

3. FEJEZET

ÁLTALÁNOS GONDOLATOK A KAPUSKÉPZÉS RENDSZERÉRŐL

A kapusok képzésének jól felépített, rövid-, közép- és hosszú távú célokat is tartalmazó programnak kell lennie. Képzésük hosszantartó folyamat, az általános képességfejlesztéstől



1. kép: A LTAD modell folyamatábrája (Balyi, 2002)

(pl.: gyorsaság, állóképesség fejlesztés) az egészen speciális (pl.: flexibilitás fejlesztés, speciális anaerob állóképesség, emocionális kontrol) részletekig terjed. A képzés teljes körűen kell, hogy fejlessze a sportolót mind a fizikális és a mentális képességeket figyelembe véve. Csak minden részletre kiterjedő fejlesztés által nyílik reális esély az egyén maximális potenciáljának az elérésére. A gyakorlatoknál nagyon fontos, hogy először technikailag legyen tökéletes. Elsőként a kivitelezés, majd utána törekedjünk csak a mozdulatok intenzitásának és dinamikájának a növelésére, a gyakorlat tökéletesítésére. A képzést, didaktikai szempontokat figyelembe véve egymásra épülően kell kialakítani. A korosztály és tudásszint (edzéséletkor) alapján differenciálni kell: „A motoros képességekre ható feladatsor nem lehet ugyanaz a 10 éveseknél és a 20 éveseknél, hiszen a serdülőkor után már a vázizmok teljesen kialakultak, a hormonháztartás megfelelő működésével alakíthatjuk ki a sportolóra jellemző tulajdonságokat, teljesítmény-összetevőket.” (Dr. Gécz, 2012). A jégkorongsportban is egyre elterjedtebb a Balyi István által kifejlesztett Hosszú-távú Fejlesztési Program (LTAD) alapjaira építeni az utánpótlásképzést. A modell célja a sportolók életkori sajátosságainak figyelembevételével a hosszú-távú fejlesztés. Természetesen a

kapusok képzése is egy hosszú-távú folyamat kell, hogy legyen így az LTAD modell alapelvei a kapusképzésben is kiválóan alkalmazhatóak.

3.1. DIDAKTIKAI ALAPELVEK A KÉPZÉSÉBEN

A legkisebb korosztályokban (U 8-10 6-8 éves lányok, 6-9 éves fiúk) a fizikális alpműveltség (physical literacy) kialakítása és a sportág megszerettetése a legfontosabb (FUNdamentals). A gyerekek számára nem sportág specifikus stabil és széleskörű alapképzést kell biztosítani, ahol olyan alapképességeket kell fejleszteni, mint pl.: futás, úszás, szökdelés, mászás, különféle dobások, egyensúly, stb. Ebben a korosztályban nincs fix kapus.



2. kép: FUNdamentals - alapképességek (Hockey Canada LTPD program)

Az új mozgásformák tanulásánál nagyon fontos, hogy örömteli legyen a tevékenység végzése. „A dinamikus sztereotípiák, reflexláncok tudatos építését a leglátványosabban a bonyolult sportmozgások tanításában követhetjük nyomon: először mindig az alaptechnikákat, az egyszerű elemeket tanítjuk, majd ha ezek rögzültek, rájuk építjük a bonyolultabb mozgásokat, gyakorlatokat... ..Miután a sportoló sikeresen elsajátította a mozdulatokat, már nem a mozgások végrehajtására kell koncentrálnia, hanem figyelhet a mérkőzések, versenyek egyéb körülményeire. A gyakorlott labdajátékos nem az átvétel és továbbítás technikai elemeire ügyel, hanem figyelhet a gyorsan változó játéksituációkra, alkalmazkodhat az ellenfélhez, a csapattársakhoz.” (Pavlik G., 2011). A tanítás sikerességéhez be kell tartanunk a tanulás folyamatát. A lépések szisztematikus

követésével hozzásegíthetjük a sportolót a technikai elem sikeres végrehajtásához, később pedig megtanításához és tökéletesítéséhez. A tanulás folyamata négy alapfázis egymásra épüléseként értelmezhető (Gyömbér és Kovács, 2012):

- tudattalan hozzá nem értés
- tudatos hozzá nem értés
- tudatos hozzáértés
- tudattalan hozzáértés

Tudattalan hozzá nem értés	Tudatos hozzá nem értés
<ul style="list-style-type: none"> • Nem vagyunk tisztában azzal sem, hogy mit nem tudunk 	<ul style="list-style-type: none"> • Már tudjuk, hogy mit nem tudunk • Figyelmünk a hibáinkra, képességbeli hiányainkra irányul
Tudatos hozzáértés	Tudattalan hozzáértés
<ul style="list-style-type: none"> • Tudjuk, mit csinálunk • Figyelmünk magára a tevékenységre irányul • Folyamatos kontroll 	<ul style="list-style-type: none"> • A tevékenység automatikussá válik • Rutinszerű működés

1. ábra: A tanulás folyamata (Gyömbér N. és Kovács K., 2012)

Tudattalan hozzá nem értés:

A sportoló nincs tisztában azzal, hogy mit nem tud. Nagyon fontos, hogy egy új technikai elem tanítása kezdetén felhívjuk a kapusunk figyelmét az esetleges veszélyforrásokra és az elsajátításhoz nélkülözhetetlen kulcspontokra.

Tudatos hozzá nem értés:

Miután az edző elmagyarázta a tanulandó feladatot, a sportoló már tisztában lesz azzal, hogy mit nem tud még vagyis, hogy mit kell megtanulnia. A gyermek figyelmét a veszélyforrásokra és a kulcspontokra irányítja maga a feladat végzése helyett. A feladat végzése komoly fizikális és mentális igénybevételt jelent. A sportoló még gyakran vét technikai és koncentrációs hibákat. Az új gyakorlatok tanulásánál megértőnek, türelmesnek és konstruktívnak kell lenni a kapussal szemben. Bátorítani kell és segíteni a koncepció megértésében és kivitelezésében.

Tudatos hozzáértés:

A sportoló már tisztában van a feladat kockázataival, kulcspontjaival így a végrehajtása teljes mértékben tudatossá válik. A végrehajtás továbbra is komoly fókuszálást igényel, de már magára a tevékenységre irányul. Az edző ellenőrzése, hibajavítása továbbra is fontos. A visszajelzés adása itt is az edzői feladatok közé tartozik azonban a már kialakult készségek csiszolása, finomítása zajlik.

Tudattalan hozzáértés:

A technikai elem, mozgássor készségszintűvé válik, így végzése nem igényel magasabb szintű agyi tevékenységet. Csak a tevékenységben kulcsfontosságú izmok játszanak aktív szerepet, a sportoló esetleges hibázásnál is tudja a megfelelő megoldást. Mindez biztonságérzetet és magabiztosságot ad. A kivitelezés rutinszerűvé válik, így a sportoló figyelme a külső tényezőkre irányul (pl.: 2-1-es támadásnál a kapus a testtartása, alapállása helyett az ellenfél korongos és korong nélküli játékosára koncentrálni, ezzel olvasva a játékot).

A következő fázisa a képzésnek a Learn to Train szakasz. Ez a 8-11 éves lányokat és 9-12 éves fiúkat korcsoportját foglalja magába (U 10-12 korosztály). Az U 12-es korosztályban még nincsenek állandó posztok a mezőnyjátékosok számára, a kapusok kiválasztása (részletesen a kiválasztásról a 3.3. fejezetben) azonban már megtörténik és állandósul a poszt.

A képzésben tovább folytatódik az alapképességek (fundamentals) fejlesztése és megjelenik a sportág-specifikus képzés. Szenzitív időszak a motoros képességek fejlesztésére. *„A jégkorong egy kései specializációs sport, így az esetleges korai specializáció gátat szabhat a széleskörű technikai fejlődésnek. A gyerekek számára továbbra is több fajta sportág egyidejű űzése javasolt.” (USA Hockey - ADM Program, 2009).*

Az U 14-16-os korosztály képzése a Train to Train rendszer alapján valósul meg. A 11-15 éves lányokat és a 12-16 éves fiúkat érinti ez a csoport. Bár a program itt is javasol egy kiegészítő sportágat, növekvő tendenciát mutat a sportág és a poszt-specifikus képzés. Az edzések mennyisége növekszik, a sportolóknak kialakulnak az edzéssel kapcsolatos jó szokások, azaz megtanulnak edzeni (átlátják az edzések célját és felépítettségét). Fő pontok az időszak során: az állóképesség fejlesztés, gyorsaság és erőfejlesztés. Azonban kiemelt figyelmet kell fordítani a sportolók egyéni fejlődésére. Rendkívül nagy eltéréseket mutathatnak a biológiai életkor mutatói. A korosztályukhoz mérten igen eltérő lehet a gyerekek fejlettségi szintje (akceleráció vs. retardáció). A kapusok képzése is ennek a szakasz végére specializálódik és a legtöbb edzőhelyzetben szeparálódik is (bizonyos felkészülési időszakokban a kapusok az edzéseik 80-85%-át a csapattól külön, specifikusan végzik).

A Learn to Compete fázisba a 15-18 éves lányok és a 16-18 éves fiúk tartoznak. Ennek a képzési szakasznak a célja, hogy felkészítse a sportolót a top versenyszerűhelyzetekre. További fontos cél a technikai képességek finomítása, tökéletesítése és a kiegészítő készségek fejlesztése. A képzés speciálissá válik, az egyéni szükségleteknek megfelelően, a mentális képzésben, az állóképesség fejlesztésben és a regenerációban is. Az edzések mennyisége és intenzitása is növekszik. A versenyeredmények fontossá válnak, a mérleg nyelve a teljesítmény felé dől az edzés-felkészüléssel szemben. A sportolók megtanulnak felkészülni a fontos versenyekre, bajnokságra és kezelni tudják a nyomást, elvárást velük szemben. A felkészülési időszak hosszabbá válik és a fókuszában a versenyek (bajnokság, tornák) állnak.

A Train to Win a professzionális sportra készít fel. A 18-22 éves nők és a 18-20 éves férfiak tartoznak ide. Ebben a szakaszban a sportoló fizikális, technikai taktika (döntéshozó képessége) és mentális képességei a sportág szempontjából teljes mértékben ki lettek alakítva, a cél a teljesítmény maximalizálása. A sportoló minden a teljesítmény szempontjából fontos jellemzője megfigyelés és kontrolálás alatt áll.

3.2. A KAPUSOK FEJLESZTÉSI PIRAMISA

Ebben a fejezetben két különböző koncepciót fogok bemutatni és összehasonlítani. A piramis a speciális fejlesztési pontokat összegzi egy egymásra épülő folyamatként. A progresszív felépítés alapján jól meghatározható a korosztályos lebontás, azaz, hogy melyik korosztályban milyen arányban kell a különböző képzési egységeket megosztani és azt is, hogy melyik egységekre kell a fókuszot helyezni. Elsőként a Hockey Canada képzési piramisát fogom ismertetni, majd a Goalie Development Institute (GDI) részletesebb elméletét. Mindkét fejlesztési piramis ugyanazon az alapképességek rendszerét veszi alapul, de jelentős különbségek is tapasztalhatóak.

3.2.1. A Hockey Canada fejlesztési piramisa

A kapusok fejlesztési piramisa (Hockey Canada Goaltender Developmental Pyramid) egyfajta útmutatóként, irányvonalként készült, abból a célból, hogy segítse az edzők éves programjának megtervezését. A természetes egymásra épülés a piramis aljánál kezdődik az általános korcsolyázó készség és a sportági alapkészségek (poszt-specifikus mozgás) fejlesztésével. A gyermekkorban kialakított „ügyesség” az alapja minden kapus sikerének. „A gyerekeknél 6-9 éves kor között kell kialakítani a fizikális alpműveltséget minél több sportmozgás bevonásával.” (USA Hockey - LTAD program, 2009). A futás, úszás, mászás, korcsolyázás, biciklizés, labdasportok alapjainak egyidejű tanulása teljes körűen képzzi a gyermeket. A piramis második lépcsőfokára érve egyre nagyobb hangsúly



2. Ábra: A Hockey Canada Fejlesztési Piramisa

helyeződik a poszt-specifikus készségek fejlesztésére: hosszú és egymásra épülő folyamatként építjük ki az alapképességeket (az alapállással kezdve az egyszerű poszt-specifikus korcsolyatechnikákon, t-sikláson át egészen az összetett és hirtelen irányváltással végzett mozgássorozatokig), amik később a stabil alapot képzik majd. Ha már elsajátította a kapus a korcsolyázás alapjait, akkor a helyezkedés (Positional Play) alapfogalmaival kell megismerkednie. A helyezkedés alapelveinek megértésével a kapus képessé válik arra, hogy a lehető legnagyobb hatékonysággal védje a kapujára érkező lövéseket.

A piramis következő lépcsőfokára lépve a kapussal olyan gyakorlatokat kell végeztetni, amelyek segítik kialakítani a kontrolált védés-mozdulatokat a védést

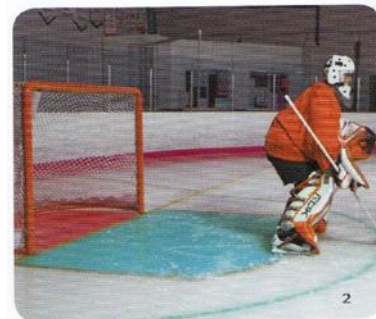
követő teendőkkel együtt (kipattanó kezelés és visszatérés alapállásba). Ebben a periódusban már az alapképességek és sportképességek nagy részét el kellett sajátítani a sportolónak (fizikális alapképesség és sportág specifikus mozgássorok) így a játék taktikai oktatását kell a középpontba helyeznünk. Mielőtt taktikát oktatnánk elméletben definíciókkal illetve a gyakorlatban a technikai képességek felhasználásával, szükségszerű, hogy az általános képességeket és a sportági készségeket fejlesszük ki. A haladó szinten főként a taktikai képzésen van a hangsúly, de még ebben a fázisban is muszáj időt szakítanunk az alapok megszilárdítására. Ezek a tökéletesített készségek fognak segíteni a kapusoknak, hogy a haladó képzésben tanultakat felhasználva képesek legyenek magasabb szintre lépni és kihozni magukból a maximumot.

A haladó kapusnál kell kialakítani és megszilárdítani az átállási képességet. Napjainkban a kapusok számára fő tevékenységük - a védés - mellett egyéb feladatokat is el kell látniuk, hogy hozzájárulhassanak a csapat sikerességéhez. Tisztázniuk kell a kapujuk előtt, a korongot meg kell tudniuk játszani a kapujuktól távol, irányítaniuk kell a védelmet: segíteni a játékosok helyezkedését és olvasni a játékot a sikeres elővételezéshez.

A piramis csúcán a stratégiát találjuk, ami a sportoló teljes személyiségére kihatással van. Egy bizonyos stratégia felépítéséről és alkalmazásáról csak akkor beszélhetünk, amikor a kapusnak már kialakult a végső stílusa. Minden kapus egyedülálló a képességeiben, gondolkodásmódjában és szokásaiban is. Nincs két ugyanolyan képességű és stílusú kapus. Az alapelvek elsajátítása meghatározott normák alapján minden kapus számára elengedhetetlen, de ennek ellenére szükséges szabad teret biztosítani az edzőnek sportolója számára. A kreativitás szabadjára engedésével a kapus az erősségeire helyezheti a hangsúlyt és csökkentheti a gyengeségeit, ezáltal a biztos alapokon nyugvó tudását az egyéni stílusjegyeivel egészíti ki. Ahogy a sportoló érik és a korról minél több tapasztalatot szerez, minden egyes képessége-készsége egy sokkal összetettebb és magasabb szintű formában jelenik meg. A sportolók kora, edzésétkora és képzettségi szintje meghatározza az éves képzési programot. A fejlesztési programnak egymásra épülő lépésekből kell állnia és összhangban kell lennie a képzési piramis megfelelő szintjeivel.

Általános korcsolyázó készség:

Megfigyelhető, hogy az általános korcsolya technika a piramis alján helyezkedik el. Ennek az oka igen egyszerű. Minden egyes célirányú kapus specifikus fejlesztés stabil korcsolyázó tudást igényel. Az általános korcsolyaoktatáson a leendő kapusok ugyanazokat a gyakorlatokat végzik. A kapus kiválasztás csak később az U 10-12-es korosztályokban esedékes. Így általános elvárás a fiatal kapusokkal szemben, hogy ők is elsajátítsák a korcsolyázás alapjait. A korcsolyázó tudás fejlesztését célirányos tesztekkel mérhetjük.



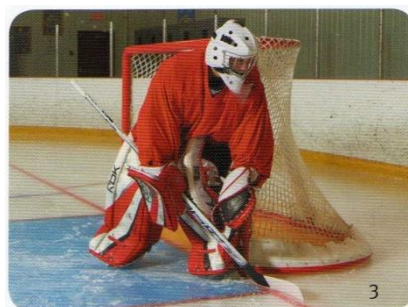
3.-4. képek: A kapus alapállása

Poszt-specifikus mozgásos készségek:

A piramis második lépcsőfokán jelennek meg először a poszt-specifikus technikai elemek. A korcsolyázás tanításában már a kapus alapmozgásához szükséges technikák kerülnek előtérbe (pl.: t-siklás, shuffle technika, térdelő helyzetben manőverezés - slide, stb.). Minden specifikus mozgás a kapus alapállásából indul ki. *Az alapállás egy stabil és statikus helyzet, az összes mozgássor ebből indul ki (pl.: előrekorcsolyázás, védés, a korong megállítása és passzolás, stb.). Az évtizedek során sokat változott, a különböző stílusok jelentősen befolyásolják. Meghatározza a kapus egyéni fizikai adottságai és a stílusa is.* A specifikus mozgássorokat a kapus teljes pályafutása során alkalmazni, ismételni kell a tökéletesítés érdekében.

A helyezkedéssel és a védéssel kapcsolatos készségek:

Azok a kapusok, akik elsajátították a korcsolyázás alapjait és a specifikus mozgásokat a következő lépcsőfok a helyezkedés: *A kapus mozgása elsősorban a korong háritására irányul. Ez alatt értünk minden ezzel kapcsolatos poszt-specifikus technikát és taktikai elemet. Sikeres alkalmazását három összetevő együttes*



5. kép: helyezkedés a kapuvasnál

megjelenése határozza meg: a test helyzete, a szögzárás és a mélységi mozgás. A helyezkedéssel, a korong követésével a kapus a maximális szögzárásra törekszik, hogy a lehető legkisebbre csökkentse a gólszerzés lehetőségét. A szögzárás pedig nem más, mint: Azon képesség, mellyel folyamatosan szembezárva áll a kapus a koronggal a kapuelőtér tetején vagy azon kívül, ezzel fenntartva a lehető legnagyobb lefedettséget.

A megfelelő szögzárás jó alapot nyújt a sikeres védéshez. A védés sikeressége három fokozatból áll a Hockey Canada képzésében:

- felkészülés a védésre (preparation)
- védés (save movement)
- védést követő feladatok (post save)

Kipattanó kezelés, visszatérés alapállásba és taktikai képzés:

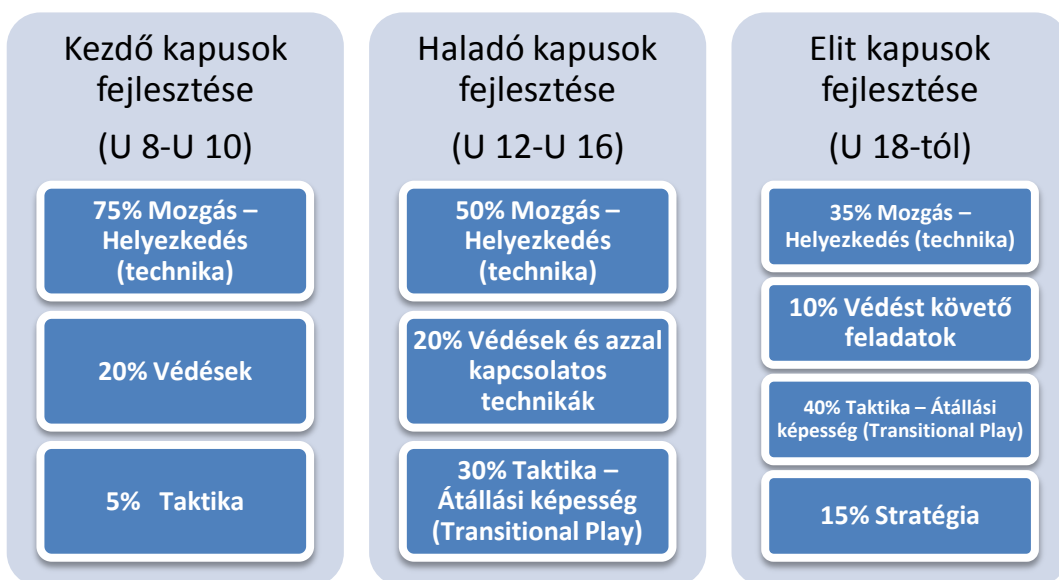
Haladó szinten a kapus felelőssé válik a védést követő szituációk kezeléséért. A kipattanók megfelelő kezeléséhez a kapusnak tudnia kell kiválasztani a megfelelő védés technikát a lövést követően. Továbbá a kapus számára kulcsfontosságú, hogy minden egyes védésből a lehető leggyorsabban térjen vissza alapállásába (Recovery): *Azon készség, melynek segítségével a kapus bármilyen helyzetből legyen az: térdelő, fekvő, fél-Butterfly, a lehető leghamarabb visszatér alapállásba és a lehető legjobb szögzárást tudja biztosítani.* A taktika egyre nagyobb teret kap a játékban 13-14 éves kortól. A kapus akkor tud eredményes maradni, ha az ellenfél támadás koncepcióira képes megfelelő védekező megoldást találni (pl.: 2-1 helyzet kezelése, emberhátrány kezelése, stb.). Minél fejlettebb a játék annál gyorsabb is, így a kapus számára rendkívül fontos, hogy fejlődjön anticipációs képessége, képes legyen olvasni a játékot. Az anticipációs képesség a kapusoknál nem más, mint: *Képesség a támadások dinamikájának megértésére. Ehhez a támadás során két speciális részelt kell megállapítani: a védekező támogatást és a gyenge oldali veszélyeztetést.* A játék olvasásához elengedhetetlen a taktikai variációk ismerete (pl.: támadóharmadbeli korongbevitel, letámadás típusa, támadóharmadbeli felállt játék típusa, stb.).

Átállási képesség (Transitional Play):

A modern jégkorongban a kapussal szemben elvárás, hogy képes legyen megjátszani a korongot. Ehhez olyan képességeket kell elsajátítania, mint: kiváló korcsolyázó képesség, stabil és pontos bottechnika, kommunikáció és a játék olvasása. A fejlesztési programba olyan gyakorlatokat is be kell illesztenie a kapusedzőnek, amelyek kifejezetten ezeket a képességeket együttesen fejlesztik.

Stratégia:

Az ifjúsági és junior korú kapusok legfőbb célja, hogy felkészüljenek a professzionális jégkorongra. Az alapképzést elvégezték így a képességeik tökéletesítése, finomhangolása zajlik. A fizikális és mentális adottságaik jól behatárolhatóak, kialakultak így megjelennek egyéni vonások a védőmunkájukban. A stratégia célja az adott kapus maximális potenciáljának elérése. Ezt meghatározza a kapus fizikai adottságai, sebessége, ízületi flexibilitása, kognitív és emocionális karakterisztikája. További fontos tényező a közeg, amiben a kapus versenyez: a bajnokság stílusa, jellegzetességei, speciális



3. ábra: A Fejlesztési Piramis részegységeinek megoszlása a három képzési szint alapján (Hockey Canada)

szabályai.

Az alábbi fejlesztési pontok főként az egyéni képzésben tudnak megvalósulni a csapatedzések helyett. A kapusok képzése a csapatedzéseken és az úgynevezett poszt-specifikus vagy más szóval a kapusedzéseken valósulhat meg. Míg a

csapatedzéseken a kollektív képességek és a játékosok fejlesztése mellett kisebb teret kap a kapusok edzése (ami az egyéni fejlesztéssel valósulhat meg), addig a szervezett kapusedzéseken a kapusok fejlesztése kerül a középpontba. Az alábbi százalékos megoszlás a kapusedzésekre vonatkozik:

Az edzőknek muszáj fejleszteniük sportolóik alapképességeit (*FUNDamentals*) az edzések során. Felelősségük része, hogy az oktatási folyamat minden sportolóhoz kellőképpen eljusson. A kapusoknak a csapatedzéseken is maximális intenzitással kell dolgozniuk. A kisebb klubok többségénél nem alkalmaznak kapusedzőt az edzőik között. Ezért az edzőknek és a kapusoknak jó munkakapcsolatban kell lenniük egymással. Az edzőnek képesnek kell lennie kialakítani egy erős konstruktív beállítottságú légkört és lehetőséget kell biztosítani a kapusainak fejlesztésére, még ha csak korlátozott ideje is van rá. A kapusoknak minden edzésen nagy hangsúlyt kell fektetniük az alapmozgások gyakorlására és fejlesztésére, különösen, amikor számukra nem túl intenzív vagy célirányos az edzés (pl.: taktikai gyakorlás, emberelőny-emberhátrány gyakorlás, játékos képességfejlesztő edzés vagy játékos állóképesség fejlesztő edzés).

A fejlesztési piramis alkalmazásával egy sajátos rendszer szerint tudjuk a kapusaink aktuális tudását meghatározni, értékelni és fejleszteni. Rendkívül fontos tényező, hogy a rendszer optimális sokoldalúságot nyújt a sportolók és edzők számára, mert jelentős tudásbeli különbségek lehetnek ugyanazon életkorú kapusok között, így minden sportoló számára az ő tudásának megfelelő szintről folytathatja a tanulást. A piramis segítségével könnyen megállapítható a sportoló aktuális tudásbeli szintje, amellyel meg tudjuk határozni a kiindulási pontot a fejlesztési rendszerben és a szükségleteihez tudjuk alakítani a programot. Tehát a három képzési szint (Kezdő, Haladó és Elit), elsősorban nem a sportoló *életkorával*, hanem a *fejlettségi szintjével, edzéséletkorával* áll összefüggésben.

A szezon *ciklusainak* megfelelően értékelhetjük sportolóinkat. Ha a játékosokéval megegyező kritériumok alapján értékeljük kapusainkat, akkor nem kaphatunk pontos visszajelzést a fejlődésükről. Az egyéni értékelés hatékonysága vitathatatlan, különösen, ha sportolóink egy kisebb csoportjáról beszélünk. A fejlesztési piramis segítségével pontos egyéni útmutatás adható minden korú, nemű és tudásszintű kapus számára.