

ÖTLETEK • IRÁNYOK • ÚTVONALAK

JÉGKORONG

A MÓDSZERTANI KÖZPONT SZAKMAI KIADVÁNYA III. ÉVFOLYAM | 2024_02

[05]

- **Mi az irány?**
- **Szakmai napok**
- **Vb-elemzések**
- **IIHF-szimpóziumok**
- **Fenntarthatóság**

A MAGYAR JÉGKORONG SZÖVETSÉG
SZAKMAI TÁMOGATÁSÁVAL





SZÉKESFEHÉRVÁR

NSÜ
NEMZETI
SPORTÜGYNÖKSÉG ZRT.HONVÉDELMI
MINISZTERIUM

we are all you need to know



TARTALOM

- 04 SZABÓ J. BENCE**
Köszöntő
- 05 FEKTI ISTVÁN**
Köszöntő
- 06 MI AZ IRÁNY?**
A magyar jégkorong fejlődési útja
- 12 A (DIGITÁLIS) KOR KIHÍVÁSAI**
Szakmai napok
- 22 HÁZI FELADATOK JÖVŐ TAVASZIG**
A férfi felnőtt divízió 1/A-világbajnokság és olimpiai selejtező elemzése
- 28 A LEGFONTOSABB AZ EGYÉNI KÉPESSÉGFEJLESZTÉS**
A férfi U18-as divízió 1/A-világbajnokság elemzése
- 32 A TÖRTÉNET MÉG NEM ÉRT VÉGET**
A női felnőtt divízió 1/A-világbajnokság elemzése
- 36 MINDENKI TALÁLT KEDVÉRE VALÓT**
IIHF nemzetközi szakmai szimpóziuma
- 42 „NE TE LEGYÉL A JÁTEKOSOD UTOLSÓ EDZŐJE!”**
IIHF edzői bizottsági ülése Budapesten
- 46 MI A KAPCSOLAT?**
Motiváció és pszichológiai változók
- 48 A KÖRNYEZET, AMI KÖRÜLVESZ MINKET**
Környezeti dinamikák
- 54 MINT A TALAJVÍZ**
A női jégkorong útja és lehetőségei
- 58 KIVÁLÓ INSPIRÁCIÓ A CHL**
Fehérvár a BL-ben
- 60 ÚJ ENERGIA A JÉGPÁLYÁKNAK ÉS ARÉNÁKNAK**
Fenntarthatóság
- 64 MINDIG LEHET TANULNI**
Továbbképzések
- 65 PREVENCIÓS GYAKORLATOK**
Csípőmobilitás
- 66 VOLT MIT MEGBESZÉLNI**
Sport és Innováció-konferencia
- 68 HOSSZABBÍTÁS**
Aktuális események

IMPRESSZUM

FELELŐS KIADÓ: Jégkorong Módszertani Központ – FEHA19 / Ifj. Kovács Csaba szakmai igazgató.

SZERKESZTŐBIZOTTSÁG: Dr. Kiss Csaba, Dr. Nagy Attila, Dr. Sáfár Sándor, Prof. Dr. Géczy Gábor.

PROJEKTVEZETŐ: Szűcs András. **FOTÓK:** City Press GmbH Bildagentur/Jan-Philipp Burmann, FEHA19/Soós Attila és Vörös Dávid, Hydro Fehérvár AV19/Soós Attila, Kárpáti Farkasok, Magyar Jégkorong Szövetség/Vörös Dávid, Magyar Olimpiai Bizottság/Szalmás Péter, Nemzeti Kézilabda Akadémia, Nemzetközi Jégkorong Szövetség, Újpest Jégkorong Akadémia, Vasas. **DESIGN, NYOMDAI ELŐKÉSZÍTÉS:** Violenza-Art Kft. **NYOMDAI MUNKÁLATOK:** Impressio Correctura. **LAPZÁRTA:** 2024. október 21. **ISSN-SZÁM:** 2939-6778



SZABÓ J. BENCE,
a Magyar
Jégkorong
Szövetség főtájkára

Nagy megtiszteltetés számomra, hogy a Jégkorong Módszertani Központ lehetőséget adott arra, hogy szakmai kiadványában megoszthassam gondolataimat a magyar jégkorong helyzetéről és a módszertani központtal való jövőbeni szorosabb együttműködés kialakításáról.

Az elmúlt tizenhárom évben a magyar államnak köszönhetően létrejött egy erős sporttámogatási rendszer, amely lehetővé tette a jégkorong és a kapcsolódó infrastruktúra gyors fejlődését, jégpályák

építését, ezzel létrehozva egy stabil hátteret, amire hosszútávon lehet építeni.

Habár a modern sportban már rövid távon is lehet könnyen sikereket elérni – hiszen egy gazdaságilag stabil és erős egyesület vagy szövetség könnyen igazolhat olyan sztárjátékosokat és -edzőket, akik garantálják az azonnali sikereket –, azonban ez aránytalan képet ad az adott csapat vagy nemzet jégkorong-utánpótlásának helyzetéről. Átmenetileg segít az eredmények javításában, viszont nem segít a hosszútávú stabil fejlődésében.

Ezzel ellentétben egy módszertani központra és akadémiai fejlesztésre épülő stabil és hosszú távú utánpótlás-fejlesztés lehetővé teszi, hogy több generáción keresztül biztosítva legyen a jégkorong folyamatos fejlődése, és reális kép alakuljon ki arról, hol tartunk a világ élvonalához képest.

Ugyanakkor egy hosszú távú stratégia csak akkor működik, ha van egy közös cél, amit minden szereplő magáénak érez és motivált annak elérésében. Fontos tisztán látni, hogy ez egy rendszer, aminek minden szereplője egyformán fontos és nélkülözhetetlen. Kikre is gondolok?

Azokra az edzőkre és tornatanárookra, akik bemutatják a sportot a gyerekeknek és megpróbálják a gyerekek életének a részévé tenni a mozgást, megszerettetik velük a sportot. E gyerekek közül kerülnek ki majd azok, akik a jégkorongot választják és jelentkeznek valamelyik közeli egyesülethez. Az említett állami támogatásnak köszönhetően

a jégkorong szinte minden vármegyében és nagyobb városban elérhetővé vált – húsz évvel ezelőtt ez sokkal korlátozottabb lehetőség volt.

Ezen lokális műhelyek munkája rendkívül fontos és elismerésre méltó, hiszen innen kerülnek ki azok a játékosok, akik a hazai akadémiákba bekerülve még magasabb szinten folytathatják pályafutásukat, majd stabil hátteret adnak a magyar bajnokságban szereplő csapatoknak, illetve a nemzeti válogatottnak.

Az akadémiák felelőssége, hogy kiválasszák azokat a játékosokat, akikben a tehetség és azon viselkedési minták megjelennek, amelyek predesztinálják az esetleges profi sportolóvá válásukat!

Nagyon fontosnak tartom, hogy az akadémiai rendszert hatékonyan összefogja egy közös módszertani központ, amely kapcsolatban áll az élvonalbeli országokkal, hozzáférése van a legmagasabb színvonalú módszertanokhoz és szakemberekhez, akik támogatni tudják a folyamatos fejlődést azáltal, hogy az új ismereteket összesítik és átadják az edzőknek, klubvezetőknek, illetve a teljes jégkorongtársadalomnak előadásokon, tréningeken vagy akár olyan kiadványokban, mint például ez a Jégkorong szakmai szemle.

Fontos látnunk azt is, hogy a nemzetközi módszertanok és fórumok további lehetőségeket biztosítanak a Magyar Jégkorong Szövetség számára is, hiszen találkozhatunk más országok szövetségeinek képviselőivel, akik nem csak közvetlenül a jégkorongban járnak előttünk, hanem esetleg szervezetük működésében is magasabb szinten állnak. Ezek a kapcsolatok lehetőség biztosítanak számunkra, hogy a jól működő mintákat figyelembe véve a Magyar Jégkorong Szövetség működését is folyamatosan fejlődő, az újításokra nyitott és befogadó szervezetté formáljuk. Azt gondolom, a Magyar Jégkorong Szövetség fejlesztése is nélkülözhetetlen ahhoz, hogy hatékony hosszútávú célokat és stratégiákat fogalmazzon meg, szoros együttműködve a jégkorongsportban dolgozókkal, és őket bevonva, munkájukat támogatva biztosítsa a magyar jégkorong hosszútávú és folyamatos fejlődését.

Szeretném mindenki munkáját, kitaratását és a folyamatos fejlődésbe tett energiáját megköszönni – akárcsak azokét, akik folyamatos támogatásukkal járulnak hozzá a jégkorong sikereihez! Egyben sok sikert és hosszútávon eredményekben gazdag jövőt kívánok a magyar jégkorongban dolgozó kollégáknak!

„...az akadémiai rendszert hatékonyan összefogja egy közös módszertani központ, amely kapcsolatban áll az élvonalbeli országokkal, hozzáférése van a legmagasabb színvonalú módszertanokhoz és szakemberekhez”



FEKETI ISTVÁN,
a FEHA19 ügyvezető
igazgatója

Amikor jégkorongban is kialakult az akadémiai rendszer, valamint létrejött a Jégkorong Módszertani Központ, szakmai körökben sokat egyeztetünk arról, hogy milyen együttműködési kereteket tudnánk kialakítani. Szó esett a bajnoki kiírásokról, a versenyzetetésről általában, szakmai rendezvényekről és továbbképzésekről, számos olyan lehetőségről, amivel szerettük volna jobbá tenni az együttműködést, fejleszteni a magyar jégkorongot.

Tudtuk, a folyamat nem lesz zökkenőmentes, hiszen a nemzeti akadémiák technikailag nem a sportági szakszövetség alá tartoznak, hanem a Nemzeti Sportügynökségen keresztül a Sportért Felelős Államtitkárság és a Honvédelmi Minisztérium, az állam alá, amely a támogatást is folyósítja. Mi mégis úgy képzeltük el, hogy az akadémiák és a módszertani központ egyidejűleg a szövetségnek is szerves része legyen, hiszen a csapatok a Magyar Jégkorong Szövetség által kiírt versenyrendszerben szerepelnek, sőt játékos és edző a válogatottnak is tagja, a pre-akadémiai szakasz pedig egyértelműen a szövetség égisze alá tartozik. Viszont akkor jobbára még csak olyan programok megvalósításába kapcsolódhattunk be, amiket már kidolgoztak.

Ugyanakkor az akadémiák között a kezdetek óta kivételesen jó az együttműködés.

Ezt rendszeres találkozókkal alapoztuk meg, amikben nemcsak a klubok és a módszertani központ vezetői cseréltek eszmét, meghívást kaptak az NSÜ és az MJSZ képviselői is.

Az akadémiai rendszer összes szereplője tartja magát a megállapodásokhoz, még akkor is, ha esetleg csak szóbeli egyezségekről van szó.

Mindenki dolgozik a legjobb tudása szerint és ahogy a szakmaiság kívánja. Az akadémiák harmonikus munkáját bizonyítja a létrehozott Academy Select-program is, amely keretében meghatározott időpontokban szervezünk tábortokat és tornákat a válogatott-programokban nem részes játékosoknak és edzőknek. A mindenkori játékoskeret és szakmai stáb kialakítása is az abszolút működőképes kommunikáció

eredménye, amely révén olajozottan működik a gépezet.

Idén nyáron a Magyar Jégkorong Szövetség újonnan megválasztott vezetőségének is bemutattuk a munkánkat, illetve a jövőre vonatkozó elképzeléseinket. Váztoltuk a lehetőségeket, amelyek többek között a szakmai együttműködéseket és szakmai anyagok összeállítását, továbbképzéseket, az edzőképzést illetik, akár a licenrendszer újragondolásával és új-szerű kialakításával.

A Magyar Jégkorong Szövetségen belül létrejött munkacsoportok asztalára számos olyan kérdés került, amelyeket az adott terület szakértői igyekeznek megvitatni és megoldási javaslatokat prezentálni – ezek között pedig több olyan is található, amelyekkel a Jégkorong Módszertani Központ is foglalkozott vagy foglalkozik jelenleg is. Ilyen például a korcsoportok esetleges átalakítása – ami például egy korábbi Szakmai napunkon volt téma –, ennek is vizsgáljuk a pró és kontra érveit, hogy érdemes-e átrajzolni a rendszert, vagy hasznosabb meghagyni az eddigi beosztást. Kritikus a válogatott-programok és a klubmunka összefésülése is, különösen az utánpótlásban, hogy a leghatékonyabban osszuk be a saját és a gyermekeink erejét a sportoktatás-család háromszögben. Vizsgálódó az Erste Liga-pontrendszere, nagyobb perspektívával a légióskérdés is.

Mi továbbra is nagyon szívesen és lelkesen rendezzük meg a nagy sikerű Szakmai napokat – ezek szervezésében, továbbá a tematika összeállításában is szívesen veszünk a Magyar Jégkorong Szövetség hozzájárulását, mert bőven vannak olyan témák, amikről egyaránt úgy véljük, hogy rendkívül fontosak és napirendre kell kerülniük. Naggyobb tér nyílhat a szövetség szakértőinek is, hogy a hazai hokitársadalom szélesebb rétegei előtt is kifejthessék álláspontjukat, észrevételeiket, javaslataikat – ennek máris látható jele, hogy Jégkorong szakmai szemlénk mostani számában a tavasszal lejtátszott, magyar érdekltségű világ bajnokságokat az edzői stáb egy-egy tagja elemzi a korábbi, főleg statisztikai vizsgálatnál is mélyebbre hatva, nemzetközi trendeket és fejlődési pontokat is megjelölve.

A Magyar Jégkorong Szövetséggel kiegészülve tehát sok olyan ügy és téma mellett ki tudunk állni, ami a magyar hoki érdeke, és a fejlődést szolgálja. Ha az erőnket egy irányba fordítjuk, sokkal hatékonyabban használhatjuk fel az erőforrásainkat, amiből csakis jó dolgok sülnhetnek ki!



SZERZŐ:

MAJOROSS
GERGELYa férfi felnőtt-
válogatott
szövetségi
kapitánya

Mi az irány?

A Jégkorong Módszertani Központ legutóbbi, 9. Szakmai napjának záró előadását Majoross Gergely, a férfi felnőttválogatott szövetségi kapitánya tartotta. Ez nem egyszerű prezentáció volt, hanem amolyan programadó beszéd, amely kijelölte, merre indulhat a magyar jégkorong és főleg miben kell fejlődnie. A fontos, hasznos és elgondolkodtató előadás, illetve a hallgatóság kérdéseire adott válaszok szerkesztett és bővített leírata következik.

Nemrég egy, a szövetségben tartott szakmai megbeszélésen hangzott el a gondolat, ami valahogy így hangzott: „A magyar jégkorongnak végig kell járnia a saját fejlődési útját”.

De mi is ez az út, a mi utunk?

Ezt kell megtalálnunk, mert lehet, hogy valami működik Finnországban – amely például a területe és a lélekszáma alapján is hasonló léptékű, mint mi –, ám nem biztos, hogy egy az egyben átvéve nálunk is fog. Ők például jó előre tudják az iskolai órarend- és a saját edzésidő-tervezetüket is, amik ismeretében már könnyen összehangolhatóak a tréningek az oktatással. Nálunk ez sajnos nincs így, mi nem ilyen társadalom vagyunk, ezért sem működne ugyanaz a rendszer. Meg kell tehát találnunk a saját megoldásainkat!

A FELADAT KÖZÖS

Az ábrán látható jéghegy csúcsa a férfi felnőttválogatott és az eredményei, hiszen főként ezt látja a nagyvilág, okkal, ok nélkül ez alapján értékeli a teljes magyar jégkorongot is. De a férfi felnőttválogatott produkuma sosem lesz jobb – legfeljebb egy adott sávban mozogva –, mint ami alatta látható a jéghegyben: a női felnőttválogatott, mindkét nem utánpótlás-válogatottjai, az ICEHL-ben szereplő Fehérvár, az Erste Liga-klubok, a női klubjaink és a légiósok... – ezek áraznak be minket, és mutatják meg, mennyire hatékonyan gazdálkodunk a kapott támogatással, ami nem kevés.

Az említett szereplőkhöz jön még az akadémiai rendszer, a pre-akadémiai csapatok, a TAO-utánpótlás-csapatok, a kis és nagy klubok, és azok is, akik például „csak” korcsolyázni tanítják meg a gyerekeket, illetve „csak” toboroznak és jégre teszik a kicsiket.

A felsoroltak ma mind különálló egységek és nem egy rendszer szerves részei.

Mint említettem, a férfi felnőttválogatottnak is csupán egy bizonyos sávban van önálló mozgáster. Annak az állapotnak az elérése, hogy ez a csapat liftező legyen, adj’ isten stabilan A-csoportos, netán utána top 12-es, az nem lehet kizárólag a férfi felnőttválogatott feladata, ennek az egész magyar jégkorong-ökoszisztéma feladatának kell lennie!

Ehhez kell megtalálnunk az említett saját utat, azokat az embereket, akik a saját területeik szakértői, majd az ő tudásukat felhasználva lehet implementálni a külföldi példákat, és a magyar adottságokhoz igazítani őket. Az olyan összejövetelek, amilyenek a Jégkorong Módszertani Központ Szakmai napjai, kiválóak a találkozásra, a beszélgetésre és a szakmai együttgondolkodásra. Jellemző ugyanakkor ránk, magyarokra, hogy imádjunk egymás társaságában arról beszélni, hogy mi a rossz, ventillálni. Ezt azonban keretek és időkorlátok közé kell szorítani, majd a végén megoldási javaslatokat is megfogalmazni!

Mindenkinél van hasznos információ, csak nálunk hiányzik annak a kultúrája, hogy összejövünk és közösen dolgozzunk ki valamit – mindig valaki más után megyünk, hiszen jöttek és jönnek a remek szakemberek Kanadából, Svédországból, bárholnan. Ha sikerülne megoldanunk, hogy együtt tudjunk gondolkodni és együtt tudjuk kitalálni, mi is a saját utunk, az hatalmas lökést adhatna a magyar hokinak, még hozzá akár évtizedekre.

A VÁLTOZÁS TÉTELEI

Természetesen a férfi felnőttválogatottnál is igyekszünk fejlődni, ennek érdekében már bevezettünk néhány változást a nyár eleje óta. A javulás pedig akár kis időtávon belül is lehet jelentős, hiszen a mi csapatunk például látványosan fejlődött az Ukrajna elleni felkészülési mérkőzés és az olimpiai selejtező utolsó fordulójá, az Ausztria elleni meccs között, noha közben mindössze kilenc nap telt el.

Az első és feltétlenül az egyik legfontosabb tényező a kommunikáció, aminek van belső (azaz a szűkebb-tágabb értelemben vett válogatott-keretet érintő), és van külső (a klubjaikat, edzőiket, szövetségi kapitányokat érintő) része.

JÉGKORONGSPORT



A 2008-as szapporói csoda, a feljutás nyomán lett a jégkorongnak is olyan elismertsége, hogy később bekerülhetett a TAO-támogatta látványsportágak közé: nem biztos, hogy mindennek örülünk, amit ez hozott és amivel jár, de abban megegyezhetünk, hogy kimaradni belőle sokkal rosszabb lenne!

MENNYISÉG ÉS MINŐSÉG: JÁTÉKOSSZÁMOK A VILÁGON



Belső kommunikáció

Igyekszünk a szűk keret tagjaival minimum havi szinten beszélni, a hazai, illetve a földrajzilag a közelben található légiósokkal személyesen is beszélni, a távolabbiakkal nyilván digitális formában, videón, telefonon. Kiscsoportos-csatornákat is nyitottunk, például a hávédéknek, centereknek (ahol nagyon vékonyak vagyunk), az emberelőnyben szereplőknek – az egyik nagy nehézségünk például, hogy a saját klubjában kevés válogatott-kerettag játszik emberelőnyben, enélkül viszont nem lehet elvárni, sőt, remélni sem, hogy a világbajnokságon majd 25 százalékos hatékonysággal játsszunk a főokat...

Az edzőtáborok előtt online, illetve hibrid tájékoztatókat is tartunk a bővebb keret tagjainak, mert például az olimpiai selejtező előtt alig volt együtt tölthető időnk, továbbá ahová most sikerült eljutunk, novemberben onnan szeretnénk folytatni, nem visszaesni nullára.

Képzünk elitcsoportot is, ahová a legjobb fiatalokat várjuk jobbra az U23-as korosztályból, méghozzá az U20-as, illetve U18-as válogatottak szövetségi kapitányai, Ládányi Balázs és Svasznek Bence ajánlására.

Emellett létrehoztuk, illetve felpörgettük az U25-ös programot is, ennek keretében tartottunk idén nyáron két-három tábort.

„Ha sikerülne megoldanunk, hogy együtt tudjunk gondolkodni és együtt tudjuk kitalálni, mi is a saját utunk, az hatalmas lökést adhatna a magyar hokinak, akár évtizedekre”

Külső kommunikáció

Egyeztetünk a korosztályos válogatottak szakmai stábjával a szünetek előtt, hogy minél egységesebb legyen a válogatott-program a kicsiktől a nagyokig.

Minden szünet és tábor után szeretnénk tartani online edzői konferenciát is – a felnőtt olimpiai selejtező után az U18-as és afölötti kollégákkal egyet már tartottunk is.

A szünetek és táborok után igyekszünk visszajelzést adni a válogatott-kerettagoktól a klubjaiknak is.

Továbbá az Erste Liga-csapatok edzőivel is kommunikálok, amihez egyelőre azt a metódust választottam, hogy mindig a győztes edzővel beszélek, mert a vesztesnek van elég baja, a győztes életébe talán könnyebben belefér egy ilyen egyeztetés, amely során elmondhatom, én mit láttam, illetve kérdezhetek is.

A LEGFONTOSABB FEJLŐDÉSI PONTOK

Nagyon óvatosnak kell lennünk azzal a fordulattal, hogy „Kicsik vagyunk, és nincs ez vagy az”. Érdemes ugyanis megnézni, hogy Svájc például a 32 ezer hokisából mit hoz ki a félmillió játékosnál is többel rendelkezők ellen! Nekünk a játékoszámot tekintve Szlovákiáig csak másfélszeres a hátrányunk, ami azt mutatja, hogy sokkal több lehetne bennünk, ha együtt gondolkodnánk, cselekednénk és hatékonyabban kihasználnánk az erőforrásainkat!

Fontosak a részletek, ezért a továbbiakban a következőkről lesz szó:

→ Mi, a jéghegy csúcsán milyen hiányosságokat látunk?

→ Én személy szerint mit tapasztaltam külföldön?

→ Mit mondanak a top hokiországok képviselői?

Döntések nyomás alatt

Az alap kérdés, hogy kis területen és kevés idő alatt a játékos tud-e helyes döntést hozni? Ez nagy kihívás, mert azt látom, hogy nagyon lassúak vagyunk az átmenetekben, és nem játékban, hogy védekezésből támadásba vagy fordítva, hanem a szerepek között. Ez a négy alapszerep, hogy támadásban nálam van-e a korong vagy a csapattársamnál, védekezésben pedig, hogy a korongot birtokló vagy a korongot nem birtokló ellen bekkelek?

Azzal, hogy a korong folyamatosan vándorol játékosról játékosra és csapatról csapatra, a helyzetek és a szerepek is folyamatosan változnak. A finn válogatott például nem (csak) attól gyors, mert olyan sebesen korcsolyázik – ha vonaltól vonalig megversenyeztetnénk őket a mieinkkel, nem lenne drámai a különbség. Azért olyan gyorsak, azért akkora a látható különbség, mert a mieink lassan dolgozzák fel a játékhelyzetek és -szerepek megváltozását. Van egy játékhelyzet, ami utána megváltozik, a mi játékosunk megáll, ezt feldolgozza, majd átvált az új játékhelyzetre. Az egyik szerepből kiesünk, majd visszatérünk hozzá vagy a következőhöz, és az idő, ami eltelik közöttük, az lassítja az egész játékot. Ez a szekvencia a finneknél folyamatos.



Az eltérés valahol U10 és U12 között kezdődik. Én nem vagyok utánpótlás-edző, a Szakmai nap hallgatóságában nálam csakis jobb utánpótlásedzők ülnek, ezért nem tudom megmondani, mit kéne tenni, csak azt, hogy milyen hiányosságot látok. Minden korosztályban más megjelenési formája van ennek, és azt gondolom, egyszerűen nem figyelünk rá eléggé, pedig kéne már a kicsiktől.

Rossz játékolvasások vagy az olvasás hiánya
Ezerszer előfordul, hogy a játékosnál egyszerűen elfogy a terület és elfogy az idő. Ezen sokat segítene, ha tudnánk, mi vesz körül minket.

Ha egy külföldi klasszis szorultnak tűnő helyzetben, egyérintőből is ad egy tökéletes passzt, az azért van, mert előtte megnézte, hogy mit tehet, ha megkapta a korongot: látta, hol vannak a társai, látta, hol vannak az ellenfelek, és merre tartanak.

Kevés játékoság

A jégkorong nagyon bonyolult, rendkívül összetett sportág, amelyben A-ból B-be eljutni is kihívás. Erre jön még, hogy saját magunk nem is érünk a játékszerhez, hanem egy pálcikával kéne terelgetni, pontosan elpasszolni valakihez, esetleg átmenelni valamin... Ezért kellene más sportokat is üzni, hiszen például minden labdajáték alapvető eleme a háromszögelés: a kosárlabdában egyértel-

műen, fociban is az. A fizikai közeg miatt e sportokban könnyebb és könnyebben mérhető a képességfejlődés, ami viszont a jégkorongra lefordítva is hasznos volna. A hoki más közegben, jégen művelt sportág, ettől olyan bonyolult – a szabályrendszere is az –, ezért hal ki belőle a játékoság, amit meg kéne őrizni, illetve visszahozni.

Mikor, mit fejlesszünk?

Gyakorló édesapaként is az a véleményem, hogy olyan dolgokat tanítunk a gyerekeknek az iskolában is, amire abban az életszakaszban nem állnak készen, közben pedig kihagyunk olyan ziccereket, amiket nem oktatunk, pedig aktuálisan nagyon is fogékonyak lennének rá a gyerekek. Amíg ezt nem tesszük rendbe, addig rendszeres marad, hogy minden utánpótlás-edző az eggyel alatta lévő kollégára mutogat, hogy „ő nem tanította meg nekik, én már így kaptam őket”.

Mennyit edzünk valójában?

Ha átnézzük az edzőmennyiségeket a legkisebbektől a legnagyobbakig, akkor azt látjuk, hogy az alacsonyabb korosztályokban mi viszonylag sokat edzünk, ami viszont utána alig változik, növekszik, azaz a serdülő, ifi és junior korban már kevés a beletett munka. Svédországban a nagy ugrás, a munkamennyiség látványos emelkedése U15 után történik – tudom, milyen a svéd rendszer, hogy ekkor való-

gatják a legjobbakat, stb... –, és U16-ban csak májusban van egy héten tíz száraz edzés.

Az is kérdés, hogy mennyi a nettó edzés-
idő? Szárazon az első x ismétlés csak „át-
mozgat”, ha mindig csak ennyit csinálunk,
akkor valójában nem csináltunk semmit,
mert az igazán fejlesztő ismétlések elma-
radnak. Mennyit edzünk a jégen? Ha késik
az edző, ha nincs jól megtervezve a gyakor-
lás, ha nincs elég korong, akkor sok az ácsor-
gás, és az ötven perces edzésből a játékos
végez, mondjuk, hat percnyi aktív munkát.
Ha ezt akár hattal is felszorozzuk egy héten,
akkor is 36 perc mire elég? Semmire.

Mérkőzéseszerű kihívás

A jégkorong már említett különlegessé-
ge miatt nem lehet más sportágat egy az
egyben másolni – irányt átvenni viszont
igenis lehet. Kritikus a nyitott vs. elszigetelt
környezetben végzett gyakorlatok témája,
mert a mérkőzésen elszigetelt helyzet so-
sem fordul elő!

Arra van szükség, hogy a kihívás edzé-
sen hasonló legyen, mint a meccsen, azaz
legyen nyomás, limitált az idő, ilyen körü-
lmények között kelljen döntéseket hozni, és
mindezt a legnagyobb ismétlésszámmal.
Ez az értelme a kisterületű játéknak, ahol
nagyon sokszor nagyon kis területen kell
megoldani helyzeteket.

Motiváló környezet

Edzéseken minél több játékos és verseny-
szerű feladat kell, illetve, hogy élvezhető le-
gyen az edzés és alsóbb korosztályokban
a mérkőzés is – méghozzá mindenkinek.
Mert ha egy gyermek és a szülei arra áldoz-
zák a hétvégéjüket, hogy a játékos elutazzon
messzire, emiatt ne találkozzon a haverjaival,
ne legyen családi program, későn tudjon
csak leülni tanulni, akkor borzalmas hatás,
ha a kispad végén üli végig a meccset.

A magyar hoki identitása

A férfi felnőttválogatottnál elkezdünk dis-
kurálni arról, hogy mi a magyar hoki iden-
titása, illetve a mi csapatunké mindenképp.

Az egyik az odaadás: ez az egyetlen, ami-
ben az egész világgal felvehetjük a versenyt
– ez olyan érték, amiből nem engedünk soha
semmit, és ha valaki letér az útról, azonnal
korigáljuk.

A másik, aminek a pontos megfogal-
mazásáról még akad némi vita a stábtagnak
között, hogy „A válogatott sokkal fontosabb,
mint bármelyik egyén”. A lényeg, hogy nagy
lehetőség, ugyanakkor hatalmas felelősség
is a jéghegy csúcsán lenni.



Kérdezz- felelek

**Az előadásban felvetődött,
hogy a miénknél sokkal
jobb eredmények dacára
sem a szlovák, sem
a német hokikultúra nem
tökéletes. Miért?**

A frissebb tapasztalásom,
hogy Németországban a modern nyugati
társadalom mai gyermekei egyszerűen túl
kényelmesek. Ám közben a szervezettsé-
gük az ország méretéhez és lélekszámához
mérten irigylésre méltó. Nagyon jól tud-
nak egy irányba gondolkodni, kitalálni egy
struktúrát, amibe utána mindenki beleáll,
sőt, továbbfejleszti, és amijük van, abból ki-
hosszítják a legtöbbet. Ők kicsit más irányba
mennek, már nagyon korán foglalkoznak
azzal, hogyan tud valaki jól gondolkodni
és működni egy struktúrában, míg példá-
ul Szlovákiában nagyon sokáig az egyéni
képeségfejlesztésen van a hangsúly. Ter-
mészetesen mindkettőnek megvannak az
előnyei, illetve a hátrányai.

A szlovák modell pedig nagyon old
school. Megvannak a hagyományok és
a hokikultúra, illetve egy ötvenezer lelkes
városban is van hét pálya. Ugyanakkor az
eszközkészlet, az edzés módszerek, a han-
gulat mind régimódi. Azonban mindezek
dacára Szlovákiában is jön egy új edzőge-
neráció, huszonöt és negyven közötti kollé-
gák, akik nagyon jó elegyét képezik annak,
hogy a tradíciók és a régi hokikultúra meg-
őrzése közben nyitottak legyenek a mai,
modern módszerekre, felfogásra, edzés-
technikákra.

Azt is látom, hogy ugyan volt egy lyuk
a szlovák utánpótlás-képzésben, és nem
jött annyi klasszis, mint addig megszok-
ták, viszont az elmúlt időszakban újra ömlik
a piacra a sok jó játékos. Néhány éve, ami-
kor a 2004-eseket draftolták az NHL-be, az
első körben három szlovák volt és azóta is
akadnak ilyenek. A különböző szintekre, az
NHL-be, az európai topligákba és a saját jó
bajnokságukba is jó hokisokat nevelnek.

Tőlünk néhány órára Nyitrán vagy Tren-
csénben – és lehetne még sorolni a példá-
kat – tulajdonképpen a világ csúcsára képe-
sek felépíteni és eljuttatni játékosokat. Én
nem értem, utánpótlás-szinten miért nem
vagyunk annyira igényesek a saját mun-
kánkra, hogy beüljünk a kocsiba, átgurul-
junk, és megnézzük, ők hogy csinálják?!

Tudom, hogy van ilyen, előfordul, mert
azon edzők, akik a piacról élnek, sokkal in-
kább törik magukat, sokkal jobban képzik
magukat és megnézik, mi történik a szom-
szédban, az északi országokban, honnan,

mit lehetne ellesni és -tanulni, hogy mi is
jobban csináljuk. Ám hadd legyek ennyire
kritikus: én nem mindig látom az erőfeszí-
tést, nagyon sokan meg rendkívül kényel-
mesek, és úgy vannak vele, hogy csináljuk,
amit öt és tíz és húsz éve, az úgy jó. Az ak-
kori módszerekkel el lehetett érni bizonyos
eredményeket, de ez ma már nem elég, az
erőforrásainkból ki kell tudnunk hozni sok-
kal többet!

Edzőnek, tanárnak lenni hatalmas fele-
lősség, mert a gyerekek pályafutása, az ő
álmaik megvalósulása élete, fizikai és men-
tális jóléte a tét. Nagyon fontos lenne, hogy
ezt mindenki értse, és ennek megfelelően
cselekedjen. Senkitől sem elvárható, hogy
tökéletes legyen, egyikünk sem az – a fel-
adat, hogy amit ezen a héten csináltunk va-
lahogyan, azt a jövő héten jobban csináljuk.

**A klubedzések kiegészítéséhez
mennyi önálló gyakorlásra,
képeségfejlesztésre lenne szükség?**

A Coaches Site tanulmánya utánajárt an-
nak, hogy mik a hipersikeres műhelyek kö-
zös jellemzői? Három illet találtak: a mul-
tisport-szemlélet, a tudatosan felépített
szakmai munka és a szabadon elérhető
jégfelület. Számomra kiváló példát jelentene-
nek a flikkflakkoló deszkások, akik kimen-
nek a térre, gyakorolnak, elesnek, és addig
csinálják, amíg egyszer sikerül. Finnország-
ban vagy Kanadában ott a ház mögött
a befagyott tó, a gyerek órákra is kimehet
edző nélkül gyakorolni bármit – nálunk
ilyen nincs.

De már nálunk sem lehet ez kifogás,
hogy a földrajzi adottságunk, a klíma miatt
nincsenek természetes jégpályáink. Létezik
ugyanis számos olyan megoldás, például
műanyag-felületek, amik nagyon sok min-
den gyakorlására alkalmasak és lehet velük
képeségeket fejleszteni. Alapvetően bár-
milyen ütőre hasonlító eszközzel lehet ko-
rongot, labdát terelgetni és löni, bármilyen
képeséget fejleszteni már egészen kicsi
kortól. Ennek meg kell teremteni a kultúrá-
ját, mert senki sem válik hokissá csak a heti
néhány edzésen, ezért van szükség minden
egyébre, amiről most beszélünk.

Mindennek természetesen a haladó
hokikultúrákban megvan a történelmi
beágyazottsága, hozzá vannak szokva,
természetes. Kritikus, hogy ez számunkra
ne csak kifogás legyen, ne érjük be azzal,
hogy felmérjük a helyzetet, aztán megál-
lapítjuk, hogy mi nem vagyunk ilyenek,
hanem értsük meg, ez mennyire fontos, és
változtassunk!



SZERZŐ:



SZÜCS ANDRÁS

Jégkorong
Módszertani
Központ

A (digitális) kor kihívásai

Szemlénk legutóbbi megjelenése óta újabb két szakmai napot szervezett a Jégkorong Módszertani Központ. Tavasszal a vadonatúj Alba Arénában, Székesfehérváron, ősszel pedig Budapesten gyűlhetett össze a szakma, hogy a legújabb tudományos ismeretekre tegyen szert.



Már azelőtt birtokba vette az ország legújabb sportcsarnokát a jégkorong, hogy az Alba Aréna hivatalosan megnyitott volna a Magyarország–Norvégia férfi felnőtt válogatott-mérkőzéssel: a Jégkorong Módszertani Központ az új létesítményben rendezte meg sorrendben a VIII. Szakmai Napját.

Ezúttal is szaktekintélyek sora vonult fel: miután Sáfár Sándor, a Nemzeti Sportügynökség (NSÜ) Kiemelt Sportakadémiák és Sportszervezetek Igazgatóságának vezetője megtartotta a nyitó beszédét, a következő szaktekintélyek adtak elő:

- **Pär Johansson**, az NHL-es Dallas Stars európai játékosfejlesztési koordinátora és játékosmegfigyelője, egyben a norvég válogatott másodedzője;
- **Kiss Csaba**, a Budapesti Corvinus Egyetem adjunktusa;
- **Steigervald Krisztián** generációkutató; és
- **Martin Dahlin**, a svéd Frölunda U20-as csapatának edzője

Ehhez társult pluszban, hogy Martin Dahlin és Arany Máté, illetve a FEHA19 játékosainak közreműködésével bemutató edzést is tartottak a vadonatúj létesítmény jegén.



„Egy idő után egyértelműen meg kell jelennie a mérhető eredményeknek, ezért tereljük ebbe az irányba a sportágakat, és jégkorongban is ezt szeretnénk érvényesíteni”

ÁTALAKUL A FINANSZÍROZÁS

Sáfár Sándor a látványsportágak akadémiai rendszerének áttekintésével kezdte megnyitóját, kiemelve, hogy eddig a legtöbben négyéves ciklusokra bontva tervezték működésüket, ám ez változóban van.

Az állam immáron határozatlan idejű szerződéseket köt a kiemelt akadémiákkal, és a hatékonyságra, a produktivitásra helyezi a hangsúlyt. Ennek keretében a már az NSÜ alá vont Labdarúgó Módszertani Központ után kosárlabdában és kézilabdában is megvalósult az új finanszírozási modell, amely szerint a támogatásnak csak 70 százaléka érkezik meg biztosan, a maradék 30 százalékot akkor utalják, ha a sportszervezet megfelel a szakmai vállalásoknak.

„Egy idő után egyértelműen meg kell jelennie a mérhető eredményeknek, ezért tereljük ebbe az irányba a sportágakat, és jégkorongban is ezt szeretnénk érvényesíteni” – mondta Sáfár Sándor, előrebocsátva, hogy teljes körű auditra és ellenőrzésekre lehet számítani egy több mint 800 pontos indikátorrendszer mentén.



NORVÉGIÁNAK IS KELLENÉNEK NHL-ESEK

Az első jégkorong-specifikus előadás során Pär Johansson a Dallas Stars, illetve a Norvég Jégkorongszövetség játékosfejlesztési koncepcióit mutatta be és hasonlította össze.

Elmondta, hogy a Dallasnál a draft jelöli ki a játékosok alsó korhatárát, tehát 18 körül kerül a Stars szakembereinek kezébe a játékos – és ugyanígy az ifi és a junior határtól vonják mentorálás alá a kiszemelt norvég játékosokat is.

Kérdésre felelve kifejtette, hogy ha hamarabb, például a serdülőévek elején kezdenék kiszűrni a legjobbakat, akkor a későbbi éreket elveszíthetnék, és már középtávon érezhetően csökkenne a merítés, amit Norvégia közepes méretű hokinemzetként nem engedhet meg magának. Kitért arra is, hogy az országon belüli sportághierarchián szinte lehetetlen változtatni, így Norvégiában sem tudnak a labdarúgástól vagy a kézilabdától elszippkázni fiatal sportolókat – őket a hokiban kell „megalkotni”.

A norvég fejlesztési modellnek része az is, hogy ha megtalálták a legtehetségesebb játékosokat, egyben legjobb embereket, akkor őket az edzés és mentorálás révén igyekezzenek eljuttatni magasabb hokikultúrába, és végső soron az NHL-be, hogy ezáltal növelhessék a köz érdeklődését a sportág iránt, majd ennek révén tovább szélesíthessék a bázist. A norvég szövetség távlatos terve, hogy a 2030-as téli olimpiára kijusson a férfiválogatott, sőt, bekerüljön a negyeddöntőbe – ehhez igazítják a 2022-ben kezdett programjukat.

Bemutatta a mentorálás néhány konkrét lépését, kezdve például azzal, hogy először a családot ismerik meg, és csak utána a játékosokat, így a szülőknek is világos lesz, milyen keretrendszerben dolgozhat majd a gyermekük.

Szerinte nem képezheti vita tárgyát, hogy kifogástalan fizikai állapotban kell lennie a sportolónak, ezek után jöhetnek a megfelelő emberi tulajdonságok és a munkamorál, majd a jégkorong- és taktikai érzék, végül a veleszületett és tanult készségek.

Hangsúlyozta annak fontosságát, hogy a mentor és a mentorált kommunikáljon egymással, ne csak másodpercekre, egy-két percre nyúló összefoglalót nézzenek általában és az adott játékosról, hanem teljes cseréket, kiemelve azon tényezőket is, amik kevésbé látványosak – ezáltal kimaradnának az összefoglalóból – mégis elengedhetetlen részét képezik egy jó és komplex meccsteljesítménynek.

Kérdésre válaszolva levezette azt is, hogy mi számít sikernek. Szerinte ha egy sportág nagy és népszerű az adott országban, valamint jó az aktuális eresztés a játékosokból, akkor a sikervágy és -elváráson azonnali. Ellenben egy kisebb sportág nem várhat ilyesmit, muszáj alkalmazkodnia, máskülönben lead az igényeiből, például megtart a keretben egy rossz személyt („bad apple”-t), mert a képességére szükség volna, mégsem fog segíteni, hosszú távon pedig kifejezetten káros, mert aláássa a rendszerszintű fejlődést.

„Néha kell kemény döntéseket hozni az előrelépés érdekében” – összegzett Pär Johansson, megjegyezve, hogy a tavasszal Magyarországra érkezett norvég keretben is van olyan játékos, akinek képességei alapján helye lenne a csapatban, ám emberi hiányosságok miatt nem játszották az Alba Aréna avatóján.

MIK A HASONLÓ NEHÉZSÉGEK AZ EGYETEMEN, ILLETVE A JÉGPÁLYÁN?

Kiss Csaba már a generációs kérdéseket kezdte boncolgatni a hazai felsőoktatásban tapasztalható nehézségeket elemezve

– összekötve a sportbeli utánpótlás-képzés hasonló nehézségeivel.

Leszögezte, hogy már a „hallgató” minősítés is régi idők mintáját tükrözi, hiszen azt sugallja, hogy a diák/utánpótlás-sportoló akkor jó, ha csendben figyel, noha a mai fiatal generációk teljesen másképp viselkednek. Ide tartozik, hogy az egykor inergazdagnak vélt tanóra már kifejezetten ingerszegénynek érződhet, hogy csökkent a figyelmi idő, a koncentráció-képesség, sokkal nagyobb lett a súlya a pozitív üzeneteknek, a megerősítésnek.

Megjegyezte, a Corvinusra nagyon magas felvételi pontszámokkal kerülnek be az egyetemisták, tehát ők magasabb bázisról indulnak, mégis érzékelhetőek generációs változások, amihez alkalmazkodniuk kell az oktatóknak – ez pedig iránymutatás az edzőknek is.

Elmesélte, hogy az egyetemi modellváltás keretében átalakult az ösztöndíjrendszer, ezáltal az alsó 20 százalék kiesik a juttaból, ami megváltoztatta a siker megítélését. Ezáltal mára versengő lett a környezet, noha korábban inkább önmagához mérte a fejlődését a diák.



DIGITÁLIS SZÜNET AZ EDZÉS KÖZEPÉN?

Innen vette fel a fonalat Steigervald Krisztián. Rávilágított annak érdekességére, hogy mindannyian az adott korunkat tartjuk a megfelelőnek, a normálisnak – a fiatalabb és az idősebb egyaránt „fura”. Részletesen bemutatta, miként változott meg a nyolcvanas-kilencvenes években az addigi hierarchikus családmódból fakadó nevelési-oktatási rendszer, amely helyett immár a demokratikus berendezkedés a jellemző, sőt,

a szülők olykor nemcsak maguk mellé, hanem föl is helyezik a gyermeküket, aki után ugyanezt a szülőtypust keresi az edzésen is – és homlokegyenest mással találkozik.

„Nem moralizálni kell, hanem elfogadni, hogy a többség digitális gyermekkorban nőtt fel. Ez átalakítja az idegrendszert, átalakítja az agyműködést” – folytatta, és ezen motívumhoz többször visszatért előadása során, hangsúlyozva: mindegy, hogy jobbnak vagy rosszabbnak gondoljuk-e a mai gyermekek viselkedését, ez a helyzet, amit meg kell oldani, amihez igazodni kell.

Tudományos adattal támasztotta alá, hogy a fiatalság digitális elvonási tüneteket képes produkálni 45 perc után, mert nagyjából ennyi a figyelmi és digitálistávollét-tűrőképessége. Ezért talán érdemes lehet digitális szünettel megszakítani egy többórás

„Nem moralizálni kell, hanem elfogadni, hogy a többség digitális gyermekkorban nőtt fel. Ez átalakítja az idegrendszert, átalakítja az agyműködést”

edzést, így érve el, hogy csökkenjenek a fiatal sportolók digitális elvonási tünetei, és a tréning második időszakát is hasznosan töltsék.

Rendkívül lecsökkent a rövid távú memória hatékonysága is abban az értelemben, hogy egy mai átlagos általános iskolás 2 percig tárolja az új információt, egy profinak készülő utánpótláskorú csapatsportoló talán 4-ig, tehát egy félórás taktikai értekezlet alatt 8-9-szer kell elismételni az üzenetet, hogy valóban megragadjon.

Hasonló kihívás az énközpontúvá vált egyéneket csapattá és a csapatszükségleteket, -célokat előtérbe helyező közösségé kövacsolni. Továbbá meglátása szerint a jövő nem a gyerek-, hanem a szülőnevelésről fog szólni.

„Mint az alternatív orvoslás: ha a gyerekeknek tünetei vannak, a szülővel foglalkoznak” – folytatta, és azt javasolta, hogy az egyesületek kössenek szerződést (persze nem jogi értelemben) a szülővel és a gyermekkel, amelyben tisztázzák, hogy milyen keretrendszerben mennek majd a dolgok.



A JÁTÉKOS IS EMBER

Martin Dahlin – az NHL-es Buffalo Sabres hátvédje, az új idényre már csapatkapitánynak kinevezett Rasmus Dahlin édesapja – a Frölunda alapvetéseinek bemutatásával nyitott. Ezek szerint a játékosaik 90 százaléka olyan hokigimnáziumokba jár, amelyeket a korábbi Szakmai napokon, a Jégkorong szakmai szemlében, illetve honlapunkon korábban bemutatunk.

A cél, hogy mindenkinek segítsék elérni a saját maximumát, hogy a minden évben a svéd bajnoki címet megcélzó nagycsapat keretének legalább felét saját nevelésű já-

tékosok adják, egyben ők legyenek az NHL legfőbb európai játékosfejlesztő klubja.

Szerinte minden edzésnek a mérkőzésnél is nagyobb intenzitásúnak kell lennie, emellett figyelni kell a pontosságra, csoportként/csapatként együtt dolgozni, és megkedvelni a versenyzést. Ő is kitért arra, hogy meg kell ismerni a játékos mint embert, a személyiségét, a családi hátterét, mert ezáltal könnyebb megtalálni, amire építhetnek a fejlesztése során. Ugyanakkor kerülendő a „tüledzősködés”, végső soron bízni kell abban, hogy a jó munka megtérül és az ösztönök működni fognak.

TÁPLÁLKOZÁSDOPPING

Összel, a 9. Szakmai napon sem adtuk alább, Majoross Gergely férfi felnőtt szövetségi kapitány mellett a következő szakértők adtak elő:

- **Dr. Schwab Richárd,** belgyógyász-kutatóorvos
- **Matics Zsolt,** a Fit4Race alapítója, performance coach
- **Székely-Mádai László,** a Vasas szakmai igazgatója, tanár

Dr. Schwab Richárd előrebocsátotta: az elhízás tünet, és attól még, mert valaki nincs elhízva, még lehet, hogy van súlyosan egészségkárosító betegsége. A mai tudás szerint ráadásul nagy hatása van a sérülékenységre a testben lévő gyulladásnak. Kérdés, hogy az előadás címét is adó „Táplálkozásdopping” kifejezésbe miért került a dopping? Azért, mert a megfelelő táplálkozás rövidtávú sportteljesítmény-növekedést (is) eredményez.

A táplálkozásszakértő nagyon érdekes párhuzamot vont a zsír és cukor, illetve a fosszilis üzemanyagok, illetve a nyers zöldségek és a megújuló energiaforrások között. Elbeszélése szerint a zsír és a cukor olyan, mint egy fosszilis energiahordozó finomítója, és a jövő a megújuló energiákban van, magyarul ahogy a járműveknek és a környezetnek, úgy valójában a testnek is sokkal hasznosabbak az újszerű energiaforrások – csak hogy az átállás nem megy egyik napról a másikra.

A nyitó felvetést is részletezte, miszerint alapvető tévhit, hogy ha valakinek nincsen túlsúlya, akkor baja sincs, hiszen a plusz kilók csak tünetet jelentenek, nem a probléma gyökerét. Kritikus az úgynevezett mTORC1-aktivitás, mivel az emésztőrendszernek is szüksége van pihenésre, nem lehet folyamatosan hajtani, azaz koplalni is kell.

„A medve jó példa: nyáron azért ehett annyit, mert a felhalmozott táplálékot télen az alapanyag-cserére és hőtermelésre fordítja. Mi viszont egyiket sem csináljuk, hiszen tudunk fűteni, mégis állandóan eszünk. – sorolta Dr. Schwab Richárd, aki további fenyegető tényezőkre is kitért, amik az átlagemberre nézve is veszélyesek lehetnek, élsportolóknál ráadásul már kis mennyiségben is jelentősen ronthatják a teljesítményt. – Ha a bél nem tud karbantartani, a fala átteresztebb lesz, ráadásul az alkohol képes lerántani a bél impregnáló rétegét.”

Innen folytatta Matics Zsolt alvásszakértő, aki kezdésnek megvilágította, milyen

összetett kérdésről van szó, amikor az alvás és pihenés témakörét vizsgáljuk. Az első kérdés a mennyiség. Nagyon fontosak a 7-9 óra kell. A második a minőség. Ha az alvás mélysége és a REM-fázis(ok) kellő mennyiségűek, akkor rendben vannak a minősíthető az alvás? A harmadik kérdés a stabilitás, hogy az alvás legyen összhangban a cirkadián-ritmussal.

A szakértő megállapítása alapján a jégkorong minden létező oldalról nehezíti az alvást, a pihenést és regenerálódást, ami nemcsak visszavetheti a sportolót a fejlődésben és a csapatot a teljesítményében, de visszafordíthatatlan is lehet.

A mérkőzések ugyanis – főleg a felnőttknél – jellemzően este, sőt, késő estébe nyúlóan vannak, a bruttó háromórás fizikai aktivitás a szellemi és érzelmi hatásokkal együtt nemcsak a következő napra, hanem akár a következő hétre is hatással lehetnek.

„Maga a mérkőzés sem meditatív állapotban zajlik, hiszen pulzálnak az érzelmeik, úgyhogy hipersportágról beszélhetünk. A győzelem/vereség feldolgozása is hiperfolyamat” – ecsetelte Matics Zsolt.

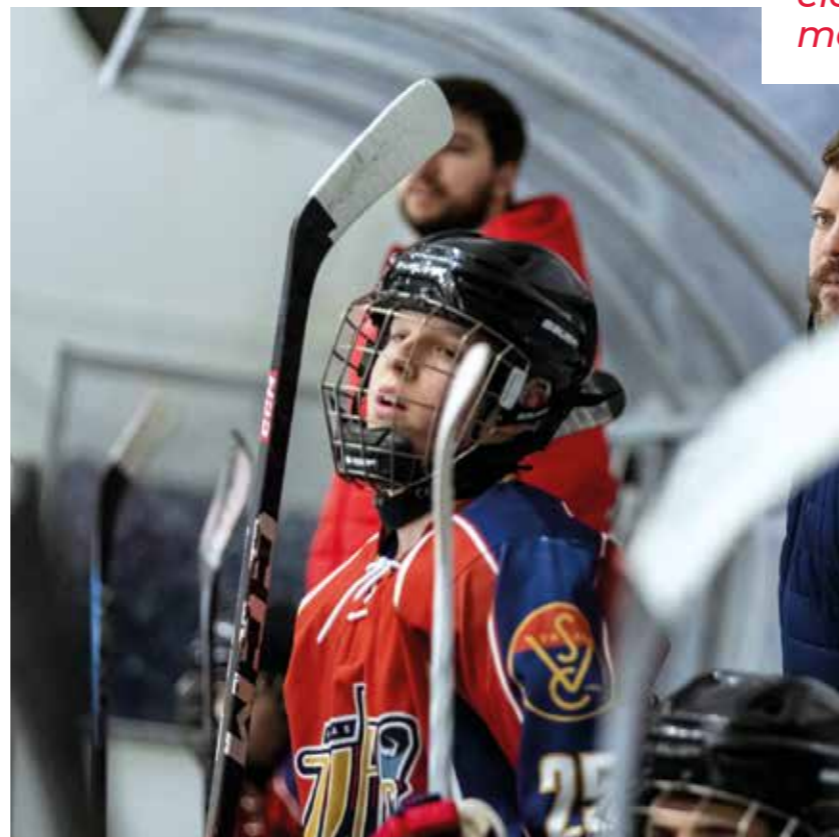
A mérkőzések, sőt, sokszor az edzések is erős reflektor-, másképpen kétfény-hatás előtt történik, ami olyan üzenetet küld az agynak, hogy reggel van – mindez más hormonokat termel a szervezetben, mint amire az időpont szerint szükség volna, ami tovább nehezíti a regenerálódást.

Továbbá egy jégkorong-mérkőzés tipikus interval-terhelés, ami ugyancsak magas szinten tartja az éberséget, ráadásul a hokikultúra része a koffeinfogyasztás, azaz biokémiai pörgetőt is kap a szervezet.

Ezt az egész csomagot kellene ellensúlyozni pihenéssel.

„Napi nyolc-kilenc órás alvás 68 százalékkal csökkenti a sérülésveszélyt. Terhelés+pihenés=növekedés. Ha bármelyik tényező elcsúszik, akkor rombolás jön, másként a sérülés” – folytatta Matics Zsolt, majd felvillantott néhány jó gyakorlatot. Mert akár mérkőzés közben is lehet optimalizálni: a legendás kosárlabda-edző, Phil Jackson például időkérés közben is vezényelt légzésgyakorlatot.

A szakértő kifejtette, hogy az alvásidő hiánya rontja a reakcióidőt, az izomválaszokat, márpedig a jégkorong rendkívül gyors, és sok minden gátolja a látást: a sebesség, a sisak plexije, maga a sisak, az ütők, az ellenfelek mozgása... Tudományos mérés szerint egy nemzetközi klasszis labdarúgó 10 másodpercenként 7-7,5x képes megnézni és felmérni, azaz szkennelni a környezetét, egy



magyar válogatott labdarúgó 5-6x, míg egy Formula-1-es versenyző a rajtot megelőző és követő időszakban másodpercenként 4x!

„Az alvás tendenciózus rendbetételével ezen nagymértékben lehet javítani” – tette hozzá Matics Zsolt, aki kérdésre válaszolva alvásségitő légzéstechnikáról, melatonin-tartalmú táplálékkiegészítőről is beszélt. Megjegyezte, hogy a hokiban a mérkőzések előtti csendespihenő, a „power nap” is kulturális szokás: ebből a másfél-két óra már túl sok, mert befolyásolja az éjszakai alvást, ráadásul nem ad hozzá a teljesítményhez olyan sokat. Az optimális időtartam 30-45 perc, és lehetőleg délután 15.00 óra előtt.



Terhelés+pihenés=növekedés. Ha bármelyik tényező elcsúszik, akkor rombolás jön, másként a sérülés

TANULÁS ÉS SPORT

Székely-Mádai László a tanulás és sport összeegyeztethetőségéről, a nehézségekről és a jó gyakorlatokról számolt be.

Elmesélte, hogy a tanárok alig tudnak valamit a diákok iskolán kívüli életéről, gyakran előítéletesek a sportolókkal és sportban dolgozókkal szemben, és csak akkor kapnak ők (illetve a szülők is) információt, ha már megoldandó probléma van. Nincs kiépült, intézményesült formája annak, hogy a tanár és az edző kommunikál.

Ennek a másik oldala, hogy az edzők sokszor a sportteljesítmény mögé sorolják a tanulást: sorjázna a kikérők az iskolából, és ugyancsak nincs rendszeres kommunikáció a tanárokkal és szülőkkel sem, csak is formális. Együttműködés még ennyi sem.

Az aktuális életünket nehezítő tényezők pedig sokasodnak:

- Széteső, diszfunkcionális család
- Fokozódó társadalmi verseny, ami növeli a szorongást
- Egyre több tanulási nehézség, pszichológiai segítségre szoruló gyermek
- A Covid-időszak online oktatása is nyomokat hagyott
- Hosszú időre magukra hagyott gyermekek

Ehhez jön még, hogy nagyon ritka a tényleges pihenőnap, hiszen például egy edzésmentes napon ugyanúgy lehet iskola, vagy egyéb kötelezettség, azaz sem a fizikai, sem a mentális regeneráció nem garantált.

Ezek kezelésére vannak különböző próbálkozások: magántanulói státusz, magántanárok, kikérők sokasága, hokis osztály, testnevelés alóli felmentés. A Vasas implementálta a Svédországban működő hokigimnáziumok modelljét: a projekt itthon 2021-ben 5 fővel indult, ők most végzősök, jelenleg pedig 10 játékos van a programban.

Székely-Mádai László ennek a programnak a tapasztalatait is részletesen ismertette. Előadta, hogy mik szolgáltak mintaként: Ausztriából a Salzburg akadémia, Svédországból pedig a 33 hokigimnáziumos rendszer. Ezek nyomán a következő kulcspillanatokot állapították meg:

- Célkijelölés
- Iskolák megkeresése, kapcsolatok kiépítése
- Szövetség támogatásának elnyerése
- Együttműködés kidolgozása
- Folyamatos kontroll
- Folyamatos továbbfejlesztés

E hat pontból úgy vélte, hogy ők kettőt tudtak maradéktalanul kipipálni, tehát a rendszer beüzemlése és működtetése is rendkívül nehéz, ugyanakkor az eltelt idő viszonylagos rövidsége miatt még nem vonható tényleges mérleg.



SZERZŐ:



SZILASSY ZOLTÁN

a férfi felnőtt-
válogatott
másodedzője

Házi feladatok jövő tavaszig

A férfi felnőttválogatottunkra két nagy feladat is várt szemlének legutóbbi megjelenése óta: a tavaszi divízió 1/A-világbajnokság, majd a nyár végi olimpiai selejtező, a kettő között ráadásul szövetségi kapitány-csere is történt. A másodedző azonban maradt Szilassy Zoltán, aki felkérésünkre kielemezte mindkét tornát.

Egy döntő tényező, ami egy csapat munkamorálját és dominanciáját meg tudja mutatni, az a szerzett és veszített korongok mennyisége. Ugyanez igaz a blokkokra: ez jelzi az akaratot. Ezek a mutatók nálunk a világbajnokság negyedik és ötödik mérkőzésére nagyon megnöttek, ez hozta meg a győzelmeket, és a feljutást.

MIÉRT KAPTUNK KI A ROMÁNIAI VÁLOGATOTTÓL?

Az utolsó két fordulóban is voltak olyan időszakok, amikor az ellenfelek beszorít-

tottak minket, de a kapusunk védeésével, a megnyert egy az egy elleni párharcokkal, illetve az említett blokkokkal és korongszerzésekkel újra és újra ki tudtunk szabadulni. Ezek a nyomások szakaszosak voltak, ám nagyon intenzívek: Szlovénia például tíz percig iszonyatosan jött, aztán mi következünk, gólhátrányban megint kapartak, a legvégén úgyszintén. Mégsem törtünk meg, ami bizonyítja, milyen keményen dolgoztak a játékosok – ami a romániai válogatott elleni vereségben gyökerezett.

Na de mi történt akkor? Miért nem tudtunk nyerni 37 gólhelyzettel, és miért tudtunk később győzni annak dacára, hogy akkor nekünk akadt sokkal kevesebb lehetőségünk? Ennek a magyarázata a fentebb említett karakterjegyekben, illetve a koronggal bánásban rejlik. (Megemlítendő az is, hogy a helyzet, főleg a nagy helyzet pontosabb indikátor, mint a lövésszám. Hiszen nem minden lövés nagy helyzet, viszont például egy hátsó lövés, amibe a kapu előtt jó mozdulattal beleérnek, csak egy centivel fölé száll, az statisztikailag nem is lövés – pedig nagy helyzet.)

A romániai csapat ellen jórészt azért veszítettünk, mert nem voltunk elég higgad-

tak és okosak a támadóharmadban. A 28 eladott korongunkból 21-et itt adtunk el, és ami korongot sikerült megszereznünk, azt is visszaadtuk.

Az alábbi 1. ábrán látszik, hogy a rivális szövetségi kapitánya, a kanadai Dave MacQueen mennyire összehúzta a csapata védekezését: mindenki a sárgával jelölt sávban tömörül. Kompaktak voltak és védték a kékvonalukat.

Erre válaszul mi cselekket és egyéni megoldásokkal, oda nem illő passzokkal próbálkoztunk ahelyett, hogy a szaggatott vonallal és nyíllal jelölt útvonalon mélyre juttattuk volna a korongot.

A kép bal alsó sarkában látszik a piros mezés balszélsőnk, azért nem felé kellett volna támadni, mert ő állt, nem lett volna lendülete – viszont a másik oldalon, a kép tetején piros nyíllal jelölt útvonalon közlekedő szélsőnek meglelt volna a sebessége, hogy a mélyre juttatott korongot begyűjtse. Ezáltal lehetett volna több időnk a támadó harmadban, abból esetleg helyzet, kiállítás, ráadásul onnan kisebb az esély a veszélyes ellentámadásra is.

Am ha ezen a sárgával jelölt sávban eladuk a korongot, akkor tálcán kínáljuk a kontralehetőséget – amiből a második kapott, győztes gól is született.

A 2. ábrán az látszik, mit kellett volna tennünk, ha már sikerült mélyre juttatni a korongot. Itt, a kapujuk előtt ugyanazt a kompakt, tömörülő védekezést használták, plusz Tőke Zoltán remekül védett aznap.

Mi pedig a sarokból állandóan a kapu előtti forgalomba akartunk passzolni ahelyett, hogy használtuk volna a zölddel jelölt nagy területet: például a palánk melletti feltett korongokkal, aztán onnan keresztpasszokkal, amelyek révén az addigi kompakt védekezést szét lehetett volna húzni, kinyitni. Ha pedig így sem jöttek volna ki, akkor sokkal tisztább helyzetből érkezhettek volna a távolabbi lövések.

Mi azonban nem voltunk elég türelmesek, mindent a low-slot területre akartunk bejuttatni, ami egyfelől nyilvánvaló butaság volt – ha a következő, 3. ábrára nézünk, látjuk, milyen arányban vannak ott sárga és piros mezések... –, másrészt ismételten az ő ellentámadásaikat táplálta.

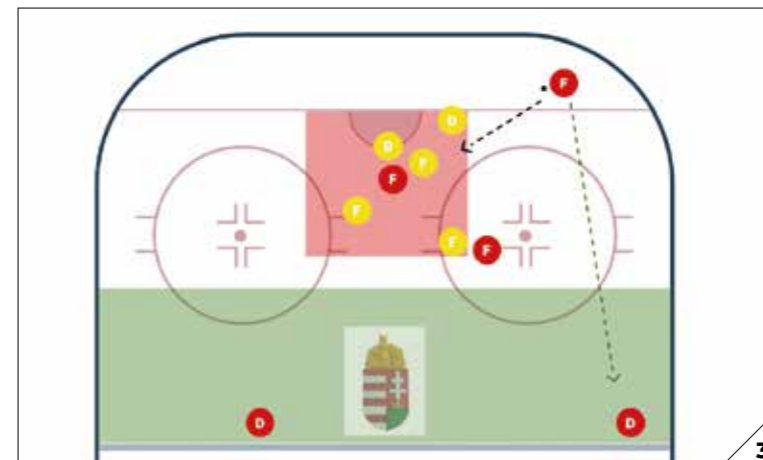
Jobb korongmenedzsmentre lett volna szükség, ám nem olvastuk elég jól a helyzeteket és nem volt elég türelmünk ahhoz, hogy kifárasztjuk őket. A számok tekintetében jól néz ki, hogy 37-19 volt a helyzetek száma, csak hogy ebből nekünk és nekik is 6 ténylegesen gólveszélyes helyzete adódott!



1.



2.



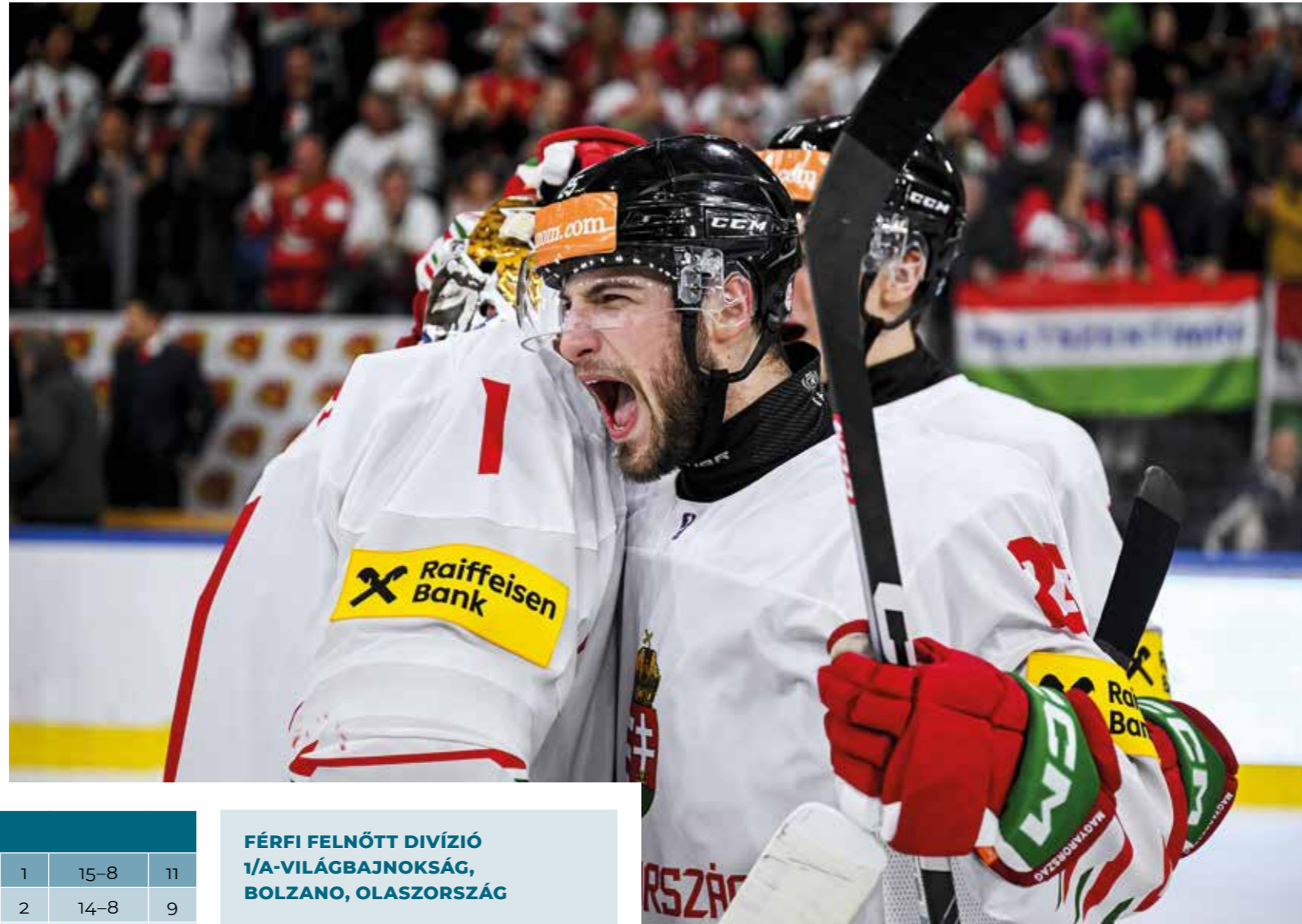
3.

Ide tartozik még – és később külön kutatás témája is lehet –, hogy miként és miért nyúltak túl hosszúra a cseréink. Általában a játékosunk bement, a dolgok nem várt alakulása miatt kapkodott, a támadóharmadban eladott korong miatt rohanhatott hátra, ott beszorultunk 1:20-ra, 1:40-re, a középső játékrészben még a kispad is messze volt, amitől a bent lévőknek lefőtt a kávé, a kispadon ülők pedig kiestek a ritmusból...

A helyzetek, a szerzett korongok és főleg a blokkok száma bizonyítja, hogy a fiúk hajtottak ezen a meccsen is – csak nem okosan. Az a lelátói fordulat tehát, hogy „Á, nem hajtottak, nem volt szívük”, ezúttal nem állta meg a helyét. Ez amúgy is elavult fordulat: manapság a siker nem a szíven, hanem a győztes mentalitáson múlik. Márpedig mi az utolsó két meccsen jobban megbecsültük a korongot: kevesebbszer adtuk el és sokkal jobban menedzseljük, ami a magas szinten maradó blokkokkal együtt ismét győzelmeket hozott.

BÁRKI, BÁRMIKOR, BÁRKIT ELVERHET

A romániai válogatottól elszenvedett vereség után mindezen észrevételeket megosztottuk a csapattal is, kivált, mert Olaszország azonosan védekezett a kapujánál:



A VÉGEREDMÉNY

1.	MAGYARORSZÁG	5	3	1	–	1	15–8	11
2.	Szlovénia	5	3	–	–	2	14–8	9
3.	Olaszország	5	2	1	1	1	20–10	9
4.	Románia	5	3	–	–	2	11–17	9
5.	Japán	5	1	–	1	3	11–17	4
6.	Dél-Korea	5	1	–	–	4	12–23	3

Szlovénia és Magyarország feljutott az elitbe, Dél-Korea kiesett a divízió 1/B-be.

A KÖVETKEZŐ VB-ELLENFELEINK

(2025. május 10–19., Herning, Dánia): Németország, USA, Kazahsztán, Csehország, Dánia, Svájc, Norvégia

A FÉRFI FELNÖTT D1/A-VILÁGBAJNOKSÁG JÁTEKOSADATAINAK ÖSSZEZEGÉSE

	Hazai	Légiós	Magasság (cm)	Súly (kg)
MAGYARORSZÁG	10	12	185	85
Szlovénia	11	11	184	85
Olaszország	13	9	185	87
Románia	22	0	181	81
Japán	18	4	178	82
Dél-Korea	21	1	180	81

FÉRFI FELNÖTT DIVÍZIÓ 1/A-VILÁGBAJNOKSÁG, BOLZANO, OLASZORSZÁG

1. forduló: –Japán 3–1 (1–0, 0–0, 2–1).

Gólok: Varga B. (Szabó B., Hári J.), Terbócs (Németh K. Ortenszky), Hári J. (Galló, Nilsson). **Kapus:** Bálizs 30 védés/31 lövés.

2. forduló: –Dél-Korea 6–2 (2–1, 4–0, 0–1). **Gólok:** Erdély (Papp, Kiss R.), Sofron (Varga B., Szabó B.), Stipsicz (Sofron, Hári J.), Sebők (Nilsson, Szabó B.), Mihály (Ortenszky, Terbócs), Erdély (Papp, Sebők). **Kapus:** Bálizs 31/33

3. forduló: –Románia 1–2 (0–0, 0–0, 1–2). **Gól:** Hári J. (Hadobás, Stipsicz). **Kapus:** Bálizs 17/19.

4. forduló: –Olaszország 3–2 (0–0, 1–1, 1–1, 1–0) – hosszabbítással.

Gólok: Sofron (Varga B.), Mihály (Ortenszky), Varga B. (Hári J., Stipsicz). **Kapus:** Bálizs 39/41.

5. forduló: –Szlovénia 2–1 (1–0, 0–1, 1–0). **Gólok:** Hári J. (Terbócs, Mihály), Papp (Varga B., Nilsson). **Kapus:** Bálizs 35/36.

mindig túltöltötte a területet, ha kellett, balra, ha kellett, jobbra – de ezt a játékosaink ekkor már remekül megoldották. Jól védekeztek, sok korongot szereztek – a 47 döbbenetesen nagy szám! –, és a támadó zónában csak kilencet adtak el, mert emlékeztek, hogy legutóbb erre fáztunk rá.

Az utolsó körben, Szlovénia ellen Hári Jancsi gólja pedig mindennek a csúcsa volt: a fiúk használták a korábbi ösztint és nagyon hosszú értekezlet tanulságait, korongot szereztek az alapvonal környékén, feltették, és máris gól lett belőle.

Ezek a meetingeken nem a játékos(ok) megsemmisítése a cél, ellenkezőleg: jól kell megmutatnunk, hogy miben hibáztunk, és őszintén megbeszélni, mi nem működött és mi a teendő. A fiúk érdeme, hogy ezen bemutatóktól nem frusztrálódtak, hanem megértették, addig mit rontottunk el, és ki javították.

Eddig egy szó sem esett az első kettő, Japán és Dél-Korea elleni mérkőzésekről.

Azért nem, mert ott annyi történt, hogy ki-domborodtak a képességbeli különbségek. Úgy tudtunk nyerni, hogy ugyancsak sok volt az eladott korongunk – valójában folyamatosan emelkedett a számuk a romániai vereséggel bezárólag. Viszont közben sok, aztán csak elegendő helyzetet teremtettünk, hogy jó helyzetkihasználással és jó kapusteljesítménnyel nyerhessünk.

A mostani Japán elleni mérkőzés egyébként semmiben sem különbözött a februári, olimpiai előselejtezőstől, csak most többet értékesítettünk a lehetőségeinkből. Múltkor is lendületesen kezdtünk, domináltunk, és „akkor sem veszítettünk, csak elfogyott az időnk”. Most viszont hatékonyabban értékesítettük a helyzeteinket Dél-Korea ellen is, azaz belefértek a rossz korongmenedzsmentek – amik Románia ellen már nem. Ez ugyanis már nem a néhány évvel ezelőtti romániai keret: tele vannak honosítottakkal, okos külföldi edzővel és ha újabb külföldiek jönnek, megkockázt-

tatom, feljutó-esélyesek lesznek tavasszal. Ha ezt a valóságot nem fogadjuk el, és a történelemre, illetve a külső véleményekre hallgatunk, akkor a jégen szorosabban alakuló eredménytől frusztrálódhatunk, ami rontja a teljesítményt.

A divízió 1/A-ban bárki, bármikor, bárkit elverhet: erre ez a vb tökéletes példa volt.

A másik tanulság pedig, hogy manapság az a csapat nyer, amelyik kevesebbet hibázik. Ez lehet hátul, a saját kapunk előtti hibalehetőség, de lehet a másik végén, gólhelyzetbeli hibalehetőség is. Ezt a Szlovénia elleni rangadó mutatta meg, amikor Bálizs Bence hatalmasat védett szólóban, másképpen a rivális elhibázta a helyzetét, mi viszont a túlórdalon belőttük, azaz nem hibáztunk. Ezeket múlik.

MIT TANULTUNK POZSONYBAN?

A világbajnokság után negyedévvél, de már új szövetségi kapitánnyal jött az olimpiai selejtező. Viszont amellett, hogy Majoross Gergely lett a kapitány, a stáb keveset változott, ráadásul a legtöbben még játszottunk is és/vagy dolgoztunk már együtt. A vezérfonalunk, hogy igyekszünk sokkal szervezettebbé tenni a válogatott mindennapjait, illetve mivel eggyel többen lettünk, mindenkinek ki van osztva a saját szakterülete, ezáltal

sokkal jobban elmélyedhetünk a részletekben – miközben az egész tevékenységünket Mogyi fogja össze természetesen.

Az olimpiai selejtezőt vizsgálva a világbajnokság utolsó két mérkőzéséből kell kiindulunk, mert a jobb ellenfelekkel szemben ilyen mérkőzések várhatóak: nem mi fogunk dominálni, hanem a rivális, és nekünk kell

A melegeken nem a játékos(ok) megsemmisítése a cél, ellenkezőleg: jól kell megmutatnunk, hogy miben hibáztunk, őszintén megbeszélni, mi nem működött és mi a teendő.

a kevesebb helyzetből jól gazdálkodunk, valamint többlet blokkolni, harcolni és végezni a piszkos munkát, és okosan bánni a koronggal, mert ha eladjuk, ezen a szinten kétszer annyira megbüntetik. Ez a torna olyan volt, mint a rájátszás, aminek sosem szabad a végét nézni, csak a következő meccset és feladatot, napról-napra haladni.

Végül a három mérkőzésből három különféle tanulságot vonhattunk le.

A FÉRFI FELNŐTT DIVÍZIÓ 1/A-VILÁGBAJNOKSÁG CSAPATRANGSORAINAK ÖSSZEGRÉSE

	Lövés-hatékonyság	Emberelőny	Emberhátrány	Kapus-teljesítmény	Összesen
Olaszország	3.	1.	1.	4.	9
MAGYARORSZÁG	2.	4.	4.	1.	11
Szlovénia	4.	2.	3.	2.	11
Románia	1.	6.	5.	3.	15
Japán	5.	5.	2.	5.	17
Dél-Korea	6.	3.	6.	6.	21

A FELNŐTT DIVÍZIÓ 1/A-VILÁGBAJNOKSÁG MAGYAR ÉRDEKELTSÉGŰ MÉRKŐZÉSEINEK CSAPATSTATISZTIKÁI

	CHF	CHA	TK	TO	LRA	BS	MS
vs. JPN	29	35	9	21	17	8	17
vs. KOR	34	27	12	26	14	6	14
vs. ROU	37	19	8	28 (OZ: 21)	30	7	39
vs. ITA	14	31	47	19 (OZ: 9)	22	21	11
vs. SLO	27	37	34	21 (OZ: 10)	24	24	14

CHF: chances for (saját helyzeteink), CHA: chances against (ellenfél helyzetei), TK: take aways (korongszerzés), TO: turnovers (korongeladás), LRA: line rushes against (rohanás ellenünk/korongvesztés utáni ellentámadás), BS: blocked shots (blokkjaink), MS: missed shots (kaput nem találó lövés), OZ: offensive zone (támadóharmad)

Kazahsztán ellen azt, hogy hatvan-nyolcvan százalékban domináltunk, ám ezt ki is kell használni, gólokra, eredményre lefordítani. Ők ebben sokkal ügyesebbek voltak, mert kihasználták a lehetőségeiket, így kevesebb helyzetből is simán nyertek.

Szlovákia nyilván favoritnak számított a nagyjából tíz NHL-esével. Ekkor az lett a kérdés, hogy ilyen szintű csapat ellen miként kell játszani hatvan percen át? Ezúttal akadt egy tízperces rövidzárlatunk, amiben kitömtek minket, noha a három lött gólunk egészen kiváló – csak kaptunk hetet. Ilyen kihívások várnak ránk Dániában, az A-csoportos világbajnokságon is. Nem térhetünk le az útról, és ahogy mi frusztrálódunk a romániai válogatott ellen, ugyanezt kell elérnünk az ellenünk

játszó nagycsapatoknál. Ha pedig sikerül elérnünk, hogy kicsit vagy nagyon kapkodjanak, akkor azt ki kell használnunk! Ezt most nem sikerült megvalósítanunk – e tekintetben a fejlődésünket persze az is segítené, ha minél többször játszhatnánk ilyen ellenféllel.

Az utolsó, Ausztria elleni mérkőzés tanulsága pedig, hogy miként kell megtartani és menedzselni a háromgólos előnyt. Sok volt az eladott korong a szlovák- és osztrák-meccsen is: előbbi nyilván ránk kényszerítette ezt, utóbbinál viszont az eredménynek nem megfelelően játszottunk, és továbbra is úgy játszottunk, mintha mi üldöznénk az eredményt.

Háromféle leckét írtak tehát fel nekünk, ezeket kell elvégeznünk tavaszig.



A VÉGEREDMÉNY

1.	Szlovákia	3	3	-	-	-	12-5	9
2.	Kazahsztán	3	2	-	-	1	8-6	6
3.	Ausztria	3	-	1	-	2	6-7	2
4.	MAGYARORSZÁG	3	-	-	1	2	8-16	1

Szlovákia kijutott a 2026-os téli olimpiára.

A FÉRFI OLIMPIAI SELEJTEZŐ JÁTÉKOSADATAINAK ÖSSZEGRÉSE

	Hazai	Légiós	Magasság (cm)	Súly (kg)
Szlovákia	1	24	185	87
Kazahsztán	13	12	184	84
Ausztria	19	6	184	85
MAGYARORSZÁG	14	11	185	86

A FÉRFI OLIMPIAI SELEJTEZŐ CSAPATRANGSORAINAK ÖSSZEGRÉSE

	Lövés-hatékonyság	Emberelőny	Emberhátrány	Kapus-teljesítmény	Összesen
Kazahsztán	2.	2.	2.	1.	7
Ausztria	4.	1.	1.	3.	8
Szlovákia	1.	3.	3.	2.	9
MAGYARORSZÁG	3.	4.	4.	4.	15

A FÉRFI OLIMPIAI SELEJTEZŐ MAGYAR ÉRDEKELTSÉGŰ MÉRKŐZÉSEINEK CSAPATSTATISZTIKÁI

	CHF	CHA	TK	TO	LRA	BS	MS
vs. KAZ	17	3	3	21	36	4	14
vs. SVK	4	13	6	19	41	14	14
vs. AUT	11	16	9	27	35	11	18

CHF: chances for (saját helyzeteink), CHA: chances against (ellenfél helyzetei), TK: take aways (korongszerzés), TO: turnovers (korongeladás), LRA: line rushes against (rohanás ellenünk/korongvesztés utáni ellentámadás), BS: blocked shots (blokkjaink), MS: missed shots (kaput nem találó lövés)



SZERZŐ:



SVASZNEK BENCE

a férfi U18-as válogatott szövetségi kapitánya

„A legfontosabb az egyéni képességfejlesztés”

Teljesítette a célját a férfi ifjúsági válogatott: csont nélkül bennmaradt a divízió 1/A-ban, így e korosztályban is elmondható, hogy top 16-os a csapat.

A válogatott-felkészülés az U18-as és U20-as szezon végén, április 1. környékén szokott kezdődni, és inkább korábban, mintsem később, hogy akik a klubjaikkal már nincsenek versenyben, jégre tudjanak menni. Az ideai felkészülés viszont nagyon hektikusan alakult, mert a juniorbajnokság sokáig tartott, tehát azon játékosokra, akik oda feljárnak, sokáig nem számíthattunk, a játékoskeret fele nem volt velünk a kezdéskor. Aztán akadtak olyanok, akikkel a felkészülés második szakaszában, de olyanok is, akikkel csak Dániában, a repülőtéren találkoztunk, sőt, Horváth Alex oda sem ért a vb-re, hiszen cseh U20-as döntőt játszott.

Az edzők is össze-vissza érkeztek, hiszen Strenk Hunor bejutott az Erste Liga-döntőbe a Brassóval – ezért ő sem vehetett részt a vb-n –, míg Tokaji Viktor a Fehérvárral az U20-as rájátszásban volt érdekelt, Kecskeméti Áronék pedig jól mentek Alpesi Ligában, még az is benne volt a pakliban, hogy a vb-re sem jöhet. Ezen okokból az U17-es stábból feljebb lépett Gröschl Tamás és Szaller Márk, akik végül végig

velünk maradtak.

HEKTIKUS FELKÉSZÜLÉS

A program első hetében a Tüskecsarnokban készültünk még kis létszámmal, majd Salzburgba utaztunk, ahol két edzőmeccset játszottunk a németekkel, ami nekünk rendkívül hasznos volt – nekik talán kevésbé... Teljesen mások a lehetőségeik, hiszen általában az A-csoportban szerepelnek, elitcsapatokkal szoktak készülni is, az utánpótlás-bajnokságaik is magasabb szintet képviselnek, tehát előre tudhattuk, hogy erősebbek lesznek, nekünk viszont kell, hogy magasabb sebességgel és nagyobb minőséggel találkozzunk, főleg a vb előtt. Nem is az eredmény volt a lényeges, hanem, hogy megtaláljuk az utazó játékosainkat, a hiányzó puzzledarabokat.

Az első meccsen borzalmas állapotban voltunk, kaptunk nyolcat, ebből négy-ötöt úgy, hogy a gólszerző egyedül állt a kapusunkkal szemben. Se tempónk nem volt, se

szervezettek nem voltunk, miközben a német csapat tagjai egyénileg jobb alapokkal rendelkeznek, sokkal gyorsabban közlekednek, gondolkodnak, és csapatként is jobbak. A második meccsen már harminc-negyven percig tudtunk velük hokizni, tehát lett, amire alapozhattunk.

Ami a trendeket illeti, mi picit elpozicionáltuk magunkat a védekező harmadban, nem a védekező oldalon voltunk, hanem üldöztük a játékosokat, ők viszont azzal vertek meg minket, hogy gyorsak voltak, robbanékonyság, agilisak, és amint akadt kis területük, támadták a pálya közepét: nem a széleken hokiztak, nem a sarokban forgattak, hanem kapura törtek. Jól csinálták.

Dániába érkezve kiegészültünk a három légiósunkkal, és játszottunk egy utolsó edzőmeccset a házigazdával: kicsit tartottam attól, hogy kitegetjük a kártyáinkat, hiszen velük kezdtük a vb-t is, ám a felkészülés során minden héten történt valami új, ezért szükségünk volt a gyakorlásra. Nehéz, hogy van, akinek már február-március közepén véget ér a klubszezonja, van, akinek csak áprilisra. Szükség van a pihenésre is, miközben mi, edzők szeretnénk sokat és jól edzeni, hogy a legtöbb tudást át tudjuk adni – meg kell találni az egyensúlyt.

A vb előtt úgy véltem, van három nagyjából azonos szinten lévő kapusunk, azt a kettőt neveztük, akik a pillanatnyi forma alapján élesebbnek tündek, ugyanakkor a korábbi évekkel szemben nem volt köztük elsőszámú. A védőket tekintve magabiztos voltam, erős, kiegyensúlyozott keretünk volt, a támadópotenciálunk tűnt kérdésesnek, hogy mennyire tudunk hatékonyak és eredményesek lenni a mezőnyben. Kicsit előre szaladva: kellemes meglepetés lett a támadóerőnk remek egyéni teljesítményekkel, a védőkötől azt kaptam, amit vártam – Vén Bendegúz hét pontja

kiemelkedő, Lencsés Dávid pedig a torna legjobb hátvédje lett, megérdemelten –, az első meccset leszámítva a kapuból nem kaptunk extrát: ha nincs 92-94 százalékos védési hatékonyság, akkor egy vb-n, korosztálytól függetlenül nehez eredményesnek lenni, hiszen a mezőny nagyon erős.

VÉGLETES MECCSEK

E korosztály divízió 1/A-s világbajnokságain sokszor nem megfelelő a bíraskodás, mert a bírók is jó pontokat akarnak szerezni, ezért túl érzékenyen befújnak mindent, kivált azon helyzetekben, amikre a supervisor felhívja a figyelmet. Sokszor alacsonyabb hokikultúrájú országokból is küldenek bírót a vb-re, ami nem szerencsés. Ha egész idényben hívjuk és használjuk őket, felveszik a ritmust, akkor semmi gond, ám ez sokszor nem így van, ezért én inkább azt pártolnám, hogy ehelyett fentről jöjjenek le hozzánk bírók. Ezen a tornán azonban remek volt a játékvezetés, egy szavunk sem lehet: engedték a kemény, de szabályos játékot, nem fújtak le egy ütközést csak azért, mert hangos volt, hagyták, hogy a játékosok megküzdjenek a korongért.

Az első fordulóban a házigazda Dániával kezdtünk: tudni kell róluk, hogy a legjobbjai azonnal mennek Svédországba: felülnek a vonatra, egy óra múlva ott vannak, a svéd hokikultúrában szocializálódnak. Idén is voltak ilyen játékosai, jók kis masszív csapatot alkotnak – mi viszont tökéletes meccset játszottunk, és ezúttal a kapusteljesítményünk is extra volt. Ritka jó napot fogtunk ki, minden klappolt és összejött.

Németország ellen az edzőmérkőzésekre is emlékeztet tudtuk, hogy mire számíthatunk. Természetesen kielemeztük.

U18, DIVÍZIÓ 1/A-VILÁGBAJNOKSÁG, FREDRIKSHAVN, DÁNIA

- 1. forduló:** –Dánia 4–1 (1–1, 2–0, 1–0). **Gólok:** Antonijevic (Nagy D. Laskawy), Szongoth Domán (Lőczy), Fehér K. (Mester, Almás), Laskawy (Lobenwein, Vén). **Kapus:** Pásztor 24 védés/25 lövés.
- 2. forduló:** –Németország 2–8 (1–2, 1–4, 0–2). **Gólok:** Antonijevic (Szongoth Döme, Lencsés), Antonijevic (Laskawy, Vén). **Kapusok:** Király 22/26, Pásztor 12/16
- 3. forduló:** –Ausztria 5–6 (1–0, 2–2, 2–3, 0–0, 0–1) – szétlövés. **Gólok:** Balogh A. (Antonijevic), Schmidt (Fehér, Prém), Schwartz (Vén, Prém), Vén (Szongoth Domán, Laskawy), Schmidt (Laskawy, Vén). **Kapus:** Király 35/40.
- 4. forduló:** –Ukrajna 4–7 (0–1, 1–4, 3–2). **Gólok:** Laskawy (Schmidt, Lobenwein), Laskawy (Barna, Vén), Schmidt (Vén, Laskawy), Lobenwein (Laskawy, Barna). **Kapusok:** Király 15/18, Pásztor 7/10.
- 5. forduló:** –Japán 6–3 (1–0, 2–0, 3–3). **Gólok:** Lőczy (Nagy D., Laskawy), Almás (Nagy A., Prém), Lobenwein, Schwartz (Szongoth Döme, Almás), Barna (Laskawy), Fehér (Szongoth Domán, Mayer). **Kapus:** Király 27/30

tük azokat a meccseket, majd a csapatnak megmutattuk a védekező harmadbeli pozicionális hibáinkat, a kapu előtti játékot. Jól is kezdtünk, és a három németek elleni közül egyértelműen ez volt a legjobb teljesítményünk. Ők viszont nemcsak jobbak nálunk, de minden össze is jött nekik, szinte tökéletesen játszottak, lehokiztak minket.

Sosem akarok várni, behátrálni, én azt szeretem, ha letámadunk és az első tíz percben lövünk tízet – a negyedik fordulóban, Ausztria ellen így kezdtünk. Nagyon jó nyomást helyeztünk rájuk, és habár az túlzás lenne, hogy domináltunk is, de nagyjából az történt, amit mi szerettünk volna, vezettünk is kettővel. Csak aztán a saját főrunkban eladtunk egy korongot, szépitettek, majd egyenlítették, később fordítottak is. Igazi hullámvasút volt, mert visszaengedtük őket a meccsbe, megragadták a pillanatot, fölénk is kerekedtek – mi azonban hatalmas energiákat mozgósítva visszajöttünk és a rendes játékidő legvégén egyenlítettünk, ami a hét további részére is löketet adott! A dán-győzelem után pontot szereztünk, ezzel kissé megnyugodhattunk, hiszen a Japán-mérkőzés még hátravolt, azaz gyakorlatilag bentmaradtunk, feltéve, hogy Japán nem szerez győzelmet az utolsó nap előtt. Azért is értékes pont volt ez, mert az osztrák masszív, jó csapat.

Ukrajna ellen mindent jól csináltunk és oldottunk meg, egyet kivéve: a kapusukat. Ő tartotta őket meccsben, miközben találtak egy gólt, majd egy buta, áthúzódo kiállításból megkaptuk a másodikikat is: tudatos játék volt, amit megcsináltak később is, hogy a hátsó vasnál várták a kipattanót. Elmentek öttel, noha a játék képe abszolút nem ilyen volt, ha az első harmadban ütünk négyet, egy szót sem szólhatnak. Ám ebből a mélységből örületes hajrát nyitottunk, az utolsó nyolc-kilenc percet szinte végig lehozott kapussal játszottuk, hatalmasat küzdöttek a srácok, és közelebb is



A FÉRFI U18-AS DIVÍZIÓ 1/A-VILÁGBAJNOKSÁG JÁTEKOSADATAINAK ÖSSZEZÉSE

	Hazai	Légiós	Magasság (cm)	Súly (kg)
Németország	16	6	182	79
Ukrajna	2	20	175	77
Ausztria	17	5	183	78
MAGYARORSZÁG	11	11	182	79
Dánia	15	7	183	77
Japán	21	2	174	70

A FÉRFI U18-AS DIVÍZIÓ 1/A-VILÁGBAJNOKSÁG CSAPATRANGSORAINAK ÖSSZEZÉSE

	Lövés-hatékonyság	Ember-előny	Ember-hátrány	Kapusteljesítmény	Összesen
Németország	2.	3.	2.	2.	9
Ukrajna	4.	4.	1.	1.	10
Ausztria	1.	2.	5.	3.	11
MAGYARORSZÁG	3.	1.	6.	6.	16
Japán	5.	5.	3.	4.	17
Dánia	6.	6.	4.	5.	21

Azok tudják eldönteni a mérkőzéseket, akik úgy korcsolyáznak és kiemelkedő a lövésük, a sebességük, gondolkodásuk, akik erős bajnokságból jönnek haza.

és cselekvésben egyaránt –, picit erősebbek, kevesebb terület és idő kell nekik a lövéshez, és kritikus pillanatokban jobb megoldásokat választanak, jobb döntéseket hoznak. Ha a csapatátlatot nézzük, akkor lövőerőben el vagyunk maradva a divízió 1/A élmezőnyétől, az egyéni képességeket nézve pedig a végén állunk. A szomorú igazság, hogy a divízió kiemelkedő játékosai a mi kiemelkedő játékosaink előtt járnak, nem véletlen tehát, hogy őket viszik el a kiemelkedő juniorligákba minden évben – akárcsak a németeket, a dánokat, osztrákokat.

Amiben felvesszük a versenyt, az a szervezethez. A srácok fogékonyak a rendszerekre, fejleszthetőek, meccsről meccsre is tudnak fejlődni, sokat és okosan dolgoznak, ezen a divízió 1/A-szinten ezért is tudunk eredményesek lenni. Megmondtuk: mi egyéni képességekből nem igazán fogunk gólokat löni, aligha fordul elő – sajnos –, hogy valaki ilyen-olyan cselet húz, még valakit átver, és a kapust is elfektet... Egyszerű és hatékony volt a játékunk, a támadóharmadban lentről felfelé játszottunk, használtuk a háttérdefeket, jöttek az egyszerű lövések, mentünk a kapus elé és a kipattanókra, második-harmadik szándékból sok találatot

A VÉGEREDMÉNY

1.	Németország	5	4	1	–	–	25–11	14
2.	Ukrajna	5	4	–	1	–	18–10	13
3.	Ausztria	5	2	1	–	2	21–14	8
4.	MAGYARORSZÁG	5	2	–	1	2	21–25	7
5.	Dánia	5	1	–	–	4	10–20	3
6.	Japán	5	–	–	–	5	11–26	0

Németország feljutott az elitbe, Japán kiesett a divízió 1/B-be.

A KÖVETKEZŐ VB-ELLENFELEINK

(2025. április 20–26., Székesfehérvár): Kazahsztán, Ukrajna, Ausztria, Dánia, Szlovénia

férköztünk – ám ritkán nyers meccset 0–5-ről... Az ukrán csapatról el kell mondani, hogy az elmúlt években mindig csalta a hokit, most egyáltalán nem, ők is nagyon szervezettek, masszívak voltak és sokat dolgoztak. A légiósaik erős bajnokságokban szerepelhetnek, ami a válogatottakon hamar meglátszik.

Az utolsó fordulóhoz érve Japánnak nem volt pontja – gyengébbek voltak, mint az elmúlt években –, nekünk viszont még a dobogóra is volt halvány esélyünk. Ezen a meccsen az volt a legfontosabb, hogy a tornát erősen fejezzük be: az első pillanattól jól hokiztunk, végig vezettünk és egy második harmadbeli rövid bizonytalanság ellenére hoztuk a kötelezőt.

MIT CSINÁLNAK JOBBAN, AKIK ELŐTTÜNK JÁRNAK?

Mára szinte mindenki ugyanazt csinálja, még a játékszerek szintjén is, habár apró eltérések természetesen vannak. A legfontosabb az egyéni képességfejlesztés. Azok tudják eldönteni a mérkőzéseket, akik úgy korcsolyáznak és kiemelkedő a lövésük, a sebességük, gondolkodásuk, akik erős bajnokságból jönnek haza. Hogy mit csinálnak jobban, akik előttünk járnak? Picit gyorsabbak – gondolkodásban

szereztünk: a góljaink 85 százaléka munkás gól volt. A játékosaink intelligensen felfogták, amit mondtunk nekik, és végrehajtották, amit kértünk: nemzetközi szinten csak így lehetünk sikeresek.

A jövőre nézve még nagyobb hangsúlyt kéne fektetnünk az egyéni képességfejlesztésre az alsóbb korosztályokban. Vannak jól korcsolyázó játékosaink, de még több kéne, és olyanok, akik nemcsak magyar, hanem nemzetközi összetételben is jól korcsolyáznak: a világbajnokságokon velük tudunk eredményesek lenni.

A másik lényeges dolog a döntéshozatal! Nekem tetszik az a modell, amit egyre több helyen csinálnak, hogy nyomás alatt, meccshelyzeteket imitálva edzenek, fejlesztik a játéktudást és döntéshozatalát – természetesen meg kell találni a megfelelő arányt, ám a korosztálynak megfelelő képzést kell adnunk. U12-ben nem szükséges taktikázni: svédországi tanulmányutam során a HV71-nél azt láttam, hogy csak U18-ban kezdenek taktikázni, ami szélsőséges példa, addig mégis inkább csak alapszabályokról beszélnek, amiket alkalmazni kell különböző játékhelyzetekben, ezeket videózzák és sulykolják. Eközben pedig folyamatosan megy a képességfejlesztés – még a svéd válogatottaknak is!



SZERZŐ:



DELANEY COLLINS

a női felnőtt-
válogatott
másodedzője

A történet még nem ért véget

Nemcsak a férfi-, a női felnőttválogatott is feljutott az elitbe. A lányok világbajnokságát, a fejlődés eddigi jeleit és további potenciális pontjait a kanadai másodedző, Delaney Collins elemezte.

Már több mint két éve vagyok a magyar női felnőttválogatott szakvezetőségének a tagja, és amikor tavasszal, a világbajnokság végeztével hazaindultunk Klagenfurtból, azt hiszem, végleg megértettem, mennyire szenvedélyesek és elhivatottak a magyar női hokisok.

Magán a tornán semmi sem ment könnyen és semmit sem adtak ingyen. Minden egyes mérkőzésen kaparnunk kellett, sosem lankadhatott a lelkesedésünk, a küzdeni akarásunk, mert versenyben akartunk maradni azért, hogy a végén a feljutásért harcolhassunk!

A saját észak-amerikai gyökereim és tapasztalataim miatt extra nyomást éreztem amiatt, hogy a legfontosabb mérkőzéseken is meglátszódjon az a munka, amit a szakmai stáb végez a színpadok mögött, kivált, mivel a csapatunk kevésbé volt gólképes, mint szeretnénk volna – cserébe a játékidő nagy részében képes volt kontrollálni az eseményeket végig a hét során.

AZ AMERIKAI NEGYEDDÖNTŐ A MÉRCSE

Én 2022 augusztusában találkoztam először a magyar női válogatott tagjaival, Füssenben. Nyomban egyértelműnek tűnt: mindenki abszolút eltökélt, hogy a világ élvonalához tartozzon. Az első szakmai észrevételem pedig az volt, hogy a csapat ügyes, lelkes és harcos játékosokból áll. Ugyanakkor azt is tudtam, nem lehet rögtön látványos javulást produkálni, viszont, ha maradhatok a 2023–2024-es szezonban is, ennyi idő alatt már képes leszek hatni a lányokra és elősegíteni a fejlődésüket.

A legfontosabb fejlődési területnek a megtévesztést (deception) jelöltem meg, ami aligha lehet meglepetés, hiszen a kanadai válogatottnál dolgozva is ez volt az erősségem. Be akartam mutatni a magyar lányoknak és elhitetni velük, hogy ez a technika csökkentheti a játékhelyzetekben rájuk nehezedő nyomást, további előnye pedig, hogy nagyon nehéz védekezni ellene. Meg akartam tanítani, hogy úgy használják ezt a technikát, mintha kicsit színészkednének, „adják el” a trükköt úgy, mintha épp az ellenkezőjét akarnák csinálni. Ilyen fokú kreativitáshoz és szabadsághoz természetesen a játékosoknak felhatalmazásra van szükségük az edzőktől: az elnézős passz (no-look pass) például éppen ilyen kreatív megoldás

– nem feltétlenül szükséges odanézni, ahová a korongot szánják...

Még 2022-ben, az első világbajnokságon, amit a magyar csapattal töltöttem, a negyeddöntőben az USA-val találkoztunk. Az amerikai játékosok világklasszis szinten üzték ezt a megtévesztést: átverték minket elnézős passzokkal, lövőcselekkkel, stb. Ezt a mérkőzést használok zsinórmértékként, amikor a magyar lányokkal dolgozom.

Két évvel később, tehát idén, a 2024-es világbajnokságon már sok-sok ilyen megtévesztős húzást mutattak be a lányok, ez a technika sokkal inkább a játékok részévé vált, ami nekem rendkívül tetszett, sőt, elégedettséggel töltött el.

HIBÁTLAN HÁTRÁNYOS VÉDEKEZÉS

A tornát két 2–0-s győzelemmel nyitottuk Dél-Korea és Hollandia ellen, úgyhogy nyugodtan mondhatjuk, a sikerek dacára a góllövésben nem szereztünk túlzott önbizalmat. A szakmai stábunkat azonban nem rendítette meg ez a fejlemény, a szövetségi kapitány, Pat Cortina vezetésével ugyanúgy napról-napra haladtunk előre, igyekeztünk javítani a gyengeségeinken és rájátszani az erősségeinkre. Elmélyültünk a részletes statisztikákban, az elemzés és felkészülés során használtuk arra is, hogy megmutassuk a lányoknak, miben szükséges javulniuk, és arra is, hogy feltérképezzük, hol vannak az ellenfelek gyenge pontjai, amiket kihasználhatunk. Biztosra veszem, hogy az analitika ilyen fokú használata nagyban hozzájárult a sikerünkhöz, hogy végül a második helyen végeztünk, és visszakerültünk az elitbe.

Visszont a Norvégiától és Ausztriától a szétlövésben elszenvedett vereségek miatt az utolsó fordulóban Franciaország ellen a rendszeres játékidőben kellett nyernünk ahhoz, hogy meglegyen ez a feljutás. Következésképp a döntő mérkőzés elképesztően feszülten telt, főleg, miután a franciák az elején betaláltak. Amire alapozhattunk, az emberhátrányos védekezésünk volt, amely százszázalékos maradt végig a torna során: a hátrányban bekkelő játékosok egyszerűen nem voltak hajlandóak feladni, a kritikus pillanatokban is hajlandóak és képesek voltak a lövések blokkolására.

Ahogy leperegtek az utolsó másodpercek, végre kezdhettük elhinni, hogy nemcsak a meccset nyerjük meg, hanem elérjük a célunkat, visszakerülünk az A-csoportba!

Az emlékkép, ami először beugrik erről a világbajnokságról, az a fénykép, ami a magyar szurkolókkal a hátunk mögött készült a győztes és feljutó csapatunkról. Boldog játékosok és elégedett edzők öleltek, a drukkerek ünnepeltek. Örültünk a csapatnak, örültünk a szurkolóknak, örültünk az ország sikerének.

Viszont még nem végeztünk.

NINCS MEGÁLLÁS

A tavaszi világbajnokság után, nyáron az edzői stábunk kéthetes erősítő és képességfejlesztő tábort rendezett Budapesten. Tudtuk és tudjuk, hogy nem állhatunk le, nyomnunk kell tovább! Szeretnénk továbbfejleszteni a korcsolyázótudásunkat és növelni a hatékonyságunkat a góllövés terén, illetve hogy bölcsebben és felelősségteljesebben bánjunk a koronggal, valamint javuljon a korong nélküli játékunk is.

A történetünk tehát nem ért véget, jöhet az újabb fejezet!

Én pedig nagyon boldog vagyok, hogy továbbra is részese lehetek a magyar női felnőttválogatott életének.



Változik a felnőtt elit-vb szerkezete és lebonyolítása

A magyar női felnőttválogatottat is érintheti a változás, amiről a Nemzetközi Jégkorong Szövetség féléves kongresszusa határozott. Eszerint még nem a mostani, hanem majd a következő, 2025–2026-os idénytől kezdve átalakul az elit-világbajnokság szerkezete és részben a lebonyolítása is.

A mezőny továbbra is 10 csapatos lesz, ám a válogatottakat az erejüket tekintve már nem egymás alá, hanem egymás mellé rendelt csoportokba helyezik, mint a férfiaknál. Továbbá a csoportbeosztást az úgynevezett kígyóelv szerint készítik majd el, tehát az erőkiegyenlítés jegyében az A-csoportba kerül majd az előző évi vb-helyezések szerinti 1. helyezett, a B-be a 2. és 3., utána az A-ba a 4., 5., a B-be a 6., 7. és így tovább, amíg elfogynak a résztvevő csapatok.

Az is változik, hogy ezentúl a két csoport utolsó helyezettje játszik majd egy osztályozót, amelynek a vesztese esik ki a divízió 1/A-ba, ahonnan a helyére egy csapat jut majd fel.



NŐI FELNŐTT DIVÍZIÓ 1/A-VILÁGBAJNOKSÁG, KLAGENFURT, AUSZTRIA

1. forduló: –Dél-Korea 2–0 (0–0, 1–0, 1–0).

Gólok: Huszák (Dabasi, Mayer), Kreisz E. (Pázmándi, Jókai-Szilágyi K.). **Kapus:** Németh A. 9 védés/9 lövés.

2. forduló: –Hollandia 2–0 (1–0, 1–0, 0–0).

Gólok: Pázmándi (Baker, Kreisz E.), Dabasi (Huszák, Kiss-Simon). **Kapus:** Németh A. 22/22

3. forduló: –Norvégia 1–2 (0–0, 0–1, 1–0, 0–0, 0–1) –szétlövessel. **Gól:** Huszák (Dabasi, Kiss-Simon). **Kapus:** Németh A. 19/20.

4. forduló: –Ausztria 2–3 (2–2, 0–0, 0–0, 0–0, 0–1) –szétlövessel. **Gólok:** Seregély (Huszák, Kiss-Simon), Németh B. (Pázmándi, Jókai-Szilágyi K.). **Kapus:** Németh A. 11/13.

5. forduló: –Franciaország 2–1 (0–1, 1–0, 1–0).

Gólok: Jókai-Szilágyi K. (Kreisz E.), Seregély (Huszák, Kiss-Simon). **Kapus:** Németh A. 24/25

A VÉGEREDMÉNY

1.	Norvégia	5	2	3	–	–	18–6	12
2.	MAGYARORSZÁG	5	3	–	2	–	9–6	11
3.	Franciaország	5	3	–	1	1	19–10	10
4.	Ausztria	5	1	2	–	2	20–15	7
5.	Hollandia	5	1	–	2	2	9–15	5
6.	Dél-Korea	5	–	–	–	5	1–24	0

Norvégia és Magyarország feljutott az elitbe, Dél-Korea kiesett a divízió 1/B-be.

A KÖVETKEZŐ VB-ELLENFELEINK

(2025. április 9–20., Ceske Budejovice): Németország, Svédország, Japán, Norvégia

A NŐI FELNŐTT DIVÍZIÓ 1/A-VILÁGBAJNOKSÁG JÁTÉKOSADATAINAK ÖSSZEZÉSE

	Hazai	Légiós	Magasság (cm)	Súly (kg)
Norvégia	5	17	n. a.	n. a.
MAGYARORSZÁG	11	11	170	68
Franciaország	9	13	167	63
Ausztria	12	10	169	62
Hollandia	9	10	170	64
Dél-Korea	17	4	163	59

A NŐI FELNŐTT DIVÍZIÓ 1/A-VILÁGBAJNOKSÁG CSAPATRANGSORAINAK ÖSSZEZÉSE

	Lövés-hatékonyság	Ember-előny	Ember-hátrány	Kapus-teljesítmény	Összesen
Franciaország	2.	1.	3.	3.	9
MAGYARORSZÁG	5.	3.	1.	2.	11
Hollandia	4.	2.	2.	4.	12
Norvégia	3.	5.	4.	1.	13
Ausztria	1.	4.	6.	5.	16
Dél-Korea	6.	6.	5.	6.	23



SZERZŐK:



ARANY MÁTÉ



REITER ATTILA



IFJ. KOVÁCS CSABA



NAGY ATTILA

Jégkorong
Módszertani
Központ

Mindenki talált kedvére valót

Az idei évben Prágában rendezték meg a már hagyományos edzőképzési szemináriumot az elit-világbajnokság alatt. A háromnapos programon számos előadás mellett több panelbeszélgetésre is sor került, valamint a női jégkoronggal kapcsolatos előadások száma is nőtt. Az első nap Petr Briza, a Nemzetközi Jégkorong Szövetség (IIHF) alelnöke és Kalle Väliaho nyitó előadásával kezdődött az O2 Arena konferenciaközpontjában. A szakmai témákra a ráhangolódást Aku Nieminen IIHF edzőképzési törekvéseiről tartott összefoglalója jelentette, majd következett Patrick Delisle-Houde előadása az egyéni fejlesztési tervekről.

PATRICK DELISLE-HOUDE: EGYÉNI FEJLESZTÉSI TERV

„A sport nem csupán fizikai erőpróba, hanem mentális és személyes fejlődési lehetőség is, ahol a játékosok saját képességeiket és korlátaikat tesztelhetik” – Patrick Delisle-Houde jégkorongedzőként és fejlesztési szakemberként különösen nagy hangsúlyt fektet a játékosok egyéni fejlődésére, mind a pályán, mind azon kívül. Előadásában a személyes fejlődési terv

fontosságáról beszélt, amely egy átfogó, strukturált eszköz arra, hogy a sportolók célzottan fejlesszék képességeiket. A jégkorongon keresztül bemutatta, hogyan segíthet egy jól kialakított személyes fejlődési terv nemcsak a sportolói karrier kiteljesedésében, hanem a személyes siker és önbizalom növelésében is.

Az egyéni fejlesztési terv célja: megfogalmazni, kialakítani a játékos előmenetelének feltételeit.

Az egyénre szabott fejlesztési terv sablonra épül, amely tartalmazza a játékos aktuális helyzetének részletes értékelését (most), a kívánt célt (hova), a megvalósításhoz szükséges határidőket (mikor), és a részletes lépéseket, amelyekkel elérheti céljait (hogyan). A tervezés során olyan tényezőket veszünk figyelembe, mint a játékos fizikai állapota, technikai készségei, edzési szokásai, táplálkozása és személyisége.

A táplálkozási szokások kiemelt szerepet játszanak a tervben, hiszen megfelelő étrend nélkül a sportoló nem tudja fenntartani a maximális teljesítőképességet. A terv részletes útmutatást nyújt arra vonatkozóan, hogyan javítható az energiaszint, az állóképesség és az izomépítés megfelelő étkezési szokásokkal.

Egy másik lényeges elem a személyiség és a karakter fejlesztése, különösen a vezetői készségek tekintetében. A jégkorongban a vezérszerep kulcsfontosságú és a játékos fejlődésében egyaránt szerepet játszik a csapat irányítása, motiválása és a felelősségvállalás. Delisle-Houde fejlesztési terve abban is segít, hogy a sportoló ne csak fizikailag, hanem mentálisan is kiemelkedővé váljon, és akár vezéregyenységéig nője ki magát csapatában.

Összességében egy jól megtervezett személyes fejlődési terv lehetővé teszi, hogy a játékos a fizikai és mentális fejlődésén keresztül elérje céljait, és a sportban egyre magasabb szintre jusson, legyen szó rövid vagy hosszú távú tervekről.

MARTIN MUSALEK: AZ UTÁNPÓTLÁS-JÉGKORONG LEHETŐSÉGEI – A BIOLÓGIAI KOR BEFOLYÁSA A SPORTSZERŰ KÜZDELEM ÉRDEKÉBEN A JÉGEN ÉS JÉGEN KÍVÜL

Az előbbi témát követve Martin Musalek cseh szakember az utánpótlásjégkorongképzés egyéni szempontjainál a biológiai életkor figyelembevételét hangsúlyozza: „A jégkorong olyan sportág, amely az ügyesség, az agilitás, a kitartás és az erő egyedülálló keverékét követeli meg.”

A fiatal sportolók fejlődési folyamata nagyon változó lehet, és bár a legtöbb utánpótlás-bajnokság időrendi életkor szerint rendezi a játékosokat, ez a megközelítés gyakran jelentős eltérésekhez vezet a fizikai teljesítményben és a képességfejlesztésben. A biológiai életkor – amely az egyén fizikai érettségének mérőszáma a kronológiai életkorukhoz képest – fontos mérőszámként jelent meg az ifjúsági sportolók versenyfeltételeinek kiegyenlítése szem-

pontjából. Az utánpótlás-jégkorong kontextusában a biológiai életkor mérőszámainak kihasználása pontosabb összehasonlítást biztosíthat a jégen és a jégen kívül végzett teljesítmények között, tisztességesebb versenyt és hatékonyabb fejlődési utat biztosítva a fiatal sportolók számára.

A biológiai életkor fontosságának megértése

A kronológiai életkor az egyén életében eltöltött évek tényleges számát jelenti, míg a biológiai életkor az egyén fiziológiai fejlődését jelenti, beleértve az olyan szempontokat, mint a csontváz érettsége, az izomtömeg és a hormonális fejlődés. A kronológiai ilag azonos korú sportolók között igen széles skálán mozoghat a fizikai fejlődés. Előfordulhat, hogy néhány játékos korán érke, nagyobb erőt, sebességet és koordinációt mutat az előrehaladott biológiai érettség miatt, míg mások, akik később érnek, nem teljesítenek olyan jól, mert a testük még nem áll készen arra a terhelésre, amire kronológiai ilag megegyező korú társaiké. Ez az eltérés a sportoló potenciáljának ferde értékeléséhez vezethet, különösen a fejlesztési programok teljesítményalapú kiválasztásakor.

Ha kizárólag a kronológiai életkorra összpontosítanak az edzők és a játékosmegfigyelők, akkor könnyen figyelmen kívül hagyhatják azokat a később fejlődő, de tehetséges játékosokat, akik magas potenciállal rendelkezhetnek, csak átmenetileg hátrányos helyzetben vannak a késleltetett biológiai fejlődés miatt. Ezzel szemben a korán érő játékosokat túlbecsülhetik a hosszú távú potenciált illetően, mivel előnyük csökkenhet vagy akár teljesen eltűnhet, ha társaik biológiai felzárkóznak.

A biológiai életkor kihasználása az utánpótlássportban

A biológiai életkor mérőszámainak beépítése az utánpótláskorú jégkorongozók teljesítmény-értékelésébe holisztikusabb képet ad a játékosban rejlő lehetőségekről. Például az erőt, állóképességet és agilitást mérő száraz tesztek jobban mérhetőek, ha figyelembe vesszük a sportoló biológiai életkorát.

A jégen is kritikus szerepet játszik a biológiai életkor a teljesítményértékelésben. A biológiai ilag érettebb játékosok általában nagyobb izomtömeggel és fejlettebb motoros készségekkel rendelkeznek, ami előnyt jelenthet számukra olyan képességekben, mint a lövőerő, a korcsolyázási sebesség és a fizikai játék. Ez az előny azonban gyakran átmeneti, és nem feltétlenül tükrözi a hosszú távú potenciált.

A játékosok biológiai életkoruk alapján történő értékelésével az edzők biztosíthatják, hogy a korán fejlődő játékosok ne részesüljenek indokolatlan előnyben és a későbbiek ne kerüljenek hátrányba. A biológiai életkor mérőszámainak az ifjúsági jégkorongba integrálásának egyik elsődleges előnye, hogy igazságosabb összehasonlítást tesz lehetővé a játékosok között.

A játékosok szárazon és jégen nyújtott teljesítményének értékelése során alapvető fontosságú annak mérlegelése, hogy képességeik mennyiben a biológiai érettség és mennyiben a képességfejlesztés eredményei. Például egy korán érő játékos dominálhat az utánpótlás-bajnokságokban a kiváló fizikai ereje és mérete miatt, viszont a biológiai életkor figyelembevétele nélkül valós képzettségi szintje és hosszú távú potenciálja túlbecsülhető.

A biológiai életkor-mérőszámok használata lehetővé teszi a testreszabott fejlesztési programok létrehozását is. A játékosok nem csak képességeik, hanem fizikai érettségük alapján is csoportosíthatók, így biztosítva, hogy az edzésprogramok megfeleljenek a fejlődési szakaszuknak. Ez a megközelítés elősegíti a kiegyensúlyozottabb versenyt, és segít csökkenteni a kiégést a korán érők körében, miközben időt és támogatást biztosít a később fejlődő játékosoknak, hogy elérjék potenciáljukat.

Az első nap záróelőadásában Stefan Ziesche a német szövetségnél és az Eisbären Berlinnél szerzett tapasztalatait osztotta meg a duális fejlesztés kapcsán: „Nem elég, hogy csak a sportra fókuszálunk, az iskola és a tanulás ugyanolyan fontos!”

Az oktatásnak a klubszintű jégkorongba integrálásával a játékosok nem csak sportolónként fejlődhetnek, hanem alapvető életképességekkel és tanulmányi eredményekkel felvértezett, kiegyensúlyozott egyéniségekké is válhatnak. Ez a megközelítés egészségesebb, fenntarthatóbb utat hirdet a jégkorong iránt szenvedélyes fiatal sportolók számára. Berlinben – mint sok erős sportkultúrával rendelkező régióban – vannak speciális iskolák és programok a sportolók számára, hogy egyensúlyba hozzák a sportképzést az iskolai oktatással. Ezek a sportiskolák gyakran kínálnak olyan tantervet, amely támogatja mind a sportolói, mind a tanulmányi fejlődést.

A konferencia második napjának reggelén az első nap összefoglalóját követően érdekes panelbeszélgetésre került sor, mely té-

máját tekintve a női jégkorongot érintette Angela Ruggiero, amerikai klasszisjátékos szemszögéből. Ezután következett a rengeteg NHL játékosal dolgozó Tim Turk prezentációja a lövésekről.

TIM TURK: GÓLSZERZÉS ÉS A LÖVÉS

Tim Turk elismert jégkorongedző és oktató, aki a jégkorongos lövés technikák specialistája. Több mint két évtizedes tapasztalattal rendelkezik, számos NHL játékosal és csapattal dolgozott együtt. Turk munkásságának középpontjában a játékosok lövés technikájának fejlesztése áll, legyen szó csuklólövésről, ütőlövésről vagy gyors célzásról.

Turk „trademark” technikája az úgynevezett „stride formation”, amikor a balos ütőfogású játékosok a jobb lábukra, a jobbosok a bal lábukra támaszkodva végzik el a lövőmozdulatot.

Ez a mozgásforma „irányba teszi” a játékos egész testét, a fejtől elkezdve a vállon, a felsőtesten, a csípőn át a lábakig. A lövés kivitelezésekor a felső kéz húzómozdulatot végez, miközben a felső kar könyökét kiemeli a lövő, azért, hogy nagyobb mozgástartományt végezhesen el. Az alsó kéz pedig tolómozdulatot végez, és „zární” kell a könyököt, hogy maximális lehessen az erő kifejtés.



Az NHL-ben 2003 óta az első lövő számból szerzett gólok számának 70%-a „stride formation”-ból született. Összességében kijelenthető, hogy ez a lövéstechnika jó kiindulópont lehet mindenki számára, függetlenül a játékos korától, vagy a szinttől, amelyen játszik. Fontos, hogy legyenek különböző lehetőségei, illetve lövésvariációi is a játékosoknak, hogy pozitív értelemben kiszámíthatatlanok legyenek mérkőzés közben.



Ashley Ehler, az IIHF jogi igazgatója ismertette az edzőkkel a nemzetközi szövetség integritás-programját. Az online képzés eddig csak a nemzetközi szövetség delegáltjai számára volt kötelező, de az idei évtől már online formában kiterjesztik a világbajnokságokon résztvevő országok sportszakemberei részére is. (A témáról bővebben a 38–41. oldalakon.)

DR. DAVID SCOTT: MENTÁLIS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE

A rendezvény talán legjobb előadása Dr. David Scott tolmácsolásában következett. A kanadai egyetemi szakember a résztvevőket folyamatosan bevonva egy pillanatra sem adott esélyt a hallgatóságnak az ebéd utáni figyelemvesztésre.

Dr. Scott jelentős mértékben hozzájárult a mentális készségek fejlesztéséhez, arra összpontosítva, hogy az egyének miként tudják kihasználni mentális képességeiket annak érdekében, hogy javítsák teljesítményüket az élet különböző területein, beleértve a sportot, az oktatást és a személyes fejlődést. Egy olyan világban, amely egyre inkább felismeri a mentális egészség és a kognitív készségek fontosságát, Dr. Scott meglátásai értékes stratégiákat kínálnak a mentális képességek fejlesztésére.

Az előadó a New Brunswick Egyetem professzora, emellett a Montreal Canadiens sportpszichológiai tanácsadója évtizedek óta: „A legfontosabb terület a jégen a hat hüvelyk a két füled között” – ezzel az idézettel kezdte meg a nem mindennapi előadását. Filozófiájának lényege annak megértése, hogy a mentális képességek nem veleszületettek, hanem gyakorlás és határozott erőfeszítések révén fejlődnek. Hangsúlyozza, hogy miként a fizikai edzés is következtességet és elhivatottságot igényel, a mentális képességek fejlesztése is hasonló. Ez a nézet ösztönzi az egyéneket azon gondolkodásmód elfogadására, hogy a képességek és az intelligencia kemény munkával, jó stratégiákkal és mások hozzájárulásával fejleszthető. E hozzáállás elfogadásával az egyének leküzdhetik a kihívásokat, és hatékonyabban érhetik el céljaikat.

Az egyik kulcsfontosságú terület, amelyet Dr. Scott vizsgál, a vizualizáció szerepe a mentális készségek fejlesztésében. A vizualizáció vagy mentális képalkotás magában foglalja a kívánt eredmény mentális képeinek létrehozását. Kutatások kimutatták, hogy azok a sportolók, akik vizualizációs technikákat alkalmaznak, javíthatják teljesítményüket mozgásuk gyakorlásával és a siker vizualizálásával.

Dr. Scott a vizualizáció alkalmazását szorgalmazza nemcsak a sportban, hanem a mindennapi feladatokban is, mint például a nyilvános beszédben vagy a vizsgákon. Azzal, hogy az egyének élénken elképzelik, hogy sikeresek, növelhetik önbizalmukat és csökkenthetik a szorongást. Ezenkívül Dr. Scott kiemelte a célok kitűzésének fontosságát, mint a mentális készségek fejlesztésének döntő összetevőjét. Állítja, hogy konkrét, mérhető, elérhető, releváns és időhöz kötött célok kitűzése segíthet az egyéneknek összpontosítani erőfeszítéseiket és nyomon követni fejlődésüket. A célok tervet adnak a sikerhez, megkönnyítve a motivációt és az elkötelezettséget. Dr. Scott arra biztatja az egyéneket, hogy a nagyobb célokat kisebb, könnyebben elérhető feladatokra bontsák, lehetővé téve a fokozatos előrehaladást és megerősítve a sikerélményt az út során.

A professzor megközelítésének másik jelentős aspektusa az éberség és az érzelmi szabályozás. Az éberség azt jelenti, hogy teljes mértékben jelen vagyunk a pillanatban, és ítélkezés nélkül tudatában vagyunk gondolatainknak és érzéseinknek. Ez a gyakorlat javítja a koncentrációt, csökkenti a stresszt és javítja a döntéshozatali képességeket.

Dr. Scott különféle éberségi technikákat tanít az egyéneknek, például légzőgyakorlatokat és meditációt, amelyek beépíthetők a napi rutinba. Azáltal, hogy megtanulják kezelni érzelmeiket és fenntartani a fókuszot, az egyének jobban felkészültek a nagy nyomású helyzetek kezelésére és a legjobb teljesítmény elérésére.

A társas támogatás és a pozitív kapcsolatok szintén létfontosságú szerepet játszanak a mentális készségek fejlesztésében. Egy erős támogatási rendszer növelheti a rugalmasságot és a motivációt. Ha pozitív hatásokkal veszed körül magad, akár csapatban, akár baráti körben, az nagyobb elszántsághoz és megbízhatósághoz vezethet. Előadása végén a professzor arra biztatta az egyéneket, hogy keressenek mentorálási lehetőségeket és működjenek együtt másokkal, akiknek hasonló céljaik vannak, olyan környezetet teremtve, amely elősegíti a növekedést és a tanulást.

TORSTEN LOIBL: TEHETSÉGGAZONOSÍTÁS ÉS -FEJLESZTÉS A NÉMET KOSÁRLABDA SIKERÉNEK KULCSA

Torsten Loibl előadása betekintést nyújtott abba, hogyan lett kosárlabda-világbajnok Németország a tehetségazonosítás és -fejlesztés révén. Loibl kiemelte, hogy a német fejlesztési rendszer (DBB) hosszú távú sportolói fejlődésre (LTAD) épül, amely különböző életkorokban eltérő edzési és versenyzési célokat tűz ki. Már 14 éves korukban heti hat edzést, köztük speciális atlétikai tréningeket kapnak a játékosok, és 19 éves korukra akár heti kilenc edzéssel és évi 60 mérkőzéssel készülnek.

A német fejlesztési rendszer szorosan összekapcsolja a fiatalok edzését az iskolákkal és klubokkal, támogatva ezzel a fiatal sportolókat az optimális fejlődésben. A klubok, a JBBL (U16)- és NBBL (U19)-versenyek révén nemcsak technikai és taktikai készségeket tanulnak, hanem a fegyelmet, a vezetői szerepet és az elkötelezettséget is elsajátítják.

Loibl hangsúlyozta, hogy a tehetséges játékosok kiválasztásánál nemcsak az atletikus képességek számítanak. Fontos, hogy a játékosok örömeiket leljék a játékban, gyorsan olvassák a szituációkat, és meglegyen bennük az a lelkesedés, amely a nehéz helyzeteken is átsegíti őket. A személyiségjegyek – mint a felelősségvállalás, önbizalom, kockázatvállalás és önkritika – szintén alapvetőek.

A sikeres játékosoknál a motoros tanulási képességek, az atletikus adottságok, valamint a játék alapvető technikai elemeinek stabil elsajátítása is meghatározó tényezők. A megfelelő testalkat és fizikai erő szintén

elengedhetetlen, különösen a nemzetközi szinten. Mindezek révén Németország úgy tudott nemzetközi sikert elérni, hogy a hazai fiatal játékosokat fokozatosan vezet be a professzionális szintre, lehetőséget biztosítva számukra a fejlődésre a klubokban és nemzetközi tornákon egyaránt.

Loibl prezentációja rávilágított, hogy a német kosárlabda sikere nemcsak a sportolók tehetségén, hanem az alaposan átgondolt és hosszú távra tervezett tehetséggondozási rendszeren alapult. Ez a rendszer modellként szolgálhat más sportágak és országok számára is, amelyek a tehetségek kibontakoztatására törekzenek.

A nap zárásaként a Bauer sportszermárka tartott rövid bemutatót a legújabb fejlesztésekről, különösen a korcsolyapengék profizásáról.

Ezt követően Slava Lener, a cseh férfi válogatott egykori vezetőedzője olyan kezesztal beszélgetést moderált, amelyben az ex-NHL-es és Triple Gold Club-tag (2005) Jiri Slegr, illetve Tom Bedard, Connor Bedard édesapja is helyet kapott. Egyetértettek abban, hogy a család támogatása létfontosságú a fiatal játékosoknak, az edzőknek pedig meg kell erősíteniük a pozitív üzeneteket azáltal, hogy megtanítyják a gyerekeket szeretni a sportot. A beszélgetésben mindhárman hangsúlyozták, hogy a sikerek mellett mennyi munkával és lemondással is jár az élsport.

LAURA BRENNAN: JÁTÉKOSBÓL EDZŐVÉ VÁLÁS – EDZŐSKÖDÉS A LEGMAGASABB SZINTEN

A zárónap reggele kvízzal indult, majd Laura Brennan nyitotta meg a szakmai előadások sorát a saját életútját és tapasztalatait megosztva az edzővé válásról.

Egy történettel kezdte előadását, elmesélve, hogyan vált profi játékosból edzővé. Megjegyezte, hogy bár egy jégkorongozó karrierje során kifejlesztett készségei felbecsülhetetlen értékűek, az edzői pályára áttéréshez szemléletváltásra van szükség. Az edzőknek meg kell tanulniuk más szemüvegen keresztül szemlélni a játékot – amely nem csak az egyéni teljesítményre összpontosít, hanem a csapat dinamikájára, a játékosok fejlődésére és a stratégiai kihívásokra is. Ez a szemléletváltás elengedhetetlen, mert az edzősködés a játék szélesebb körű megértését követeli meg, beleértve a taktikát, a pszichológiát a hatékony kommunikációt és még sok más.

Az egyik kritikus pont, amelyet Brennan kiemelt, az empátia és a mentorálás fontos-



A támogató környezet elősegítésével az edzők erős kapcsolatokat építhetnek ki a játékosokkal, növelve a bizalmat és elősegítve a nyílt kommunikációt

nőket és kisebbségi sportolókat ösztönzünk arra, hogy edzői pályára lépjenek, az jelentősen hozzájárulhat a méltányosság és a sportban való képviselet tágabb céljaihoz. Brennan a beszédében gyakorlati példákat is beleszóva arra biztatta a leendő és meglévő edzőket, hogy vegyenek részt a folyamatos tanulásban és szakmai fejlődésben. Az edzői minősítések, a workshopok és a kapcsolatépítési lehetőségek elengedhetetlenek a hatékony edzősködéshez vagy edzővé váláshoz szükséges tudásbázis és készségek kialakításához. Arra buzdította a résztvevőket, hogy keressenek szakirodalmakat, vegyenek részt továbbképzéseken, és olyan interaktív fórumokon, amelyek elősegítik a növekedést és az innovációt az edzők módszertanában.

Zárásként a „Játékosból edzővé átalakulás” című foglalkozás a sportolótól az edzőig tartó sokrétű utat hangsúlyozta. Laura Brennan meglátásai – amiket Amrit Gill moderálása keretezett – megvilágították az edzősködés kulcsfontosságú szempontjait, amelyek a taktikai ismereteken túlmenően kiterjednek az érzelmi intelligenciára, a mentorálásra és a befogadó környezetre.

Ahogy a jégkorongozó közösség folyamatosan fejlődik, ezen elvek elfogadása létfontosságú lesz a kivételes edzők következő generációjának nevelésében, akik irányítani és inspirálni tudják a jövő játékosait.

A nap folyamán panelbeszélgetések során szóba kerültek a generációs különbségek az edzők és játékosok között, valamint a kommunikációs és edukációs lehetőségek tárházának átalakulása. A téma kapcsán több nézőpont is előkerült. Leginkább abban utközték a vélemények, hogy egy edzőnek mennyire kell ebben az „új gondolkodású” világban visszafogottan vagy temperamentumosnak lennie. A jelenlévő edzők közül többen is hangot adtak véleményüknek, kihangsúlyozva, hogy egy edzőnek az agresszív viselkedést minden esetben kerülnie kell, ugyanakkor időnként egy-egy erőteljesebb beszéd vagy cselekedet néha célra vezetőbb lehet egy-egy szituációban.

Összefoglalva ismét nagyszerű eseményt hoztak tető alá a szervezők, Prága kiváló helyszín volt és a szakmai programok mellett nagyszerű mérkőzéseket tekinthettek meg a résztvevők. A nemzetközi edzői szimpóziumon valóban mindenki talált kedvére való, mivel az IIHF arra törekszik, hogy magas színvonalú sportoktatást biztosítson a globális jégkorongcsalád számára.

sága. Felismerve, hogy közönsége nagyrészt olyan egyénekből állt, akik valaha játékosok voltak, bemutatta, hogy a játékosok tapasztalataihoz viszonyulás és a megértés képessége döntő szerepet játszik a hatékony edzésben. A támogató környezet elősegítésével az edzők erős kapcsolatokat építhetnek ki a játékosokkal, növelve a bizalmat és elősegítve a nyílt kommunikációt. Ezt a kapcsolati szempontot gyakran figyelmen kívül hagyják az edzők, noha szerves részét képezi a sportolók fejlődésének mind a jégen, mind azon kívül.

Az Amrit Gill által moderált beszélgetés kiterjedt azokra a strukturális elemekre is, amelyeket a szervezetek megvalósíthatnak, hogy támogassák ezt a szerepváltozást. Gill elgondolkodtató kérdéseket tett fel azon földrajzi kihívásokkal kapcsolatban, amelyekkel a feltörekvő edzők szembesülnek, különösen ahol kevésbé népszerű a hoki. Brennan válaszában hangsúlyozta a mentorprogramok szükségességét, ahol tapasztalt edzők adnak útmutatást a korábbi játékosoknak. E programok nemcsak a tudásátadást segítik elő, hanem az új edzőkbe vetett bizalmat is, lehetővé téve számukra, hogy leküzdjék az új szerepkörükből fakadó kihívásokat.

A szimpózium platform volt az edzői stábon belüli sokszínűség és befogadás iránti növekvő igény kezelésére is. Brennan szerint a változatos edzői környezet változatos perspektívákat és tapasztalatokat hozhat, gazdagítva a játékosok fejlődési környezetét. Ha több korábbi játékost, különösen



Az előadások itt érhetők el



SZERZŐ:



SZÜCS ANDRÁS

Jégkorong
Módszertani
Központ

„Ne te legyél a játékosod utolsó edzője!”

A nyár elején Budapesten tanácskozott a Nemzetközi Jégkorong Szövetség edzői bizottsága, amelynek Majoross Gergely is a tagja. A hazai szövetség, illetve a Módszertani Központ szervezésében a hazai szakemberek is eszmét cserélhettek a nemzetközi kollégákkal, számos fontos kérdést vitatva meg.

Gyorsan átlendült a hokivilág az új idénybe, és minden út kereszteződésében Budapest állt.

Nem sokkal azután, hogy lementek a tavaszi világbajnokságok, illetve a Magyar Jégkorong Szövetség (MJSZ) tisztújító közgyűlése, az MJSZ a Jégkorong Módszertani Központtal (JMK) együtt a házigazdája volt a Nemzetközi Jégkorong Szövetség (IIHF) edzői bizottsági ülésének, Budapesten.

A tanácskozásra eljött a „Coaching Committee” szinte minden tagja, így természetesen 2016-ban beválasztott, immár pedig a felnőttválogatottunk szövetségi kapitányaként is érintett Majoross Gergely is. A konferencia végén az MJSZ és a JMK szervezésében a hazai edzői társadalom szűkkörű eszmecserén vehetett részt az IIHF-bizottsággal, amely nemcsak beszámolt fontos témák állásáról, de a tagjai segítőkészen válaszoltak a felvetődő kérdésekre is.

KIK ÉS MIRŐL TANÁCSKOZTAK?

Az IIHF edzői bizottsága tagjaként a tanácskozáson részt vett:

- a svájci **Raeto Raffainer**, a bizottság elnöke,
- a kanadai **Tom Renney**, a bizottság társelnöke,
- a finn **Kalle Väliaho**, a bizottság titkára,
- a török **Baris Coskun**,
- a dán **Heinz Ehlers**,
- a svéd **Anders Lundberg**,
- a cseh **Filip Pesan**,
- a finn **Kimmo Oikarinen**
- valamint **Majoross Gergely**,
- illetve a fejlesztési bizottság küldötteként a szlovák **Igor Andrejkovic**.

A bizottsági ülést záró eszmecserét az MJSZ újdonsült elnökeként, továbbá az IIHF elnökségi tagjaként, a női tagozat és a jogi bizottság vezetőjeként Kolbenheyer Zsuzsanna nyitotta meg, majd Majoross Gergely összefoglalta, miért is találkoztak a trénerek június elején.

A fő csapásirányt az IIHF új oktatási modelljének a kidolgozása jelentette, mert a nemzetközi szövetség a zászlajára tűzte, hogy a 2024–2025-ös idénytől csak olyan edzők tevékenykedhessenek IIHF-világeseményen, akik teljesítik a helyes viselkedésmintákat rögzítő online kurzust, majd sikeresen vizsgáznak is belőle.

A cseh Filip Pesan és a svájci Raeto Raffainer előrebocsátotta, hogy az edzői bizottság rossz példák áttekintésével kezdte a vonatkozó munkáját, amikből viszont nyomban kiviláglott a feladat nehézsége: nem könnyű megtalálni annak az általánosítható sávját és módját, hogy miként viselkedjen egy edző. Mindenesetre az edzői bizottság, nagyobb perspektívával pedig az IIHF célja, hogy javítsa az edzők, nevelők, oktatók, illetve a játékosok, gyerekek, valamint a szülők kapcsolatát és mindennapi munkáját, annak a hangulatát.

MIBEN MÉRJÜK EGY EDZŐ SIKERESSÉGÉT?

A bevezető után a testület társelnökeként a kanadai Tom Renney kért szót.

Elmondta, hogy minden edzőt az eredményei alapján ítélnék meg elsősorban, pedig nem feltétlenül kéne így lennie. Leszögezte, hogy napjainkban már aligha értékeli bárki, ha ordítanak vele, és szerinte egy tréner sikerét a körülötte lévő emberek, a kollégák, a stábtalagok, a játékosok fejlődése árazza be.

„Nem a győzelmek és vereségek a legfontosabbak, az igazi siker, ha valakinek az életében pozitív változást tudsz elérni. A boldogság és a jókedv pedig versenyelőny”

– mondta Renney. Központunk szakmai igazgatója, Ifj. Kovács Csaba erre reagálva tette fel a kérdést, hogy az IIHF az online kurzuson túl is tervezi-e a szakemberek ilyen irányú továbbképzését, illetve hogy miként teremthető meg a biztonságos környezet? – és nemcsak a játékosoknak, hanem az edzőknek is, másképpen a hoki-ökoszisztéma minden tagjának.

„Szabad-e még ezt csinálni, vagy már sok?” – jelölte meg a legfontosabb kérdést Raeto Raffainer, amit mindenkinek fel kell tennie magának. Jelezte: nagyon körültekintően kell bánni a négy szemközti találkozókkal az edzői irodákban, továbbá szeretnék minél szűkebbre szabni a szürke zónákat, ennek érdekében pedig az IIHF megemelte az ún. „integrity budget”-et.

„Tanulni és tájékozódni kell, fejleszteni önmagunkat!” – tette hozzá Raffainer.

Tom Renney úgy vélekedett, hogy sosem volt olyan nehéz edzőnek, oktatónak és/vagy szülőnek lenni, mint ma: „A nagyobb felelősséggel, integritással fog visszatérni a hitelességünk, amiből veszítettünk az ügyeinkkel. Észnél kell lenni, és a helyes dolgokat kell csinálni: az emberség és szerénység mindennél előbbre való! Ettől nem lesz kevésbé élvezetes az edzősködés, ellenkezőleg: csakis jobbak lehetünk, ha jobban figyelünk!”

Anders Lundberg akként foglalta össze a témát, hogy „az egésznek a lényege, hogy minden résztvevő

biztonságban érezhesse magát”, a finn Kalle Väliaho pedig a szakembereknek fogalmazott meg sommás javaslatot: „Ne te legyél a játékosod utolsó edzője!”

Elhangzott, hogy a vonatkozó tananyag nyílt hozzáférést lesz, szülőknek is ajánlható.

Augusztus 1-én valóban elindult a program, aminek kiváló bemutatójaként szolgált a júniusban fővárosunkban tartott bemutató, hiszen a nálunk elmondottak kerültek az IIHF hivatalos tájékoztatójába is: az összes résztvevő „biztonsága és a jóléte” a fő cél, különös fókusszal a verbális bántalmazás elkerülésére.

A rövid technikai ismertető szerint az edzőknek először regisztrálniuk kell az online felületen, ahol a modulok is elérhetőek: az összesen nagyjából másfél órás tananyagot mindenki a saját tempójában dolgozhatja fel, akárhányszor meg lehet szakítani, aztán folytatni a tanulást.

Minden olyan szakember köteles elvégezni a kurzust, majd kitölteni a tesztet, akinek az angol nyelvű pozíciójában szerepel a „coach” szó – tehát ide tartoznak a szövetségi kapitányok/vezetőedzők, másod-edzők, kapusedzők, videóedzők is.

A vizsgán legalább 80%-ot kell teljesíteni, ezután kapja meg az érintett a két évig érvényes oklevelét, amit az aktuális világbajnokságok regisztrációjakor fel kell tölteni a releváns felületre.



HOVA SIET MINDENKI?

A Budapestre szervezett tanácskozásnak egyéb fontos témái is akadtak. Ilyen volt például az utánpótlás egyik kurrens kérdése, a korosztályok besorolása, valamint a fel- és lejátszások.

A svéd Anders Lundberg a bevezetőjében rávilágított annak fonákságára, hogy ha mindenki feljebb játszik, akkor végül is ugyanott vagyunk: a jelenség tökéletes fokmérője, hogy manapság az U20-as mérkőzéseken résztvevő játékosok átlagéletkora 18.4.

„Nem a győzelemnek kell lennie az elsődlegesnek, hanem a fejlődésnek, hogy a játékosaink készen álljanak a következő szintre” – mondta Lundberg, aki a maga részéről az U16-os és U18-as korosztálybeosztást támogatja. Hozzátette: ha ifiben vagy juniorban egy játékos abbahagyja a játékot, akkor valami nem stimmel.

A finn Kimmo Oikarinen idézte a hazájában általános kérdést, hogy „hova siet mindenki?” Elmesélte, hogy az ő egyik fő talányuk, hogy miért kell mindenkinek a lehető leghamarabb a következő szintre lépnie? Kifejtette, hogy Finnországban minden korosztályban más mennyiségű túlkorost engedélyeznek, mert kritikusnak vélik, hogy ne veszítsenek el senkit. Erre rácsatlakozott Lundberg is, hangsúlyozva a két R-betűs angol szót, hogy „recruitment and retention”, azaz „toborzás és megtartás”.

„Mindenkinek el akar jutni a legmagasabb szintre, de mi is az? Valójában csak a felső egy százalék ér el a profi szintre. Bennük pedig egy azonos van: nem adták fel, nem hagyták el a sportágat” – folytatta Lundberg. Raeto Raffainer ehhez annyit tett még hozzá, hogy Svájcban visszaálltak az U14, U16, U18, U20 korcsoportrendszerre, és utóbbiban lehet egy túlkoros, mert egyre nagyobb a szakadék a junior és a felnőtt között, még akkor is, ha a másodosztályt nézik, márpedig az egyik kritikus faktor náluk is a játékosok rendszerben tartása.

A kérdezz-felelek során Kovács Attila, az Újpest Jégkorong Akadémia sportigazgatója afelől érdeklődött, hogy az edzői bizottság tagjainak országaiban követik-e az akcelerált, illetve lemaradt játékosokat?

A kérdésre Anders Lundberg felelt, elmondta, hogy Svédországban próbálkoznak a bioméréssel, ami nagyon hasznos lehetne a sport szempontjából, ugyanakkor a szociális szempontot sem szabad figyelmen kívül hagyni, tehát egy korcsoport szélesítése kockázatokkal is járhat.

HOSSZÚAK A MECCSEK, (TÚL?) SOK A CHALLENGE

Terítékre került a szabálykönyv is, amiről a szlovák Igor Andrejkovic kijelentette, hogy nyilván mindenkit érdekel, ugyanakkor állandóan frissíteni szükséges, hogy megfeleljen a kor kihívásainak.

Rámutatott, hogy egy átlagos profi mérkőzés hossza sokszor 2 óra 30 percnél is több, sőt, olykor 2:40-nél is hosszabb az edzői challenge-ek és a power break miatt. Ez pedig már probléma a sűrű menetrend miatt is, hiszen a világbajnokságokon sokszor egymásutáni napokon kell játszani, azaz a túlterhelés már egészségügyi kérdéseket is felvet.

Érdemes megvizsgálni a challenge-ek rendszerét is, hiszen a sportág csúcsán már a videóedző nézi ki, érdemes-e challenge-elni – sőt, sokan már exbírókat alkalmaznak e feladatra –, ezt jó lenne visszavinni a vezetőedzőhöz.

Heinz Ehlers innen szötte tovább a saját gondolatait, kifejtve, hogy az elmúlt években elképesztően szervezett lett mindenki, akár már egy korongbedobásnál is.

„Ez nem csak a taktikára igaz, hanem a viselkedésre, a figyelemre és fegyelemre, az elkerülhető kiállítások minimalizálására” – folytatta Ehlers, aki imádja, ha azt látja egy csapatban, hogy amit az edző kitalált, abban hisznek a játékosok is.

Akadott olyan felvetés is, hogy talán minden gólt automatikusan ellenőrizni kéne, ahol technikailag kivitelezhető.



MENNYIT SEGÍT A 3x3-AS ÉS A STREET HOCKEY?

Az utolsó nagy blokk a jégkorong „társtudományairól” a 3x3-as, illetve street hockey-ről szólt.

A török Baris Coskun arról számolt be, hogy az ifjúsági olimpia tapasztalatai szerint a 3x3-as változat segítette az egy az egy elleni játékot és a technikai képzettséget, például az ütőkezelést, főleg az U10-U12-eseknél.

„Amikor nálunk a klubok ellenkeztek, találtam egy 2019-2020-as svéd- finn tanulmányt, amivel sikerült meggyőzőm őket. Azok, akik fiatalon játszottak 3x3-as formában, sokkal jobban fejlődtek, ezáltal mára a felnőtt válogatott hatvan százaléka a U20-as” – összegzett Coskun.

A FEHA19 vezetőedzője és a férfi felnőttválogatott másodedzője, Tokaji Viktor kérdésére reagálva Raeto Raffainer kifejtette, hogy az IIHF is pártolja a 3x3-at. Idén már az ifjúsági olimpián is ez volt a metódus, és nagyon érdekes lehet a rendes olimpiára nézvést is, mivel lehetne második ötkarikás szakága a jégkorongnak. A 2030-as francia téli játékokra már lehet, hogy meg is próbálják betolni a rendező nemzet programkeretén belül.

Raffainer elmondta azt is, hogy az IIHF a jégpályán keresztbe játszást javasolja, mert a szakágak szaporodásával másként nem lenne elég jégfelület a rendes hokinak és a 3x3-nak.

dásával másként nem lenne elég jégfelület a rendes hokinak és a 3x3-nak.

„Teszteljük a játékot különböző felületen és szabályokkal, friss és nagyon izgalmas! – folytatta Raffainer. – Ráadásul új piacokat lehet szerezni, mivel sokkal egyszerűbb a hagyományos hokinnál, nincs például vastag szabálykönyv. Nagyon hiszünk benne.”

Tom Renney hozzátette: a női hoki fejlődési íve jó minta lehet, továbbá jó bemutató-bevezető lehet a jégkorongba: „Érdemes lesz figyelni a szabályokra és a taktika kialakulására, a játékozásra. Nyilvánvalóan van benne pénz, és az én tippem, hogy 2030-ra olimpiai sportág lesz”.

Az IIHF Hírességek Csarnokának tagja, Kovács Zoltán a street hockey-ra térve érdeklődött az edzői bizottság álláspontjáról, kivált, hogy a klímaváltozás miatt is sok országban rövidül a hideg szezon.

E felvetésre Kalle Väliaho felelt, megjegyezve, hogy azon nemzetek, amelyek még nem teljes jogú tagok és/vagy nincs (elég) jégpályájuk, ott hasznos lehet a street hockey a sportágba bevezetéshez, ugyanakkor az IIHF nevében a jégkorong szerepel, úgyhogy nem feltétlenül lesz street hockey-szervező a Nemzetközi Jégkorong Szövetség.

SZERZŐK:



KISS CSABA

Budapesti
Corvinus
Egyetem

NAGY ATTILA

Jégkorong
Módszertani
Központ

Mi a kapcsolat?

A neves De Gruyter kiadó Q1-es besorolását szaklapjában jelent meg a Jégkorong Módszertani Központ és a Budapesti Corvinus Egyetem Szervezeti Magatartás és Emberierőforrás-fejlesztés tanszéke szakembereinek együttműködésében megvalósított kutatás eredményeit bemutató szakkikk.

A Motivation Profiles, Perceived Motivational Climate, Coping Perceptions and Anxiety Among Elite Young Ice Hockey Players című tanulmány fókuszában a sportmotiváció és több sportpszichológiai változó (észlelt motivációs klíma, megküzdési

stratégiák és szorongás) közötti kapcsolat vizsgálata állt. Mint a szerzők kiemelik, a kiemelkedő sportolóknak nemcsak a kivételes képességek, a velük született tehetség és a kiváló fizikai állapot kombinációjára van szükségük, hanem támogató környezetre, akaraterőre és mentális erőre is (Holland et al., 2010).

A pszichológiai tulajdonságok jelentős hatással vannak a sportteljesítményre (Smith & Christensen, 1995). Sportpszichológiai kutatások szerint a sportteljesítményt és a sportsikert a sportolói megküzdési mechanizmusok, a szorongás és a stressz is befolyásolhatják (Mahoney et al., 1987). A sikeres sportolók magasabb önértékelést és teljesítménymotivációt (Ozrudi & Matmask, 2019), önbizalmat (Feltz, 2007) és szorongáskontrollt (Cox et al., 1996), magasabb feladatorientációt (Dunn & Dunn, 1999) és jobb megküzdési készségeket (Mahoney, 1989) mutatnak. A motivációt összefüggésbe hozták az élsportolói teljesítménnyel, a sportolók eredményeit gyakran a motivációs szintjüknek tulajdonítják (Gillet et al., 2009, 2012; Roberts et al., 2018; Williams & Krane, 2001).

A vonatkozó tudományos vizsgálatok számos sportágra kiterjedtek, de a jégkorong alulreprezentált ezek között, annak ellenére, hogy az egyik legösszetettebb sportág (Schulze et al., 2021). Csak néhány empirikus tanulmány vizsgálta átfogóan a versenyszorongást, a sportolói megküzdési készségeket és az észlelt motivációs klímát a honi csapatsportágakban, például a vízilabdában, a röplabdában (Géczi, Vincze, et al., 2009), a labda-

...a kiemelkedő sportolóknak nemcsak a kivételes képességek, a velük született tehetség és a kiváló fizikai állapot kombinációjára van szükségük, hanem támogató környezetre, akaraterőre és mentális erőre is

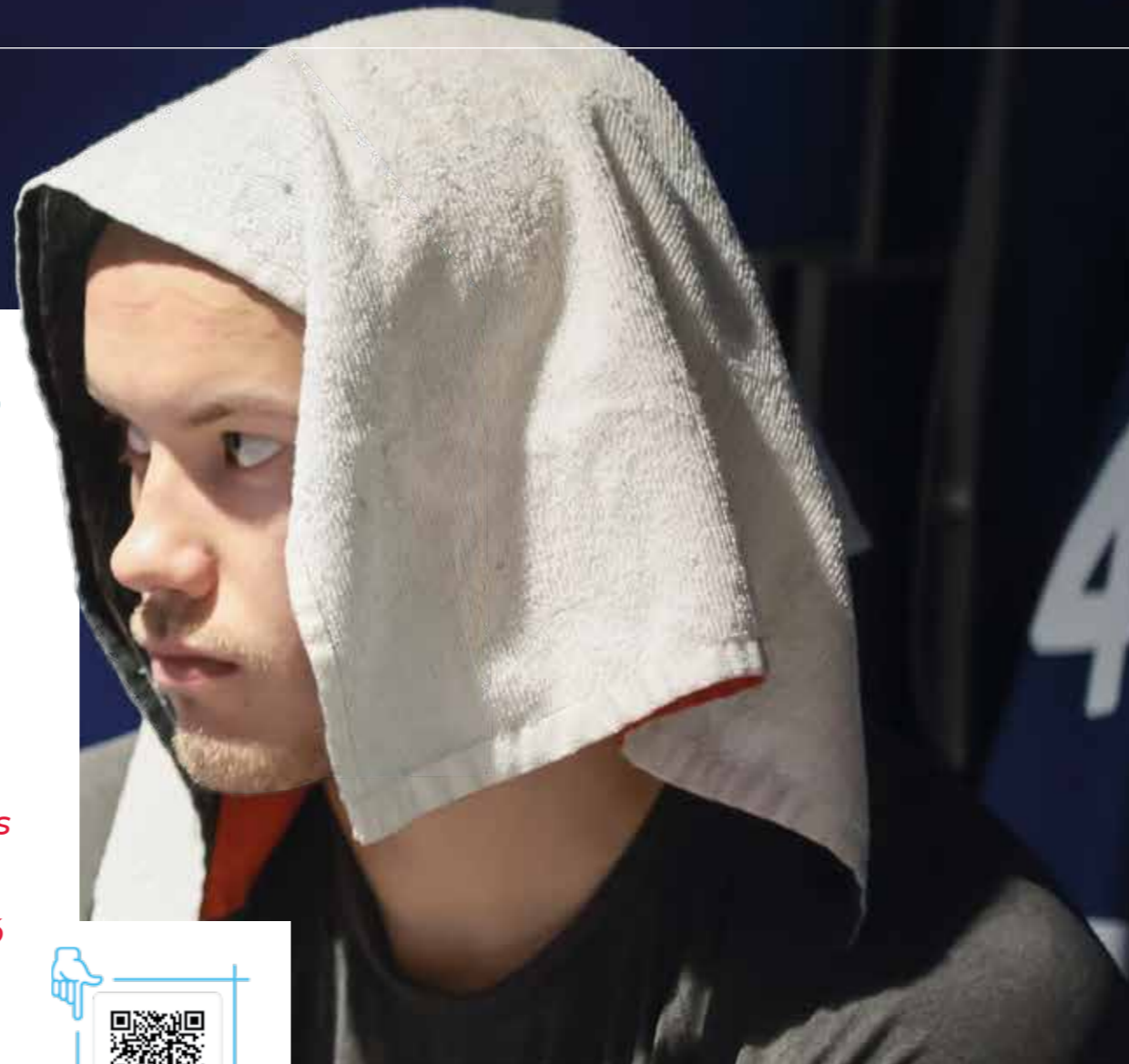
rúgásban (Kiss et al., 2015), megállapítva, hogy a magas csapatteljesítmény számos ilyen pszichológiai tényezőtől függ. A jégkorongban is feltételezhető e mentális kompetenciák jelentősége (Géczi et al., 2022).

Az egyik szakkikk (Géczi, Tóth, et al., 2009) a magyar jégkorongozók különböző korcsoportjai között hasonlított össze ezeket a pszichológiai változókat, míg egy másik tanulmány a tapasztalt (felnőttválogatottak) és a tapasztalatlan (magyarországi jégkorongozók U18-as) játékosok között (Tóth et al., 2010). Ezek a kutatások változóközpontú megközelítést alkalmaztak, és azt vizsgálták, hogy a mért változók milyen statisztikai kapcsolatban vannak a mintán belül. Ezekben az elemzésekben általában olyan statisztikai technikákat alkalmaztak, mint a korreláció, a regresszióelemzés és a varianciaanalízis.

E tanulmányok célja az volt, hogy megértsék az általános mintákat és tendenciákat az egész sokaságon belül, nem pedig az egyes alcsoportokra vagy egyéni különbségekre összpontosítottak (Meyer et al., 2013).



A cikk itt érhető el



Ahelyett, hogy a változók közötti kapcsolatokat vizsgálnák a szerzők teljes mintában, a személyközpontú megközelítés megvalósításával a tanulmányuk célja a populáción belüli alcsoportok vagy egyének típusainak azonosítása volt a közös jellemzők alapján, hangsúlyozva ezen alcsoportok sokféleségét és egyediségét, holisztikusabb megközelítést kínálva, és olyan mintákat feltárva, amelyeket a hagyományos, változóközpontú kutatás figyelmen kívül hagyhat.

Az adatokat a szerzők a magyar jégkorong akadémiai rendszerben játszó magyar jégkorongozók (n=293) körében gyűjtötték a Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (PMCSQ-2) és az Athletic Coping Skill Inventory-28 (ACSI-28) (Smith et al., 1995), valamint a Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) (Martens et al., 1990) segítségével.

Az elemzés négy szignifikánsan eltérő egyéni sportmotivációs profilt tárt fel, és ezek statisztikailag szignifikánsan különböznek a sportolók szorongása, megküzdése és az észlelt motivációs klíma tekintetében. Ezen túlmenően a kutatás kiemeli a motiváció diagnosztizálásának és kezelésének fontosságát az általános sportteljesítmény, az önbizalom és a megküzdési képességek javítása érdekében, amikor megpróbáltatásokkal kell szembenézni.

Cox, R. H., Zhan, L., & YiJun, Q. (1996). Psychological skills of elite Chinese athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27(2), 123–132.

Dunn, J. G. H., & Dunn, J. C. (1999). Goal Orientations, Perceptions of Aggression, and Sportspersonship in Elite Male Youth Ice Hockey Players. *The Sport Psychologist*, 13(2), 183–200. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.2.183>

Géczi, G., Gurisatti, L., & Komlósi, L. I. (2022). Complex Ice Hockey Team Performance Model based on Expert Interviews. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 95(1), 76–84. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2022-0013>

Géczi, G., Tóth, L., Sipos, K., Fügedi, B., Dancs, H., & Bognár, J. (2009). Psychological profile of Hungarian national young ice hockey players. *Kinesiology*, 41(1), 88–96.

Géczi, G., Vincze, G., Koltai, M., & Bognár, J. (2009). Elite Young Team Players' Coping, Motivation and Perceived Climate Measures. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 46, 229–242. <https://doi.org/10.2478/v10141-009-0020-2>

Gillet, N., Berjot, S., Vallerand, R., Amoura, C., & Rosnet, E. (2012). Examining the Motivation-Performance Relationship in Competitive Sport: A Cluster-Analytic Approach. *International Journal of Sport Psychology*, 42, 79–102.

Gillet, N., Vallerand, R. J., & Rosnet, E. (2009). Motivational clusters and performance in a real-life setting. *Motivation and Emotion*, 33(1), 49–62. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9115-2>

Holland, M. J. G., Woodcock, C., Cumming, J., & Duda, J. L. (2010). Mental Qualities and Employed Mental Techniques of Young Elite Team Sport Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(1), 19–38. <https://doi.org/10.1123/jcsp.4.1.19>

Kiss, Z., Főzer-Selmeci, B., Csáki, I., & Bognár, J. (2015). Bentlő-labdárúgó-korosztályok pszichés-mentális jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 16(4), 331–347. <https://doi.org/10.1556/0406.16.2015.4.2>

Mahoney, M. J. (1989). Psychological predictors of elite and non-elite performance in Olympic weightlifting. *International Journal of Sport Psychology*, 20(1), 1–12.

Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological Skills and Exceptional Athletic Performance. *The Sport Psychologist*, 1(3), 181–199. <https://doi.org/10.1123/tsp.1.3.181>

Martens, R., Vealey, R. S., Burton, D., Bump, L., & Smith, D. E. (1990). Development and Validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117–178). Human Kinetics.

Meyer, J. P., Stanley, L. J., & Vandenberg, R. J. (2013). A person-centered approach to the study of commitment. *Human Resource Management Review*, 23(2), 190–202. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2012.07.007>

Ozrudi, M. B. F., & Matmask, E. A. (2019). A Survey of Self-esteem among Successful and Unsuccessful Student Athletes and this relationship by Achievement Motivation: Survey of Self-esteem and this relationship by Achievement Motivation. *Asian Exercise and Sport Science Journal*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.30472/aejs.v3i1.100>

Roberts, G. C., Nerstad, C. G. L., & Lemyre, P. N. (2018). Motivation in Sport and Performance. In *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.150>

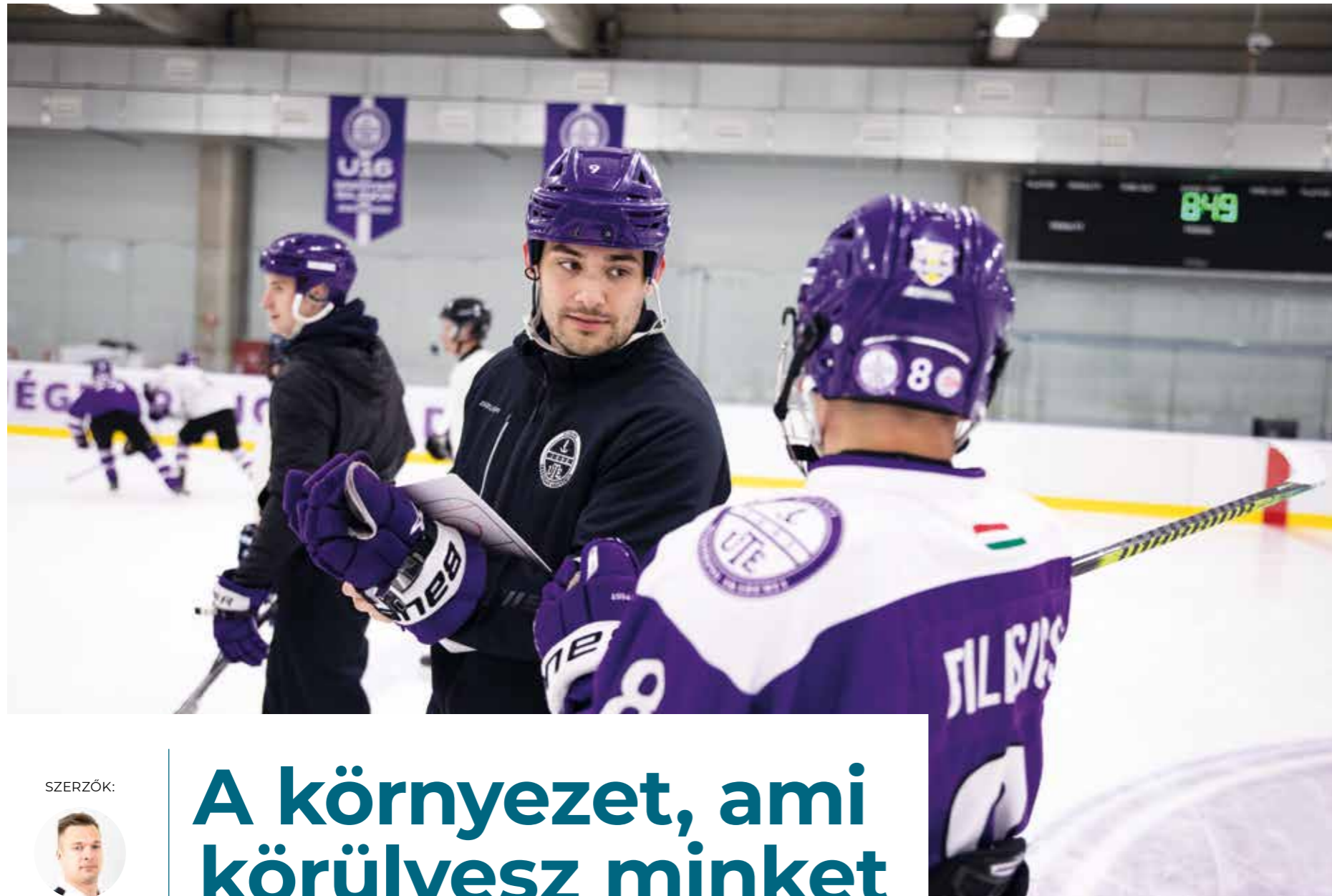
Schulze, S., Laudner, K. G., Delank, K.-S., Brill, R., & Schwesig, R. (2021). Reference Data by Player Position for an Ice Hockey-Specific Complex Test. *Applied Sciences*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.3390/app11010280>

Smith, R. E., & Christensen, D. S. (1995). Psychological Skills as Predictors of Performance and Survival in Professional Baseball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 399–415. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.4.399>

Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 379–398. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.4.379>

Tóth, L., Géczi, G., Sipos, K., & Bognár, J. (2010). Psychological characteristics of different age-groups of Hungarian national ice hockey players. *Kalokagathia*, 48(2–3), 91–102.

Williams, J. M., & Krane, V. (2001). Psychological Characteristics of Peak Performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sports Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (4th ed., pp. 137–147). Mountain View.



SZERZŐK:



ZALAVÁRI BENCE



INGLIS ÁKOS

Újpesti
Jégkorong
Akadémia

A környezet, ami körülvesz minket

Ez a cikk azért jött létre, hogy betekintést nyújtsunk az Újpesti Jégkorong Akadémián folyó munkába, különös tekintettel arra, hogy milyen elvek mentén építjük a játékosok készségfejlesztését (skill development). A módszer hatalmas előnye, hogy nem csak az egyéni képzéseken, hanem csapatedzéseken is nagy hasznát vesszük.

Mentoredzőnk, Mika Saarinen honosította meg akadémiánkon az új szemléletet, mely kezdetben szokatlan volt és nem aratott osztatlan sikert, de idővel a fejlesztési terünk fő irányvonalává vált.

A módszer játékosközpontúsága megkönnyíti a munkát sportolóinkkal. Azáltal, hogy teret biztosítunk nekik, motiváltabban hajtják végre a feladatokat és jobb kapcsolatot tudunk velük kialakítani, ami meglátásunk szerint elengedhetetlen a mindennapi munka során. A játékosabb feladatok folyamatos versenyt generálnak közöttük, és erre van igazán szükségünk ahhoz, hogy

az igazi téthelyzetekre fel tudjuk készíteni sportolóinkat.

A NAGY KÉP

„Edzésen már tök jól meg tudom csinálni a cselet a bója körül, de meccsen valahogy mégsem sikerül...” – hangzik gyakran a játékosok szájából. Edzőként elkövetjük a hibát, hogy a technikai elemeket teljesen kiszakítjuk („isolation”) természetes környezetükből és kizárólag ilyen módon gyakoroltatjuk őket. A módszer hátulütője, hogy a mérkőzésre való transzfer sokkal kisebb hatékonysággal történik meg, mintha az elemeket

valódi kondíciók között, például ellenfél ellen gyakoroltatnánk. Erre a problémára kínál megoldást az úgynevezett környezeti dinamikák („ecological dynamics”) megértése és figyelembevétele.

A mérkőzésen az egyik ellenfél ütője hosszabb, a másiké rövidebb; egyes szituációkban a kapu mögül betörve kell végrehajtani az adott cselet (úgy, hogy ketten lógnak a nyakunkon), másik esetben éppen beérve a támadóharmadba, úgy, hogy egyetlen háttérrel állunk szemben. Nem mindegy az aktuális eredmény és a hátralévő idő, másként a stresszszint sem. Több másik mellett e tényezők befolyásolnak minket a mozdulatok végrehajtásában: látványosan ugyanaz a cselet – mégis minden esetben más-más kihívásokkal fűszerezve. Ezzel szemben a bója minden egyes ismétlésnél ugyanúgy viselkedik.

A környezeti dinamikák nem csak a sportban figyelhetők meg, hanem az élet minden területén. Például az állatvilágban az élőlények testfelépítése az élőhelyükhöz és életmódjukhoz alkalmazkodik. A sivatagi rókák nagy fülei segítenek a hő leadásában és a fenyegetettség érzékelésében, míg a jegesmedvék vastag bundája és zsírrétege megvédi őket a hidegtől. Ezek az adaptációk javítják az egyedek túlélési képességét és életminőségét. Az emberi tevékenységek, például az erdőirtások vagy a városfejlesztések folyamatosan befolyásolják élettereinket, amihez alkalmazkodnunk kell. Ez összefügg azzal, hogy megzavarjuk az ökoszisztémát és más fajokat esetleg kihalásra ítélnék.

NEM A TÖKÉLETES TECHNIKÁT KERESSÜK...

Az újfajta megközelítés lényege, hogy nem a tökéletesnek gondolt technikát gyakoroltatjuk egy adott mozdulat esetében, hanem a végeredményre („outcome”) fókuszálunk. A korábban említett blokkolt edzésmódszernél a mozdulatot teljesen kiragadjuk a mérkőzés környezetéből, izoláljuk. A játékosnak minimálisan kell figyelnie az érzékelésre, döntést szinte egyáltalán nem kell

Az optimális mozdulat az, amely adott pillanatban hatékony választ ad az elénk tároló problémára, nem pedig az, amelyet előre tökéletesnek gondolunk.

hoznia, és nem kell gondolkodnia sokat, kizárólag a motoros, tökéletes végrehajtáson van a fókusz. Ez merőben eltér attól, amit egy mérkőzésen tapasztalunk.

Mérkőzés közben a játékosnak úgy kell folyamatosan mozdulatokat végrehajtania, hogy közben érzékelnie kell a társait, az ellenfeleket, gondolkodnia kell és döntéseket hozni. Egyiket a másiktól nem tudjuk elválasztani.

Gyakran hangoztatjuk, hogy minden játékos egyedi, mindenkinek sajátos mozgáskultúrája van. Ezzel szemben mindegyik játékosunknak ugyanazt a tökéletes technikát próbáljuk megtanítani. Lehet, hogy valamelyiküknek teljesen testidegen a bemutatott mozgás, viszont más módon, a saját módján meg tudná oldani az adott helyzetet. Az optimális mozdulat az, amely adott pillanatban hatékony választ ad az elénk tároló problémára, nem pedig az, amelyet előre tökéletesnek gondolunk.

A KÉT MÓDSZER KÖZÖTTI KÜLÖNBSÉG

A tradicionális megközelítés egy, a feladatot előre, pontosan leíró („prescriptive”) módszer, ahol bármi történik, a játékosnak a gyakorlás közben úgy és azt kell csinálnia, ahogy és amit mi mondtunk neki.

Úgy működik, mintha egy céget vezetnénk, amelynek vannak különböző részlegei: érzékelő, gondolkodó, döntéshozó, motoros irányító (mozgató) részleg. A részlegeket teljes mértékben tudjuk izolálni, külön-külön fejleszteni, majd azokat újra összegyúrva megkapjuk a kívánt eredményt: a mozdulatot, amelyet téthelyzetben is használni tudunk.

Az általunk – jégkorong edzők által – legtöbb esetben kiragadott részleg értelemszerűen a motoros irányító részleg. A módszer feltételezi, hogy az agyunkban van egy főnök, aki minden egyes elénk kerülő problémára előhúzza a beprogramozott (izoláltan begyakorolt) megoldást. Ezzel csak az a probléma, hogy agyi kapacitásaink végesek, és egyszerűen nincsen annyi tárolási felület, hogy ezt a milliárdnyi programot tárolni tudjuk.

Erre kínál megoldást az önszervezés („self-organization”) módszere.

Az önszervezést legegyszerűbben a madár- vagy halrajok viselkedésével lehet leírni. A két állatfaj nagy tömegben tud együtt mozogni mindenféle előre megírt terv, utasítás vagy beprogramozott információ nélkül. Kizárólag az adott pillanatban megszerzett információk alapján hoznak döntéseket. Folyamatosan figye-

lik és érzékelik környezetüket. Nincsenek tervek, nincsenek utasítások, nincs szükség főnökre. Ha manőverezik a mellettem lévő, manőverezek én is. Minden „részlegünk” (érzékelő-gondolkodó-döntéshozó-mozgató) együtt dolgozik folyamatosan. És a hangsúly nem azon van, hogyan oldottuk meg a problémát („tökéletes technika”), hanem hogy megoldottuk. Mindenki a maga módján!

Gondoljunk csak bele, amikor gyerekek játszanak a homokozóban! A szerencsés, aki az egyetlen homokozólapátot birtokolja, úgy próbálja megvédeni azt, hogy hátat fordít a fenyegetésnek – ha esetleg valaki el akar venni tőle. Nem tanulta előtte, csak érzékelte a környezetét, és gyorsan kifejlesztette magának a leghatékonyabb módszert (az aktuális információk alapján), annak érdekében, hogy megvédje eszközét.

Említhetnénk azt is, ahogyan a brazil gyerekek megtanulnak focizni. A szerencséseeknek van cipőjük, a többiek mezítláb, egyik nap homokon, másik nap salakon. Folyamatosan változó körülmények, változó létszámok, változó eszközök (normál focilabda, rongylabda, cipő, mezítláb stb.). Bóják és feladatok nélkül megtanulnak játszani. És mindenki kifejleszti magának a módszereket, amelyekkel adott napon – például kortársai ellen – tud érvényesülni. De a következő napon – amikor odakeveredik két idősebb játszótárs – az már valószínűleg nem lesz elég. Új megoldásra lesz szükség!

VARIÁLJUK!

Az önszervezés gyakorlására jó módszer a variabilitás („variability”) bevezetése az edzéseinkbe.

Nikolai Bernstein szovjet tudós vezette be a motoros tanulás világába az ismétlés nélküli ismétlés („repetition without repetition”) fogalmát. Ez a megállapítás elengedhetetlen annak érdekében, hogy megértsük, hogyan tanulják és finomítják a sportolók a komplex mozgásokat.

Bernstein arra jött rá, hogy a kovácsmester minden egyes kalapácsütés alkalmával más íven, más mozdulattal ütötte meg a célpontját. Minden esetben egyetlen dolog volt állandó, mégpedig, hogy eltalálta azt („outcome”). Viszont ehhez minden esetben más technikát használt. Látszólag ugyanazt a mozdulatot alkalmazta, de ha jobban megnézzük, látható, hogy mégsem. Innen eredtetjük feltevésünket, hogy nem létezik tökéletes technika, amit sokszor edzőként hajszolunk. Sokkal inkább

arra kell sarkallnunk sportolóinkat, hogy találják meg saját megoldásaikat, saját technikáikat: legyenek rugalmasak, fedezzenek fel, ehhez adjunk nekik támaszt! Ebben lesz segítségünk a variabilitás módszere.

Egyszerű gyakorlati példa: gyakori képeges edzések végén, hogy a játékosok felállnak a kapuval szemben, és ugyanonnan, ugyanazon forgatókönyv mentén ellőnek 10-15 korongot gyakorlás címén, a tökéletes technikát keresve. Viszont, ha végiggondoljuk, a mérkőzésen nem lesz két, még csak hasonló lövésük sem. Menjünk oda hoz-



zájuk, és mondjuk azt, hogy minden lövés előtt máshonnan fogunk nekik passzolni. Ezzel azt fogjuk elérni, hogy folyamatosan alkalmazkodniuk és figyelniük kell. Adjunk nekik rossz korongokat, legyen nekik kényelmentlen a lövés előtt – úgy, mint egy mérkőzésen!

Amikor egymás után, a kapuval szemben csak lövöldözik a korongokat, az sokat történni, hogy a 6-7. ismétlés után már nem is figyelnek igazán arra, amit csinálnak. Unalmassá válik, mert nincs benne kihívás. Elmegy a fókusz, ugyanis az érzékelésünk elhalványul, ha nincsen változás. Viszont, ha folyamatosan változik a környezet, a figyelmet fent kell tartaniuk. És a figyelem fenntartása a tanulási folyamat egyik elengedhetetlen eleme!

A variabilitás többek között erre kínál megoldást, valamint arra, hogy a játékosok felfedezzenek, jobban tudjanak alkalmazkodni és több megoldásuk legyen egy problémára – nem pedig egy „tökéletes”.

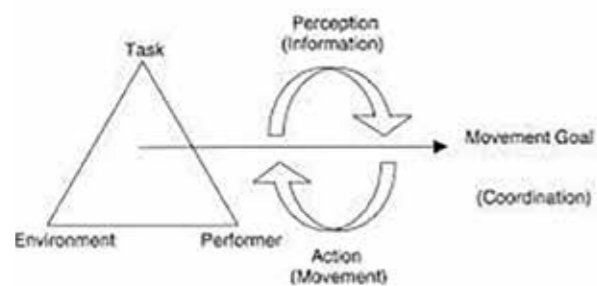
NEVELJÜNK AZ ÖNÁLLÓSÁGRA!

Másik hasznos módszer az önállóságra nevelés („autonomy”). Olykor el kell engednünk a játékosaink kezét, és teret kell nekik biztosítani arra, hogy a saját tempójukban, a saját módszereik alapján gyakoroljanak. Ne akarjunk mindig mi diktálni! Ez nagyon jó hatással lesz a motivációs szintjükre. Mindegyik játékos sokkal motiváltabb lesz akkor, ha azt csinálhatja, amit szeretne, nem pedig azt, amit mi mondunk nekik. Ez is jó hatással lesz a tanulási folyamatokra is. Fontos ilyenkor, hogy legyünk ott segítségként, ha valakinek szüksége van ránk. Nem arról van szó, hogy a mi munkánk véget ért, és már csak várjuk az edzés végét. Nyújtunk nekik támogatást, kommunikáljunk velük folyamatosan: adjunk visszajelzéseket, és kérdezzük meg őket, hogy adott gyakorlással mi a céljuk, illetve mik az érzéseik a feladataik végrehajtása közben – viszont tartunk tiszteletben, ha valaki tényleg egyedül szeretne gyakorolni!

A játékosok kreativitása is fejlődik ezáltal. Ez is olyan készség, amit elvárunk a játékosainktól mérkőzések közben, viszont ritkán hagyjuk őket kibontakozni. Ha nem adunk nekik teret a kreativitás fejlesztésére, az nem fog magától kialakulni. Viszont, ha hagyjuk őket alkalmanként, az nekünk is előnyös lehet, előfordulhat, hogy egyik játékosunktól olyan ötletet látunk, amit később mi, edzők tudunk használni.

AMIT A KÖRNYEZETÜNK KÍNÁL

Annak érdekében, hogy a mozdulatokat végre tudjuk hajtani, szembe kell néznünk bizonyos korlátokkal („constraints”). Ezeket a korlátokat egy egyszerű háromszög ábrával tudjuk szemléltetni:



→ Korlátaink egyrészt egyéniak („individual constraints”), ami az adottságainkra utal: milyen magasak vagyunk, mekkora a súlyunk, milyenek a kognitív képességeink.

→ Vannak környezeti korlátaink („environmental constraints”). Ezek lehetnek például: a jégfelület minősége, a csarnokvilágítás erőssége, vagy hogy a szurkolók mekkora zajt keltenek a mérkőzésen. Nyitott pályás sportágaknál a hőmérséklet vagy a természetes fények ránk gyakorolt hatásai (pl. a focikapus, akinek szemébe süt a nap).

→ A harmadik csoport maga a feladat („task constraints”). Ez az, amire adott pillanatban – az edzésen belül – leginkább hatással tudunk lenni mi, edzők. Például, hogy milyen létszámban kell végrehajtaniuk a játékosoknak a feladatot (hány ellenféllel szemben), mennyi időt adunk a feladat végrehajtására, mekkora területe van a játékosnak, vagy hogy milyen szabályokat, illetve eszközöket alkalmazunk (pl. színes korongok).

Ide vezethető vissza a már említett brazil futballmódszer. A gyerekek napról-napra változó körülmények („environmental constraints”) között kénytelenek játszani, és folyamatosan változik a feladat („task constraints”). Ezáltal lesznek alkalmazkodóbbak, és a problémamegoldó képességük

Amit érzékelünk, az nem adja vissza százszázalékban, ami ténylegesen elénk tárul, hanem sokkal inkább a mi pillanatnyi képességeinket tükrözi.

gük is jobban fejlődik. Mind-mind olyan készségek, melyeket gyakran hangoztatunk edzőként, és elvárunk játékosainktól.

Továbbá fejlődik az érzékelésük, és sokoldalúbbak lesznek azáltal, hogy többféle megoldásuk lesz ugyanazokra a problémákra, miközben végrehajtják a mozgásokat.

Ahogy az ábrán is látható, korlátainkkal nagyon szoros összefüggésben van az érzékelésünk. A tradicionális megközelítés azt mondja, hogy az érzékelés csak annyit



tesz, hogy tudjuk a fizikális paramétereket (pl. labdaméret, kapuméret stb.). Ha tudjuk ezeket a konkrét méreteket – amiket elvileg mindenki ugyanúgy érzékel – akkor azokat továbbítjuk az agyunkba, ami válaszul előhúzza valamelyik beprogramozott megoldást. De gondoljunk csak bele, mikor odaadunk egy kosárlabdát egy 3 éves gyereknek, az neki olyan, mintha egy focilabdát fogna a kezében! Aztán átvesszük tőle, és mi egy normál kosárlabda méretét érzékeljük...

Amit érzékelünk, az nem adja vissza százszázalékban, ami ténylegesen elénk tárul, hanem sokkal inkább a mi pillanatnyi képességeinket tükrözi: személyre szabott, függ a paramétereinktől – nem lehet általánosítani – és minden pillanatban jelen van. Állandóan érzékelünk, nem tudjuk kizárni!

Érzékelésünk folyamatosan változik, ahogy növekszünk. Ebben is segítségünkre lesz a már említett önszervezés, hogy tudjunk alkalmazkodni („adaptation”) ezekhez a változásokhoz. Máshogy megy le a pincébe egy 150 centis, 10 éves gyerek, és máshogy egy kétméteres felnőtt. A térbeli lehetőségeiket is máshogyan érzékelik: a kétméteres felnőttnek már valószínűleg le kell húznia a fejét, pedig a pince paraméterei mindkét esetben ugyanazok. Azt „vesszük el”, amit a környezetünk és a testünk kínál nekünk („affordances”).

Teljesen mást érzékelnek a játékosok bent a jégen, mint mi a padon állva. Éppen ezért például, ha mi úgy látjuk a padról, hogy a játékos betörhetett volna a kapu elé egy adott szituációban, de nem tette meg, ne úgy várjuk a cserénél, hogy „Már megint miért nem törtél be...?!” , hanem kérdezzük meg tőle, ő mit látott, mit érzékel. Elképzelhető, hogy semennyi helye sem volt, és mi láttuk rosszul a padról.

SZÓLJON A JÁTÉKOSOKRÓL!

A felfedezésen és önszervezésen alapuló módszer sajátossága tehát, hogy minden mindennel kölcsönhatásban van: motoros végrehajtás, gondolkodás, érzékelés, döntéshozatal stb. Az elemeit nem tudjuk különválasztani. Megtanítja a játékosokat alkalmazkodni és működni egy komplex rendszerben. A készség („skill”) nem kizárólag a motoros végrehajtást jelenti, hanem azt is, hogy új problémákra új megoldásokat tudunk találni.

Fontos továbbá a játékosokkal való folyamatos kommunikáció, ahol a sportolók visszacsatolást adhatnak nekünk tényleges érzékelésükkel és érzéseikkel kapcsolatban a mozgások végrehajtása közben. Ne a tökéletes válaszra várjunk – amit hallani szeretnénk –, hanem fogadjuk el, hogy a játékosok máshogyan érzékelnek bizonyos dolgokat és mások a gondolataik ezekkel kapcsolatban: ezek a gondolatok is lehetnek jók!

A felfedezésen és önszervezésen alapuló módszer sajátossága, hogy minden mindennel kölcsönhatásban van: motoros végrehajtás, gondolkodás, érzékelés, döntéshozatal. [...] Megtanítja a játékosokat alkalmazkodni és működni egy komplex rendszerben.

Ebben segítségünkre lehet egy biztonságos környezet kialakítása edző és sportolók között, ahol meg merik osztani a gondolataikat. Legyenek magasak az elvárásaink, de nagyon lényeges emellett, hogy támogassuk a játékosainkat!

A módszer sajátossága, hogy a sportolók folyamatosan komoly kihívások elé vannak állítva, ezért nem működik, ha csak elvárunk, és nem adunk megfelelő támaszt. Ha támogatóak vagyunk, és így támasztunk magas elvárásokat, játékosaink ellenállóak és rugalmasak lesznek, nem fogják kudarcként megélni, ha valami nem sikerül nekik. Megoldandó kihívásként fognak ezekre a szituációkra tekinteni.

A legfontosabb, hogy ne diktáljunk folyamatosan a sportolóinknak, legyünk útmutatók! Az edzések ne rólunk szóljanak! Bízunk bennük! Segítsünk nekik megtalálni a saját megoldásaikat, ugyanis végső soron – a mérkőzés közben – a megfelelő döntéseket nekik kell majd meghozniuk!



A női felnőtt válogatottunk ebben az idényben már a negyedik alkalommal játszhat a csak tíz csapatot felvonultató világelitben

élvonalnak, játszottak légiósaink a női KHL-ben, és ennek az All Star-gáláján is szerepeltek, illetve eljutott játékosunk a női NHL-nek nevezett PHF- és PWHL-ligákba is! Nyolc játékos került Magyarországról az NCAA-be, ahol a magas szintű jégkorong mellett magas szintű oktatásban is részesültek.

Nem elhanyagolható tény, hogy már a „legfelsőbb polcra” is érkeznek Magyarországra edzők és játékosok egyaránt.

Adja magát kérdés: minek köszönhető a magyar női jégkorong fejlődése?

MIKÉNT TÖRT FEL A NŐI SZAKÁG?

Az első és legfontosabb a résztvevők elkötelezettsége. Kezdvé azokkal a lányokkal, akik ezt a történetet elkezdtek megalapozni valamikor a kilencvenes évek végén és folytatva azokkal, akik folyamatosan csatlakoztak és minden nehézség dacára mentek előre a fejlődés útján. Természetesen ez nem történhetett volna meg a támogatói szülői közösség és az elszánt edzők nélkül. Fontos volt és ma is fontos azoknak a szakmai műhelyeknek a munkája, amelyek befogadják, fejlesztik és versenyeztetik a lányokat.

Ezzel párhuzamosan a 2010-es évek közepén elindult egy igen intenzív válogatott-program, ahol a lányoknak folyamatosan lehetőségük nyílt erős ellenfelek ellen játszani. Amikor még a harmadvonalban szerepelt a válogatott, rendszeresen játszhatunk mérkőzéseket Ausztria, Dánia, Franciaország, Norvégia, Szlovákia és többek között Kanada U25-ös válogatottja ellen, így testközelből láthatták a lányok, hova kell felzárkózniuk, ami aztán hamarosan sikerült is.

Fontos tényezőt jelentett az EWHL-szereplés, ami a klubcsapatainkkal együtt fejlődött Európa egyik topbajnokságává. Illetve fontos tapasztalatszerzés és fejlődési lehetőség volt az is, hogy egyre több lány tudott külföldön még erősebb bajnokságban légióskodni. Ezen idő alatt itthon is kiszélesedett a hátország, és egyre több hazai helyszínre jutott el a női jégkorong.

A klubjaink közül a BJA, a HK Budapest és a MAC Budapest a világ ötödik legrangosabb bajnokságában, az EWHL-ben szerepel, amit a HK Budapest többször meg is nyert és a MAC Budapest is rendszeres éremszerző. A két topcsapatunk méltó ellenfele Európa vezető hokinemzeteinek és többször győztük le az osztrák, olasz, szlovák, német, svájci és a kazah bajnokot is.

SZERZŐ:



MARTON TIBOR

a BJAHC férfi felnőttcsapatának másodedzője, korábbi női szövetségi kapitány

Mint a talajvíz

Viszonylag rövid idő alatt hatalmas utat járt be a magyar jégkorong női szakága, aminek ékes bizonyítéka, hogy a felnőttválogatott rövid időn belül a negyedik szereplésére készülhet az elitben. Miként jutott ide a női szakág, mi a jelenlegi helyzet – főleg az utánpótlásban –, és miként alakulhat a jövő? Felkérésünkre ezen kérdéseket boncolgatja Marton Tibor, mindkét szakág avatott ismerője.

A magyar női jégkorong elmúlt éveit nevezhetjük sikertörténetnek.

Először a női U18-as válogatottunk óriási ugrással került az A-csoportba, ahol aztán sikerült is a bennmaradás, a női felnőtt válogatottunk pedig ebben az idényben már a negyedik alkalommal játszhat majd a csak tíz csapatot felvonultató világelitben.

A fejlődés másik látható jele, hogy a magyar női jégkorong játékosokat adott és ad a svéd, a svájci, az osztrák, illetve a német

A HK Budapest pedig új kihívást keresve idén már a német bajnokságban szerepel.

Ugyan ezek a bajnokságok mind a színvonal, mind az utazások terén komoly kihívások elé állítják a csapatokat, de látni kell, hogy a szűkebb környezetben hasonló ívű fejlődésre más keretek között nincsen lehetőség.

A befektetett források megtérülése egyértelműen észrevehető. Az itthon játszó válogatott játékosoknak és a fiatal feltörekvő tehetségeknek a fejlődésükhöz szükséges edzőmunkát és versenyztetési lehetőséget tudunk biztosítani azzal, hogy az EWHL-ben és az EWHL égisze alatt zajló Európai szuperkupában játszanak a csapataink. Ez egy fejlődő, erős, színes és kompetitív liga.

A női szakág is minőségi tehetséggondozó és válogatott-programmal rendelkezik, ahol az U14-es korosztálytól folyamatosan biztosított, hogy a lányok összegyűljenek, és egymással gyakoroljanak. Itt fejlődhetnek és minőségi programokban csiszolhatják tovább a tudásukat.

A női felnőttválogatott szövetségi kapitányát, Pat Cortinát nem kell bemutatni senkinek, hiszen mindenki számára ismert, milyen sikereket ért el a férfi jégkorongban. De azért érdemes megemlíteni, hogy többek között olimpián is járt az olasz válogatottal, szövetségi kapitánya és sportigazgatója volt a német válogatottnak és veretes DEL-edzői karriert is maga mögött tudhat. Egyik segítője, a kanadai Delaney Collins háromszoros világbajnok. Elődjük, a szintén kanadai Lisa Haley edzőként olimpiai és világbajnok volt Kanadával. Valamint említést érdemel, hogy magyar edzők szintén dolgoztak külföldi női klubcsapatoknál.

Mindez a fejlődés tíz év alatt úgy ment végbe, hogy 2013-ban még a negyedik vonalban játszott a csapatunk és vereséget szenvedett Észak-Koreától...

MIKOR HAGYJÁK EL A LÁNYOK A FIÚCSAPATOKAT?

Ami az utánpótláskorú lányok „helyét” jelent, azt hiszem, ebben nincsenek nagyon eltérő modellek.

A lányok világ minden táján a fiúk között ismerkednek meg a jégkoronggal, fiúkkal edzenek és fiúk ellen játszanak – ami valljuk be, nem egyszerű feladat. De ennek a nehézségek mellett megvannak az előnyei is!

Az első „aranygeneráció” tagjai, az 1994 és 1998 között születettek szinte kizárólag csak fiú- és ott is többnyire A-jelű csoportokban játszottak még az U16-os bajnok-



A női jégkorong fejlődését jelzi, hogy egyre több vidéki bázis jelenik meg, hazai női bajnokságot négy szinten rendeznek



ságban is. Sőt, voltak, akik lehetőséget kaptak az U18-as bajnokságban is. Biztos vagyok benne, hogy ez egyértelműen hatalmas segítség volt a későbbi karrierjük szempontjából.

Ez mára részben átalakult, leginkább azért, mert már sokkal több fiú jégkorongozik itthon, ezért sokkal kevesebb lány juthat szóhoz az „A-csoportokban” játszó fiú csapatokban. Itt jegyezném meg: akiknek mégis sikerül kiharcolniuk a helyüket, azok most is hamar meghatározó játékosai lesznek a válogatottjainknak, tehát ez olyan lehetőség, amire a női jégkorongunknak a további fejlődéshez elengedhetetlenül szüksége van. Ezt a vasat ütni sokkal nagyobb sikerrel kecsegtethet, mint észak-amerikai fizetős ligákba küldeni a játékosokat.

MERREFELÉ GONDOLKODIK A MUNKACSOPORT?

Akadnak még klubok, ahol úgy tekintenek a lányokra, mint akik „elvesznek” egy helyet a fiúk elől és amúgy sem lehet rájuk számítani a felsőbb korosztályokban. Ám az is észrevehető, hogy ez a nézőpont az elmúlt tíz évben mekkora változáson ment keresztül.

Összehasonlíthatatlanul több egyesület foglalkozik már lányokkal is, sőt, itt-ott már tornákra, mérkőzésekre csak lányokból álló utánpótlás csapatokat is kiállítanak. A női jégkorong fejlődését jelzi, hogy egyre több vidéki bázis jelenik meg, hazai női bajnokságot négy szinten rendeznek. Egyre több a női edző – és nemcsak a női csapatoknál! –, az Erste Ligában pedig közreműködik egy volt válogatott játékos vonalbíróként. A női tehetséggondozó programok edzői számára mára édes teher, hogy fel tudjanak térképezni minden szóba jöhető kislányt.

Abban is csak árnyalatnyi különbségek vannak, hogy miként és milyen átmenettel kerül egy lány a fiúcsapatokból a női csapatokba. Ezt a határt mindenhol a fizikálisabb hoki megjelenése, az egyén felkészültsége és részben a lehetőségek határozzák meg az U14-es és U16-os korosztály környékén. Svédországban a topcsapatok hokigimnáziumába kerülő lányok általában már átkerülnek a női csapatokba. Vannak olyan országok, ahol az U18-as válogatottat elindítják a női felnőttmezőnyben. Észak-Amerikában több program létezik fiatalabb játékosok részére, és vannak, akik ezt az utat választják.

Az én tapasztalatom, hogy egy lány minél tovább játszik fiú csapatokban, annál jobb játékosná válhat – ám a (vissza)váltásnak egy-egy extrém példától eltekintve az U16-os korosztály után meg kell történnie. Ráadásul ilyenkor a topcsapatainkban már a válogatott játékosok, illetve minőségi légiósok közé kerülhetnek a lányok. Ezért én a kluboknak azt javaslom, próbálják a toborzást a kislányokra is kiterjeszteni, és a lehetőségeikhez mérten adjanak nekik minél több játéklehetőséget!

Utána egy jó lépcsőfok lehet a hazai felnőtt elitbajnokságokban játszó csapatokba kerülés.

Természetesen ezt a lépcsőfokot nem mindenkinek egyszerű meglépnie, ezért a Magyar Jégkorong Szövetség női munkacsoportjában is elindult egy közös gondolkodás egy köztes lépcső megalkotásáról: egy női utánpótlástorna-sorozat, később egy bajnokság kialakítása irányába.



SZERZŐ:



SZÜCS ANDRÁS

Jégkorong
Módszertani
Központ

Kiváló inspiráció a CHL

Ami néhány éve még álmoknak tűnt, abból valóság lett, méghozzá idén már a második alkalommal: a Hydro Fehérvár AV19 felnőttcsapata a Bajnokok Ligájában szerepelhetett. A Champions Hockey League (CHL)-kaland számos jégen és a jégen kívül észrevehető tanulsággal szolgált, ezeket beszéltük át a klub általános igazgatójával, Szélig Viktorral.

Egyénileg és szervezetként mik a tanulságai az immár második részvételnek?

Három éven belül másodszor szerepelhetünk a CHL-ben, de közben megváltozott a lebonyolítási rend. Kevesebb csapatból áll a főtábla, ezáltal még erősebb, elitjellegű a mezőny. Már nem oda-visszavágós rendszerben játszunk négyes csoportokban, hanem a labdarúgó nemzetközi kupákban is bevezetett, úgynevezett svájci rendszerben, azaz a ligafázisban az ellenfeleink közül néhány jön hozzánk, néhányhoz mi megyünk. E formátumváltás miatt olyan, mintha másik sorozatban lennénk, és látjuk, hogy sportszakmailag is mennyivel nehezebb így, továbbá gazdasági szempontból is megterhelőbb, mint a két évvel ezelőtti kiírás. A szervezet szempontjából talán az első kiírás volt a nagy újság, főleg, mivel akkor a négyes csoportban oda-vissza játszottunk az ellenfelekkel, itthon és idegenben is, ezáltal sokkal szorosabb kapcsolatok is kialakulhattak. Például a Zürichhel mind a mai napig tartjuk a kapcsolatot. Most amikor már csak egyszer megyünk valahova, illetve egyszer érkezik hozzánk valaki, ilyesmi mérsékeltebben tud kialakulni.

Mi a konkrét tartalma egy ilyen kialakuló szakmai kapcsolatnak?

Bármilyen személyes jó viszonytól a tapasztalatcseréig, vagy akár tovább. A kapcsolati tőke ebben a körben is nagyon fontos.

A CHL PRÉMIUMTERMÉK

A hazai sorozatokhoz képest már az osztrák ICEHL is magasabb szint, a CHL pláne. Utóbbi milyen kritériumokat támasztott akár a rendezés terén?

Amikor 2015-ben elkezdődött ez az újfajta Bajnokok Ligája, akkor én még játékos és „amatőr segítője” voltam a francia Brianconnak, ekként lehettem ott a kezdé-

teknél. Majd jött a két évvel ezelőtti évad, amikor már a Fehérvár vezetőjeként lettem érintett. Ezek között sokkal nagyobb volt a különbség. Idén kevésbé ért minket meglepetés, az újdonságot most az adta, hogy a nyáron új csarnokba költöztünk, és nem tudhattuk előre, ez pontosan miként megy majd. Ebből a szempontból hatványozottan nagy volt a kihívás, mert sok idő és energia ment el a költözésre is, szemben a két évvel ezelőtti állapottal, amikor „csak” a Bajnokok Ligája-felkészülésre koncentrálnunk.

Még az előző pályán, az Ifj. Ocskay Gábor Jégcsarnokban előfordult, hogy a CHL-nek lett volna bizonyos követelménye, de a helyszín adottságai miatt egyszerűen kivitelezhetetlen volt? Nyilván az Alba Aréna esetében már nem lehet ilyen.

Amikor azt a pályát meglátták a nyári bejárásnál, az első kérdés az volt, hogy tudunk-e máshol játszani? Aztán mikor eljöttek az első mérkőzésre, akkor ugyanez az úriember széles mosollyal videózza a hangulatot. A CHL-nek az volna a fontos, hogy mivel ők prémiumtermékként határozzák meg a sorozatot, kezelje úgy mindenki. Ebben még van hova fejlődni. Ám ez valahol érthető is, mert jégkorongban nehezebb jól összerakni a Bajnokok Ligáját, mint labdarúgásban, illetve a többi csapatsportágban, kézilabdában, kosárlabdában, vagy akár vízilabdában. Annyira erősek ugyanis a nemzeti bajnokságok, olyan nagy a mérkőzésszám, ráadásul anyagilag még nem annyira kifizetődő a BL-ezés, hogy a CHL kicsit még keresi a helyét.

Ha már pénz: a klubnak mínuszos egy ilyen CHL-főtáblás szereplés?

Két éve pluszos volt, ám ebben az is szerepet játszott, hogy a költségeket tekintve szerencsés volt a sorsolásunk. Csak egy macerásabb utunk volt Svédországba, amit

lehetetlen volt összeszervezni menetrend-szerinti repülőjáráttal, így az a túra többbe került, mint amennyit a sorozatban indulásért kaptunk. Most nem leszünk pluszban, de a pontos számokat még látnunk kell.

A SVÉD FIATALOK BERÚGJÁK AZ AJTÓT Szakmailag milyen trendeket látni a CHL-ben?

Idén az osztrák bajnokság, az ICEHL-en küldöttként bekerültem a CHL sportbizottságába, ugyanakkor a mérkőzéseken azt is figyelem, hogy a rendezés és körítés terén mit csinálnak máshogy. Én is nagyon kíváncsi vagyok, hogy a feltételeiből mit hoznak ki, és kikkel lehet hasznos szakmai kapcsolatot kiépíteni. Néhány éve nem gondolhattuk, hogy mi valaha is a Bajnokok Ligájában szerepelhetünk majd, azt pedig végképp nem, hogy három éven belül kétszer. Én még mindig kissé hitetlenkedve nézek erre, mert nem tudni, mikor lesz rá ismét lehetőségünk, mert bitang nehéz a kvalifikáció, hatalmas dolog, hogy most is itt lehetünk. Természetesen szakmai szemmel is figyelek: a mi játékosaink sokkal nagyobb tempóval és klasszisjátékosokkal találkoznak, ezáltal kikerültek a buborékból, és megmérthették magukat. Ez nagyon hasznos. Amikor pedig a svéd Skellefteával játszottunk, azon morfondíroztam, miként képesek nagyon sok utánpótláskorú vagy onnan éppen kiöregedő játékosal ilyen fantasztikus hokit játszani. Az ember észreveszi, mennyivel mélyebbek ezek a hokikultúrák, mint a miénk.

Ezen észrevételekből, illetve utakból és szakmai kapcsolatokból mit lehet hasznosítani itthon, a mindennapokban?

Ez azért nehéz, mert jelenleg hiába versenyzünk egyazon sorozatban, a BL-ben, alapvetően mások a feltételeink, a lehetőségeink: hiába nézem meg, hogy az aktuális ellenfelünknek van két olimpiai bajnok, attól nálunk még nem lesz. Nehéz összevetni és egy az egyben átvenni dolgokat.

Inkább arra gondoltam, ami az összes Szakmai napnak is témája: mit lehet ellesni a nálunk magasabb hokikultúráktól és főleg miként lehet implementálni a hazai körülményrendszerben?

Értem. Az adott példa, hogy amikor egy svéd BL-csapat beteszi a saját nevelésű fiatalját, alig észrevehető, hogy nem egy veterán klasszis. Ez óriási különbség, hogy azonnal versenyképesek a fiatalok, NHL-drafoltak, és nem kopognak, hanem berúgják az ajtót. Teljesen tudatosan vannak fel-

építve és terhelve, ezért úgy érkeznek oda, hogy készen állnak bármilyen szintre. Amikor a lehetőségeket és korlátokat említettem, arra gondoltam, hogy ezzel szemben idehaza nem látszik, hogy a fiatalok tömegével rugdálnák az ajtót, inkább arra várnak, hogy kinyissák előttük. Ez nagy különbség.

Az U18-as szövetségi kapitány, Svasznek Bence említette, hogy a környezetnek is hatalmas a szerepe a játékos fejlődésében, és azért is hatalmas a hátrányunk a nagy hokinemzetekhez képest, mert ott a komoly, szoros mérkőzések éves száma a sokszorosa a miénknek.

A versenyztetés nagy nehézség és abban is egyetértek, hogy nem feltétlenül edzünk kevesebbet – sőt, kis korban még túlzásba is visszük –, ám külföldön hatalmas a verseny és inspiráló a környezet. Láttam, hogy úgy megy be egy fiatal a konditerembe, hogy az ott kinevelt NHL-játékosok mezeivel van körberakva a helyiség. Akkor inspirációja és motivációja van ezeknek a kölyköknek, ami jelentős plusz, amellett, hogy ők tényleg a legügyesebb, kiválogatott tehetségek. Mi néztünk végig olyan edzést Hämeenlinnában, hogy semmit sem lehetett lekezelni, ütni kellett egyből, kapásból... Eleve arra a tempóra, pontosságra és gondolkodásra nevelik a gyerekeket, amiből majd tudnak profitálni felnőttként. A szőnyeg nincs kiterítve senki elé sem, ha valaki nem csinálja elég jól, jön a következő, és elveszi a helyét. Nálunk U14-ben és U20-ban is ugyanazok az ügyes gyerekek, mert nincs, aki kiüsse őket a helyükről.

SOK APRÓSÁGOT EL LEHET LESNI

A szakmai nehézségeken túl a másik fő téma a sokat vizsgált körítés, amiből kevés valósul meg itthon, pedig sokszor még pénz is lenne – akkor a szándék és tudás hiányzik?

Biztos, hogy ez is benne van. Ha nálunk is fontos lenne, hogy mennyi a nézőkből származó bevétel, akkor lehet, hogy a körítés is fontossá válna. Habár említettem a CHL nehézségeit is a prémiumtermékké válás útján, és Skellefteában például 1456 néző előtt játszottunk... Viszont annak dacára, hogy nem volt sok néző, mégis lehetett érezni, hogy üzleti alapokon nyugszik az egész: gyökeresen aligha tudunk megváltozni, ám sok-sok apróságot el lehet lesni. A mi klubunknak mindig is fontos volt, hogy a lehetőségekhez mérten innovatív legyen, mindig az élen járjon, ebben pedig nagy inspirációt jelent az ICEHL mellett a CHL is.

A mi klubunknak mindig is fontos volt, hogy a lehetőségekhez mérten innovatív legyen





SZERZŐK:



NAGY ATTILA



KIRÁLY RICHÁRD

Jégkorong
Módszertani
Központ

Új energia a jégpályáknak és arénáknak

Új energia a jégpályáknak és arénáknak elnevezéssel hirdették meg első ízben a jeges létesítmények üzemeltetőinek szóló nemzetközi konferenciát. A Berlinben megrendezett egész napos eseményt a Nemzetközi Jégkorong Szövetség (IIHF), a Nemzetközi Korcsolyázó Szövetség (ISU) és a Német Jégkorong Szövetség (DEB) közösen szervezte.

A konferenciát Conrad Clemens, Németország szövetségi és média ügyekért felelős minisztere nyitotta meg, majd Dr. Peter Merten köszöntötte a német szövetség részéről a résztvevőket. Viesturs Koziols, az IIHF elnökségi tagja, valamint az infrastruktúra bizottság vezetője kifejtette, a jelen gazdasági helyzetben mennyire fontos, hogy megosszuk egymással a tapasztalatainkat és tudásunkat, hiszen a jeges sportágak jövője nagyban függ a hatékony energiafelhasználástól. Hozzátette: ez nem egyszeri kezdeményezés, a jövőben is folytatni kívánják a szoros együttműködést, ráadásul nem csak a nemzetközi szervezetekkel, hanem az üzemeltetőkkel is.

A holland Jildou Gemser, az ISU fejlesztési bizottsága részéről röviden kiemelte, hogy jég nélkül egyik sportág sem tud létezni, így mindenki számára kiemelten fontos, hogy a know-how elérhető és megosztható legyen, erre pedig ez a konferencia tökéletes alkalom.

OLCSÓBB FELÚJÍTANI, MINT ÚJAT ÉPÍTENI

Az első szekciót nyitó előadást Chris O'Reilly tartotta, aki a Brisbin Brook Beynon tervezőiroda képviselőjében bemutatta az elmúlt évek projektjeit, melyek során óriási arénákat, valamint „falusi” kis csarnokokat terveztek újra a hatékonyabb üzemeltetés céljából.

„Gazdaságilag többnyire olcsóbb valamit felújítani, mint teljesen újat építeni” – kezdte előadását a kanadai szakember. A fő szempontjaik közé tartozik a fenntarthatóság és a hatékony üzemeltetés. Az újratervezés során kiemelt figyelmet szentelnek annak, hogy a közönséget közelebb hozzák a küzdőtérhez, hiszen a nagy eseményeken a „közönség energiája” kulcsfontosságú, az

újonnan kialakított közeli ülőhelyeket, párhelyeket később többnyire a legmagasabb áron tudják majd értékesíteni.

Két kiemelt projekt közül az egyik, melyre különösen büszke volt, a Budweiser Gardens az ontariói Londonban, valamint a másik a jelenleg is zajló karbonsemleges jégpálya-tervezésük. Felhívta a jövőben jégpályát építeni tervezők figyelmét, hogy egy pálya mellé még egy felület minimális pluszrafordítással építhető, a későbbiekben pedig ugyanígy üzemeltethető. Célszerű tehát átgondolni, hogy egy városban egy helyszínen létesítsenek több felületet, nem pedig a városban szétszórva, hiszen így az építési és üzemeltetési költségek is jelentősen csökkenthetők.

SZELLŐZŐ-, HŰTŐ- ÉS FŰTŐRENDSZEREK JELENTIK A KULCSOT

Simon Schlenker és Yannick Friess a német szövetség jégpálya korszerűsítési programját ismertette.

Simon háromgenerációs tervező családból származik és maga is jégkorongozott, így elhivatott a feladatra. Németországban a pályák nagy részén a párasodás okozza a legnagyobb problémát, egy csarnok teteje be is szakadt a korrodált tetőszerkezet miatt. A megfelelő szellőző-, hűtő- és fűtőrendszerek jelentik a kulcsot a hatékony üzemeltetéshez, illetve további javaslatként kiemelte, hogy a lelátók dőlésszögének növelésével a hűtendő térfogat csökkenthető, míg a lelátó alatti tér növelhető (több öltöző és kiszolgáló helyiség). Számításuk szerint az észak-amerikai jégpálya méret (60x26) 15%-kal kedvezőbben üzemeltethető, mint a hagyományos (60x30) jégpályák.

Pieter Clausing, a holland korcsolyázó szövetség tanácsadója bemutatta, milyen szerteágazó a hollandiai pályák tulajdonosi



Az előadások
itt érhetők el

helyzete, így nehéz egységes iránymutatást adni és elvárásokat megfogalmazni.

Ezenkívül az elmúlt évek energiaár-emelkedése, valamint a helyenként hol centralizált, hol decentralizált energiarendszerek is megnehezítik a hatékony üzemeltetést. Egy megfelelően szervezett, elosztott energiahálózattal a jövőben a jégpályák üzemeltetése is fenntarthatóvá tehető.

SZEMÉLT-MENEDZSMENT, KÖZÖSSÉGI KÖZLEKEDÉS, TECHNOLÓGIAI ÚJÍTÁSOK

Rövid szünetet követően az elméleti és tudományos szakemberek szekciója következett, ahol először Menno Demmenie PhD-hallgató ismertette kutatási témáját, hogy miért csúszós a jég? Laboratóriumi körülmények között tesztelték, hogy a nyomás vagy a hőhatás miatt csúszós-e a jég, de arra jutottak, hogy egyik ok miatt sem. A jég csúszósságát a hidrogénkötések szabad kapcsolódási pontjai okozzák: ha egy korcsolya penge megvágja a jeget, úgy nagyobb felületen keletkeznek ilyen szabad kapcsolódási pontok, így csúszósabb lesz a jég. A megfigyeléseik során arra is rájöttek, hogy a jég „öngyógyítja” magát, de természetesen ez nem azt jelenti, hogy többet ne lenne szükség rolbázásra.

Beert Boomsma és Nando Klein az Európai Unió irányelveit ismertették, melyek szerint kimondott cél az „F”-gázok használatának csökkentése 2030-ra, míg 2050-re a teljes kivezetésük. Ezek a gázok a legtöbb hűtőrendszer alapvető működéséhez szükségesek jelenleg.

Ezek a szabályok kihívás elé állítják a szakembereket, így újra előkerülhetnek az ammóniás megoldások, valamint széndioxidmal működtetett rendszereket is tesztelnek.

Anne-Cécile Turner, a svájci szövetség fenntarthatóságért felelős munkatársa bemutatta, hogy a nagy sportesemények milyen módon igyekeznek csökkenteni a karbonlábnyomukat: személt-menedzsment, közösségi közlekedés, technológiai újítások, helyi gazdasági szereplők bevonása.

Az Egyesült Államokban a jégpályák 80%-a 20 évnél, míg Kanadában a 50%-a 30 évnél idősebb, így szükség van innovációra és akciótervekre, melyek a fenntartható megoldásokra törekednek. Turner felvetette a szintetikus jégben rejlő lehetőségeket, de ezek egyelőre gyerekcipőben járnak.

A középső rész zárásaként Dr. Eckehard Fozzy Moritz professzor a jövőbeni lehetőségeket boncolgatta, hogy miként lehet a jég-

felületet jobban kihasználni: például a sportban a nagy felületet kisebb területekre bontani és egyszerre több eseményt rendezni, ezáltal jobban kihasználni a létesítményeket. A korcsolyázást minél inkább elérhetővé és biztonságossá kell tenni, bekapcsolni az aktív életmódba, hiszen az emberek szeretnek korcsolyázni, ezt télen mindenki láthatja a karácsonyi vásárokon. Végezetül nagy lehetőséget lát a kultúra, művészet és a mesterséges intelligencia bevonásában, így népszerűsítve a korcsolyázást.

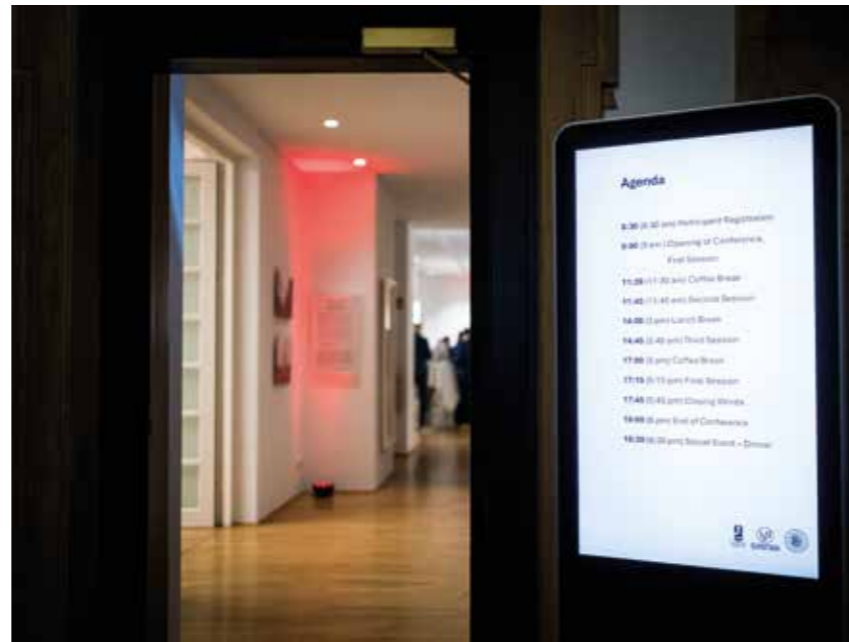
ÚJRAGONDOLT HŰTÉSI METÓDUS

A gyakorlati szakemberek előadása során Allen Wei a kínai Airhouse technológiát mutatta be, mely szakít az elterjedt kétkörös hűtési rendszerekkel, tehát először nem lehűtik a hűtőközeget, majd a hűtőközeg a felületet, hanem egyből a felületet hűtik. Ennek a direkt hűtéses megoldásnak számos előnyét ismertette, de leginkább az energiamegtakarítást emelte ki. Mark Messer már az említett rendszert gyakorlati hasznát ismertette, hiszen a 2022-es pekingi téli olimpián e módszerrel készítették a jeget. Az eddigi gyakorlat szerint minimum 48–72 órás hűtés után tudtak elkezdteni jeget készíteni, míg az Airhouse technikával már 20 óra után lehetséges volt. A pekingi olimpia jegét kedvelték a sportolók, ezt az eredmények is mutatják, hiszen a gyorskorcsolya-versenyeken például 13 világcúcs született.

Mika Sulin és Oona Haimi a finn Tampere városának fejlesztési projektjeit mutatta be, röviden kitérve a Nokia Arénára és hosszabban a most induló fejlesztésre, mely a régi jégcsarnok teljes megújításáról és a kapcsolódó fejlesztésekről szólt. A végeredmény nem csak egy felújított pálya lesz, hanem egy szabadidős lehetőségekkel teli tér, ahol jégkorongozni is lehet, így teljes mértékben a helyi lakosságot szolgálják a fejlesztések.

Először a munkatársakat kell fejleszteni. Jeff Theiler, az amerikai jégpályák egyesületének ügyvezetője bemutatta, hogy az Egyesült Államokban miként épül fel a jeges létesítmények üzemeltetése és az itt dolgozók képzése. A szervezetük az egyéneknek és a különböző létesítményeknek is nyújt szakmai támogatást. Három különböző képzést is biztosítanak, melyek speciálisan a jeges létesítményekhez kapcsolódnak:

- jégkészítő,
 - adminisztrátor és
 - üzemeltető
- végzettséget lehet megszerezni.



A gyakorlati ismeretek megosztásán túl (ajánlott jégvastagság: 2,5–3,5 cm és a jég-hőmérséklet: jégkorong esetében -5,5 és -4,5 Celsius fok közötti hőmérséklet javasolt, műkorcsolya esetén -4,4 és -3,3 közötti), további jó tanácsokkal látta el a résztvevőket. A legegyszerűbb, ugyanakkor legfontosabb tanácsa a következő volt: „A legelső lépés az üzemeltetési költségek csökkentésében az alkalmazottak megfelelő képzése. A létesítmények és az eszközök is csak annyira tudnak jól működni, amennyire a jól képzett a használójuk. Az emberek alapvetően jól akarják végezni a munkájukat, de sok esetben nem tudják, mi a jó és helyes munkavégzés, ezért a vezetőknek felelősségük van abban, hogy megfelelő képzést biztosítsanak”.

A konferencia zárásaként Viesturs Kozziols foglalta össze a napot és köszönte meg a részvételt, majd egy idézettel zárta mondanóját: „Ha egy virág nem virágzik, akkor a körülményeket kell rendbe tenni, amelyben kinyílhat, nem a virágot kell megjavítani”.

Össességében a berlini esemény nagyszerű kezdeményezés, mely lehetőséget nyújtott a jeges létesítmények üzemeltetői számára, hogy nemzetközi kapcsolat útján a lehető legkorszerűbb tudásra és jó gyakorlatokra tegyenek szert.

SZERZŐ:



SZÜCS ANDRÁS

Jégkorong
Módszertani
Központ

Mindig lehet tanulni

Még csak keresni sem kell, csak találni: a futó idényben (is) be lehet csatlakozni az IIHF, valamint az NHL ingyenes online oktatásaiba.

Remek kiegészítő lehet a Jégkorong Módszertani Központ Szakmai napjaihoz az online lehetőség, amit a Nemzetközi Jégkorong Szövetség (IIHF), illetve az NHL kínál: nem kell más, csak egy internetképes eszköz, és máris elérhetőek a világ szaktekintélyeinek előadásai.



Egymásután a harmadik, összességében már a negyedik olyan idény a mostani, amelyben az IIHF ingyenes online továbbképzéseket tart. Ezek a hivatalosan Skills4All (szabadfordításban: „Képességek mindenkinek!”)-webinarok minden hónap utolsó szerdáján vannak 14.00-tól. Az 50-70 perces tematikus képzések mindig úgy épülnek fel, hogy egy-egy szaktekintély a bemutatkozása után megtartja a témába vágó előadását, majd tájékoztat az IIHF vonatkozó tevékenységéről is. Továbbá minden egyes alkalom kérdezz-felelekkel zárul, tehát a becsatlakozó érdeklődők kérdéseket is feltehetnek.

A futó szezon sorozata október végén kezdődött, és további öt alkalom következik a klubidény áprilisi zárásáig. Számos szakterületet érint a sorozat, így a játékos-, illetve szervezetejlesztéssel foglalkozó szakemberek, edzők, játéktekintélyek, játékosok és szülők is oszthatnak.

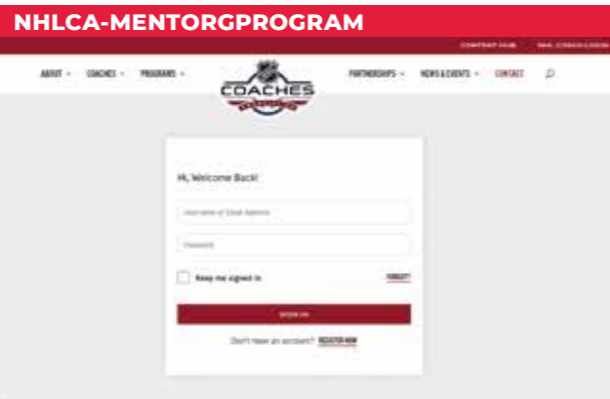
Ahhoz, hogy valaki részt vehessen ezeken az online oktatásokon és eszmecsereken, nincs egyéb teendője, mint írni egy emailt az IIHF fejlesztési osztályán dolgozó Marko Valencicnek (marko7v@gmail.com), és már érkezik is a link, amire kattintva elérhető az oktatási felület.

A korábbi évadok webinarjai pedig máris hozzáférhetőek és bármikor visszanezethetőek az IIHF platformján, ami erre a QR-kódra kattintva is elérhető:



IIHF Skills4All-webinarok a 2024–2025-ös idényben

- Október 30.** Országos fejlesztés
- November 27.** Toborzás és megtartás
- December 18.** Learn to Play-program
- Január 29.** Játéktekintély
- Február 26.** High performance-programok tervezése
- Március 26.** Válogatott-programok tervezése
- Április 23.** Jógyakorlatok kluboktól



Nemcsak az IIHF, hanem az NHL is kínál oktatóanyagokat, és ami még jobb hír, hogy ezek is hozzáférhetőek szinte bárkinek, hiszen az NHL edzői szervezete, a Coaches' Association (NHLCA) célja, hogy támogassa a trénerok fejlődését Észak-Amerikában és világszerte.

Ráadásul a rendszer is kísértetiesen hasonló: a Zoom-platformján havonta két webinarra kerül sor októbertől ápriliséig, amely során NHL-és AHL-es edzők, illetve különleges meghívottak adnak elő, plusz továbbképzési forrásokat is adnak a hallgatóságának.

A témák között akad kommunikáció, karrier, készség- és játékosfejlesztés, valamint implementációs rendszerek is.

Ebben a programban is kérdezz-felelekkel zárul minden alkalom, és az összes előadás elérhető a Content Hub felületén.

Mindehhez annyi a teendő, hogy az alábbi QR-kód nyomán elérhető felületen el kell végezni az ingyenes regisztrációt, aztán máris hozzáférhető az NHLCA oktatási projektje is.



Prevenációs gyakorlatok

SZERZŐ:



NAGY ATTILA

Jégkorong
Módszertani
Központ

A jégkorongozás alapja a korcsolyázás, így kiemelten fontos, hogy a játékosok megfelelő technikával rendelkezzenek. A korcsolyázás során a tolómozdulat hossza kritikus a játékos maximális sebességének eléréséhez. A csípőnek nagy szerepe van a tolómozdulatban.

Egy beszűkült, kevésbé laza csípőízülettel a játékos nem tud teljesértékű korcsolyázó tolómozdulatot végrehajtani, tehát a kiváló korcsolyázási technika elengedhetetlen, hogy versenyképesek legyünk nemzetközi szinten is.

ANYAG ÉS MÓDSZEREK

A hazai akadémiai rendszerben dolgozó külföldi, magasabb hokikultúrájú országból származó szakemberek egyöntetű állítása alapján az észak-európai országok, különösen a finnek helyeznek már utánpótláskorban nagy hangsúlyt a csípőízület mobilizációjára, megtanítva a játékosokat a szárazföldi gyakorlatsorok helyes elsajátítására, ezáltal hozzájárulva a hatékonyabb korcsolyázáshoz.

EREDMÉNYEK

A magyarországi csapatoknál dolgozó finn szakemberek már korábban is beépítették a csapatuk szárazedzés-munkájába az általuk használt gyakorlatsorokat, ám ezek a gyakorlatok nem épültek be teljesen a csapatok napi munkájába, mert az edző távozásával általában a rendszeres végrehajtás is alábbhagyott, kivéve egyes játékosokat. A hazai tapasztalat és a gyakorlatsorok folyamatosan használó játékosok beszámolója alapján a pluszmunka révén a korcsolyázó mozgás könnyebb és kevésbé fárasztó lesz, valamint a non-kontakt sérülések száma is elenyésző ezen a területen. Az akadémiai kutató munka arra sarkalt minket, hogy az írásos ismeretterjesztésen túl egy oktató videóanyagot is készítsünk a gyakorlatokról, kiegészítve a megfelelő instrukciókkal, így segítve edzőtől, csapattól és korosztálytól függetlenül a hazai jégkorongozókat.

KÖVETKEZTETÉSEK

Összefoglalva: a prevenációs csípőmobilizációs gyakorlatsor elterjesztése és megtanítása alapvetően fontos, hogy a nemzetközi szinten is helytálló korcsolyázótudásra, toláshosszra tegyenek szert a játékosok. A videó anyag várakozásunk szerint hozzájárul, hogy mindenki fejlődjön, valamint a non-kontakt sérülések számát is minimalizálni tudjuk.



A videók elkészítésében és a gyakorlatsorok bemutatásában külön köszönjük a segítséget Bernáth Imrénének

A gyakorlatok itt érhetőek el



SZERZŐ:



SZÜCS ANDRÁS

Jégkorong
Módszertani
Központ

Volt mit megbeszélni

Nagyszabású, több földrajzi és elméleti területet lefedő sport- és innovációs konferenciára került sor október közepén – természetesen jégkorongos részvétellel.

A „Sportinno” sport- és innovációs konferencia évek óta meghatározó eseménye a szektornak: idén már hetedik alkalommal került sor a rendezvényre, ami minden eddiginél nagyobb és tartalmasabbra vált a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem (MTSE/TF), illetve a Nemzeti Kézilabda Akadémia (NEKA) szervezésében.

Az október 14-ére Balatonboglárra, illetve 17-ére, Budapestre meghirdetett tanácskozási napok között sem szünetelt ugyanis az esemény, hiszen a köztes időben, 15-16-án, ugyancsak a fővárosban, a TF épületegyüttesében a 2. Biomechanika-szimposium várta a vendégeket. Mindehhez társult a Magyar Olimpiai Bizottság (MOB) fotókiállítása a július-augusztusban Párizsban aratott olimpiai sikerekről.

Az ötkarikás játékok tanulságai persze a tanácskozássoknak is vezérfonalát adták, tovább a 14-ére meghirdetett első tanácsnap fő témái a következők voltak:

„AZ (ÉL)SPORT JELENTŐSÉGE NAPJAINKBAN” –

Prof. dr. h. c. Mocsai Lajos, a Testnevelési Egyetemért Alapítvány kuratóriumi elnöke

A SPORTÁGAK HAZAI HELYZETE, JÖVŐKÉPE – a kerekasztal-beszélgetés résztvevői:

- **Báder Márton**, a Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetség elnöke
- **Dr. Kolbenheyer Zsuzsanna**, a Magyar Jégkorong Szövetség elnöke
- **Ilyés Ferenc**, a Magyar Kézilabda Szövetség elnöke
- **Madaras Norbert**, a Magyar Vízilabda Szövetség elnöke
- **Vatai Gabriella**, a Magyar Röplabda Szövetség elnöke



„Nagyon örültem a meghívásnak, mert jó lehetőségnek tartom, hogy találkozhatunk más sportágak képviselőivel, méghozzá különböző szinteken – kezdte **Kolbenheyer Zsuzsanna**. – Remélem, sok hasonló rendezvény következik és lesz lehetőségünk folytatni a beszélgetéseket, mert sokkal-sokkal hosszabban is lehet e témákat boncolgatni. Mindegyik beszélgetés érdekesítő volt, és a fő tanulság, hogy az összes sportág hasonló problémákkal küzd. Ha ezeket megpróbálnánk nem önállóan, hanem a tapasztalatokat megosztva, egymástól tanácsot kérve, összefogva megoldani, akkor messzebb juthatnánk.”

A NEMZETKÖZI ELIT ÉS A MAGYAR ÉLVONAL

ÖSSZEJETÉSE – a kerekasztal-beszélgetés résztvevői:

- **Golovin Vlagyimir**, a magyar női kézilabda-válogatott szövetségi kapitánya
- **Majoross Gergely**, a magyar férfi jégkorong-válogatott szövetségi kapitánya
- **Nagy Péter**, a magyar férfi röplabda-válogatott szövetségi kapitánya
- **José María „Chema” Rodríguez Vaquero**, a magyar férfi kézilabda-válogatott szövetségi kapitánya
- **Székely Norbert**, a magyar női kosárlabda-válogatott korábbi szövetségi kapitánya
- **Varga Zsolt**, a magyar férfi vízilabda-válogatott szövetségi kapitánya



„Boldogan vettem részt a NEKA rendezvényén: örülök, hogy egyáltalán van ilyen szintér, ahol különböző sportágak különböző szintjein tevékenykedő szakemberek eszmét cserélhetnek – mondta **Majoross Gergely**.

– Érdekes a saját sportágunkat is kicsit más szemmel vizsgálni, belegondolni a többiek helyzetébe és az ő gondolataikat is hallani, ez mind inspiráló. A magyar sport szempontjából is fontos, hogy össze tudjunk ülni és beszéljünk arról, mi vihet mindannyiunkat előre, miként hozhatunk ki többet abból, amink van, ki, milyen nehézségekkel szembesül, és milyen megoldást talál rá. Ebből mindannyian csak tanulhatunk, ezért is örülök ennek a rendezvénynek, aminek megtiszteltetés volt a részeseinek lenni, és remélem, mindenkinek hasznosan telt.”

ALKALMAZKODÁS A VÁLTOZÁSOKHOZ SPORTOLÓKÉNT, AZ ÖNFEJLESZTÉS LEHETŐSÉGEI – a kerekasztal-beszélgetés résztvevői:

- **Bardi Gyöngyi**, olimpiai negyedik helyezett, Eb-bronzérmes, 329-szeres válogatott röplabdázó, a Magyar Röplabda Szövetség tiszteletbeli elnöke
- **Dávid Kornél**, 129-szeres válogatott kosárlabdázó, máig az egyetlen magyar NBA-játékos, a Milwaukee Bucks játékosmegfigyelője
- **Erdély Csanád**, magyar jégkorong-válogatott csatára, a Fehérvár AV 19 játékos

- **Lécai Máté**, olimpiai 4. helyezett kézilabdázó, az FTC játékosa
- **Manhercz Krisztián**, olimpiai bronzérmes, világ- és Európa-bajnok vízilabdázó, az FTC játékosa



„Ezek a konferenciák mindig kicsit előrébb visznek, mert olyan gondolatokat hallhatunk más sportágakból is, amik vagy igazolják a saját sportágunk törekvéseit, vagy segítenek elindulni másik, talán jobb irányba – vélte **Erdély Csanád**. – Az edzők kerekasztal-beszélgetésén sem volt mindenben egyetértés, ám a jó hangulatú viták és szimpóziumok mindig hasznosak, ezért is örülök, hogy ez a konferencia létrejött. Ami a saját, játékosokat felvonultató beszélgetésünket illeti: én Dávid Kornélon kívül nem ismertem személyesen senkit, ám mindenki jó benyomást keltett. Fél komolyan, félig ironikusan beszélünk a sportágaink múltjáról és jelenéről: egyértelműen vannak hasonlóságok a csapatsportágak között. Például a toborzás mindenhol fejlesztendő feladat, és ha ezt összehangoltabban tudnánk végezni, az sokkal nagyobb merítést jelenthetne a teljes magyar sportnak. Mi pedig remélhetőleg minél több jégkorongozót tudunk kinevelni, akik az Erste Ligában vagy külföldön szerepelhetnek, és természetesen erősíthetik a magyar válogatottat.”

A 17-i folytatás során, immár a TF fővárosi helyszínén a programban szerepeltek a következők előadásai:

- **Ansgar Thiel**, Európa egyik leghíresebb sportegyeteme, a kölni Deutschen Sporthochschule új rektora, professzora
- **dr. Fürjes Balázs**, a Nemzetközi Olimpiai Bizottság tagja
- **prof. dr. Radák Zsolt** tudományos és innovációs rektorhelyettes

Ezután következett a már említett kivesézése a nyári olimpiának **„2024 PÁRIZS – SPORTÁGI ELEMZÉSEK”**, valamint **„OLIMPIAI ELEMZÉSEK A TF SZAKÉRTŐIVEL”**-címmel, illetve a **„FENNTARTHATÓSÁG A SPORTBAN”**-programot magyar és angol nyelven.

Mindehhez kapcsolódott a Sportinno Expo, amin piaci partnerek, sportegyesületek, szakszövetségek, sport-szolgáltatók és más kiállítók mutatkozhattak be.



Hosszabbítás



IIHF-féléves kongresszus

Egy görög szigeten, Rodoszon tartotta féléves kongresszusát szeptember végén a Nemzetközi Jégkorong Szövetség (IIHF), és a kétnapos tanácskozás során főleg a nők sportágon belüli szerepének előmozdításával foglalkoztak, miközben természetesen a folyamatosan változó szabályok is terítékre kerültek technikai ügyek mellett, amilyen például a felkészülés a 2025-ös elit-világbajnokságokra, illetve a 2026-os téli olimpiára.

A hölgyek jégkorongon belüli szerepét növelni hivatott az a módosítás, hogy az IIHF-elnökség az eddigi 12 helyett a jövőben 15 tagú lesz, és ebből legalább három főnek nőnek kell lennie – a jelenlegi testület tagja Kolbenhayer Zsuzsanna, a Magyar Jégkorong Szövetség elnöke is.

Emellett az IIHF munkacsoportot is létrehoz, hogy további módjait keresse a hölgyek szerepének növelésére – összhangban a Nemzetközi Olimpiai Bizottság chartájával.

Módosítottak a pénzügyi, az auditáló, az etikai, a fegyelmi és a szervezeti bizottságok szabályzatán is, továbbá 2026-tól ezen alegységek pozícióit is legalább egyharmadban nőknek kell betölteniük – ugyanakkor annak érdekében, hogy ne essenek át a ló másik oldalára sem, kikötötték azt is, hogy a férfiaknak is be kell tölteniük legalább egyharmadnyi helyet.

Kiosztották az úgynevezett Fenntarthatósági díjat (Sustainability Award) is, amit Svédország kapott az U20-as elit-világbajnokság megrendezése során bevezetett innovatív ötleteire. Ilyen volt többek között a közösségi közlekedés propagálása, a felesleges sze-

métermelés ellen kitalált ivóvíz-hasznosító program, valamint a fogyatékkal élőket segítő megoldások és a mérkőzésnapokon megmaradt étel továbbosztása.

A második helyén Hollandia, a harmadikon Lengyelország végzett olyan újításokkal, mint például, hogy öt visszaváltott műanyagpalackért ingyenjegy járt.

A jövőben pedig már nemcsak olyan nemzetek pályázhatnak, amelyek világbajnokságot rendeztek az adott idényben, hanem bárki.

Az IIHF az Ázsiában tapasztalt sikerek nyomán fejlesztési megbízottakat tervez kinevezni Afrikában, valamint Közép- és Dél-Amerikában, záró akkordként pedig tagfelvételt nyert Bahrein és Kenya nemzeti szövetsége.



Újabb tagokkal bővült az IIHF Hall of Fame

Idén sem maradhatott el a Nemzetközi Hírességek Csarnoka bővülése: 2024-ben hét plusz egy főt díjaztak. Bekerült a(z egykori) játékosok közül az amerikai Natalie Darwitz, a cseh Jaromír Jágr, a svéd Kenny Jönsson, a szlovák Igor Liba, a finn Petteri Nummelin, a cseh Jaroslav Pouzar és a kanadai Ryan Smyth. A sportágat építők kategóriájában a kanadai Mel Davidson lett a kiválasztott. A Richard „Bibi” Torriani-díjjal járó elismerésben a romániai Varga Dezső részesült, míg a pluszkategóriának számító Paul Loicq-díjat az ukrán Anatolij Brezvin kapta. Az újonnan létrehozott médiadíjat Al Michaelsnek ítelték, akitől az 1980-as téli olimpián elhangzott híres, „Do You believe in miracles?” („Hisznek a csodákban?!”)-kérdés származik, amit azok nyomán tett fel, hogy az egyetemistákból álló amerikai válogatott legyőzte az akkor egyeduralgó szovjeteket.

Az IIHF Történelmi Bizottsága díjazta az 1998-ban olimpiai aranyérmes cseh válogatottat is.

Az idén a Csehországban rendezett férfi elit-világbajnokság záró hétvégéjén, Prágában beiktatott új tagokkal együtt immár 244 fős a Hall of Fame – köztük négy magyarral, hiszen Pásztor György 2001-ben, Schell László 2009-ben, Ifj. Ocskay Gábor posztumusz 2016-ban, Szélig Viktor pedig 2023-ban került a legendák közé, míg Kovács Zoltán az említett „pluszkategóriás” Loicq-díjat érdemelte ki 2022-ben.

Az Év játékosának a férfiaknál és a nőknél is egy friss világbajnokot szavaztak meg: a férfiaknál a 38 esztendőös cseh Roman Cervenka, a nőknél a 33 éves kanadai Natalie Spooner győzött.

Bíróink a nagyvilágban

A temérdek IIHF-eseményhez természetesen játékvezetők is kellenek, a magyar bírók pedig kaptak is feladatot az idényre szép számmal – ráadásul nemcsak a válogatott-eseményekre, hiszen a klubsorozatokban is dolgoztak honfitársaink.

Magyar játékvezetők IIHF-eseményeken

Férfi felnőtt divízió 1/A	2025. április 27.–május 5. (Gyergyószentmiklós, Románia)	Muzsik Norbert (vonalbíró)
Férfi divízió 1/B	2025. április 26.–május 2. (Tallin, Észtország)	Nagy Attila (vezetőbíró), Szabó Dávid (vonalbíró)
Férfi U20 divízió 1/B	2025. január 11–17. (Tallin, Észtország)	Gebei Gergely (vezetőbíró), Kovács Péter (vonalbíró)
Férfi U18 divízió 1/A	2025. április 20–26. (Székesfehérvár)	Gebei Bence, Sábán Balázs (vonalbírók)
Férfi U18 divízió 1/B	2025. április 13–19. (Kaunas, Litvánia)	Korbuly Gergely (vezetőbíró)
Női felnőtt divízió 3/B	2025. február 20–26. (Szarajevó, Bosznia-Hercegovina)	Sánta Loretta (vezetőbíró)
Női U18 elit	2025. január 4–12. (Vantaa, Finnország)	Gottlibet Zora (vonalbíró)
Női U18 divízió 1/A	2025. január 5–11. (Budapest)	Holzer Bernadett, Paulheim Adrienn (vonalbírók)
Női U18 divízió 2/B	2025. január 20–26. (Riga, Lettország)	Péter Csilla (vezetőbíró)

Tóth Renátó a téli universiadén (2025. január 13–23., Torinó, Olaszország) teljesít majd szolgálatot, Gebei Gergely és Muzsik Norbert pedig a Bajnokok Ligájában (CHL) is kapott feladatot.



Magyaros vb-hírek

Az IIHF féléves kongresszusának rögzítették az idény világbajnokságainak a listáját is. Ezek közül számunkra érdekes, hogy a tavasszal rendező nélkül maradt női U18-as divízió 1/A-világbajnokságot Budapest nyerte el, így a Magyar Jégkorong Szövetség két korosztályos vb-t is szervez a szezonban, hiszen a férfiak U16-as d1A-vb-je pedig Székesfehérváron lesz április végén.

Az is eldőlt, hogy a 2027-es és 2029-es férfi U18-as elit-világbajnokságokat Amerikában rendezik majd, méghozzá az IIHF, az NHL és az Amerikai Jégkorong Szövetség alakuló, háromoldalú megállapodása keretében.

Később, októberben az IIHF arról is beszámolt, hogy a férfi felnőtt elit-világbajnokságra 160 ezer jegyet adtak el az első napon, amikor lehetett vásárolni.

Ebből persze a többit, kerekén százezret a Svéd- és Finnországot és Kanadát is a csoportjában tudó Stockholmra foglaltak le, a mieink helyszínére, Herningbe megvett 60 ezer jegy viszont azt jelenti, hogy gyakorlatilag máris teltházasnak minősíthető az első játékhét.

Persze azért még vannak tikettek, a magyar meccsjegyeket árusító felületet pedig ezzel a QR-kóddal lehet elérni:



Az idény magyar érdekeltségű világbajnokságai

Férfi felnőtt elit	2025. május 9–25. (Herning, Dánia)
Férfi U20 divízió 1/A	2024. december 9–15. (Bled, Szlovénia)
Férfi U18 divízió 1/A	2025. április 20–26. (Székesfehérvár)
Női felnőtt elit	2025. április 9–20. (Ceské Budajovice, Csehország)
Női U18 divízió 1/A	2025. január 5–11. (Budapest)

bee hoki.

HIVATALOS FORGALMAZÓ

CCM

ALL OUT.™



ALBA
ARÉNA

SZÉKESFEH

ALBA
ARÉNA

