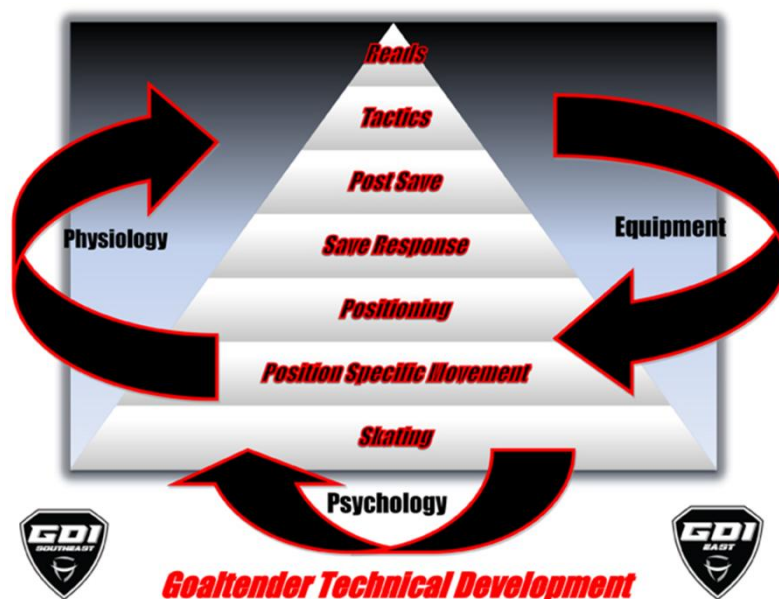


A kapusok értékelése alapján az edző pontosabb képet kap a szükségletekről, amelyek alapján pontosabban alakíthatja ki az éves fejlesztési programot. Több kapusorientált gyakorlatot tud a programjába illeszteni a csapat igényeivel összhangban.

### 3.2.2. A Goalie Development Institute (GDI) fejlesztési piramisa

A GDI Fejlesztési piramisa egyfajta továbbfejlesztése, kiegészítése a Hockey Canada piramisának. Hét alegységre bontja a piramist és az első kettő megegyezik az előzővel: első az általános korcsolyázó készség, második a poszt-specifikus mozgások. A harmadik szinten itt is a helyezkedés szerepel, azonban a védés már a negyedik lépcsőfokot jelenti. Ötödik lépcsőfok a védést követő visszatérés alapállásba (kipattanó kezeléssel, felkészülés a következő lövésre). A hatodik szint a taktikai képzettség fejlesztését hangsúlyozza ki. A piramis tetején pedig a játék olvasása (reads) található. A piramis felépítettségét három tényező egészíti ki: a fiziológiás kondíció, a mentális kondíció és végül, de nem utolsó sorban a felszerelés biztosítása.

Fontos kiegészítése a GDI piramisának a kondicionális és koordinációs képességek figyelembe vétele. Ezek a képességek fejlesztése rendkívül fontos, hogy a technikai elemeket a kívánt szinten tudja végrehajtani a sportoló. A



4. ábra: A GDI Fejlesztési Piramisa

fizikális tényezők (Physiology) fejlesztésében komoly segítséget nyújt a szárazföldi felkészülés, így értékes időt tudunk felszabadítani a technikai képzésre a jégen.

További fontos tényező a mentális képességek (Psychology) figyelembe vétele. A sportoló egyén akkor fogja tudni a teljesítménye legjavát nyújtani, ha mentális (kognitív és emocionális) téren is kiegyensúlyozott, megfelelően koncentrált, önbizalommal telt és érzelmileg fel van készítve az előtte álló feladatra.

A felszerelés (Equipment) rendbetétele nem alapvető képesség vagy készség, mégis kihatással van a kapus teljesítményére. A kapus felszerelésére saját magának kell ügyelnie, hogy a mérkőzésen nyugodtan tudjon a játékra koncentrálni. A kapusnak a stílusához és fizikai adottságaihoz mérten kell kiválasztania a megfelelő felszerelést. Nagyon kellemetlen tud lenni edzés vagy mérkőzés közben, ha a lábvédő alsó fűzője vagy a lepkés kesztyűjének fűzői elszakadnak, nincs kellőképpen megélezve a korcsolyája, átütnek a felszerelések vagy esetleg extra energiára van szüksége, hogy összezárja a lábvédőt térdelő helyzetben.

Összegzésként elmondható, hogy a GDI Fejlesztési Piramisa a Hockey Canada-ra épül, de azt fontos szempontokkal egészíti ki. A piramis támpontot ad az edzőnek a fejlesztéshez és elősegíti a strukturált munkavégzést. A piramis teljességét a GDI hozzátett elméletei biztosítják, hiszen a technikai képzettségre, mind a kondicionális, koordinációs és a mentális fejlesztés is kihatással van.

Fontos didaktikai szempont, hogy a kapusedzésen mindig a piramishoz illeszkedő sorrendben építsük fel az edzést:

- mindig a *korcsolyatechnikai* gyakorlatokkal kezdjük (a bemelegítést, dinamikus stretchinget lehetőleg a jeges edzést megelőzően szárazon végezzük el)
- ezt kövessék az *alapmozgás* fejlesztésére irányuló gyakorlatok (pl.: crease movement)
- a megfelelő progresszió következő lépcsőfoka az *egyszerű* technikai fejlődést segítő *lövő gyakorlatok*
- a következő lépcsőfok a *kondicionálás* vagy az *összetett* taktikai tartalmú *lövő gyakorlatok*

- lehetőség szerint a *levezetés* és a *statikus stretching* ne vegyen el az értékes jégidőből, így végezzük ezeket is szárazon

A szárazföldi képzésben tetszőlegesen alakíthatjuk az edzés idejét, így jóval könnyebb az összeállítása, mint a jeges gyakorlásé:

- minden foglalkozást *bemelegítéssel* kell kezdenünk: tartalmazzon gimnasztikát, dinamikus stretchinget, keringésfokozó gyakorlatsorokat és poszt-specifikus mozgássorokat is

- az edzés elején célszerű a pihent állapotban a *speciális gyorsaságfejlesztés, agilitás, koordináció* fejlesztése (általánosan elmondható, hogy az új gyakorlatok tanulása mindig az edzés első részében történjen)

- az *erősítő* (alsótest, törzs, felsőtest) és *állóképesség* fejlesztő gyakorlatok mindig az edzés második felében történjenek

- a foglalkozások lezárásaként *levezető futás, kerékpározás* (keringéscsökkentés), majd az izomzat nyújtása következik *statikus stretching* gyakorlatokkal

### **3.3. KOROSZTÁLYOS NEVELÉSI CÉLRENDSZEREK ÉS KÖVETELMÉNYRENDSZER**

A sportolók képzése hosszú távon tervezve igazán sikeres. A képzés folyamatában azonban szüksége van az edzőknek irányelvekre. Így minden korosztályban nyomon tudják követni, hogy milyen szempontok szerint kell dolgozniuk és mit kell a sportolóiknak megtanítaniuk az adott életkorban. A nevelési célrendszer korosztályonkénti lebontását és a korosztályos követelményrendszert Dr. Géczy Gábor és az MJSZ irányelvei alapján ismertetem.

#### **A nevelési célrendszer korosztályonkénti megoszlása:**

##### Szupermini (U 8)

Kognitív szféra

- alapvető szabályok ismertetése

Affektív szféra

- örömszerzés, játékosság megszerettetése

- korcsolyázás megszerettetése

- élsportolói életvitel és magatartás kezdeteinek kialakítása

- fair play

Pszicho-motoros szféra

- korcsolyázás alapjainak megtanulása
- gyerekek „jégbiztonságának” kialakulása
- bottal való korcsolyázás elsajátíttatása
- egyszerű lövések, játékelemek alaptechnikájának oktatása

Szociális

- csoportkohézió kialakítása (nem az egyéni bánásmód rovására)

### Mini (U 10)

Kognitív szféra

- lövések (húzott lövés) megismertetése
- kapusok speciális mozgáselemeinek (aszimmetrikus mozdulatsorok) megismertetése
- a periférikus látás tudatosítása és fejlesztése
- taktikai alapelemek megismertetése (támadás, védekezés)

Affektív szféra

- örömszerzés, játékosság megszerettetése
- játékosok teljesítménymotiválása az egyéni személyiségjellemzők figyelembevételével
- sportszerű magatartás megkövetelése;
- fair play

Pszicho-motoros szféra

- egyéni korcsolyázó technika kialakítása, tökéletesítése
- passzolás technikájának tanítása
- passzok levételének tanítása
- a lövések helyes technikájának kialakítása
- speciális korcsolyázó tudás kialakítása (pl.: korongvezetés, kapus mozgása)
- bemelegítő gyakorlatsor tanítása, végrehajtásának megkövetelése

Szociális

- csoportkohézió kialakítása (nem az egyéni bánásmód rovására)

- a csapaton belüli csoportképződési és csoportpszichológiai folyamatoknak a motiváció és a teljesítménynövelés érdekében történő befolyásolása

### Előkészítő (U 12)

#### Kognitív szféra

- nagypályás játékra jellemző taktikai elemek és szabályok ismertetése

#### Affektív szféra

- örömszerzési funkció megtartása
- csapatfegyelem kialakítása
- fair play

#### Pszicho-motoros szféra

- fizikai képességek fejlesztése (korcsolyázó gyorsaság, lövésrő)
- korcsolyázó technika tökéletesítése (koronggal és korong nélkül)
- újabb játékelemek (lövésfajták, cselezés) tanítása
- kapusok speciális fejlesztése: - mozdulatgyorsaság, bottechnika
- közös és személyre szabott bemelegítő gyakorlatsor készségi szintű elsajátítása

#### Szociális

- csapatszintű teljesítménymotiváció és szakmai alapon történő szoros együttműködés

### Kölyök (U 14)

#### Kognitív szféra

- új taktikai elemek megismerése
- nagypályás játék taktikai alapjainak lerakása
- kapus védőmozgásának összehangolása a védőjátékosokéval
- játékintelligencia fejlesztése
- mentális felkészítés a mérkőzések előtt

#### Affektív szféra

- örömszerzés
- mentális felkészítés a mérkőzések előtt
- fair play

#### Pszicho-motoros szféra

- kondicionális képességek komplex fejlesztése
- játékelemek (korongvezetés, passzolás, passzok levétele, lövések, védés) végrehajtásának tökéletesítése
- új játékelemek tanítása (pl.: pattintott lövés)
- testjáték megtanítása

#### Szociális

- csapatszintű teljesítménymotiváció és szakmai alapon történő szoros együttműködés

#### Serdülő (U 16)

##### Kognitív szféra

- új taktikai elemek megismerése (emberelőny, emberhátrány)
- játékintelligencia fejlesztése
- mentális felkészítés a mérkőzések előtt
- kapusok mentális felkészítése, elővételezés

##### Affektív szféra

- örömszerzési funkció megtartása
- korosztályos válogatottba kerülés motiváltságának kialakítása
- mentális felkészítés a mérkőzések előtt
- fair play
- „sport-, teljesítménytudatos” életvitel kialakítása
- felelősségtudat kialakítása

##### Pszicho-motoros szféra

- kondicionális képességek fejlesztése
- játékelemek készségszintű végrehajtása
- testjáték fejlesztése
- kapusok speciális kondicionális felkészítése

##### Szociális

- a csapatszintű teljesítménymotiváció és szakmai, bizalmi alapon történő szoros együttműködés

### Ifjúsági (U 18)

#### Kognitív szféra

- új taktikai elemek tanulása
- taktikai gondolkodás kialakítása
- felnőtt csapatba kerülés motiváltságának kialakítása
- sorozatterhelések közötti gyors regenerálódás technikáinak megismertetése

#### Affektív szféra

- örömszerzési funkció megtartása
- felnőtt csapatba, válogatottba kerülés motiváltságának kialakítása
- csapatfegyelem megszilárdítása
- fair play

#### Pszicho-motoros szféra

- kondicionális állóképesség fejlesztése
- megszerzett technikák készség szintű elsajátíttatása

#### Szociális

- csapatszintű teljesítménymotiváció és szakmai alapon történő szoros együttműködés
- „sport,- teljesítménytudatos” életvitel kialakítása

### Junior (U 20)

#### Kognitív szféra

- taktikai gondolkodás tökéletesítése
- karrierválasztás elhatározása
- új taktikai elemek tanulása
- a felnőtt csapatba kerülés motiváltságának továbbfokozása
- sorozatterhelések közötti gyors regenerálódás technikáinak megismertetés

#### Affektív szféra

- örömszerzési funkció megtartása
- felnőtt csapatba, válogatottba kerülés motiváltságának kialakítása
- győzni akarás fokozása
- csapatfegyelem tökéletesítése

- fair play

Pszicho-motoros szféra

- kondicionális képességek továbbfejlesztése
- megszerzett technikák készség szintű elsajátíttatása

Szociális

- csapatszintű teljesítménymotiváció és szakmai alapon történő szoros együttműködésének finomítása

A következő összeállításban pedig a Magyar Jégkorong Szövetség követelményrendszerét olvashatjuk a kapusképzés szempontjából:

#### Szupermini (U 8)

Kapusok képzése:

- Korcsolyázás, mozgás kapus-szerelésben

Követelmény:

- Ismerje a kapus szerepét a játékban

#### Mini (U 10)

Kapusok képzése:

- Speciális korcsolyázás
- Tájékozódás a kapu előterében
- Egyéni bottechnika kialakítása: bot helyes tartása, védés bottal, passzolás bottal
- Speciális védések (térdelés, spárga, páros láb)

Követelmény:

- Tudjon oldalirányban korcsolyázni, hátranézés nélkül is legyen tisztában a kapuhoz képest elfoglalt helyével, ismerje a kapusok alapvető bottechnikáját.

#### Előkészítő (U 12)

Kapusok képzése:

- A korábban tanultak gyakorlása
- Speciális korcsolyázás: korcsolyázás közbeni védés: térdelés, spárga, páros láb
- Szóló védeke kikorcsolyázással
- Bottechnika: kiszúrás, hosszú indítás, kilövés a harmadból

Követelmény:



- A kapusok a speciális korcsolyázó tudásnak készsége szinten legyenek birtokában. Szóló védésekor tudják felvenni hátrafelé korcsolyázásban a támadójátékos ritmusát.

#### Kölyök (U 14)

Kapusok képzése:

- A korábban tanultak gyakorlása
- Bottechnika javulása
- Védőmozdulatok készsége szintű rögzülése (bottal, kesztyűvel, testtel)

Követelmény:

- Kapusok ismerjék a védőjátékosok mozgását, a kialakult helyzetnek megfelelően tudjanak helyezkedni, védőmozdulataik legyenek pontosak, de megjelenhetnek benne egyéni sajátosságok.

#### Serdülő (U 16)

Kapusok képzése:

- A korábban tanultak gyakorlása
- Speciális korcsolyázás a védő-harmadban
- Szóló védeke kikorcsolyázással és közbeszúrással
- Harmadik hátvéd szerepe

Követelmény:

- Kapusok legyenek képesek a mezőnyjátékban is részt venni, társaikat a helyzetnek megfelelően irányítani

#### Ifjúsági (U 18)

Kapusok képzése:

- Játékhelyzetek felismerése, anticipáció
- Adekvát mozgásformák maximális gyorsasággal történő végrehajtása

Követelmény:

- Kapusok ismerjék fel a játékhelyzetekből és az ellenfél mozgásából adódó lehetőségeket, törekedjenek az anticipációra (elővételezésre)

#### Junior (U 20)

Kapusok képzése:

- Játékhelyzetek felismerése, anticipáció

- Adekvát mozgásformák maximális gyorsasággal történő végrehajtása

Követelmény:

- Kapusok ismerjék fel a játékhelyzetekből és az ellenfél mozgásából adódó lehetőségeket, törekedjenek az anticipációra (elővételezésre)

### **3.3.1. Alapelvek a kiválasztásban**

A kapusok kiválasztása felelősségteljes folyamat, melyben sok szempontot kell figyelembe vennünk. A tehetség felismerése, gondozása hosszú-távú folyamat, melyben szerepet játszanak a fizikális és mentális tényezők egyaránt. Nagyon fontos, hogy az U 8-as korosztályban több lehetséges kapust válasszunk ki, mint amennyire szükségünk van, mert a korai specializáció ártalmas is lehet a gyerekek sportpályafutásában: *„A túl korai szelekció megakadályozza annak kialakulását, mely területen lenne a legoptimálisabb adott egyénnek mélyebben elköteleznie magát. Sajnos ez a mai magyar sporttársadalomra és főleg az utánpótlás nevelésre egyre jellemzőbb. Nagyon sok sportágban túl korán van a szakosodás, a kiválasztás, aminek következménye kettős. Egyrésztől sok olyan gyerek nem kerül be a rendszerbe, a túl korai válogatás miatt, aki később tehetséges lesz. Másrésztől a korán kiválogatott gyerekek „kiégnek” hamar elfordulnak a sportágtól, mert a korai specializálódás eredménye ide vezet.”* (Keszthelyi, 2008). Ezért a kis kapusok számára lehetőséget kell biztosítani mezőnyjátékosként is időszakszerűen. Az alábbiakban a kiválasztás négy féle módját fogom ismertetni.

A kapusok kiválasztása négy lehetséges módszer alapján történhet (Géczi, Nagy):

- a skandináv módszer szerint
- a gyermek maga jelentkezik kapusnak
- szülői döntés hatására
- edző kiválasztása által

#### Skandináv kiválasztási módszer

A skandináv kiválasztási rendszer lényege, hogy minden gyermeket kipróbálunk minden poszton, így kapusként is. Az egyesület biztosít egy kapus felszerelést, amit minden edzésen más gyermek visel. Remek módszer, mert így az edzőnek reális esélye adódik, hogy kiválaszthassa a legtehetségesebbnek

mutatkozó gyermeket. További pedagógiai és sportszakmai előnye ennek a modellnek, hogy minden játékos megismerkedik a kapusposzttal, így többféle tapasztalatot szerez a jégkorongban, a pedagógiai hatás pedig később érvényesül: a kapusposzt megértését segíti a játékosok felé.

#### A gyermek maga jelentkezik kapusnak

Az edző megkérdezheti a csapat játékosai előtt vagy a gyermek maga is jelentkezhet kapusnak. A gyermek hajlandósága, önindíttatása fontos motivációs tényező. Ebben az esetben viszont magas a rizikófaktor, hiszen a kiválasztás nem szakmai alapon, hanem valamilyen jellegű szimpátia alapján történik.

#### A szülői döntés

A legkisebb hatékonyságú kiválasztási modell, amikor a szülő maga jelöli ki gyermekét az adott posztra. A hosszú-távú képzés ellen szólhat a gyermek saját motivációja, amely könnyen különbözhet a szülőétől. A kényszerből történő sportolás pedig éppen a legfontosabb faktorát veszi el a kis gyermekek sportjából: a játék szeretetét, a tevékenység önmagából adódó örömforrása tűnik így el. Csak ritkán eredményes ez a módszer.

#### Az edző kiválasztása által

Az edző „szeme” az egyik leghatékonyabb módja a kiválasztásnak. A kis gyermekek számára korcsolyaoktatást szervez az egyesület. A cél minél több gyermek tanítása. A nagy számok törvénye alapján minél több gyermeket vonnak be az oktatásba, annál nagyobb esély nyílik a tehetséges gyermekek felbukkanására. Az első válogatást sikeresen abszolváló gyermekek a jégkorong-specifikus közegbe (Hokisuli) kerülnek át. Itt történik a kiválasztásuk. Fő kiválasztási szempontok: a gyors reagálási készség, ügyesség, gömbérvék és korcsolyatudás. Továbbá az edző hosszú évek során gyűjtött tapasztalata is fontos szerepet játszik a kiválasztásban. Figyelembe kell venni a szelekció során a gyermek akaratát, fontos, hogy szívesen álljon a kapuba. Az edző további feladata, hogy felvilágosítsa a szülőket a lehetséges költségek és a szabadidő csökkenése szempontjából. A kiválasztást célszerű a szezon elején megvalósítani, így egy teljes szezon áll rendelkezésre, hogy a döntés helyessége beigazolódjon. A kapusok az első félévben játékos felszerelésben edzenek, a fókusz a

korcsolyázó képesség fejlesztésén van. A második félévtől már kapusfelszerelésben edzenek a gyerekek, cél a felszerelés és a speciális mozgás megszokása.



*5. ábra: fő szempontok a kapusok kiválasztásában (Géczi G., 2011)*