

4. FEJEZET

ÁLTALÁNOS GONDOLATOK A VÁLOGATOTTAK RENDSZERÉRŐL

Ebben a fejezetben a Korosztályos Nemzeti Válogatottak kapusképzésnek alapjait fogom ismertetni. A válogatottak célja kettős: a felsőbb korosztályokban (U 16 - U 20) a program eredmény és sikerorientált, a cél a nemzetközi mezőnyben való sikeres szereplés. Az U 20 (junior) és az U 18 (ifjúsági) korosztályokban világbajnokságokon vesz részt a magyar csapat. Az U 17 és U 16 válogatottak célja a későbbi nemzetközi megmérettetésekre való felkészítés.

Az alsóbb korosztályokban (U 13 - U 15) az elsődleges cél a sportolók fejlesztése és a tapasztalatszerzés a nemzetközi mezőnyben. Kiemelt fontossággal bír, hogy minél több gyermeket vonjanak be a programba, ezzel egyúttal a bázist szélesítsék (az U 14-es és U 13-as Tehetséggondozó Programokban megközelítőleg 200 sportoló vett részt a 2013-2014-es szezonban). A program vezetője Glen Williamson kanadai szakember, aki korábban dolgozott az NHL-ben a Winnipeg Jetsnél és a Los Angeles Kingsnél, Svájcban, Németországban, Japánban és a MOL Liga győztes Vasas Budapest Starsnál is. A Nemzeti Utánpótlásképzés Program fő céljait a következőkben határozta meg (Williamson, 2013):

- szórakoztató, szenvedélyes és pozitív tanulási környezet kialakítása a „totális jégkorong” tanításához
- fejleszteni és sikeressé tenni a csapatokat és a fiatal női és férfi sportolókat
- fejleszteni a Nemzeti Válogatottakat, hogy a legmagasabb nemzetközi szinten is sikeresen tudjanak szerepelni
- fejleszteni a Nemzeti Válogatottak és a klubcsapatok edzőit a nemzetközi szakmai és vezetélméleti irányelvek alapján
- elősegíteni a magyar jégkorong fejlődését és növelni a motivált és sikeres magyar jégkorongozók számát
- létrehozni egy hosszú-távú Fejlesztési Követelményrendszert az edzők és játékosok számára

A további alfejezetekben az U 14-es Tehetséggondozó Program és az U 15-ös Válogatott irányelveit fogom ismertetni. Kitérek a kapusedző képzésben elfoglalt szerepére és gyakorlati példákkal mutatom be a képzési rendszert.

4.1. AZ U 14-ES TEHETSÉGGONDOZÓ PROGRAM ÉS AZ U 15-ÖS VÁLOGATOTT IRÁNYELVEI

Az elmúlt évek során válogatott edzőként részese lehetek a kapusok fejlesztésének a nemzeti csapatban. A következőkben a kapusedző feladatát fogom ismertetni tapasztalataim alapján az U 14 és U 15-ös korosztályokban. Az U14 és U13-as Tehetséggondozó Program elsődleges célja, hogy minél több gyermekkel ismertethessék meg a Válogatott Fejlesztési Programját. A szezon során kb. 200 sportoló fordul meg a két program edzőtáborában és mérkőzésein. A program októberben kezdődik és februárig tartanak az edzések. Márciusban mindkét korosztály számára házi tornát szervez az MJSZ (a tornán kb. 80-90 gyermeket 4-6 csapatba elosztanak véletlenszerűen és tornarendszerben megmérkőznek egymással). Az U 14 számára áprilisban egy rangos nemzetközi tornával (World Selects Invitational Tournament) zárul a szezon.

A bajnoki idényt két fő részre lehet osztani a Tehetséggondozó Program szempontjából:

1. A technikai képzés a középpontban (októbertől decemberig)
2. A taktikai képzés a középpontban (januártól ápriliséig)

Az összetartás alkalmával a gyerekek napi két jeges foglalkozáson, szárazföldi tesztelésen és a szakmai stáb által tartott előadásokon vesznek részt. A szezon során végig magas létszámmal dolgoznak az edzők, egy összetartás alatt kb. 80-90 gyerek fordul meg a két nap alatt havi szinten, fele-fele arányban megosztva. A sportolók számára adott a lehetőség, hogy kiemelkedő teljesítményük esetén a feljebb lévő korosztályos csapatba is meghívást kapjanak. Ez egy remek lehetőség a tapasztalatszerzésre és jelentős motivációs tényezőként működik.

Az U 15-ös Válogatott számára továbbra is a tapasztalatszerzés és a fejlesztés az elsődleges szempont. Azonban a szakmai stáb már kisebb létszámmal (kb. 50-60 fő) dolgozik a szezon során. Az edzés-mérkőzés arány növekvő tendenciát mutat a

mérkőzések irányába. A csapat a szezon során 2-3 nagy nemzetközi tornán (pl.: Négy Nemzet Torna) is részt vesz illetve további egynapos edzőmérkőzések színesítik a programot. A napi menetrend itt is két jeges edzést, szárazföldi tesztelést és az elméleti képzést foglal magában. A tematikájában azonban a taktikai képzés nagyobb teret kap, a Nemzeti Fejlesztési Program Játékrendszerében (Youth National Team Game Book) mélyebb ismereteket szereznek a sportolók. Az összetartások alkalmával megjelennek az egyéni értékelések és a videó elemzés a mérkőzések felkészülésére és kiértékelésére egyaránt.

4.2. A KAPUSOK KÉPZÉSE A VÁLOGATOTTBAN

A válogatott programok alkalmával lehetőség nyílik a kapusok speciális irányú fejlesztésére. A kapusedző jégen, szárazon és elméletben tudja képezni a kapusokat. A program felépítése és kondíciói nagymértékben különböznek a klubmunkától, így a kapusedző is új kihívásokkal és feladatokkal szembesül. Az edző számára a felkészültség és az idő minél hatékonyabb kihasználása felértékelődik, hiszen itt csak havi 1-2 napot tud a sportolókkal tölteni. Bár a technikai képzésre a jégen is van lehetőség, annak teljességét az elméleti képzés és a videós elemzés egészíti ki. Az egyik legnagyobb lehetőség a válogatott kapusképzésben, hogy azok a gyerekek is részesülnek benne, akiknek a saját egyesületükben csak korlátozott mértékben vagy egyáltalán nincs biztosítva. A kapusedző az elméleti képzéseken a kapusképzés alapelveit tanítja (helyezkedés, szituációk kezelése, mentális felkészülés, stb.) és a havi tematikus programot elemzi ki a sportolókkal közösen, hogy azok a klubjukba visszaérkezve is tudják alkalmazni a válogatottban szerzett tapasztalatokat.

4.2.1. Az U 14-es Tehetséggondozó Program kapusképzése

Az éves program kialakításakor a kapusedzőnek minden egyes összetartásra kell egy tanítási célt megjelölnie (pl.: október: általános és poszt-specifikus korecsolyázás). A programnak részletesen tartalmaznia kell a jégen, szárazon és elméletben tanítandó anyagot. A jégen az előre megtervezett gyakorlatok vezetése közben az edzőnek vagy egy segítőjének a teljes edzést kamerára kell rögzítenie,

hogy később ki lehessen elemezni. Éves szinten kb. 10-12 kapus fordul meg a programban. A képzés fő irányelve a technikai fejlesztés, ezért a jégen lehetőleg minél több technikai gyakorlatot kell a kapusokkal végeztetni. Az elvégzett gyakorlatokat az elméleti oktatás során az edző visszajátssza és részletesen kielemezi közösen a kapusokkal.

Havi tematika U 14-es Tehetség gondozó Program (részlet)	
Összetartás időpontja	Program
OKTÓBER 2013	Általános és poszt-specifikus korcsolyázás
NOVEMBER 2013	Poszt-specifikus korcsolyázás, korcsolyázás a kapuban és bottechnika
DECEMBER 2013	Korcsolyázás a kapuban (alapok) és taktikai képzés (alapok)
JANUÁR 2014	Korcsolyázás a kapuban (haladó) és taktikai képzés (alapok)

1. ábra: U 14-es Tehesség gondozó Program Kapusképzési Tematika havi bontásban (minta)

Fontos, hogy a fejlesztendő pontok mellett a jó kivitelezéseket is hangsúlyozza ki az edző. A jeges edzések lövés illetve taktikai blokkjait is rögzíteni kell, az elméleti koncepciókat gyakorlatban megerősítve illetve így nagyobb merítési lehetőség válik az elemzés készítésére.

A kapusoknak a csapatedzők által tartott prezentációkon is részt kell venniük, ahol olyan témákról beszélnek az edzők, mint pl.: védekező harmadbeli lefedettség (DZ Coverage), a letámadás (Forechecking) vagy a sporttáplálkozás (Nutritioning).

A taktikai alapelveket elsajátítása alapvető fontosságú a kapusok számára, hogy megértsék a Válogatott Játékrendszerét.

PREZENTÁCIÓK, U 14-es Tehesség gondozó Program (Részlet)		
Összetartás időpontja	Témák	Egyéb
OKTÓBER 2013	Bemutatózás (A képzéssel kapcsolatos célok, fejlesztés, kiválasztás) + Alapelvek és célválasztás	Videó elemzés
NOVEMBER 2013	Védés stílusok, lövés olvasás és a korong megjátszása	Videó elemzés
DECEMBER 2013	Szituációk elemzése: 1-1, 2-1, védést követő szögzárás (Recovery)	Videó elemzés
JANUÁR 2014	Szituációk elemzése: 2-0, 3-1, 1-0 és kipattanó kezelés	Videó elemzés

2. ábra: U 14-es Tehesség gondozó Program Kapusképzés Prezentációi havi bontásban (minta)

4.2.2. Az U 15-ös Válogatott kapusképzése

Ebben a korosztályban már kevesebb kapussal foglalkozik a kapusedző. Éves szinten kb. 6-8 kapus fordul meg a programban. Az edző számára jelentőssé válik a kapusok bajnokságban nyújtott teljesítményének a nyomon követése, formájuk kiértékelése. A program általános irányelvei több taktikai és kevesebb technikai képzést tartalmaznak. Ez a kapusképzésben is megnyilvánul. Fontosabbá válnak az elméleti képzések és megjelenik a mentális felkészítés. A jeges képzés is részletesebbé, taktikailag összetettebbé válik:

A Program havi részletezése U 15 Válogatott (részlet)	
Összetartás időpontja	Program részletezése
SZEPTEMBER 2012	Elemzés (technikai és mentális képességek), a kapusok értékelése
OKTÓBER 2012	C-vágásos variációk (egylábás, váltott) edge control, keresztlépéses laterális mozgás, alapállás, stop and go gyakorlatok, shuffle és t-siklás variációk, drop step, butterfly slide és folytatólagos butterfly variációk
NOVEMBER 2012	Kilépések, mélységi mozgás, mozgás a vasaknál, háromszög és négyzet mozgásvariációk, korongkezelés lapos és magas passzok gyakorlása (statikus and dinamikus feladatokkal)
DECEMBER 2012	1 napos edzőmérkőzések Szlovénia korosztályos válogatottja ellen
JANUÁR 2013	Háromszög és négyzet mozgásvariációk, laterális és mélységi mozgás alapállásban és butterfly pozícióban (aktív vs blokkoló butterfly), védést követő visszazárás, a szituáció követése és játékolvasás (1-1, 2-1)

3. ábra: U 15-ös Válogatott Kapusképzési Tematika havi részletes bontásban (minta)

A mérkőzéseken, tornákon rögzített felvételeket kielemezi a kapusedző és megbeszéli a kapusokkal. Az elemzés során törekedni kell a pozitív, konstruktív megközelítésre, ugyanakkor a hibákat is meg kell mutatni miközben megfelelő alternatívát kínál az edző a kijavításukra. További kiegészítés az U 14-es Programhoz képest, hogy minden összetartás a játékosok egyéni értékelésével zárul (exit meeting). Itt minden játékos kap egy értékelő lapot, amelyet közösen készít el az edzővel. Az értékelés rövid és hosszú-távú célkitűzéssel kezdődik, majd a három erősségét és a három leginkább fejlesztésre szoruló tulajdonságát állapítja meg az edző a játékosal közösen.