már egy teljes embert kívánó feladat a kapusedző részéről. Gyakorlatilag egy teljes „csapat” felkészülését, fejlesztését kell irányítani. Neki kell a kapusokat beosztani, mérkőzéseken, edzéseken megfigyelnie és az edzések megszervezéséért is ő felel. A feladat logisztikai nehézsége abból adódik, hogy a kapuscapatot különböző korosztályú gyerekek alkotják: vagyis korosztályonként differenciált munkát kell végezni velük. Ahogy korábban már említettem a kapusprogram szorosan kapcsolódik és kiegészíti a csapat(ok) programját, vagyis a kapuscsoportok beosztását is komoly szervezési munka előzi meg. A kapusedző három részre kell, hogy felosssa a klub kapusait:

- alapképzés
- haladó képzés
- elitképzés

(A három képzési szintet a 3.2.1. fejezetben részletesen bemutatom.)

A kapusedző és kapusa között egyedülálló kapcsolat alakul ki a sokéves közös munka során. Az edző további feladata, hogy aktív szerepet vállaljon a kapusai jövőjének a menedzselésében.