

HOSSZÚ TÁVÚ JÁTÉKOSFEJLESZTÉSI PROGRAM



A MAGYAR JÉGKORONG SZÖVETSÉG KIADVÁNYA
Budapest 2017

HOSSZÚ TÁVÚ JÁTEKOSFEJLESZTÉSI PROGRAM

A MAGYAR JÉGKORONG SZÖVETSÉG KIADVÁNYA



HOSSZÚ TÁVÚ JÁTÉKOSFEJLESZTÉSI PROGRAM



A MAGYAR JÉGKORONG SZÖVETSÉG KIADVÁNYA
Budapest
2017



HOSSZÚ TÁVÚ JÁTÉKOSFEJLESZTÉSI PROGRAM

© DR. GÉCZI GÁBOR, BALYI ISTVÁN, DR. TÓTH LÁSZLÓ (2017)

Minden jog fenntartva! A szerzők előzetes írásbeli engedélye nélkül jelen nyomtatott kiadvány semmilyen része nem másolható, semmilyen formában és eszközzel nem terjeszthető, nem tárolható adatbázisban vagy visszakereshető rendszerben.

A Magyar Jégkorong Szövetség kiadványa.

Felelős kiadó: *Sipos Levente*

Olvasószerkesztő: *Krasovec Ferenc*

Fotó: *Magyar Jégkorong Szövetség*

Művészeti szerkesztő: *Boros Péter*

Tördelés és nyomdai munkák: *Ikon-M Advertising Kft.*

ISBN 978-615-80712-1-5



TARTALOM

Elnöki köszöntő	7
A Magyar Jégkorong Szövetség céljai és a Program hatása	8
A Program áttekintése	11
A program szakaszai jégkorongban	13
Hiányosságok a magyar jégkorongban és ezek következményei	15
A teljesítmény összetevői jégkorongban	16
A Programot befolyásoló kulcstényezők	17
Testkulturális műveltség	17
Specializáció	20
Fejlettségi életkor	22
Szenzitív időszakok	26
Az edzés és a teljesítmény 10 legfontosabb összetevője	30
A fejlesztés hangsúlyos összetevői	30
Kiegészítő összetevők	31
Mentális, értelmi és érzelmi fejlesztés	33
Versenyzés, versenytervezés	38
A kiválóság elérése időbe telik	39
Az Ericsson-féle szabály kritikája	40
Aktív kezdet	41
A hoki örömteli alapozása 1 – Kezdő program	43
A hoki örömteli alapozása 2– U8	47
A játék tanulása – U10	52
A hokiedzés tanulása – U12	56
Hokiedzés a megedződésért – U14, U16	60
Hokiedzés a versenyzésre – U18, U20	65
Hokiedzés a győzelemért – Felnőtt	69
Jégkorongozás az életért	71
A Magyar Jégkorong Szövetség hosszú távú játékfejlesztési programjának hatása	73
A szülőkre	73
Az edzői szakmára	73
A klubokra, a közösségi sportra és a rekreációra	73
Az oktatási rendszerre	74
Összegzés	75
Szójegyzék	76
Irodalom	79



ELNÖKI KÖSZÖNTŐ

Tisztelt Olvasó, Kedves hokis „Családtag”!

A jelen kötet a Magyar Jégkorong Szövetség sportszakmai kiadványa, melynek középpontjában a jégkorongozó fiatalok, azaz az utánpótláskorú versenyzők állnak. Fontos információkat tartalmaz az edzők és a sportágunkban dolgozó más sportszakemberek számára, de hasznos tudással szolgálhat a szülőknek is. Az MJSZ, mint a sportág országos szakszövetsége, elkötelezett híve a hosszú távú gondolkodásnak, tervezésnek, mely elengedhetetlen a stratégiánkban megfogalmazott stabil A-csoportos szint eléréséhez.

A felnőtt csapataink eredményessége mellett a fiatal jégkorongozók minőségi képzése is kiemelt jelentőségű számunkra. Éppen ezért fontos az ebben a kiadványban leírt módszertan, melyet a fiatalokkal foglalkozó szakemberek egyénre szabottan, a korosztályok életkori – élettani, pszichikai, anatómiai – sajátosságait figyelembe véve hajthatnak végre. Az ebben a kiadványban ajánlott edzéselméleti módszer segíti az edzőket a kiválasztástól egészen a későbbi sportsikerek, a magyar bajnoki, a világbajnoki vagy akár az olimpiai eredményesség eléréséig vezető úton.

Bízom benne, hogy ez a szakmai tanulmány javára válik mind a szakembereinknek, mind pedig – segítségükkel – a következő generációknak!



Such György
a Magyar Jégkorong Szövetség elnöke



A MAGYAR JÉGKORONG SZÖVETSÉG CÉLJAI ÉS A PROGRAM HATÁSA

A magyar sportéletben az elmúlt időszakban jelentős változások következtek be. A sporttörvény módosítása változtatott még a 2004-ben elfogadott előszavában is, kimondva, hogy Magyarország sportnemzet, valamint hogy „minden embernek alapvető joga van a sporthoz, és e jogát az állam biztosítja, függetlenül attól, hogy versenysportról, a szabadidő eltöltéséről, a diák-, főiskolai-egyetemi sportról, a fogyatékkal élők sportjáról vagy az egészség megőrzéséről van szó”. Ezek alapján a Magyar Jégkorong Szövetség (MJSZ) az utánpótlás fejlesztését kiemelt feladatként kezeli.

A 2011-es esztendő a hazai sport és testnevelés szempontjából jelentős pozitív változásokat hozott, a Parlament elfogadta a nemzeti köznevelésről szóló törvényt, mely elrendelte a mindennapos testnevelést felmenő rendszerben a köznevelési intézményekben. Jelenleg már minden iskolaköteles gyerek számára biztosított a megfelelő mozgásmennyiség. Ugyanebben az esztendőben a Kormány öt úgynevezett látványcsapatsport (**jégkorong**, kézilabda, kosárlabda, labdarúgás és vízilabda) esetében egy eddig ismeretlen finanszírozási forma bevezetését kezdeményezte. A Parlament által elfogadott 2011. évi LXXXII. törvény szerint a cégek társasági adóját fogadhatják a sportági szakszövetségek, a tagszervezeteik és az MJSZ. A támogatások hatására rengeteg fiatal kezdett el sportolni ezekben a sportágakban, A magyar jégkorongozás jövőbeli eredményességének záloga a játékosok edzéseit, a mérkőzéseit és regenerációs folyamatait az egyének fejlődési szükséglete alapján részletesen kidolgozott programja, mely a kisgyermekkortól egészen az időskorig jól használható rendszer. Ez a módszertan teljes mértékben az életkori sajátosságokat szem előtt tartva a jégkorongozásban való részvételt növeli és egyben képes optimalizálni a játékosok sportteljesítményét. A Hosszú távú játékosfejlesztési program transzparens, könnyen megérthető keretrendszer, melynek alkalmazásával olyan dinamikus és motiváló környezet hozható létre, melyben a jégkorongozóink kiteljesedésére még a legmagasabb szinten is minden lehetőség adott. A sportolók a testkulturális műveltséget a Program első három szakaszában szerzik meg, melynek alapja a testnevelés tantárgy elmélete és gyakorlatanyaga, illetve a sportágunkban végzett szakszerű fejlesztő munka, ami egyben alapja az élethosszig tartó fizikai aktivitás kialakulásának is. Ezekhez szükséges:

- az olimpiai mozgalom és a magyar jégkorongsport fejlődésének segítése és védelme az Olimpiai Chartával, a Nemzetközi Jégkorong Szövetség (IIHF) szabályzataival, illetve a magyar jogszabályokkal összhangban;
- az olimpiai eszme és azon belül a jégkorongos hagyományaink ápolása, népszerűsítése, az olimpiai mozgalom és a jégkorongéletünk erősítése, különösen a fiatalok körében;
- a jégkorongozás eszközeivel hozzájárulni a fiatal nemzedékek fizikai, szellemi és erkölcsi neveléséhez, a környezetvédelem, a fenntartható fejlődés, a környezettudatos magatartás elsajátításához, elősegítve ezzel egy békés, jobb világ és egészségesebb társadalom megteremtését, a kölcsönös tisztelet, a szolidaritás és a becsületes játék szellemében;
- elősegíteni az állami sportirányítással, a többi országos sportági szakszövetséggel, illetve egyéb szervezetekkel, sportszervezetekkel, önkormányzatokkal együttműködve a jégkorongozók olimpiai játékokra, az IIHF által szervezett sporteseményekre való felkészülését és az azokon való minél eredményesebb részvételt;
- hazánk a jövőben adjon otthont minél több a Nemzetközi Olimpiai Bizottság (NOB) és az IIHF által szervezett sporteseménynek.

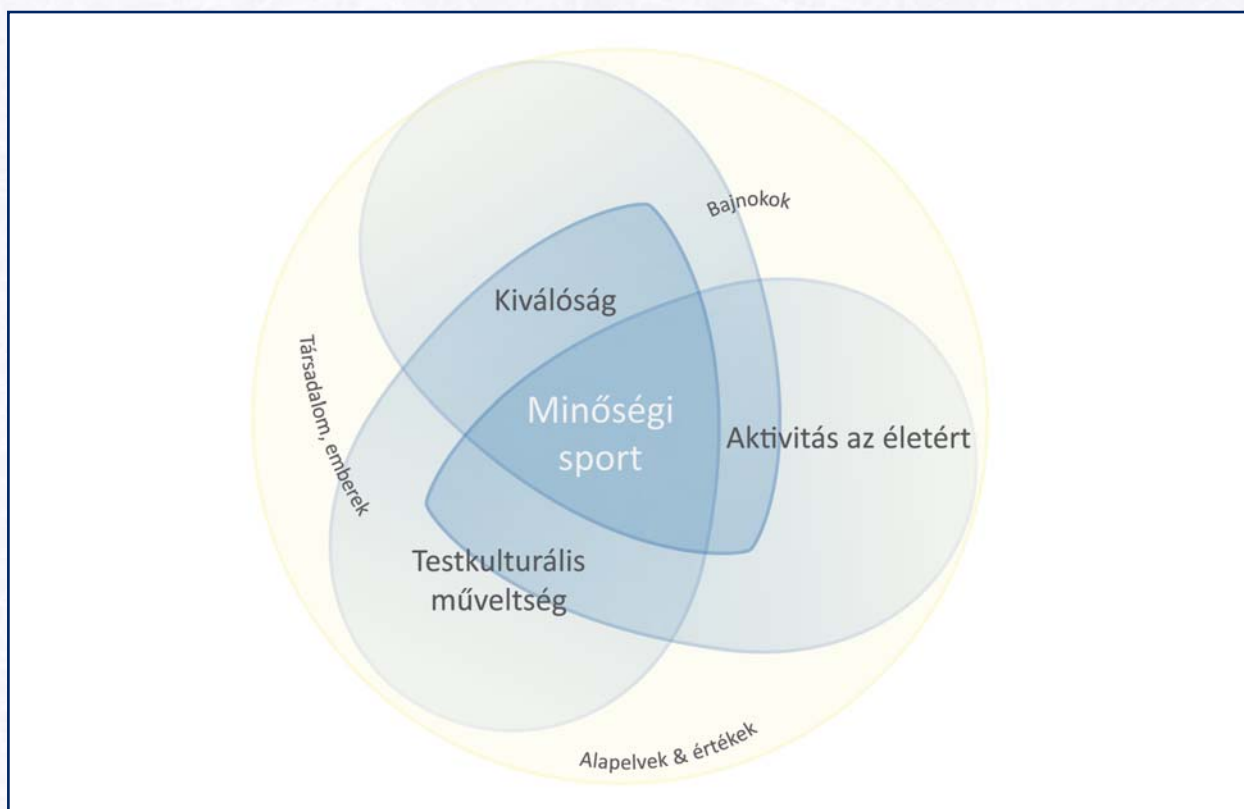
A jégkorongban is jól értelmezhető holisztikus megközelítés az, ami biztosítja a sportolóink megfelelő motoros, mentális, értelmi és érzelmi fejlődését, melynek mottója: **„Nem jégkorongozót, hanem jégkorongozó embert nevelünk és fejlesztünk.”**



Az MJSZ elkötelezett híve a hosszú távú tervezésnek, és ennek szellemében ajánlja e programot, mint paradigmaváltást bevezetni a sportszervezetekben.

1. Az egyén fejlődésének vannak olyan meghatározó szakaszai, melyek különös figyelmet igényelnek. Az egyik ilyen a gyermekkorból a serdülőkorba való átmenet, majd a felnőtté válás és legutoljára az öregedés, melyek mind az egyén képességeinek nagymértékű megváltozásával járnak.
2. A jégkorongban alkalmazott edzéseknek, a mérkőzéseknek és a regenerációnak bizonyos képességeket figyelembe véve az egyén fejlődését kell követnie, azaz a biológiai vagy fejlődési életkornak, nem pedig a naptári életkornak (akceleráció, retardáció – korán, átlagosan és későn érők) kell megfelelnie.
3. A jégkorongedzéstervek tartalmát a játékosok fejlődési szakaszának és a biológiai nemének szükségleteihez kell kialakítani.
4. A testkulturális műveltség az alapja az élethosszig tartó sportolásnak és az egészségfenntartó/-javító fizikai aktivitásnak.
5. Minden gyerek egy potenciális jégkorongjátékos, aki genetikailag kódolt az aktivitásra, ha a környezet is lehetővé teszi ezt, vagy éppen bátorítja őt erre.
6. Mind a kiválóságot, mind pedig az élethosszig tartó részvételt az teszi legjobban lehetővé a sportban, ha utánpótláskorban a sportoló több sportágban is kipróbálta magát és későn specializálódott jégkorongra, azon belül a posztra.
7. A prepubertásban, a pubertásban és a korai posztpubertásban a képességek, készségek fejlődésének szenzitív időszakai vannak, melyek kihasználásával gyorsítani lehet az edzések által kiváltott hatások adaptációját.

8. A játékosok biológiai, fizikai, pszichológiai, mentális, értelmi és érzelmi faktorai jelentősen befolyásolják az optimális edzés-, versenyzés- és regenerációs programokat.
9. A Program szakaszai messzemenően figyelembe veszik az életkori sajátosságokat, ezáltal megnövelik a sportolói részvételt és optimalizálják a sportteljesítményt.
10. A kiválóság a sportban, így a jégkorongban is hosszú időt vesz igénybe, és feltételezi a minőségi sportprogramban való részvételt.
11. A játékosközpontú felkészülést és versenyzést irányítók által vezetett, a sportszervezetek által támogatott Program a hazai szervezett jégkorong, a közösségi rekreáció és a köznevelés igényeit is figyelembe veszi.
12. A minőségi jégkorongozás és fizikai aktivitás – kiegészülve a megfelelő életstílussal – jobb egészségi állapotot, hatékonyabb betegségmegelőzést eredményez, ami a fokozódó tanulási képességgel, a nagyobb mértékű elérhető élvezettel és a jobb szociális interakciókkal magasabb szintű életminőséghez vezet.
13. A sport, azon belül a jégkorongozás gyakorlata, a tudományos eredmények és a szociális elvárás állandóan változik, így a játékosfejlesztési programot is állandóan fejleszteni kell, azaz az új eredményeket adaptálni kell.



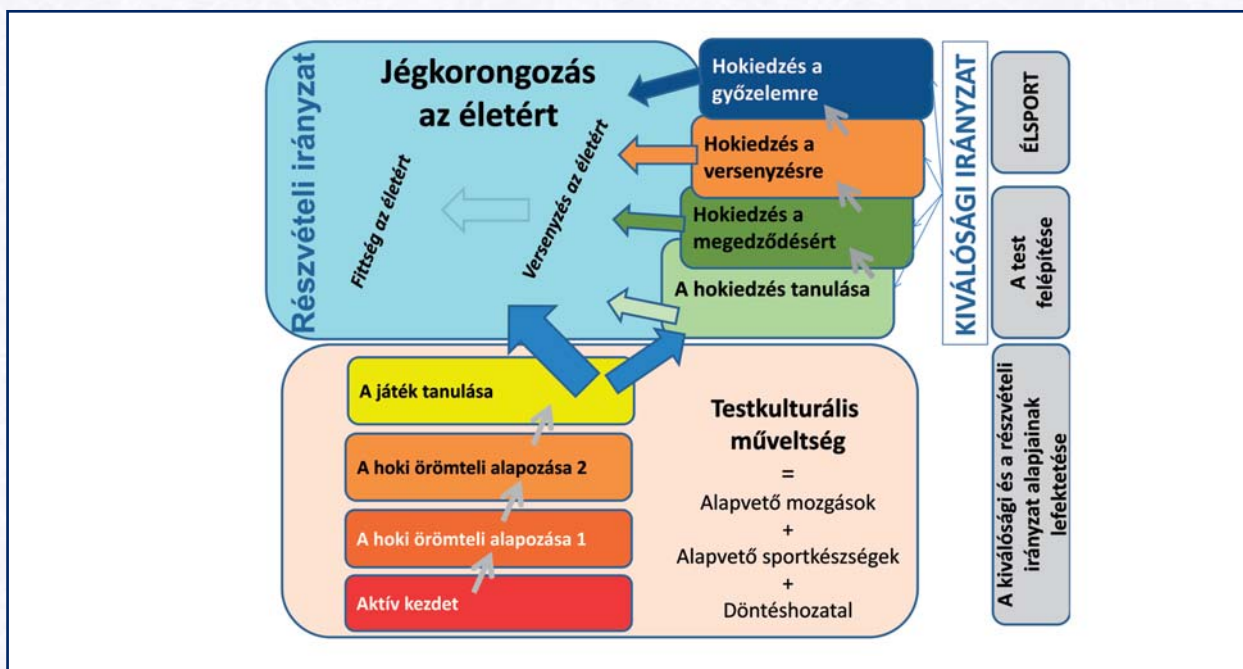
1. ábra. Alapelvek és értékek a Hosszú távú játékosfejlesztési programban (LTAD 2.1 alapján)

„A modern társadalmakban a sport teljes rendszerének hatékonyságától nemcsak a nagy sporteseményeken megszerzett érmek száma és a sportolók által elért eredmények, hanem a nemzet egészsége és jólléte is nagymértékben függ.”

Balyi István

A PROGRAM ÁTTEKINTÉSE

- A gyerekek, a serdülők és a felnőttek fejlesztése a fizikai, mentális, értelmi és érzelmi fejlődés folyamatain alapul, a megfelelő fejlődés érdekében mindegyik életkori szakasz kiemeli a legfontosabb elvégzendő feladatokat.
- A testkulturális műveltség alapján a kiválósági irányzatot, valamint az élethosszig tartó részvételt biztosítja, népszerűsíti a mindennapos testmozgást az iskolákban és a közösségi rekreációban, valamint az élsport programjaiban is azonos szemléletben fejleszti a motoros képességeket; elismeri és szorgalmazza az egyének részvételét a sportban, a fizikai aktivitásban, beleértve a fogyatékossgal élőket is.
- Biztosítja egész karrierjük során a jégkorongozók életkori sajátosságainak figyelembevételét a képességek/készségek fejlesztésében, az edzésprogramokban, a versenyztetésben és a regenerációs folyamatban.
- Felhívja a figyelmet az életkori sajátosságoknak és a minőségi szintnek megfelelő versenyztetési struktúrára a sportolók fejlesztésében.
- Hatással van a sport egész közösségére, a sportolókra, a szülőkre, az edzőkre, a szövetségekre, a klubokra, az iskolákra, a regionális, megyei és helyi sportszervezetekre, valamint a közösségi rekreációs programokra egyaránt.
- Egy rendszerbe integrálja a közösségi sportot, a rekreációs fizikai aktivitást, az iskolai sportot és testnevelést, valamint az élsportot és a fogyatékossgal élők sportját.
- Adaptált a hazai viszonyokra, de a nemzetközi jó gyakorlatokat messzemenően figyelembe veszi, és a legújabb tudományos eredményeket is tartalmazza.
- Népszerűsíti az egészséges és testkulturálisan művelt nemzetet, melynek állampolgárai élethosszig aktívak fizikailag (sportoló nemzet).



2. ábra. A Hosszú távú játékosfejlesztési program összefüggései

(Balyi, Way & Higgs, 2013 alapján)

A 2. ábra jól szemlélteti a sport általános, majd később speciális jellegét. Az egész Program állandóan kiegészül új információkkal, melyeket az egészségügy, a sport, a köznevelés és a tudományok rendszere szolgáltat.

Az MJSZ azon az állásponton van, hogy a sport (azon belül a jégkorong), a fizikai aktivitás egyaránt alapja az egyéni, illetve a társadalmi fejlődésnek, növekedésnek. A jégkorongozás által elérhető egyéni fejlődésnek olyan egyedülálló minőségi jellemzői vannak, melyek pozitív kötődést eredményeznek a helyi közösségekhez és a teljes magyar társadalomhoz egyaránt. A szövetségünk számára a minőségi jégkorongozás az egyének számára megfelelő fejlesztési programot jelenti, mely holisztikus módon, teljes vertikumban segíti elő a játékosaink képességeinek kiteljesedését. A folyamatban prioritása van annak, hogy a játékosok felnőttkorban közelítsék meg vagy ériék el teljesen a genetikai potenciáljukat, a rövid távú eredmények (pl. 14 éves korban bajnoki cím megszerzése) helyett.

A minőségi jégkorongozás egységes vízió alapul, mely a különféle sportszervezetek számára mind helyi, mind országos szinten azonos tartalmat feltételez. A sportolást befolyásoló tíz kulcsfaktor megléte és minősége szintén fontos a Programban, melyre nagy hatással voltak a „hockey country” országok tapasztalatai és kutatási eredményei is.

Ezzel összefüggésben, a sporttudomány bepillantást engedett olyan specialitásokba is, mint a növekedés-érés szerepe a sportolók fejlesztésében. A gyerekek mentális, értelmi, érzelmi és pszichoszociális érettsége/készenléte szintén nagyon fontos összetevője a fiatal sportolók megfelelő fejlődésének. A Program kidolgozásához a következő tudományterületek járultak hozzá: gyógytestnevelés, alkalmazott élettan, sportpszichológia, pszichomotoros tanulás, sportszociológia és táplálkozástan. A szervezeti fejlődés vonatkozó szakirodalma szintén erős befolyással volt a Program megalkotására. A szóban forgó tudományterületek kiállták a gyakorlat próbáját is, hiszen több országban számos sportszövetség adaptálta a Programot, mint saját sportágfejlesztési keretrendszerét.

Ez a dokumentum az edzői és edzéstudományi szakirodalmon alapul, és elsősorban a jégkorongozás gyakorlatában dolgozó sportszakemberek (edzők, technikai személyzet, sportvezetők) számára készült.

Jóllehet néhány általánosítás bizonytalannak tűnhet a tudomány szempontjából, azonban a meglévő ismereteink alapján levont következtetéseink az ismeretlen dolgokra szükségesek, mert a gyakorlat nem várhat a tudományos feldolgozottságra – döntéseket kell hoznia. Emiatt az edzői szakma gyakorlati tudása szignifikáns szerepet játszott fejlesztési programunk keretrendszerének kidolgozásában.



A PROGRAM SZAKASZAI JÉGKORONGBAN

A legtöbb sportágban hét szakaszra osztható a sportolók felkészítése, de a jégkorongban egy 9 szakaszos modell illeszkedik a legjobban a sportolók felé támasztott követelményeknek, és ebből kifolyólag az egyéni sportolói karriernek. Ezek a szakaszok transzparenssek, mindenki számára könnyen értelmezhető az elnevezésük is.

Az első négy szakasz a testkulturális műveltséget és a szabadidősportot alapozza meg:

1. **Aktív kezdet** (mindkét nem 0-4 évesek)
2. **A hoki örömteli alapozása 1** (mindkét nem 5-6 évesek)
3. **A hoki örömteli alapozása 2** (mindkét nem 7-8 évesek)
4. **A játék tanulása** (lányok 8-9, fiúk 9-10 évesek)

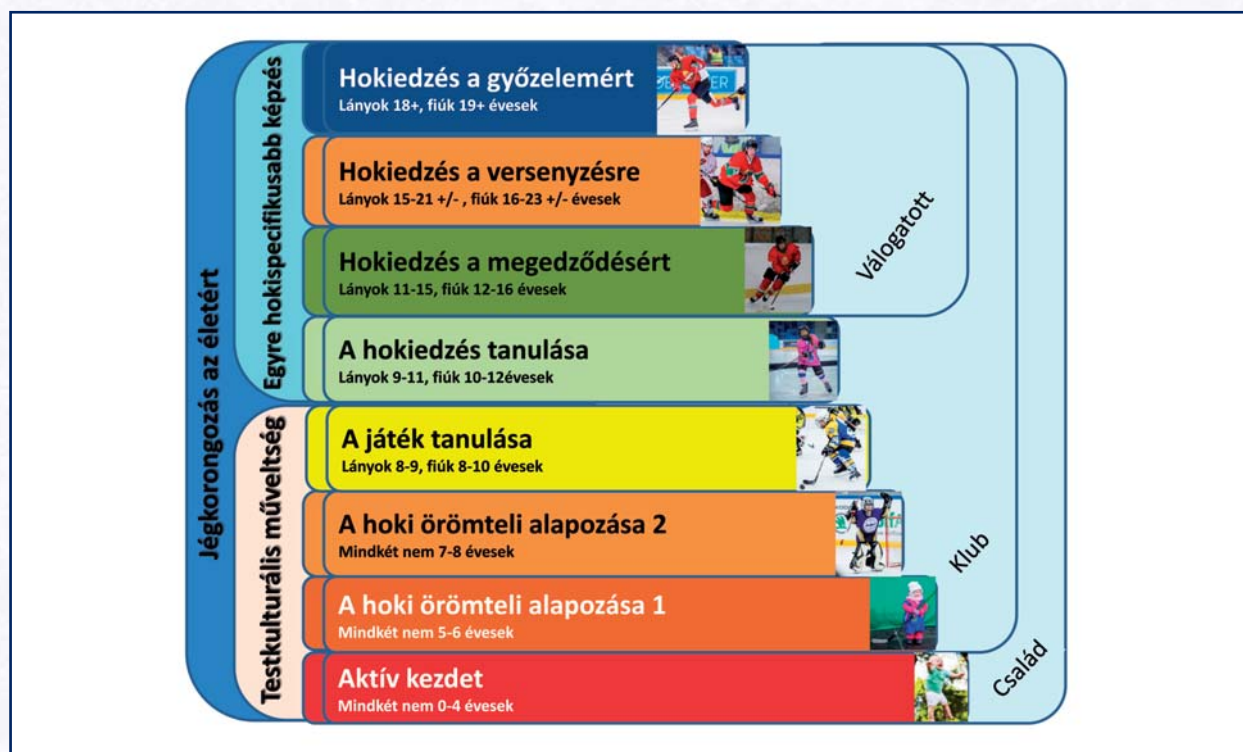
A következő négy szakasz a kiválóságra fókuszál:

5. **A hokiedzés tanulása** (lányok 10-11, fiúk 11-12 évesek)
6. **Hokiedzés a megedződésért** (lányok 12-15, fiúk 13-16 évesek)
7. **Hokiedzés a versenyzésre** (lányok 16-21 +/-, fiúk 17-23 +/- évesek)
8. **Hokiedzés a győzelemért** (lányok 18+, fiúk 19+ évesek)

Az utolsó szakasz az élethosszig tartó sportolást ösztönzi:

9. **Jégkorongozás az életért** (bemenet bármelyik életkori szakaszban)

- Versenyzés az életért
- Fittség az életért
- Sport- és fizikai aktivitási vezetők



3. ábra. A Program összefoglaló ábrája

A fogyatékosokkal élők esetében (*sportágunkban a sledge hockey – szánkóhoki*) nagyon fontos két járulékos szakasz:

- **Tudatosság** – Olyan tudatosan felépített tervvel rendelkezünk, mely közelebb viszi a sportági lehetőségeket a potenciális szánkóhokistákhoz. Mivel a fogyatékosokkal élők nem mindig ismerik a sportolási lehetőségeiket, a számukra különösen fontos egy ilyen terv kialakítása.
- **Az első találkozás/toborzás** – A leendő szánkóhokis játékosoknak nem könnyű egy teljesen idegen környezetbe csöppenni, ha az első benyomásuk nem pozitív. Ez elrettentheti őket a sportágtól, akár magától a sportolástól is elidegenedhetnek, és emiatt nem lesznek képesek egészségesebb, teljesebb életet élni. Meg kell ragadnunk a lehetőséget a fogyatékosokkal élők bevonására és megtartására, amit elsősorban pozitív és elfogadó környezet megteremtésével lehet megvalósítani.



HIÁNYOSSÁGOK A MAGYAR JÉGKORONGBAN ÉS EZEK KÖVETKEZMÉNYEI

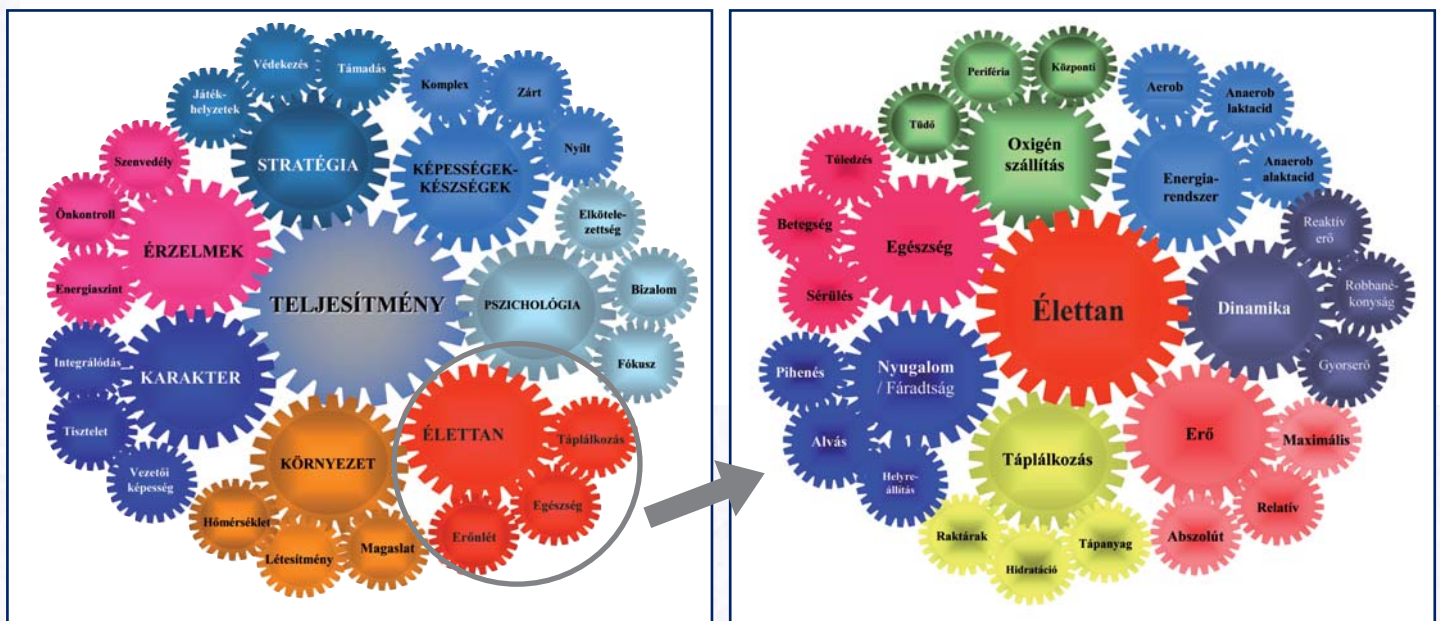
A mai magyar jégkorongozás különböző műhelyeiben kiváló munka folyik. Ennek ellenére az a tapasztalat, hogy országszerte sok hiányossággal lehet találkozni:

1. táblázat. Hiányosságok és következményei a hazai jégkorongéletben

HIÁNYOSSÁGOK	KÖVETKEZMÉNYEK
<ul style="list-style-type: none"> Sokszor a fiatal játékosokat túlversenyeztetik és egyben aluledzik. Felnőtt edzésprogram, illetve versenyrendszer a fiatal sportolóknál. Fiúk számára készült edzésprogram végrehajtása lányokkal (főleg U16 felett probléma). A felkészítést a rövid távú célok irányítják (győzelem, bajnoki cím) és nem a hosszú távú teljességre törekvés. A naptári és a biológiai életkor (érettség) szembenállása dominálja az edzéseket és a versenyeket/mérkőzéseket 10-18 éves korig. A képességek/készségek fejlesztésének szentitív időszakainak kihasználatlansága jellemző <i>A hokiedzés tanulása és a Hokiedzés a megedződésért</i> időszakokban. Az alapvető mozgáskészségeket és a hokispecifikus képességeket/készségeket nem sajátítják el teljes mértékben a játékosok. A legjobb edzők az elit szintjén dolgoznak, pedig az utánpótlásban lenne rájuk igazán szükség. Az adminisztrátorok/vezetők képzésének hiányosságai a szükséges technikai programoknál (sportszervezet, sportszövetség). A sporttudományi (főként a sportorvosi) ismeretek és a hokispecifikus technikai-taktikai aktivitások (edzések, mérkőzések) összehangolási problémái. A bajnoki rendszer néha gátolja a játékosok adekvát fejlesztését. A tehetségek felismerése, fejlesztése és menedzsmenete nem megfelelő vagy egyéni célokat szolgál. Nincs összhang a testnevelés, a közösségi szabadidős sport és az élsport programjai között. Néhány sportszervezet túl korán specializálja a sportolókat, hogy büvkörébe vonzza és megtartsa őket. A teszteken, méréseken alapuló objektivitás hiánya. 	<ul style="list-style-type: none"> Gyenge mozgáskészség, nem kellően atletikus alkat. Nem megfelelő kondicionális állapot. Limitált technikai és taktikai tudás az aluledés miatt. Rossz szokások kialakulása a túlversenyeztetés és a győzelemre törekvés nem jó időszakra tervezése miatt. Női jégkorongozók nem érik el a teljes genetikai potenciáljukat a nem megfelelő edzésprogram miatt (lányok korábban érnek). Az edzésprogramban kevés a játékos elem, ezért kevésbé élvezetes a gyerekek számára. A szisztematikus fejlesztés hiánya miatt nem alakul ki megfelelő eredményességi szint a nemzetközi színvonal eléréséhez. Egy-egy játékos több korosztályban is játszik, túlversenyeztetett lesz, míg mások nem jutnak elegendő bizonyítási lehetőséghez. A korosztályos válogatottaknál kell kijavítani a klubmunka hiányosságait. Nem megfelelő tehetségű és felkészültségű játékosok kerülnek még akár a válogatott keretekbe is. Változó eredményesség nemzetközi szinten a nem megfelelő tehetséggondozás miatt. Az „alulfejlesztett” jégkorongozók nem érik el a genetikai potenciáljukat. A nemzetközi eredményesség elmarad a lehetőségestől.

A TELJESÍTMÉNY ÖSSZETEVŐI JÉGKORONGBAN

Mint minden sportágban, így a jégkorongozásban is sok összetevő együttes hatása eredményezi a játékosok teljesítményét. Többek között ilyen a 4. ábrán látható *Környezet, Érzelmek, Stratégia, Képességek/Készségek, Pszichológia és Fiziológia* is, melyeket tovább lehet bontani *Táplálkozásra, Nyugalomra/Fáradtságra, Egészségre, Oxigén szállításra, Energiarendszerre, Dinamikára és Erőre*. Ezek az összetevők szintén sok mindentől függenek. Ennek a bonyolult rendszernek a fejlesztése és egyben megfelelő szinkronizálása vár a szakemberekre, elsősorban a jégkorongedzőkre, de kiveszik a részüket az erőnléti szakemberek, orvosok, kineziológusok, gyúrók, sportpszichológusok egyaránt. A sportolóink teljesítménye tehát elsősorban az összetevők színvonalától és azok összehangolásától válik egyedivé, melyet a nem megfelelően fejlesztett vagy elhanyagolt komponensek negatív irányban befolyásolnak. Emiatt is nagyon fontos a nem megfelelő tudással és képesítéssel rendelkező laikusokkal megértetni, hogy a legjobb akaratuk ellenére is komoly károk tudnak okozni a fiatal sportolók felkészülésében. Ilyen lehet például az a lelkes szülő is, aki felnőtt fejjel azt gondolja, hogy minél többet edz a 8 éves gyermeke, annál jobb lesz.



4. ábra. A teljesítmény összetevői jégkorongozásban



A PROGRAMOT BEFOLYÁSOLÓ KULCSSTÉNYEZŐK

TESTKULTURÁLIS MŰVELTSÉG

A testkulturális műveltség mindenféle sportnak, fizikai aktivitásnak, kiváltképp a kiválóságra törekvő élsportnak alapköve. Azok, akik rendelkeznek testkulturális műveltséggel, nagyobb valószínűséggel maradnak aktívak egész életük során.

A testkulturális műveltség megszerzését befolyásolja az egyének életkora, fejlettségi életkora és a képességei. Ideális esetben a testkulturális műveltséget a sportolók serdülésénél bekövetkező gyorsnövekedési fázis elindulása előtt kell megszerezni. A testkulturális műveltséget biztosító képességek/készségek országoként eltérnek a hagyományoktól és a lokalitástól, valamint az aktivitások társadalmi elfogadottságától függenek. A testkulturálisan művelt egyén

- széleskörűen rendelkezik az alapvető emberi mozgásformákkal, mozgáskészségekkel, mozgásügyességgel és sportkészségekkel, sportügyességgel;
- mozgása kiegyensúlyozott, önbizalommal teli, ügyes és kreatív minden lehetséges felületen (kültéri és beltéri *talajokon, a levegőben, vízben és vízben, valamint havon és jégen* is);
- fejleszti a motivációját és a képességét a megértésre, a kommunikációra, valamint a különböző mozgásformák alkalmazására és analízisére;
- választásaiban a fizikai aktivitás, a rekreáció vagy a sport szerepel elsősorban, amelyekben javíthatja képességeit és jól érzi magát, valamint össze tudja mérni tudását és motivációját másokéval.



2. táblázat. A testkulturális műveltséget alkotó alapvető mozgásformák

(Balyi, Way & Higgs, 2013 alapján)

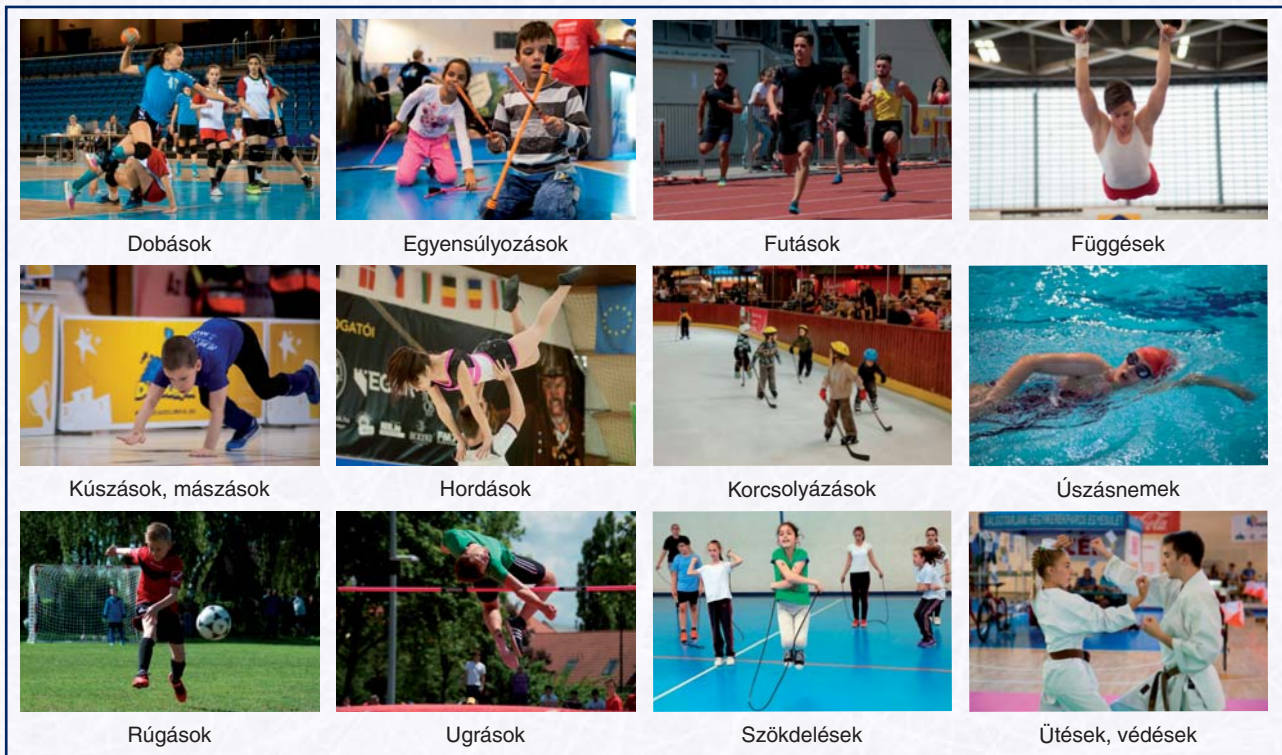
MOZGÁSKÉSZSÉGEK	TÁRGYAK KONTROLLÁLÁSÁNAK KÉPESSÉGE	EGYENSÚLYOZÁSI KÉPESSÉG
<ul style="list-style-type: none"> Járások Futások Oldalazások Írányváltások Megállások Menekülés és üldözés Szökdelések Ugrások és érkezések Kúszások, csúszások Mászások Lendítések, körzések Hajlítások és nyújtások Fordítások, fordulatok Tolások és húzások Emelések és leengedések Testsúlymozgatások és támaszok Gurulások és átfordulások Dőlések és esések Egyensúlyi helyzetek Függések és lengések Taposások Vágtázások Tartások Lengések/lendületek Kerekedés (gurulás a kerekesszékekkel) 	<p>Továbbítások:</p> <ul style="list-style-type: none"> Rúgások Hordások Gurítások Ütések (labda, korong, karika) Dobások <p>Fogadások:</p> <ul style="list-style-type: none"> Elkapások Megállítások Trapping (csapdázás) <p>Mozgás eszközzel:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cselezés (lábbal) Cselezés (kézzel/karral) Cselezés (ütővel) <p>Fogadás és továbbítás:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ütve irányítás (baseballütővel, krikettütővel) Ütés (tenisz, tollaslabda, squash) Ütés (bottal, ütővel – jégkorong, gyeplabda, floorball) Levegőben tartás (végtagokkal) 	<ul style="list-style-type: none"> Egyensúlyozás Testforgások Kitérések Taposások Lebegések Földet érések Indulási pozíciók Süllyedések/esések Megállások Gurulások/gördülések Fordulatok Csavarások/forgások

A lista nem teljes körű, de megfelelően informál a három képesség/készségcsoportról és a négy fizikai környezetről – víz, jég, föld és levegő – melyekben/melyeken a mozgásokat végrehajtják.

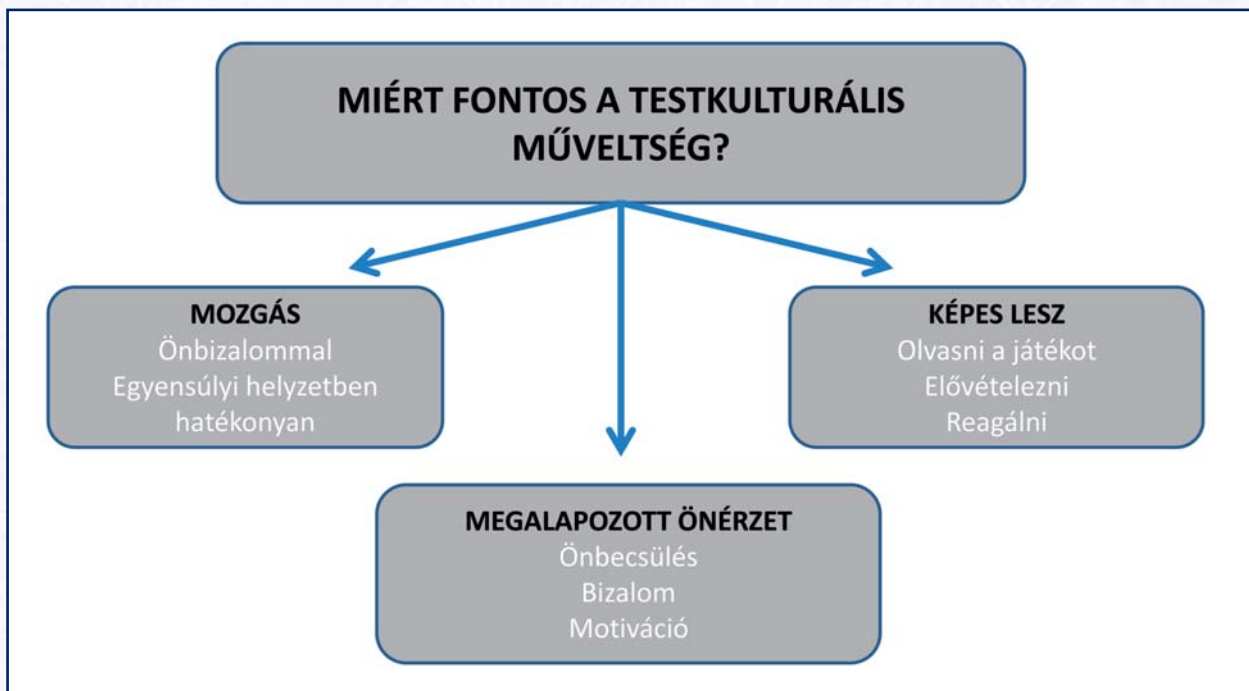
A 2. táblázatban felsorolt mozgásformákat négy alapvető mozgásos aktivitással lehet fejleszteni, melyek kombinációi az összes sportág alapját is képezi:

- Atlétika:** futások, ugrások és dobások.
- Gimnasztika:** agilitás, egyensúly, koordináció, gyorsaság és zenére végzett mozgások (ritmus).
- Úszás:** vízbiztonság, egyensúly, térbeli tájékozódás; az összes vizes sportág alapja.
- A test stabilitását nagymértékben növelő **korcsolyázás**, csúszások, csúsztatások jégen, havon vagy vízen. E képességek nélkül a gyerekeknek szinte lehetetlen sportolni. Például az elkapás képességének hiányában egy fiatal nem képes jégkorongot, kosár- vagy kézilabdát, rögbi vagy éppen frizbit játszani.

Az alapvető mozgáskészségeket, mozgásügyességet, az alapvető sportkészségeket, sportügyességet örömteli aktivitásokban és játékokban lehet a legeredményesebben fejleszteni. A hoki örömteli alapozása 1-2 időszakában nagyon fontos, hogy a sportolók a lehető legtöbb különféle mozgásformát megtapasztalhas-
sák biztonságos körülmények között (1. kép).

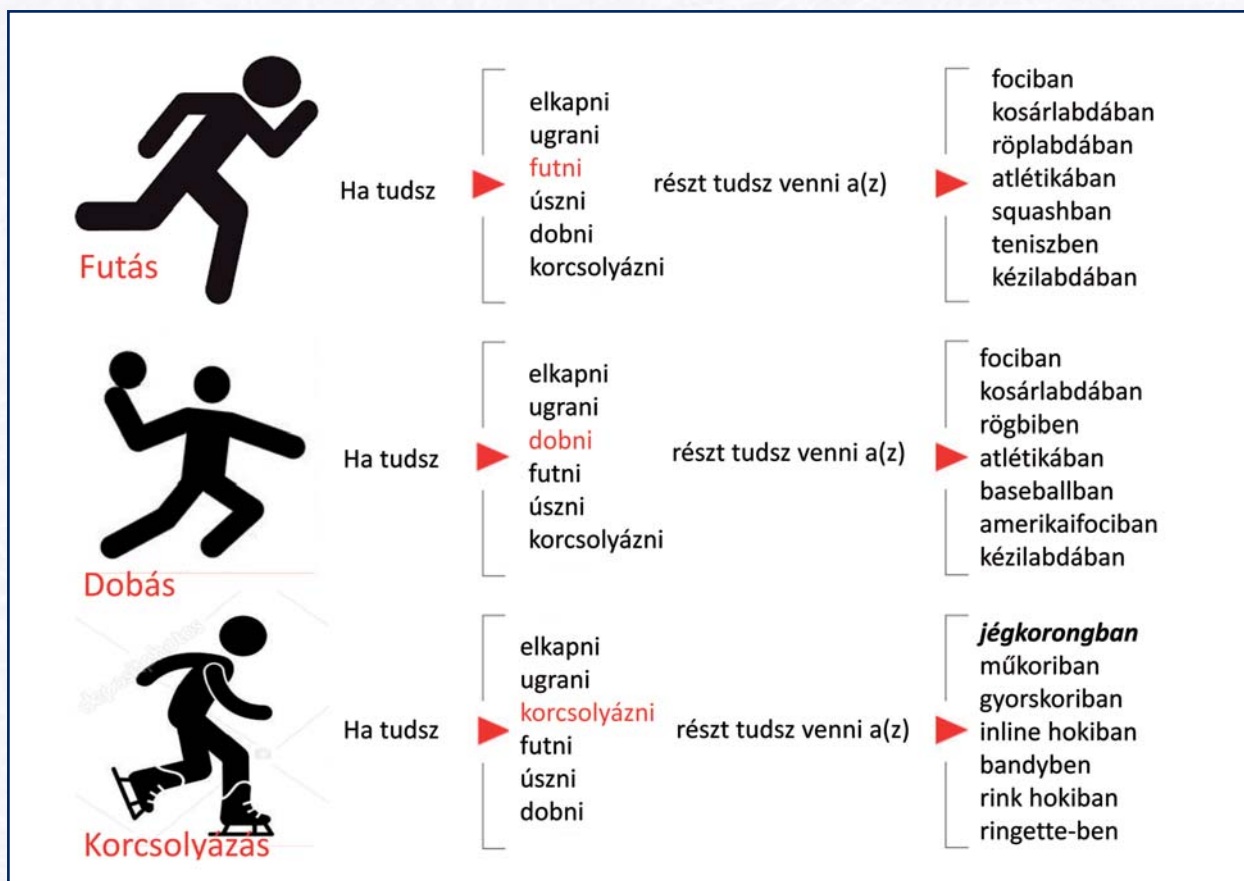


1. kép. Sokfajta mozgásforma segíti a játékos tapasztalatszerzését (Balyi et al., 2016)



5. ábra. A testkulturális műveltség jelentősége jégkorongban (Hockey Canada Long term player development plan, 2013)





6. ábra. Az alapképességek és a sportképességek összefüggései

SPECIALIZÁCIÓ

A sportágakat a versenyzőik specializációja alapján is lehet csoportosítani. Jól ismert, hogy a korai specializálódást igénylő sportágak közé a művészi és az akrobatikus sportágak tartoznak, mint például a torna, a műugrás vagy a műkorcsolyázás. Ezek abban különböznek a többi sportágtól, hogy még a pubertás előtt nagyon komplex képességeket/készségeket kell megtanulniuk perfekt módon a sportolóknak, mivel a serdülés után erre már nem igazán van lehetőségük. A többi sportág többnyire késői specializációt igényel, de csak a nemzetközi, illetve a hazai trendek alapos ismeretében lehet eldönteni, hogy melyik csoportba tartozik egy adott sportág.

Ha a testkulturális műveltséget a sportoló a serdülés beindulása előtt megszerezte, akkor 12-15 éves korban elegendő elkezdni egy kései specializációjú sportágot ahhoz, hogy felnőttkorban nemzetközileg is számottevő eredményeket érhessen el. Ezt erősíti meg *Nádori* (1991) a korai változatosság igényének leírásával az élsport területén.

Több mint száz nemzetközi sportszervezet eredményei alapján állapították meg a korai és a késői specializációjú sportokat jellemző indikátorokat, és a specializáció idejére is születtek javaslatok.

Korai specializáció

- Akrobatikus sportok (torna, műugrás, műkorcsolyázás).
 - Nagyfokú kinesztéziát igénylő sportágak (fontos a más közegben való mozgás tanulásának korai megkezdése vízben, havon, jégen, lovon stb., úszás, szinkronúszás, lósportok).
- Maga a folyamat igen megerőltető és ugyanakkor komplex motoros képességek szükségesek hozzá.

A korai specializáció indikátorai:

- a sportolás nagyon korai kezdete (akár 2-3 éves kortól),
- korán válik csak egy sportban járatossá (nem is mehet másikkba),
- korai részvétel a magas intenzitású edzéseken és a fókuszált figyelmet igénylő sportaktivitásokban,
- az eredménycentrikus sportban való korai részvétel.

A korai specializáció előnyei:

- sokat segít azokban a sportágakban, ahol a csúcsteljesítmény időszaka a serdülőkor környékére vagy a fiatal felnőttkorra tehető;
- a korai eredményességet biztosíthatja, ha valamilyen oknál fogva nagyon kell a korai siker (támogatás, szponzor stb.) kívánsága, vagy induló egyesület (nincs ideje bevárni a később jövő eredményeket);
- rövid távú sikereket biztosít a sportolók és az edzők számára – növekvő önbizalmat generál, rövid távon jól motivál.

Késői specializáció

Sportágak, melyekben a teljes elköteleződés későbbre is tehető:

- Kinesztéziát igénylő sportok (alpesi sí, freestyle sí, szánkó, snowboard, cross country sí).
- Csapatsportok (**jégkorong**, kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, vízilabda).
- Vizualitást igénylő sportok (tenisz, tollaslabda, squash, vívás).
- Tradicionális sportok (tipikus késői specializációt igényelnek – a sportok többségi ide tartozik).
- Nagyon késői specializációjú sportágak (triathlon, evezés, kerékpársportok, röplabda, wakeboard).
- Transzferhatás lehetséges – az egyik sportágban kialakított képességeket/készségeket könnyedén át lehet alakítani a másik sportág igényeinek megfelelőre.

A korai specializáció a jégkorongban a következőket okozza:

- egyoldalú felkészítés;
- az agilitás, az egyensúly, a koordinációs képességek és a gyorsaság nem teljes repertoárját birtokolják a játékosok, az alapvető mozgáskészség, mozgásügyesség és az alapvető sportkészségek, sportügyesség nem megfelelő szintjét hozzák;
- túlterheléses sérülékenység (fáradásos csonttörések, krónikus fájdalmak);
- korai kiégés (fizikai, érzelmi és mentális kimerülés);
- lemorzsolódás (befejezi a sportolást);
- és sajnos néha a szülő-gyerek kapcsolat megromlása.

FEJLETTSÉGI ÉLETKOR

Az azonos naptári életkorú gyerekek között nagyfokú fejlődésbeli különbségek tapasztalhatók, melyek a serdülésükhöz képest eltérő biológiai érettségi állapotukból adódnak. A növekedés, a fejlettségi életkor és a serdülés egy nagyon összetett biológiai folyamat eredményei, melyet a gének, a hormonok, az egyén táplálkozásának összetevői, a fizikai és pszichológiai környezete egyaránt befolyásol. Ezek hatása a sportolóra jelentkezik a testmagasság alakulásában, az idegrendszer és az izmok fejlődésében, a nemi érésben, a mentális, az értelmi és érzelmi fejlődésben, melyek összessége általános fizikai és biológiai átalakuláshoz vezet az emberi élet első két évtizedében.

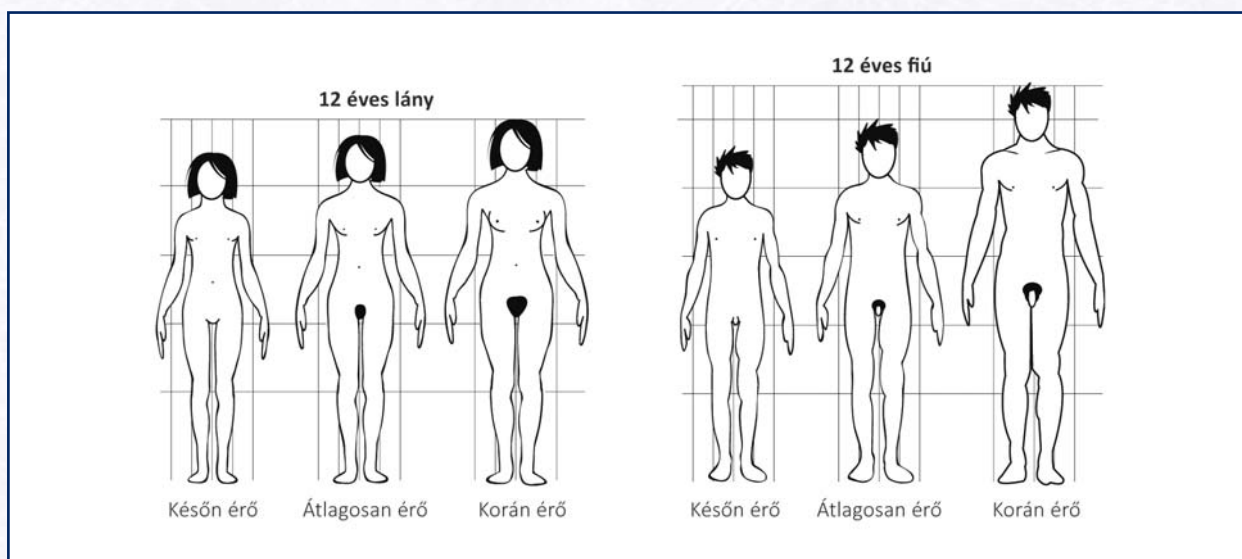
A serdülést számos fizikai változás jellemzi, a gyermeki test átalakul felnőtt testté és képessé válik a reprodukcióra. Az évek alatt lezajló események és a magasság, a zsírraktárak, a csontok, az izmok, valamint az agy átalakulásával járnak. Ugyanebben az időszakban alakul ki a másodlagos nemi jelleg (fanszörzet, genitáliák megváltozása).

A „növekedés” és a „serdülés” sokak számára hasonló értelmű kifejezések, de ezek különböző biológiai folyamatokat jelentenek:

- A növekedés szabad szemmel is észlelhető, lépésről-lépésre történő testméretváltozás, mely során a testmagasság, a testsúly és a zsírszázalék is jelentősen megváltozik.
- A serdülés strukturális és funkcionális minőségi javulást eredményez, melyben az egyén teste a gyermekkorra jellemzőből a fiatal felnőttkorra jellemző állapotba átalakul át.

A serdülőkori fejlődés totális, az egyén szomatikusan, pszichológiailag és szociálisan is átalakul ebben az időszakban. A fejlődés két fő összetevője:

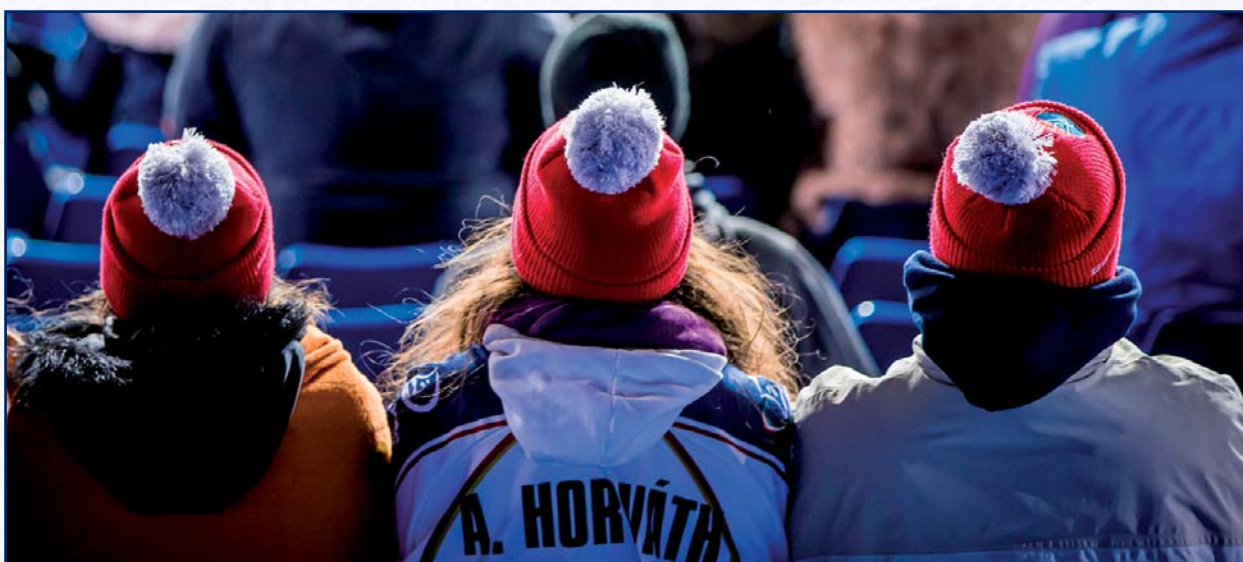
- **a biológiai fejlődés** „folyamata során differenciálódással és specializálódással az embrionális őssejtek különböző sejttypusokká, szövetekké, szervekké és funkcionális egységekké válnak” (Malina, Bouchard & Bar-Or, 2004);
- **a viselkedésbeli fejlődés** során a gyerek megismeri az őt körülvevő társadalom szimbólumait, értékeit és viselkedésmintáit.



7. ábra. A másodlagos nemi jelleg lehetséges eltérései lányoknál és fiúknál (Tanner, 1973)

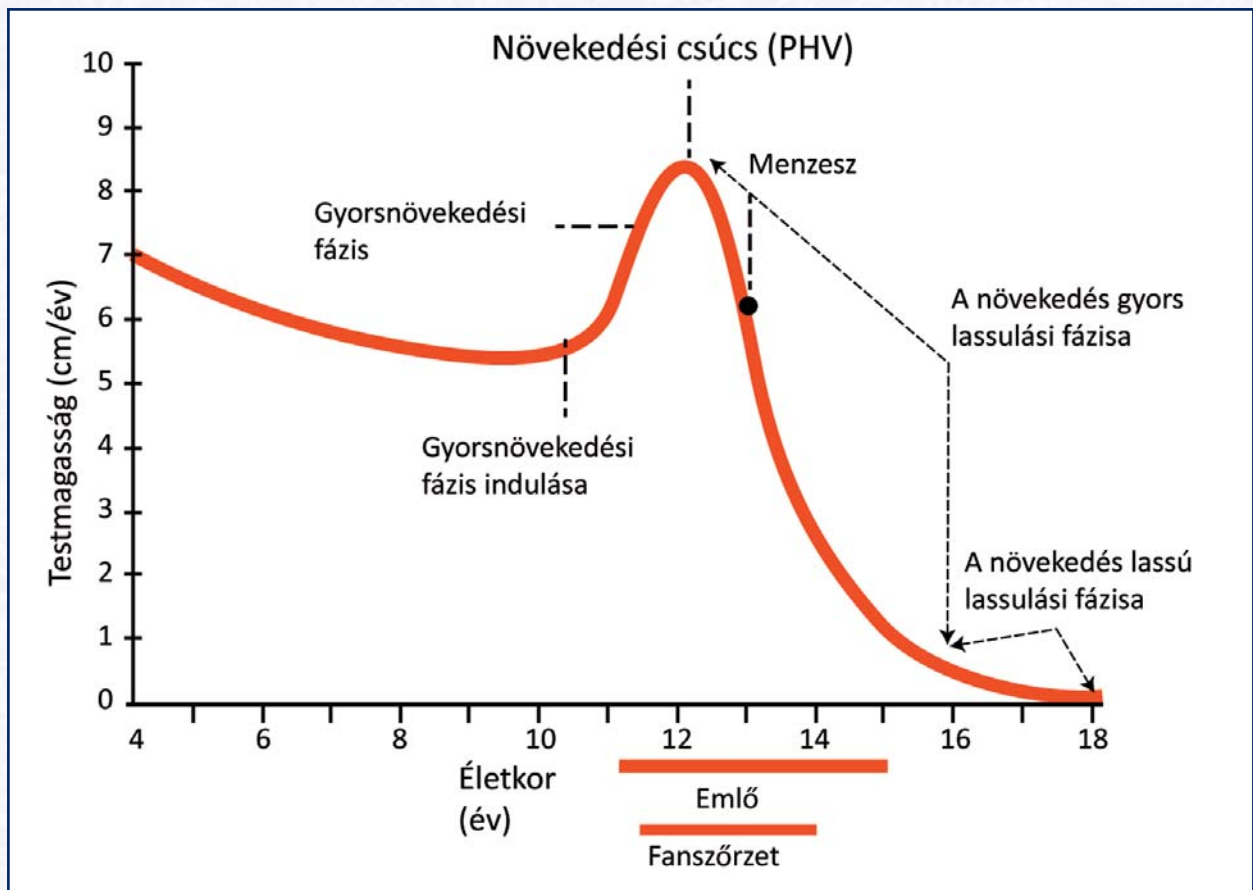
Az életkorral összefüggő kifejezések:

- *Naptári életkor* – a születéstől eltelt évek, hónapok és napok száma. Azonos naptári életkorú gyerekek között néhány év különbség lehet a biológiai érettség szempontjából.
- *Relatív életkor* – jelzi az egy naptári évben születettek közötti időbeli különbséget. Például a január 1-én és december 31-én ugyanabban az évben született sportoló között egy teljes év eltérés mutatkozik, emiatt a fejlődésében is jelentős eltérés lehet (ennek fordítottja is létezik, a december 31-én este 23.55-kor és január 1-én 00.05-kor született ikertestvérek más korosztályokban fognak játszani, annak ellenére, hogy csak 10 perc van a születésük között).
- *Fejlődési életkor* – jelzi az egyén állapotát a serdüléséhez képest. A fizikai fejlődését a csontok és az izmok, ízületek állapotából meg lehet határozni, ugyanakkor a mentális, értelmi, morális és érzelmi fejlődését nagyon nehéz megállapítani.
- *Csontéletkor* – jelzi a csontosodás állapotát, a porcok csonttá válásának előrejelzője. A csontfejlődés egyes szakaszai a lányoknál rövidebb ideig tartanak, mint a fiúknál, a fiúk végső csontméretei általában meghaladják a lányokét. A csontrendszer korfüggő változása nagymértékben meghatározott a nemeknél.
- *Edzéséletkor* – azt az időtartamot jelzi, melyet a sportoló tervezett és rendszeres edzésekkel töltött el.
- *Általános edzéséletkor* – az összes, akár több különböző sportágakban eltöltött időtartamot jelzi.
- *Hokispecifikus edzéséletkor* – a jégkorongban eltöltött edzésidő összességét jelzi.



Egy gyermek növekedési sebességének nagy hatása van az edzésfolyamatra, az akcelerált gyerekek előnybe kerülnek a *Hokiedzés a megedződésért* időszakban az átlagos, de legfőképpen a retardált sporttársaikhoz képest. Ugyanakkor meg kell jegyezni, hogy a későn érők előnyben vannak az átlagosan érőkkel és az akceleráltakkal szemben akkor, ha az edzőjük minőségi, számukra adekvát edzéseket vezetnek és ezek révén nagyobb tudásra tehetnek szert.

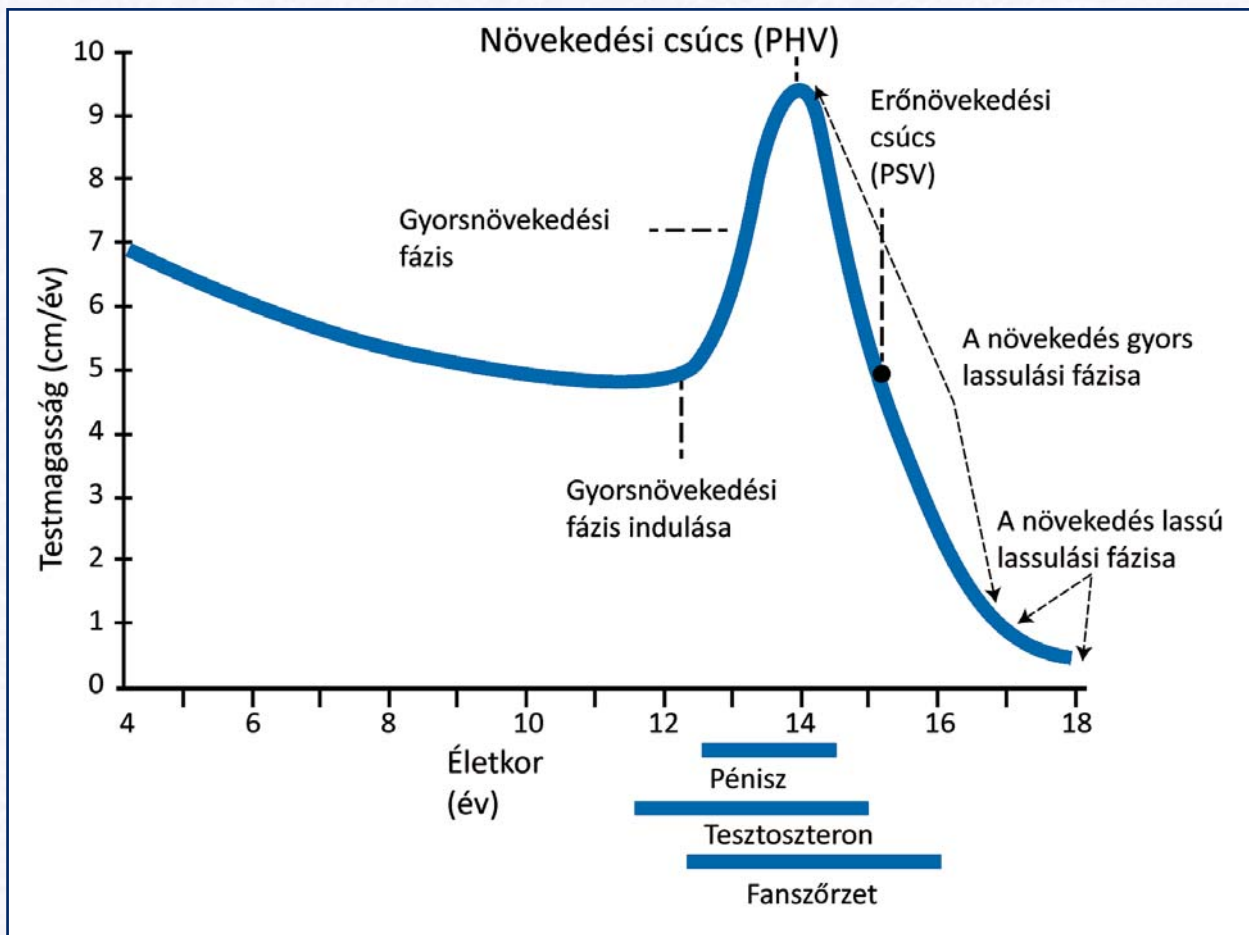
A Program kellő alapot nyújt a sportolók részére megfelelő edzés-, verseny- és regenerációs tervek kialakítására, illetve a megfelelő felkészítettség és az optimális edzhetőség elérésére. Emiatt kiemelten fontos feladat a sportolók fejlődési életkorának meghatározása. A gyorsnövekedési szakasz kezdete és a növekedési csúcs fontos határköve az edzés és a versenyzés tartalmi változtatásának a Programban.



8. ábra. Események a lányok serdülésében

(Géczi & Balyi, 2016; Balyi, Way & Higgs, 2013; Ross & Marfell-Jones, 1982)

A növekedési csúcs lányok esetében általában a 12. életév körül következik be (8. ábra). A serdülés első látható jele (megduzzadó mellbimbók és mellek) a gyorsnövekedési fázis indulása után jelentkezik. Röviddel ezután a fanszörzet megerősödése is beindul. A mensesz, illetve a menstruációs ciklusok beindulása a növekedési csúcs elérése után ~ 6-12 hónappal jelenik meg. Lányoknál az erőnövekedési csúcs általában 6-12 hónappal a növekedési csúcs elérése után, a mensesz beindulásakor jelentkezik. A fenti események a korai és késői érőknél 1-2 évvel eltérhet az átlagosan érőkétől.



9. ábra. Események a fiúk serdülésében

(Gécsi & Balyi, 2016; Balyi, Way & Higgs, 2013; Ross & Marfell-Jones, 1982)

A növekedési csúcs a fiúknál sokkal intenzívebb hatású, átlagosan két évvel a lányoké után, nagyjából 14 éves életkorban zajlik (9. ábra). A tesztoszteron termelésének fokozódásával beindul a fanszörzet erősödése és a pénisz növekedése. Az erőnövekedési csúcs (ebben az időszakban éri el a legnagyobb fejlődési ütemet az izmok növekedése) általában 12-18 hónappal a növekedési csúcs után következik be, ami a maximális erő fejlesztésének késői lehetőségét hordozza magában. Hasonlóan a lányokéhoz, a biomarkerek megjelenése a korai és késői érőknél 1-2 évvel eltérhet az átlagos éorkétől. A korán érőknél nem ritkán négy év eltérés is lehet a későn érőkhöz képest a serdülésben, melyet a pubertás befejezésével hozhatnak be, nagyjából 18-20 éves korban. Az edzés- és versenyprogramok legtöbbször a naptári életkor alapján készülnek, ám a 10. és 16. életévükben lévő sportolók között nagy fejlődésbeli eltérés mutatkozhat (Borms, 1986). A naptári életkor tehát nem éppen jó rendszer az utánpótlásban a csoportosításra a versenyzés szempontjából, bár az átlagos és későn érők megküzdési képességét kétségkívül segíti. A sportági szakembereknek ki kell dolgozniuk egy stratégiát a későn érők megtartására addig, amíg a fejlődésükben utol nem érik a korai érőket, akik a nagyobb és erősebb testük miatt versenyelőnyben vannak. A korai érőkkel viszont meg kell értetni, hogy a fejlettségükből adódó versenyelőny csak egy ideig áll fenn, illetve azt is meg kell értetni velük, hogy nekik kevesebb idejük van a technikai elemek megfelelő elsajátítására az átlagosan vagy éppen a késői érőkhöz képest.

Lányok esetében a korai érőket kell jobban védeni, hiszen a versenyzésnél a nagyobb mell és a szélesebb csípő gátolhatja őket az átlagosan vagy későn érőkkel szemben.

A jégkorongozók – szülők vagy edzők által – mérendő testméréteik a következők:

- álló testmagasság,
- elérési távolság (oldalsó középtartásban a két kéz ujjainak maximális távolsága),
- ülő testmagasság (a torzó és a fej).



2. kép. A testmérétek helyes mérése

A felső képeken látszik a szükséges három testméret mérésének technikája (a mérés jó feladat lehet a szülők, vagy más családtagok részére), melyet hatéves kortól kezdődően célszerű negyedévente megejteni. A testarányok megváltozásával az edzésterhelési összetevőket is meg kell változtatni a megfelelő fejlesztés érdekében. A lányoknál a súlyzós edzéseket vagy az első menstruáció megtörténtével, vagy a növekedési csúcs (Peak Height Velocity – PHV) után kell megkezdeni. Fiúknál a növekedési csúcs után 12-18 hónappal bekövetkező erőnövekedési csúcs (Peak Strength Velocity – PSV) után kell megkezdeni a nagyobb és lehetőség szerint szabadsúlyokkal történő erősítést, mivel a hormonok hatására ekkor érnek a maximális erő szempontjából szenzitív időszakba a sportolók.

SENZITÍV IDŐSZAKOK

Az egyedfejlődés során a képességek nem azonos ütemben fejlődnek, vannak lassabb, átlagos és intenzívebb fejlődési időszakai. Szenzitív időszaknak nevezzük azokat a nagyobb időtartamokat/idősávokat, melyekben a mozgáshoz szükséges valamelyik képesség sokkal hatékonyabban fejleszhető, mint más időszakban. Ugyanakkor fontos megjegyezni, hogy az egész gyermekkor szenzitív időszaknak tekinthető, hiszen ekkor tökéletesednek az alapvető mozgáskészségek (Gallahue & Donnelly, 2003).

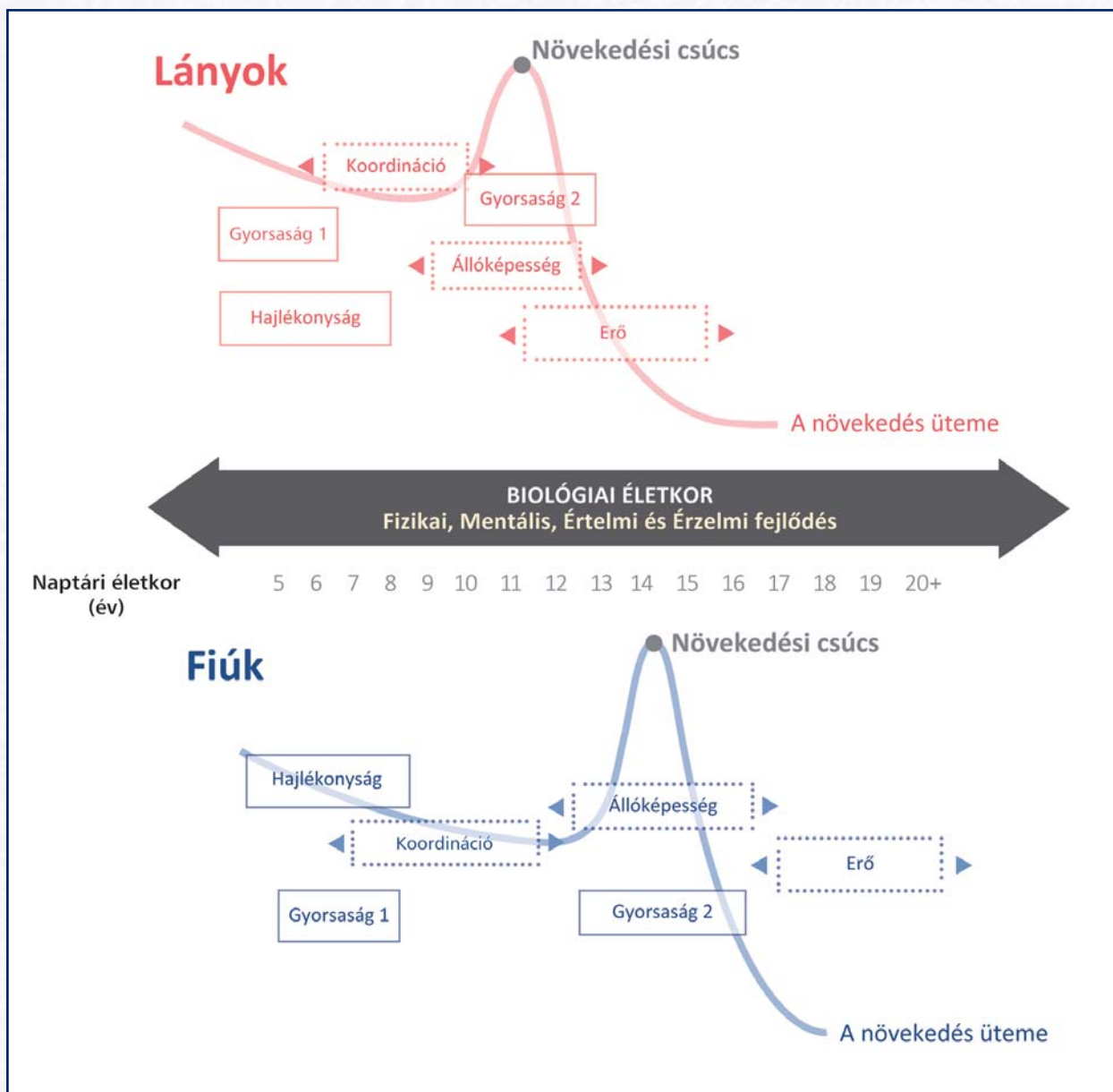
Az egy adott képességre fókuszáló edzésprogram a szenzitív időszakokban gyorsabb alkalmazkodást okoz a testben a növekedés és az érés során. Az emberi test az edzések hatására sokféle válaszreakciót ad, azaz minden képesség fejlődik valamilyen mértékben, de a szenzitív időszakban lévő képesség (adekvát terhelésre) fogja kiváltani a legnagyobb fejlődést.

A szenzitív időszakokban a felgyorsult adaptáció a serdülés előtt a naptári életkoron alapul, míg a serdülés alattiak és utániak a biológiai/fejlődési életkorhoz kötődő markereken – a gyorsnövekedési fázis indulása, a növekedési csúcs és a menesz – múlik (Balyi, 2001). Az állóképesség, az erő és a koordinációs képességek (ügyesség) elsősorban szintén ezekhez a markerekhez kapcsolódnak. Az eddigi kutatások eredményei alapján a gyorsaság, a hajlékonyság és az izomlazaság viszont a naptári életkorhoz kötődik, melynek az oka, hogy a kutatók a naptári életkort használták, nem a fejlettségi életkort.



Minden képesség mindig fejleszthető

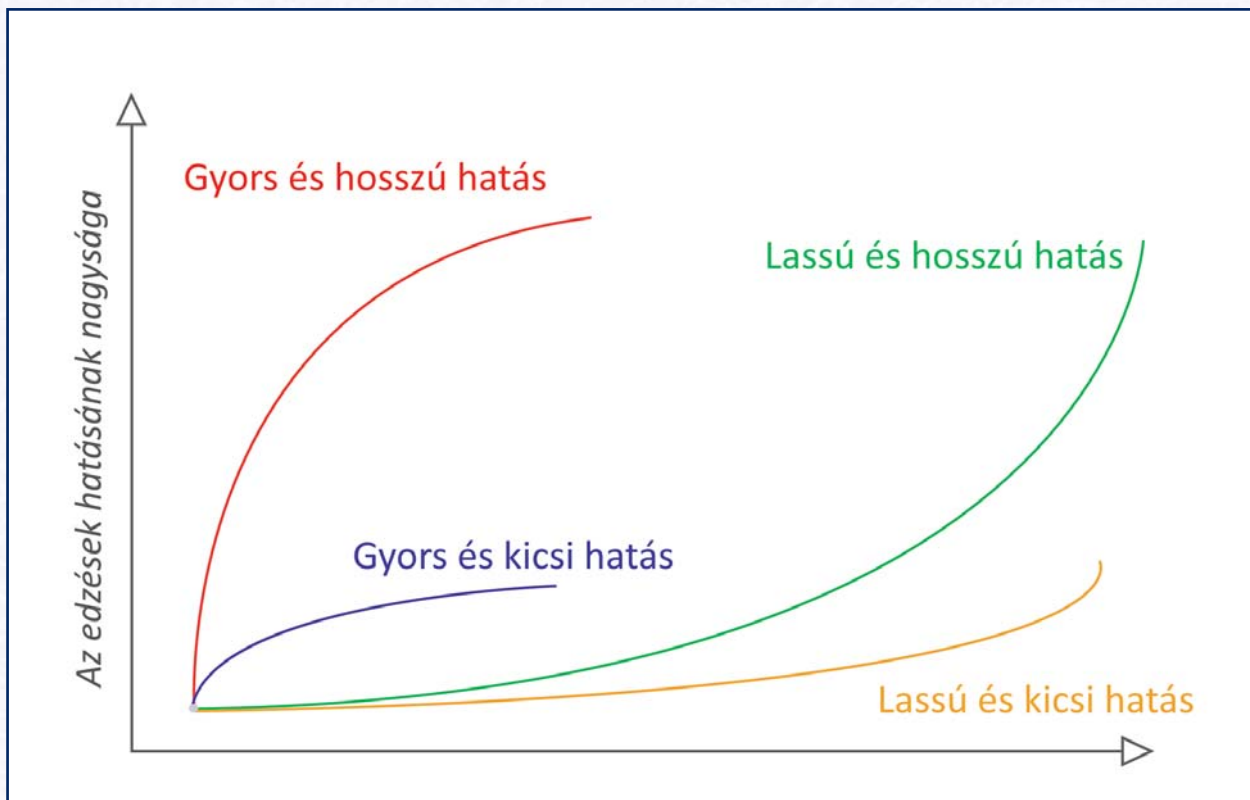
A 10. ábra a lányok és fiúk szenzitív időszakait mutatja be. Három képesség (koordináció, állóképesség és erő) szenzitív időszaka a fejlettségi életkorral, elsősorban a gyorsnövekedési fázissal és a növekedési csúccsal, míg a másik két képesség (gyorsaság, hajlékonyság és izomlazaság) a naptári életkorral van szoros kapcsolatban. Az edzhetőség elmélete komoly vitákat eredményezett tudományos körökben, jóllehet ez kellően dokumentált az edzői és a kutatói szakirodalomban (Borms, 1986; Kobayashi et al., 1978; Malina, Bouchard & Bar-Or, 2004; Nádori, 1991; Rowland, 2005; Rushall, 1998; Viru, 1995; Viru et al., 1998, 1999). Az említett szerzők munkái alátámasztják az edzhetőség elméletét, illetve a szenzibilis időszakok hatását is, természetesen figyelembe véve az alkalmazott gyakorlati tudományok eredményeit és azok korlátait is.



10. ábra. A szenzitív időszakok lányoknál és fiúknál (Balyi & Way, 1995)

A szenzitív időszakok alatt az adott képesség edzhetősége maximális. Ezen kívül is lehet fejleszteni az adott képességet, azonban már csak részleges fejlődés érhető el (Harsányi, 2001). A szakirodalmat tanulmányozva elmondható, hogy a kutatások eredményei a gyorsaságot, valamint a hajlékonyságot és izomlaszást naptári életkorban határozták meg és nem a fejlettségi életkorban, melyet a 10. ábrán a folyamatos vonallal jelzett téglalapok mutatnak. A pontozott vonallal jelzett képességek szenzitív időszakai a biológiai életkortól függenek. A növekedési csúc után a növekedés üteme erőteljesen lassulni kezd, majd később teljesen megáll.

Jelentős eltérés lehet a sportolók részéről az edzések hatására kialakuló válaszreakciókban, melyeket más terminológiát használva, edzhetőségnek is nevezhetünk (11. ábra).



11. ábra. Az edzhetőség variációi (Bouchard, Malina & Pérusse, 1997)

A fenti ábra jól illusztrálja az emberi testnek az edzések hatására kialakuló lehetséges válaszainak nagyságát és időtartamát. Szintén választ ad a különböző ingerekre (edzéshatásokra) adott rugalmas válaszképzésekre és a sportolók sokféleségére, melyet a genetikájuk determinál és a környezetük is befolyásol (Norris & Smith, 2002).



AZ EDZÉS ÉS A TELJESÍTMÉNY 10 LEGFONTOSABB ÖSSZETEVŐJE

A FEJLESZTÉS HANGSÚLYOS ÖSSZETEVŐI

1. Állóképesség

Az állóképesség szenzitív időszaka a gyorsnövekedési fázis indulásától kezdődik. Először a növekedési csúcs bekövetkeztéig az aerob kapacitás javítása a cél (ebben az időszakban a szív, a tüdő és a vérmennyiség gyorsan nő, ami összefüggésben van a tesztoszteron és az ösztrogén hormonok termelésének beindulásával), ekkor a szív és a vázizmok megfelelő kapillarizációjához ez elengedhetetlen. Természetesen ekkor is dolgozunk anaerob módon, hiszen a jégkorong anaerob jellegű sportág. A növekedési csúcs után az anaerob edzőmunkán kell lennie a fő hangsúlynak, főleg az anaerob-laktacid hatású gyakorlatok jellemzik ekkor már a jégkorongedzéseket jégen és szárazon egyaránt.

2. Maximális erő

A maximális erő fejlesztésének szenzitív időszaka lányok esetében rögtön a növekedési csúcs után indul, ekkor már a hormonok is támogatják a folyamatot. Fiúknál 12-18 hónappal a növekedési csúcs után lehet megkezdni az erőedzéseket. Ettől az erőfajtától függ az összes többi erőfajtának (gyors erő, reaktív erő, erő-állóképesség) a színvonala (Tihanyi, 1997), emiatt megfelelő időben történő szakszerű fejlesztése jégkorongozásban kiemelt fontosságú.

3. Gyorsaság

„Speed is killing – a gyorsaság öl” kifejezés nem véletlen az észak-amerikai hokiban, hiszen a jégkorong az egyik leggyorsabb csapatjáték. A hokisták szempontjából kiemelt szerepe van a gyorsaság megfelelő időben történő és szakszerűen végzett fejlesztésének. Fiúknál a képességfejlesztés szempontjából az első szenzitív időszak 7 és 9, míg a második 13 és 16 év között van. Lányoknál ez kicsit előbb van, az első szenzitív időszak 6 és 8, míg a második 11 és 13 éves koruk közé tehető. Az első időszakban általában a mozgás frekvenciáját lehet fejleszteni, míg a második időszakban a testben megjelenő hormonok az izmok erejét növelve segítik a gyorsaság kiteljesedését. Paradigmaváltás a gyorsaság edzésében, hogy a gyorsaságot minden egyes edzésen edzeni kell, a bemelegítés után, amikor sem metabolikus, sem idegrendszeri fáradtság nincs jelen a fiatal sportoló szervezetében. Mindez nagyon alacsony terjedelem mellett, maximális intenzitású, tökéletes technikájú edzőterheléssel és az ismétlések közötti teljes pihenőidővel érhető el (Dubecz, 2009). Ugyanakkor sportágunkban már felnőtt szinten a nagy odafigyelést megkövetelő gyorsaság- és koordinációfejlesztő gyakorlatokat fáradt állapotban is kell végeztetni, hiszen a mérkőzések végén megfelelően gyorsnak és koordinátnak kell lenniük a játékosoknak. A gyorsaság fent leírt fejlesztési módszere nem akadályozza az egyéb képességek fejlesztését az edzésprogramban.

4. Ügyesség (koordináció)

A képesség fejlesztésének szenzitív időszaka a fiúknál 9-től 12 éves korig, míg a lányoknál 8-tól 11 éves korig tart, mely egészen pontosan a gyorsnövekedési fázis beindulási előtti három évet jelenti (a fogékonyaság időszaka – angolul: skill hungry years).

5. Hajlékonyság, izomlazaság

Mindkét nemnél 6 éves kortól 10 éves korig tart a képesség szenzitív időszaka. Bár a serdülőkorban is jó eredménnyel lehet fejleszteni, de ekkor a csontok növekedése, valamint az izmok, az inak és a szalagok feszülése miatt már nagyfokú odafigyelést igényel. A sportolókat érő hatásokat nagyon fontos számon tartani, hiszen nemcsak az edzéseken és a mérkőzéseken, hanem az élet egyéb területein is terhelést kapnak, és ettől túlterheltté válhatnak (a mindennapi élet stresszének hatása: iskolai tanulás és fizikai aktivitások, vizsgák, kortársak hatásai, családi és érzelmi kapcsolatok). Különleges esetekben az iskoláik, a klubok és a válogatott keretek elfoglaltságait célszerű összehangolni, mert ezek is okozhatnak problémákat.

KIEGÉSZÍTŐ ÖSSZETEVŐK

6. Alkat/termet

A testmagasságra és a testarányokra utaló alkatot/termetet elsősorban az utánpótlás korosztályokban célszerű mérni. Erre azért van szükség, mert a növekedésben lévő fázisokról az így nyert adatokból lehet megfelelő információkhoz jutni, és ezek alapján lehet tervezni a szenzibilis időszakok edzőmunkáját. Három fő összetevőjét kell mérni és vizsgálni az alkat változásának: az álló, illetve az ülő testmagasságot és az elérési távolságot (az oldalsó középtartásban maximálisan kinyújtott karok fesztávját).

7. Iskolai körülmények

Egy jól tervezett edzésprogramban az iskolai terheléseket is figyelembe kell venni. Az edzések, mérkőzések és tornák tervezésénél számolni kell a tanulás okozta fáradással, koncentrációs problémákkal és a vizsgák okozta stresszhatásokkal.

8. Pszichológia – mentális egészség

A gyerekeket már a sporttevékenységük kezdetétől pszichésen is képezni kell. Először a pozitív beállítást, a fókuszálást és az imaginációt kell megérteniük és elsajátítaniuk, természetesen örömteli környezetben. Ahogy a sportolók átélik a Program szakaszait, stratégiájuk és mentális képességeik javulnak, mindinkább kezelni tudják a versenysport egyre növekvő feszültségét, nyomását.

A mentális egészség megszerzésére irányuló dinamikus folyamat változásai függnek:

- a megfelelő mentális felkészüléssel eltöltött időtől és az erőfeszítéstől,
- a sportolók nyitottságától az önismeret és a versenytapasztalataikra történő reflektálás irányába.

Utánpótláskorban nagyon fontos a megfelelő mentális egészség, melyet a Program teljes folyamata alatt azért kell kialakítani, hogy a sportolónak lehetősége legyen elérni a maximális teljesítőképességét.

9. Fenntarthatóság

Az edzéseken, a tornákon/mérkőzéseken való részvétel jelentős fáradtsággal jár, rossz esetben kimerültséghez vezet. Az emberi test a helyreállítás folyamatával védekezik a fáradás ellen. Ugyanakkor a test alkalmazkodik is a terheléshez, visszaállító folyamatokkal állítja helyre azokat a kapacitásokat, melyeket az edzéseken, mérkőzéseken elhasznált. A test visszaállító/helyreállító folyamatait sok olyan módszer és technika segíti, melyek a következő stressz (edzés, mérkőzés) elviselésénél szükségesek: táplálkozás, hidratáció, pihenés (aktív és passzív), alvás, valamint az olyan technikák használata, mint például a masszázs, a kontrasztfürdő, a jégfürdő és a meleg vizes tangentor használata. A Program szakaszaiban természetesen különböző szükségleteik vannak a sportolóknak, emiatt a különböző helyreállító technikákat és módszere-

ket variálni szükséges. A regenerációs folyamatokat és technikákat az összes terheléshez kell kalibrálni. A túlzott stressz és a kimerültség nagyon káros lehet a sportoló szempontjából, amit elsősorban a gyenge minőségű edzéstervezés, a túlzott edzésterhelés vagy a nagyon sok mérkőzésen való részvétel okozhat. Hasonló eredményhez vezet a sportoló pihenésének nem megfelelő mennyisége és minősége, azaz amikor a jégkorongozó fáradtságmenedzsmentje nem jó (Radák, 2016).

10. Szociokultúra

A jégkorong szociokulturális vonatkozása szintén fontos tényező, csak megfelelő tervezéssel lehet jól menedzselni. A sportágunk általi szocializáció biztosítja az általános szociális értékek és normák elsajátítását a hokiban való részvétellel. A különböző kultúrák felfedezése szélesíti a sportolók látókörét, beleértve az etnikai és a nemzeti diverzitás problémáját. A versenyekhez/mérkőzésekhez kapcsolódó utazások alkalmával pihenésként, kikapcsolódásként tanulhatnak is a sportolók, például a helyszín történelmét, építészetét, irodalmát, zenéjét és képzőművészetét is tanulmányozhatják. Megfelelő tervezéssel, a sportágunk sokkal többet adhat a sportolóinknak, mint a hotelszoba és a jégcsarnokok közötti ingázás.

Sportszocializáció a sport igen sokszínű szubkultúráját jelenti, gondoljunk csak a torna, a labdarúgás, az úszás vagy éppen a saját sportágunk, a jégkorong fantasztikus közegére. Vannak azonban olyan alapelvek, melyek függetlenek a közegtől, egy adott sportágtól, az olyan negatív folyamatok ellen, mint például a zaklatás vagy visszaélés, melyek ellen az edzőknek, vezetőknek és a szülőknek egyaránt azonnal fel kell lépniük. A sportolók etikai nevelésének fontos szerepet kell kapnia a Program valamennyi szakaszában, legyen szó edzésről, mérkőzésről, vagy éppen pihenésről és regenerálódásról.



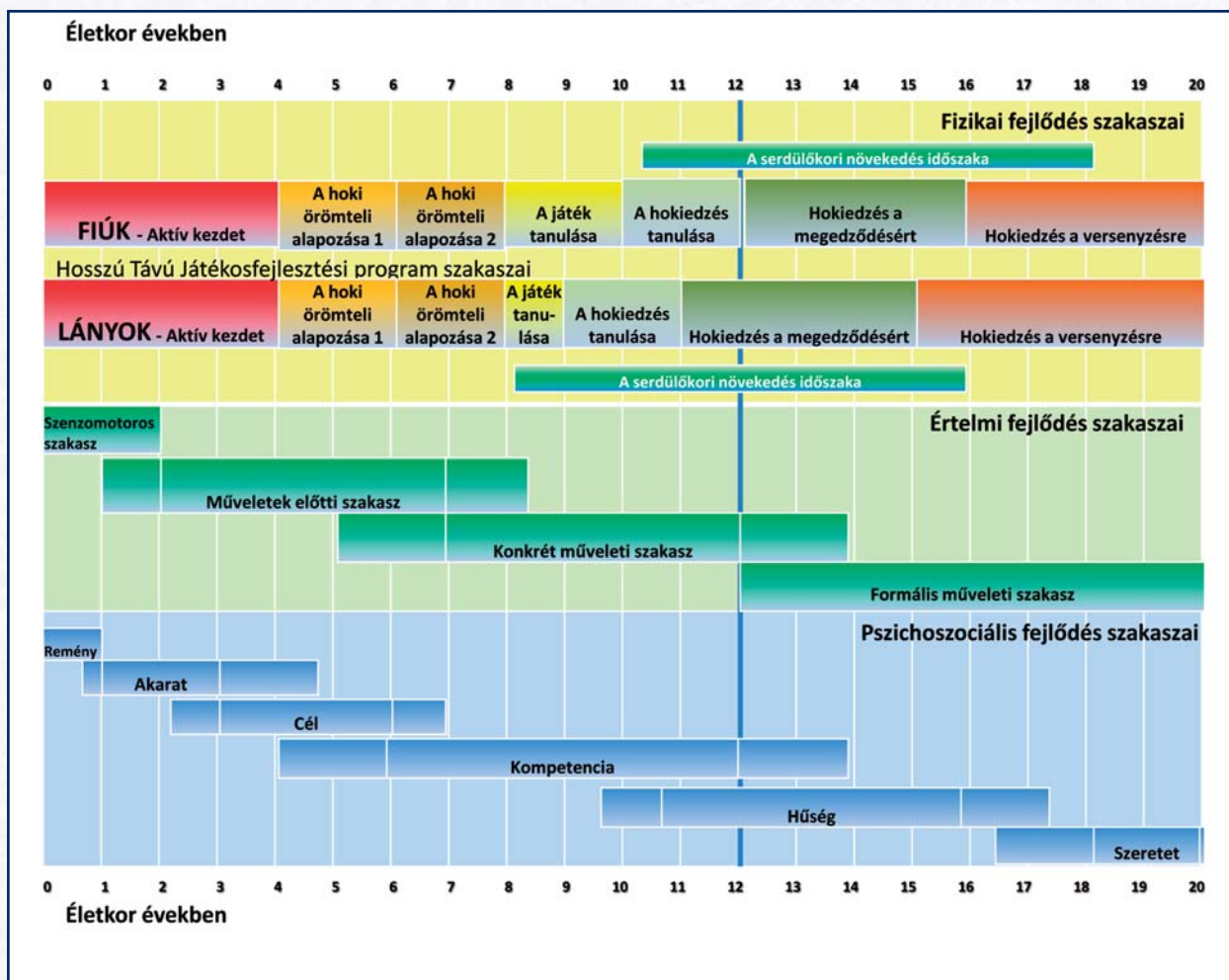
MENTÁLIS, ÉRTELMI ÉS ÉRZELMI FEJLESZTÉS

A PSZICHOLÓGIAI FEJLŐDÉS SZAKASZAI A PROGRAMBAN

Az értelmi és érzelmi tulajdonságok, mint a személyiség összetevői fontos szerepet játszanak a jégkorongozók teljesítményében. Nemcsak a holisztikus megközelítés – a fizikai fejlesztéshez kapcsolódó képességek fejlesztése – miatt, hanem azért, mert ezek a tulajdonságok egymással is szoros összefüggésben állnak. A pszichológiai képességeket/készségeket a fizikai és a technikai képességekkel/készségekkel párhuzamosan, hosszú távon és egymásra épülve lehet megfelelően fejleszteni. A párhuzamos fejlesztés azt jelenti, hogy a sportolóvá válás kezdeti szakaszától különleges figyelmet kell fordítani arra, hogy a fizikai és pszichológiai tulajdonságok egy időben és folyamatosan legyenek fejleszthetők. Ez a folyamat szerteágazó ismereteket igényel, mint például a következők megértése: a fair play és az etikus jégkorongozás összefüggése, a mentális képességek szerepe a teljesítményben, az érzelemszabályozás, a sorrendiség és a döntéshozatal. A Program szellemisége és filozófiája magában foglalja a párhuzamos fejlesztés fontosságát.



Az utánpótlássportban a tervezéskor kiemelt figyelmet kell szentelni a pszichológiai összetevőknek. Az edzés- és mérkőzés-, illetve regenerációs programoknak az értelmi és a pszichoszociális fejlődésükben (a fizikai fejlődésükhöz hasonlóan) különböző szinteken álló jégkorongozóknak egyaránt meg kell felelniük. Ez az egyik legnehezebb feladat az edzőknek, hiszen – eltérően a fizikai fejlődés viszonylag jól nyomon követhető jeleitől – a pszichológiai tulajdonságok fejlődésének nincsenek az edző számára jól látható történései, hogy könnyű legyen felismerni a tanítványok a kognitív és a pszichoszociális fejlődés melyik szakaszában vannak. Piaget kognitív fejlődésemélete és Erikson pszichoszociális fejlődési modellje jól beleilleszthető a Program elméleti keretébe. A civilizált világ gyorsan változó, állandó alkalmazkodást igénylő helyzeteiben az egyén is folyamatosan változik a környezet hatásaira válaszolva. A sportalkalmazkodás hasonló kompetenciák kialakítására kényszeríti az egyént. Én-identitását, alkalmazkodási potenciálját, mentális képességeit folyamatosan fejlessze, a csúcsteljesítmény érdekében a legmagasabb szintre emelje. Ez a fejlődési folyamat az egyén és a környezet (család, edzői stáb) interakcióján keresztül aktualizálódik.



12. ábra. A Program értelmi és pszichoszociális fejlődési szakaszai

(Piaget, 1954; Erikson, 1959, 1964; Balyi, Way & Higgs, 2013)

A 12. ábra az értelmi és a pszichoszociális fejlődés folyamatát mutatja be kiegészítve a Program első szakaszával. Az értelmi fejlődés tárgyalásának fontosságát az adja, hogy a különböző életkori szakaszokban fejlődő gyermek értelmi működése eltér egymástól ugyanakkor jelentős hatást fejt ki a Program folyamatára. Piaget szerint négy átfogó szakaszban zajlik le az értelmi fejlődés. A Program *Aktív kezdet* időszakában a gyermekek átmennek a szenzomotoros és a műveletek előtti szakaszokon. A szenzomotoros szakaszban a gyermekek felfedezik maguk körül a világot, melynek során az érzéketlen és mozgásos sémák fokozatosan összekapcsolódnak a gyermeki gondolkodásban. Az első két életév végére a szenzomotoros intelligencia segítségével kezdik megérteni, hogy a körülöttük lévő tárgyak és személyek állandóak, és a második életévük végére általában már képesek megtervezni és végrehajtani amit akarnak, például ki tudnak nyitni egy szekrényt azért, hogy egy benne lévő játékot megszerezzenek. Kialakul egyfajta tudás, hogy a dolgok történéseinek van egy kiszámítható rendje. Legfontosabb tanulási eljárása az utánzás, melynek révén tudását szimbolikus reprezentációkba szervezi aktív, konstruktív viselkedése segítségével. Ez az utánzás a szakasz végén „késleltetett”, ami azt jelenti, hogy a gyermek akkor is képes rá, amikor a modell nincs jelen. Amikor az utánzás leválik a cselekvésről, a gyermeki gondolkodás a képzeletalkotás kezdeti szintjére lép. A gyer-

meki emlékezet kognitív vizsgálatai arra a következtetésre jutottak, hogy a gyermek hosszú távú memóriájának procedurális és deklaratív rendszerei ebben a korban már megfelelően érettek és alkalmasak a motoros programok (procedurális), az önéletrajzi (deklaratív epizodikus) és a nyelvi (deklaratív szemantikus) információk alapszintű tárolására. A gyermekkori és felnőttkori memória funkciók különbségei kognitív alapúak és abból fakadnak, hogy az iskoláskor előtti gyermek nem rendelkezik elég tapasztalattal az információk rendszerezésére vonatkozóan, illetve a valóság mást jelent számukra. A tematikus struktúrák létrejöttével kialakul a sorrendiség és a hierarchia, mely a memóriefunkciók robbanásszerű fejlődésével jár együtt.

A szenzomotoros intelligencia kialakulása után a gyermek a műveleti gondolkodás előtti szakaszba lép. A műveletek előtti gondolkodás szakasza 2-6 év között játszódik le. A Program *Aktív kezdet* és *A hoki örömteli alapozása 1* szakasza esik ebbe a korszakba. A második év fejlődésének leglátványosabb összetevője az anyanyelv elsajátítása. Két- és hatéves életkoruk között a gyerekek megtanulják az anyanyelvet és a beszéd-készségük nagymértékben javul, a nyelvtani szabályokat alkalmazva folyamatosan képesek beszélni. A nyelvsajátítás komplex folyamata során a nyelv fonológiai, szintaktikai, szemantikai és pragmatikai ismeretei elsajátításra kerülnek, amivel iskoláskorra lehetővé válik magas fokú beszédértés és beszéd-készség. A nyelvi tudatossággal összefüggő fontos tulajdonság, hogy a gyermekek két és fél éves koruk környékén elkezdnek beszélni saját mentális állapotaikról. A saját mentális állapotra vonatkozó tudás és az értelmi fejlődés együttes hatására alakul ki a későbbi metakognitív képességrendszer, amely a figyelmi, emlékezeti, gondolkodási műveletek belső reprezentációja. A saját mentális folyamatok irányítása ennek a rendszernek a segítségével történik.

A játékfejlődés szempontjából az előző szakasz funkciójátékaiból szerepjátékok válnak (pl. várat építenek székekből és katonákká vedlenek át), melynek során a gyermeknek lehetősége lesz az önkifejezésre. A szerepjátékok mellett hároméves kortól megjelennek a szabályjátékok, melyek később is fontos szerepet játszanak a különböző tevékenységekben a szabálytanulási folyamatokban és a személyiségfejlesztésben egyaránt. Gondolkodásukra jellemző az egyszempontos figyelem, azaz egyszerre csak egy dimenziót tudnak értelmezni. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy pl. egy játékfeladatnál egy szempontot vagy egy szabályt adunk meg, ami alapján kell végrehajtani a feladatot. Ez a hatás mutatkozik meg abban is pl. hogy nem értik még a mennyiségek, súly állandóságát, ezért a feladatot mindig úgy kell kommunikálni számukra, hogy minél kevesebb, de lényeges információ jusson el hozzájuk és ne lepődjünk meg ha ők teljesen másképp értették azt amit mondtunk. Az egocentrikus gondolkodás szintén az edző számára jelent nagy kihívást, hogy képes lesz-e a gyermek szempontjából, a gyermekből kiindulva megfogalmazni az igényeit, elvárásait. Az óvodáskori előokási (mágikus) gondolkodás megértése az edző részéről nagyfokú elkötelezettséget, empátiát és különleges szakértelmet igényel.

A hattól tizenkét éves korig tartó konkrét műveleti szakasz az MJSZ programjának három következő szakaszát fedi le. *A hoki örömteli alapozása 2-től* indulva, *A játék tanulása*, *A hokiedzés tanulása* szakaszokat, míg a *Hokiedzés a megedződésért* szakaszban tovább fejlődik a sportolók logikai készsége. Ebben a szakaszban már nem érvényesülnek a gondolkodásában a korábbi szakasz „furcsaságai”, elkezdik megérteni a világ működését, logikailag képesek gondolkodni különféle eseményekről, több tulajdonság alapján is képessé válnak a tárgyak osztályozására. Mentális műveletek végrehajtására lesznek képesek akár visszafelé is. Ennek kritériuma, hogy az észleléshez az edzőnek segítséget kell adni, azaz minden mentális művelet csak a jelen lévő (részletesen leírt, elmagyarázott) eseményekre vonatkozik. Emiatt pl. a taktika vagy a csapatstratégia még nem érik össze a gondolkodásukban. A visszafordíthatóságot és a cselekedeteik következményeit (pl. kiszabott büntetés egy szabálytalan szerelésért) kezdik megérteni, tehát a szabályok ismertetését ebben az

életkorban kell megkezdeni az edzéseken. Fellazul az egocentrizmus, képesek lesznek társas alkalmazkodásra azáltal, hogy a másik szempontjait is figyelembe veszik. Már a szakasz elején létrejönnek a játékértés, játékolvasás, döntési gyorsaság kognitív idegrendszeri alapjai. Megfelelő gyakorlatokkal ez a szakasz a kognitív fejlesztés szenzitív szakasza (7-11 év).

Az értelmi fejlődés formális (elvont) műveleti szakasza a *Hokiedzés a megedződésért* és a *Hokiedzés a versenyzésre* szakaszt fedi le. A tizenhárom és tizenkilenc éves kor között zajló fejlődési szakasz végére már elvont kijelentésekben is képes logikailag gondolkodni, és feltételezéseit módszeresen ellenőrzi. Ideológiai problémákkal és a jövővel is kezd foglalkozni, a személyes és személyközi kapcsolatok mellett a társadalmi kérdések is érdeklik már. A szisztematikus és előre tervező gondolkodás jellemzi ekkor a tanítványokat, a sportág szabályrendszerét, dinamikáját és természetét teljes mértékben értik, teljesen tisztában vannak cselekedeteik következményeivel. Az elméleti oktatások alkalmával a stratégia és taktika megtanítása mellett a doppingolás negatív hatásait és konzekvenciáit is ebben az életkori szakaszban kell megismertetni velük.

Az eriksoni elmélet vezérfonala, hogy az egyén minden szakaszban igyekszik megtalálni a legadaptívabb megoldást, azaz kompetenciára törekszik. Minden életkori szakasznak megvan a fő feladata, melynek sikeres teljesítése növeli az egyén önbizalmát, differenciálja konfliktuskezelő stratégiáit. Sikertelenség esetén kudarcélmény keletkezik, ami rontja az önértékelést és maladaptív viselkedéssel jár együtt. A szakaszok végén bizonyos fajta egyensúly létrejön, de nem mindegy, hogy az az állapot az alkalmazkodást segíti vagy nehezíti. A szakaszváltások a személyiség sérülékeny időszakai, melynek során a környezeti hatások markánsabban érvényesülhetnek. A Programban az utánpótlás korosztályokban a nyolc pszichoszociális fejlődési szakaszból ötön mennek keresztül, melyeket az edzőknek és a szülőknek is ismerniük kell. Rendszerszemléleti megközelítésben mind a nyolc szakasszal találkozhatnak a gyereksportolók. Edzőik, szüleik, nagyszüleik révén kapcsolatba kerülnek a későbbi szakaszok kompetenciáival is. Fejlődéslélektani szempontból az első négy szakasz lehet kritikus. A későbbi szakaszok hibái az érettebb kognitív struktúra miatt könnyebben átdolgozhatók.

Az *Aktív kezdet* szakaszban már két „krízis” lejátszódik. Egyiknek a tétje az ősbizalom kialakulása, melynek pozitív kimenetele esetén megjelenik a Remény, mint pszichológiai minőség. Ha az anya jól látja el anyai szerepét, a környezetben való bizalom hiedelme alakul ki a csecsemőben, mely a későbbi önbizalom alapjául fog szolgálni. A második szakaszban a gyermek önállósodási törekvéseinek konzekvenciái rendeződnek tapasztalati sémába, melynek pozitív kimenete az én-erő az Akarat. Ez az alapja a későbbi önszabályozásnak. A harmadik szakasz 3-6 éves kor között játszódik le, ami a Programban átcsúszik *A hoki örömteli alapozása 1*-be. A szakasz tétje a kezdeményezőkétség kialakulása, amely az előző szakasz pozitív kimenetével együtt megalapozhatja a kreativitást. A szakasz végén megjelenő pszichológiai minőség a célkitűzés képessége. A negyedik pszichoszociális szakasz *A hoki Örömteli alapozása 2*-től. *A hokiedzés tanulása* végéig tart. Ebben az életkorban a gyerekek elkezdnek bíraskodni és összehasonlítják a viselkedésüket társaik viselkedésével. Felismerik a képességbeli különbségeket, és ha magukat emiatt kedvezőtlenebb helyzetben érzik, akkor inkább nem vesznek részt a gyakorlatban vagy játékban. Az ötödik szakasz, a *Hokiedzés a megedződésért* szakasztól a *Hokiedzés a versenyzésre* szakaszig tart és egyben az identitásalakulás és az önismeret szempontjából legfontosabb időszak. A szakasz végére kialakul az önazonosságérzet, ideális esetben az előző szakaszok pozitív tulajdonságaival tehát önbizalommal, érett önszabályozással, kezdeményezőkésséggel (célkitűzéssel), kompetenciaérzéssel párosulva hozzák létre a sportteljesítmény háttérét adó kedvező pszichológiai állapotot. Pszichológiai minőségi kritériumként megjelenik a lojalitás, a hűség az

(ön)értékelés. Saját képességeinek reális értékelésével lehetővé válik a szisztematikus versenyztetés. A csapat eredményétől függetlenül lesz képes a játékos saját aktuális teljesítményét értékelni és a megfelelő konzekvenciákat levonni. Elkezd a helyén kezelni a sikereket és a kudarokat, azokból képes tanulni, prospektív terveket készíteni. Fontossá válnak a sportoló számára a szakmai példaképek és ki is tart (hűség marad) mellettük. A hatodik szakasz, a *Hokiedzés a győzelemre* stádiumba esik, amikor el kell köteleződni, az eddig begyűjtött pozitív tapasztalatokból vissza kell adni a felnövekvő generációknak. Ez az elköteleződés vonatkozik a csapatban, az egyesületben, a válogatottban való tevékenységi szintekre ugyanúgy, ahogy a párkapcsolati, baráti közösségekre is. A megjelenő szeretetérzés jól összeilleszthető a válogatottal való küzdelemben motivációs erővel bíró hazaszeretet érzéssel.

A Program legfőbb célja, hogy megvalósuljon az utánpótláskorú jégkorongozók fejlesztésének/fejlődésének holisztikus megközelítése. Ez a szemlélet éppúgy magában foglalja a fair play és az etikus viselkedés elveit, mint a játékosaink személyiségének széles körű fejlesztését a különböző életkori szakaszokban, melyben a hazai társadalom értékeinek kell visszatükröződniük. A hokisták edzéstervezésében ezeknek a fent említett értékeknek meg kell jelenniük, és a gyakorlatban is meg kell valósulnia a fejlesztési szinthez igazodó pszichológiai fejlesztésnek.



VERSENYZÉS, VERSENYTERVEZÉS

A versenynaptár optimális megtervezése a Program első három szakaszán kívül (*Aktív kezdet* és *A hoki örömteli alapozása 1, 2*) rendkívül fontos feladat. A Program kezdeti szakaszaiban a kis jégkorongozóink képességeinek és kapacitásainak fejlesztése sokkal fontosabb a versenyzésnél, a különféle megmértetéseken elért eredmények teljes mértékben érdektelenek. Ahogy közelítünk a felnőttkorhoz, fokozatosan kerülnek fókuszba a mérkőzések, majd legkésőbb az ezeken elért eredmények.

A 3. táblázat általánosságban mutatja az edzés és a versenyzés ajánlott arányát a különböző életkori szakaszokban. Szépen megfigyelhető az edzések és versenyek/mérkőzések mennyiségének, illetve minőségének változása, ahogy haladunk előre az életkorban.

3. táblázat. Az edzés és versenyzés ajánlott arányai a Program szakaszaiban

SZAKASZOK	AJÁNLOTT ARÁNY
AKTÍV KEZDET	nincs ajánlott arány – minden aktivitás a testkulturális műveltség fejlesztését és a sport megszerettetését célozza
A HOKI ÖRÖMTELI ALAPOZÁSA 1, 2	minden aktivitás örömteli, néhány dzseborit, mérkőzést már tartalmaz
A JÁTÉK TANULÁSA	75% edzés, 10% versenyszerű edzés és 15% mérkőzés
A HOKIEDZÉS TANULÁSA	70% edzés, 15% versenyszerű edzés és 15% mérkőzés
HOKIEDZÉS A MEGEDZŐDÉSÉRT	60% edzés, 20% versenyszerű edzés és 20% mérkőzés
HOKIEDZÉS A VERSENYZÉSRE	40% edzés, 30% versenyszerű edzés és 30% mérkőzés
HOKIEDZÉS A GYŐZELEMÉRT	30% edzés, 35% versenyszerű edzés és 35% mérkőzés
JÉGKORONGOZÁS AZ ÉLETÉRT	egyéni igény szerint

A legfontosabb információk pontokba szedve:

- Az életkornak megfelelő, optimális edzés-versenyzés arányt kell alkalmazni a Program bizonyos szakaszaiban.
- A bajnoki idény hosszát és minőségét az egész folyamatban a fejlődésben lévő sportolók változó igényeihez kell igazítani.
- A sportolók túlversenyeztetése, illetve aluledzése *A hokiedzés tanulása* és a *Hokiedzés a megedződésért* szakaszban gyenge technikai és fizikai képességeket eredményez.
- A megfelelő szintű versenyeztetés minden szakaszban nagyon fontos a technikai, taktikai és a mentális fejlődéshez.
- A jelenlegi versenyeztetési struktúra elsősorban a tradíciókon alapul. Jégkorongozásban azt kell szem előtt tartani, hogy az utánpótláskorúak versenynaptáraiban foglaltak minél jobban segítsék a sportolók optimális fejlődését.
- Az optimális edzés-versenyzés arányt hokispecifikusan kell meghatározni.
- Amíg a felnőtt nemzetközi és országos versenynaptárak harmonikusan illeszkednek egymáshoz, addig az utánpótláskorúak esetében gyakran egyéb (sajátos érdekek – kevés játékos, kevés csapat – által vezérelt) elvek is hatással vannak erre.

A KIVÁLÓSÁG ELÉRÉSE IDŐBE TELIK

Sokan állítják, hogy a sportok világában az elit szint eléréséhez minimum 10 évnyi (vagy 10.000 óra) felkészülés szükséges (Ericsson et al., 2006). Más vizsgálatok eredményei szerint 11-13 évet kell áldozniuk a legmagasabb szintű teljesítményt célul kitűző sportolóknak (Gibbons et al., 2002). Az mindenesetre bizonyos, hogy nem lehet lerövidíteni a kiválósághoz vezető időtartamot. A sportolói teljesítmény fejlesztése hosszú folyamat, hozzávetőlegesen egy évtized vagy még ennél is több idő alatt lehet csak eljutni a nemzetközi szintre. Ez hosszú idő, s ami rendkívül fontos, ezalatt a rövid távú céloknak (eredménykényszer, bajnoki címek) nem szabad felülírniuk a sportolók hosszú távú fejlesztésének koncepcióját (Viru, 1995).

Néhány sportágban a kiválósághoz vezető utat nem a felkészülésre szánt órákban, hanem az irányított gyakorlás számában kell meghatározni. Például jégkorongban a megfelelő számú és minőségű edzések és mérkőzések száma a mérvadó. Az USA Olimpiai Bizottságának egyik kiadványa (Gibbons et al., 2002) arról számolt be, hogy az 1984 és 1998 között versenyző egyesült államokbeli olimpiikonok közül

- a lányok 11,5 évesen, míg a fiúk 12 évesen kezdtek sportolni;
- a többség 11-13 évnyi munkáról számolt be amíg elérte az olimpiai csapatba kerülés szintjét;
- az érmesek 1,3-3,6 évvel voltak fiatalabbak az érmet nem nyerő társaiknál,

amiből az a következtetés vonható le, hogy ők jobb motoros képességfejlesztést kaptak a fogékony időszakban, mint a győzelmi emelvényről lemaradó csapattársaik.

A jégkorongozásban is sok idő kell a magas szint eléréséhez, melyhez a játékosoknak szinte minden szabadidejükben valamilyen, a hokit segítő fizikai aktivitást célszerű végezniük. Észak-Amerikában a legmagasabban jegyzett utánpótlás ligákból a játékosok 4,7%-a, míg a hazai bajnokságban az első osztályba került játékosok csak a ~ 2%-át tették ki az újonnan leigazolt kis hokispalántáinknak (a 2016/2017-es szezonban 22 fő újonc volt nevezve az I. osztályú bajnokságba, ugyanakkor 1121 újonnan igazolt versenyzőnk volt).



AZ ERICSSON-FÉLE SZABÁLY KRITIKÁJA

Újabb a 10.000 órás felkészülési teóriát többen megkérdőjelezik, szerintük bizonyos sportágakban sokkal rövidebb idő is elegendő a magas szintű teljesítmény eléréséhez (Tucker, 2011). Igaz, e felfogás hívei a specializáció előtt űzött három-négy sportágban eltöltött időtartamot nem veszik figyelembe az eredményeknél. A Programban foglaltak alapján a más sportágakban eltöltött időtartamot is bele kell számítani a 10.000 órába, hiszen ezekben is tudatosan fejlesztették a sportoló képességeit, és ezek transzformációja a másik sportágba megoldható. Hogy ez 10.000 óra, esetleg több vagy netalán kevesebb, a lényeg ugyanaz, a kiválóság eléréséhez hosszú idő kell:

- az élversenyzők messze elmaradnak a 10.000 óra vagy 10 év irányított gyakorlástól, általánosságban az órák száma nemzetközi szinten például kosárlabdában (4.000), gyeplabdában (4.000) és birkózásban (6.000) is kevesebb;
- a felnőtt nemzeti válogatott szintű sportolók 28%-a a kezdéstől számított 4 éven belül éri el ezt a színvonalat, a sportolók 69%-a 7,5 éven belül ér felnőtt szintre;
- vannak olyanok, akik 10 év vagy 10.000 óra gyakorlás után sem tudják elérni az elit szintet a sportban.



AKTÍV KEZDET

(NAPTÁRI ÉLETKOR – 0-4 ÉV MINDKÉT NEMNÉL)

Célok: Az alapvető mozgásformák megtanulása játékos formában.

A fizikai aktivitás rendkívül fontos a gyerekek egészséges fejlődésének szempontjából, mert

- gyorsítja az olyan agyi funkciók fejlődését, mint a koordináció, a szociális képesség, az alapvető motoros képességek vezérlése, az érzelmi fejlődés, a vezetés és az imagináció;
- segíti a gyerekeket a magabiztosságuk, az önbizalmuk, illetve a pozitív önérzet és énkép kialakításában;
- segíti az erősebb csontok, izmok kialakulását, növeli a hajlékonyságot, izomlazaságot, hozzájárul a helyes testtartás és a megfelelő egyensúlyozási képesség kialakulásához, fejleszti a kondicionális képességeket, csökkenti a stresszt és segíti az egészséges alvást;
- hozzájárul az egészséges testsúly kialakulásához és annak megtartásához;
- segíti a gyerekek mozgásügyességének fejlődését és a mozgás örömeinek megtapasztalását.

Az örömteli fizikai aktivitásnak a gyerekek mindennapjainak részévé kell válnia, s ennek legmegfelelőbb módja az aktív játék. A fogyatékossgal élő gyerekek egészséges fejlődését szintén nagymértékben segíti, ha szervezett fizikai aktivitásokban, aktív játékokban vesznek részt. Ennek érdekében a közösségeknek meg kell találniuk a megfelelő környezet kialakításának és a fizikai aktivitáshoz szükséges eszközök biztosításának módját. A gyermekkor a nagyon gyors növekedés szakasza, ami a fogyatékossgal élők sportolását megnehezíti, hiszen gyorsan kinövik a sportolásukat segítő eszközeiket. Az eszközök cseréje vagy bérlése jó alternatíva lehet ennek a hátrálynak a csökkentésére.

Az Aktív kezdet mentális, értelmi és érzelmi vonatkozású jellemzői:

- **Mentális és értelmi jellemzők** – Az agyi fejlődés szempontjából ez egy kritikus szakasz. Az aktív játék segíti a gyermekek legfontosabb agysejtjei, illetve az agya és az izmai közötti kapcsolat kialakulását. A rendszeresen végzett fizikai aktivitások megerősítik ezeket a kapcsolatokat. Ebben az életkori szakaszban a gyerekek használni kezdik a képzelőerejüket, fejlődik a megértési képességük, a memóriájuk és a mozgások kivitelezése is javul.
- **Érzelmi jellemzők** – A gyerekek megtapasztalhatják a fizikai aktivitások okozta különböző ritmusban őket érő ingerek örömeit. Nagy figyelmet kell szentelni a gyerekeknek, ami egyrésztől bátorítja őket, másrésztől pozitívan hat a magukba vetett hitükre is. A gyerekek felveszik és imitálják a felnőttek magatartását. Amikor azt látják, hogy egy vagy több felnőtt élvezzi a fizikai aktivitást, akkor nagy valószínűséggel ők is örömmel végzik az adott tevékenységet. Ha a gyerekek olyan aktivitásokat is el tudnak végezni, melyeket a felnőttek nem, akkor megérik a teljesítményük jelentőségét.

Javaslatok:

- A kisgyermeknek fél óra, míg az óvodásoknak egy óra szervezett fizikai aktivitás ajánlott naponta, az időjárástól függetlenül.
- Szervezetlen fizikai aktivitás (aktív játék) egy órától akár több óra időtartamban legyen naponta.
- A kisgyermek és az óvodások esetében az ülő foglalkozások ne legyenek napi egy óránál hosszabbak.
- Már csecsemőkortól kezdve legyenek olyan fizikai aktivitások, melyekben a gyerekek mozgása, motoros képességei fejlődhetnek.

- Nagyon fontos, hogy a szülők és a segítők számára biztosítva legyenek a gyerekek életkorának megfelelő információk.
- Biztosítani kell a gyerekek számára, hogy fejleszteni tudják mozgásügyességüket, mert ez feltétele a későbbi komplex mozgások kialakulásának. Ezek a képességek jelentik az élethosszig tartó fizikai aktivitás alapját.
- Ösztönözni kell az alapvető mozgásformák mindegyikének fejlesztő hatású gyakorlását a gyerekek öröklött tulajdonságainak, tapasztalatainak, valamint a környezet figyelembevételével.
- Az alapvető mozgásformák gyakorlására kell fókuszálni, a futások, ugrások, rúgások, dobások és elkapások szerepeljenek az aktivitások középpontjában. Ezek alapozzák meg a későbbi komplex mozgásokat és az általuk elérhető jó teljesítményt.
- A gyerekek tudásának, mozgáskészségének megfelelő, ugyanakkor kihívást jelentő játékos feladatokat kell tervezni az aktivitásokban, és ezeket minél több variációban kell játszani velük.
- A gyerek játéka ekkor még ne legyen kompetitív, a figyelem elsősorban a részvételre irányuljon.
- A lányok – a fogyatékossgal élőkhöz hasonlóan – egyre kevésbé aktívak, mint a kortárs fiúk, emiatt mindkét nemnek megfelelő inkluzív környezetet kell létrehozni, hogy az összes gyerek számára elérhetővé váljon a fizikai aktivitás.

Ebben az életkori szakaszban a biztonságos környezetben végzett játékos tevékenységek a hangsúlyosak, melyeket sokféle gyermekjátékkal és felszereléssel színesíthetnek a felnőttek.

A mozgás a gyerek első nyelve és önkifejezése!

Az időszak legfontosabb jellemzői:

- Az általános mozgáskészségek fejlődése.
- 60 percnél rövidebb ideig tartó ülő/fekvő tevékenység – a „henyelés” kerülése, kivéve az alvást.
- Kevés szervezett fizikai aktivitás.
- A rizikófaktorok felfedezése és csökkentése a környezetben a biztonság érdekében.
- Aktív mozgás, gazdag környezet jól felépített gyermektornával és úszásoktatással kombinálva.
- Napi fizikai aktivitás hangsúlyosan örömteli feladatokkal.

Az összes alapvető mozgásformának szerepelniük kell a gyerekek mindennapi fizikai aktivitásában.

4. táblázat. A környezet és a fizikai aktivitások összefüggései

KÖRNYEZET	MOZGÁS	FELADAT	HATÁS A TESTRE
Talaj	Futás	Továbbítás és fogadás – focilabda	Mozgékonyosság, egyensúly és koordináció
Víz	Úszás	Továbbítás és fogadás – vízilabda	Mozgékonyosság, egyensúly és koordináció
Levegő	Ugrás	Továbbítás és fogadás – frizbi	Mozgékonyosság, egyensúly és koordináció
Jég	Korcsolyázás	Továbbítás és fogadás – korong	Mozgékonyosság, egyensúly és koordináció

A HOKI ÖRÖMTELI ALAPOZÁSA 1 – Kezdő program

(NAPTÁRI ÉLETKOR – 5-6 ÉVES MINDKÉT NEMNÉL)

Célok: Az alapvető mozgáskészségek tanulása és a mozgásügyesség kialakítása.

A képességek fejlesztésének ebben az időszakban jól szervezettnek, pozitívnak és sok örömet okozónak kell lennie. Egyelőre még nincs értelme periodizálni, de a fejlesztési folyamat strukturáltsága és ellenőrzése alapvető fontosságú.

Amikor a gyerekek egy későbbi időpontban felhagynak a versenysportra való felkészüléssel, az ebben az időszakban elsajátított és fejlesztett képességek előnyösek lesznek a rekreációs fizikai aktivitások esetében, az életminőségük javításánál, az egészségük érdekében végzett mozgásos tevékenységeknél.

A hoki örömteli alapozása 1 időszak mentális, értelmi és érzelmi vonatkozású jellemzői:

- *Mentális és értelmi jellemzők* – Mivel a gyerekek figyelmének összpontosítása még rövid idejű, és a memóriájuk erőteljesen fejlődik, a gondolkodási képességük még limitált. Ezért a gyerekek elsősorban akcióorientáltak és élvezik az ismétlődő gyakorlatokat, aktivitásokat, a különböző mozgások megtapasztalásával fejlesztik a képességeiket. Az időszakra jellemző növekvő értelmi kapacitásai segítik őket az elvonatkoztatott gondolkodás és az imagináció kiteljesedésében.
- *Érzelmi jellemzők* – A gyerekek ebben az időszakban szeretnek a figyelem középpontjában lenni, az így szerzett tapasztalataik és a mások visszajelzései erőteljes hatással vannak az énképükre. A kortársaik egyre erőteljesebben befolyásolják a gyerekek cselekedeteit, ebben az időszakban értik meg teljes mértékben a szabályok és a struktúra, a szervezethez való szükségességét.

Javaslatok:

- Az edzéseken az alapvető mozgásformákban megfelelő jártasságot kell megszerezniük a gyerekeknek, mielőtt a hokispecifikus mozgásformákkal megismertetik őket az időszak vége felé.
- Hangsúlyozni kell a sokoldalú felkészítést, figyelemmel a gyerekek motoros képességeire és az alapvető mozgásformákra, a mozgékonyság, az egyensúly, a koordináció és a gyorsaság fejlesztését kell szem előtt tartani.
- Meg kell tanítani a gyerekeknek a helyes technikájú és minden lehetséges irányú futásokat, ugrásokat és dobásokat.
- Kiemelten kell kezelni a későbbi időszakok fejlesztési folyamatainak alapját jelentő alapvető mozgáskészségeket.
- Ebben az időszakban az alapvető nyújtó hatású gyakorlatokat be kell vonni az edzésprogramba.
- A játékokat használva a gyorsaságot, az erőt és az állóképességet egyaránt fejleszteni kell.
- Támogatni kell, hogy a sportolók másik sportágakkal is megismerkedhessenek.
- A gyorsaságot rövid (kevesebb, mint 5 mp) időtartamú egyenes és oldalirányú, illetve irányváltásos dinamikus mozgásokkal kell fejleszteni, a gyakorlatok közötti teljes pihenőidővel.
- Az erő fejlesztését saját testsúllyal, tömött- vagy fitneszlabdával célszerű végrehajtani.
- Külön kell figyelni arra, hogy a sporteszközök méretben, súlyban és konstrukcióban megfelelőek legyenek, a biztonságos felszerelések illeszkedjenek a sportolók testméreteihez.
- A sport etikáját és az egyszerűbb szabályokat ebben a szakaszban kell megismertetni a gyerekekkel.
- Egyszerűbb mentálisan fejlesztő gyakorlatokat kell beiktatni az edzésprogramba.

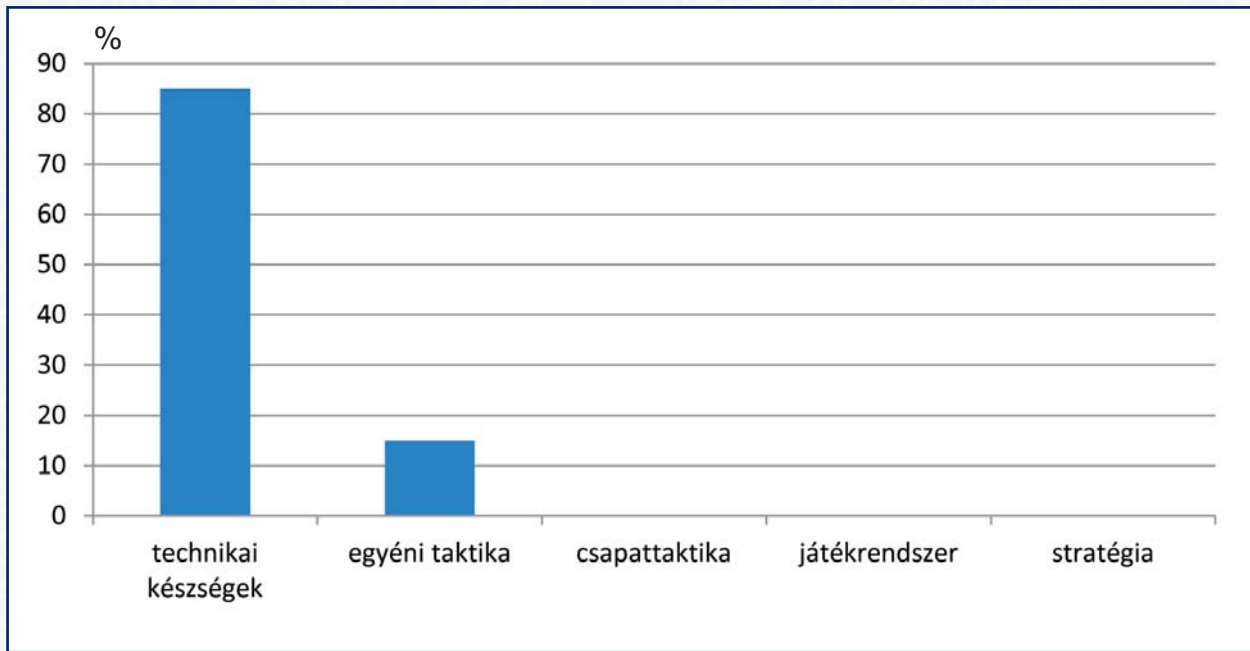
- Célszerű több sportágat is egymás után űzni egy éven belül. Ezt az edzéstartalom változtatásával, vagy többszakosztályos egyesületben rotációs rendszer kialakításával lehet elérni. A szünetekben (nyári vagy téli) sporttáborokban való részvétel ajánlott, de nem a saját sportágban!
- Jégkorongban 1-2 edzés ajánlott hetente, ugyanakkor más sportágakban is célszerű edzéseken részt venni, összesen heti 3-4 edzés elegendő ebben az időszakban.

Amennyiben a sportolók hibásan fejlesztik az alapvető mozgáskészségeiket, akkor azonnali beavatkozás szükséges ennek kiküszöbölésére. Ha egy gyerek motoros képességei különböznek (jobbak vagy rosszab-
bak) a társakétól, akkor nem valószínű, hogy részt vesz a csoportos aktivitásokban és emiatt kevesebb le-
hetősége lesz az edzésre.

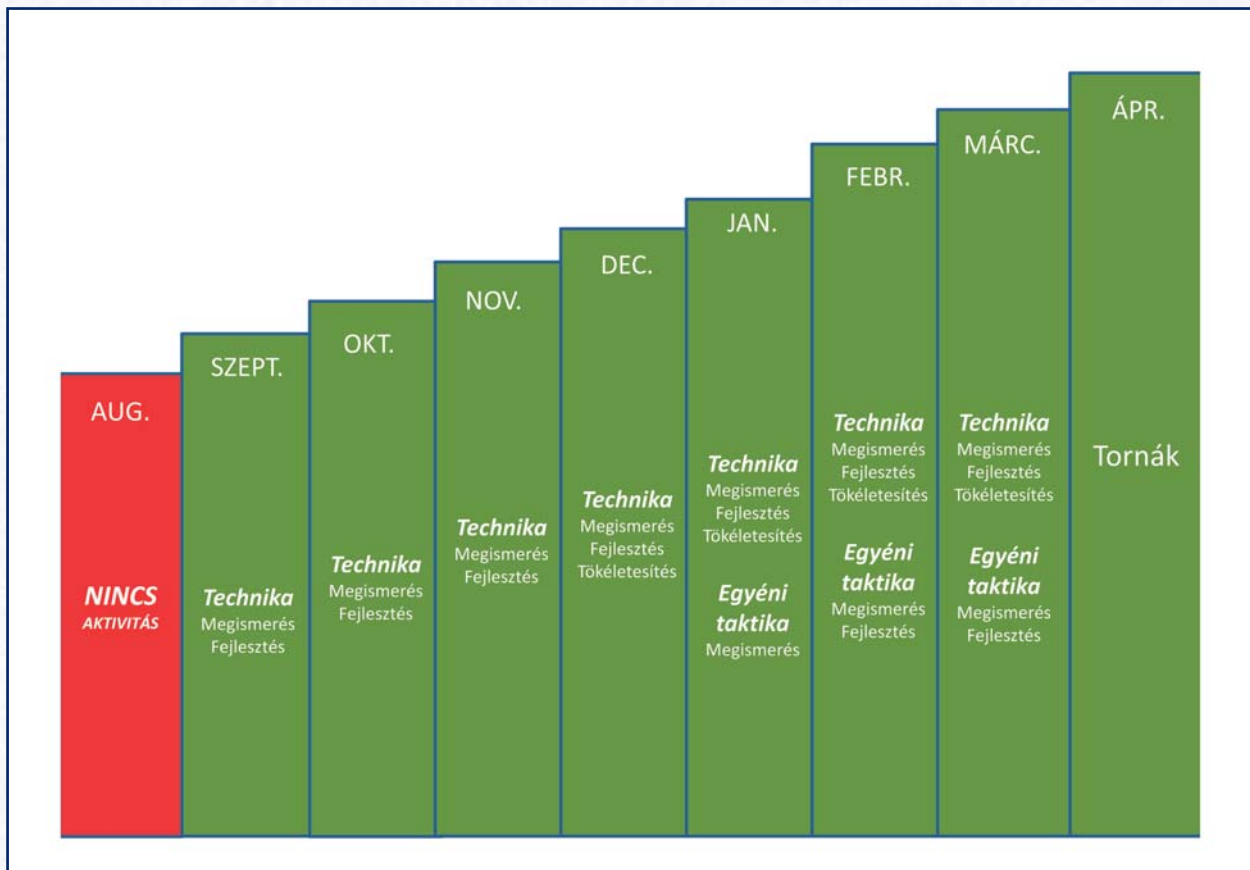
Az időszak legfontosabb jellemzői:

- Minden mozgáskészség fejlődése.
- Általános és mindenre kiterjedő fejlődés.
- Integrált mentális, értelmi és érzelmi fejlődés.
- Az atletikusság összetevőinek fejlődése: agilitás, egyensúly, gyorsaság és koordináció.
- A természetes mozgások összetevőinek, a futások, az ugrások és a dobások fejlődése.
- Erőfejlődés saját testsúllyal végzett feladatokkal, és a törzsizmok megedzése.
- A koordinációs képességek fejlesztése.
- A sport etikájának és a fair play egyszerűbb szabályainak megismerése.
- Jól felépített edzésprogram periodizáció nélkül.
- Napi fizikai aktivitás még mindig hangsúlyosan örömteli feladatokkal.





13. ábra. Ajánlott edzéstartalom



14. ábra. Ajánlott szezonfelépítés

5. táblázat. Feladatok a jégkorongban

KLUBOKNAK	EDZŐKNEK	SZÜLŐKNEK
A sportolók képességeinek fejlesztése a gyakorlatban és ezek tesztelése játékos formában (sorversenyek, ügyességi versenyek).	Megfelelő gyakorlatokkal a gyerekek egyensúlyozását (statikus és dinamikus) mozgékonyágát, élkontrollját, korcsolyázását, fordulását és korongkontrollját kell megtanítani.	Lehetővé tenni a gyerekek számára több sportág vagy fizikai aktivitás megismerését.
A jégidő kihasználásának maximalizálása, 40+ játékos legyen a jégen egyszerre.	A jégkorong egyszerű szabályainak és etikájának ismertetése.	Bármilyen erősítő edzést a sportoló csak saját testsúlyal végezhet.
Testméretnek megfelelő felszerelések használata: gyerekűtő, könnyített korong és játékos kiegészítők.	Gyorsaságfejlesztés a már birtokolt technikai elemek rövid ideig tartó (5 másodperc vagy kevesebb) maximális felgyorsításával, néhány ismétléssel.	Más sportok, melyek segítik a jégkorongozóvá válást: <ul style="list-style-type: none"> o Gimnasztika/Torna o Atlétika – futások, ugrások, dobások o Csapat sportok (labdarúgás, kézilabda, kosárlabda) o Műkorcsolyázás.
Az edzők részére biztosítani kell a megfelelő eszközöket az éves tervezéshez és a képességek fejlesztéséhez.	Kevés technikai és taktikai információ is elegendő a játékosoknak, a posztokon cserélődjenek a játékosok.	
Az edzők számára a továbbfejlődéshez szükséges tudáshoz jutás elősegítése.	Pozitív, örömteli környezetben, játékos formában kell végezni a gyakorlatot, hogy megszeressék a jégkorongot.	
	További tudás megszerése az MJSZ által szervezett képzéseken/továbbképzéseken elsősorban az életkornak megfelelően a technikai képzésre fókuszálva.	

6. táblázat. Az ideális szezon számadatai

EDZÉSSZÁM	EDZÉSEK MEGKEZDÉSE	ELŐSZEZON	FŐSZEZON KEZDETE	FŐSZEZON	PLAYOFF	DZSEMBORI	TELJES MÉRKŐZÉS-SZÁM
50-70	szeptember 1-től	12 hét 20 edzés Módosított szabályokkal mérkőzések	december 1-től	20 hét 40 edzés 10 mérkőzés	-	4-6 alkalom 8-12 mérkőzés	15-22

7. táblázat. Ajánlott fejlesztési terv

SPECIÁLIS GYAKORLÁS	HÓNAPOK
Korcsolyázás	Szeptember – április
Korongkontroll	Szeptember – április
Kisterületű játékok	Szeptember – április

A HOKI ÖRÖMTELI ALAPOZÁSA 2 – U8

(NAPTÁRI ÉLETKOR – 7-8 ÉVES MINDKÉT NEMNÉL)

Célok: Az alapvető mozgáskészségek tanulása és a mozgásügyesség kialakítása.

A képességek fejlesztésének ebben az időszakban jól szervezettnek, pozitívnak és sok örömet okozónak kell lennie. Egyelőre még nincs értelme periodizálni a felkészülést, de a fejlesztési folyamat strukturáltsága és ellenőrzése alapvető fontosságú.

Amikor a gyerekek egy későbbi időpontban felhagynak a versenyzésre/mérkőzésre való felkészüléssel, *A hoki örömteli alapozása* időszakában elsajátított és fejlesztett képességek előnyösek lesznek a rekreációs fizikai aktivitások esetében, az életminőségük javításánál, az egészségük érdekében végzett mozgásos tevékenységeknél.

A hoki örömteli alapozása 2 időszak mentális, értelmi és érzelmi vonatkozású jellemzői:

- **Mentális és értelmi jellemzők** – Mivel a gyerekek figyelmének összpontosítása még rövid idejű, és a memóriájuk erőteljesen fejlődik, a gondolkodási képességük még limitált. Ezért a gyerekek elsősorban akcióorientáltak és élvezik az ismétlődő gyakorlatokat, aktivitásokat, a különböző mozgások megtapasztalásával fejlesztik a képességeiket. Az időszakra jellemző növekvő értelmi kapacitásaik segítik őket az elvonatkoztatott gondolkodás és az imagináció kiteljesedésében.
- **Érzelmi jellemzők** – A gyerekek ebben az időszakban szeretnek a figyelem középpontjában lenni, az így szerzett tapasztalataik és a mások visszajelzései erőteljes hatással vannak az énképükre. A kortársaik egyre erőteljesebben befolyásolják a gyerekek cselekedeteit, ebben az időszakban értik meg teljes mértékben a szabályok és a struktúra, a szervezethez való szükségességét.

Javaslatok:

- Az edzéseken az alapvető mozgásformákban megfelelő jártasságot kell megszerezniük a gyerekeknek, mielőtt a hokispecifikus mozgásformákkal megismertetik őket az időszak vége felé.
- Hangsúlyozni kell a sokoldalú felkészítést, figyelemmel a gyerekek motoros képességeire és az alapvető mozgásformákra, a mozgékonyaságra, az egyensúlyra, a koordinációra és a gyorsaságra fejlesztést kell szem előtt tartani.
- Meg kell tanítani a gyerekeknek a helyes technikájú és minden lehetséges irányú futásokat, ugrásokat és dobásokat.
- Kiemelten kell kezelni a későbbi időszakok fejlesztési folyamatainak alapját jelentő alapvető mozgáskészségeket.
- Ebben az időszakban az alapvető nyújtó hatású gyakorlatokat be kell vonni az edzésprogramba.
- A játékokat használva a gyorsaságot, az erőt és az állóképességet egyaránt fejleszteni kell.
- Támogatni kell, hogy a sportolók sokféle sportággal ismerkedhessenek meg.
- A gyorsaságot rövid (kevesebb, mint 5 mp) időtartamú egyenes és oldalirányú, illetve irányváltásos dinamikus mozgásokkal kell fejleszteni, a gyakorlatok közötti teljes pihenőidővel.
- Az erő fejlesztését saját testsúllyal, tömött- vagy fitnesslabdával célszerű végrehajtani.
- A sport etikáját és az egyszerűbb szabályokat ebben a szakaszban kell megismertetni a gyerekekkel.
- Egyszerűbb mentálisan fejlesztő gyakorlatokat kell beiktatni az edzésprogramba.

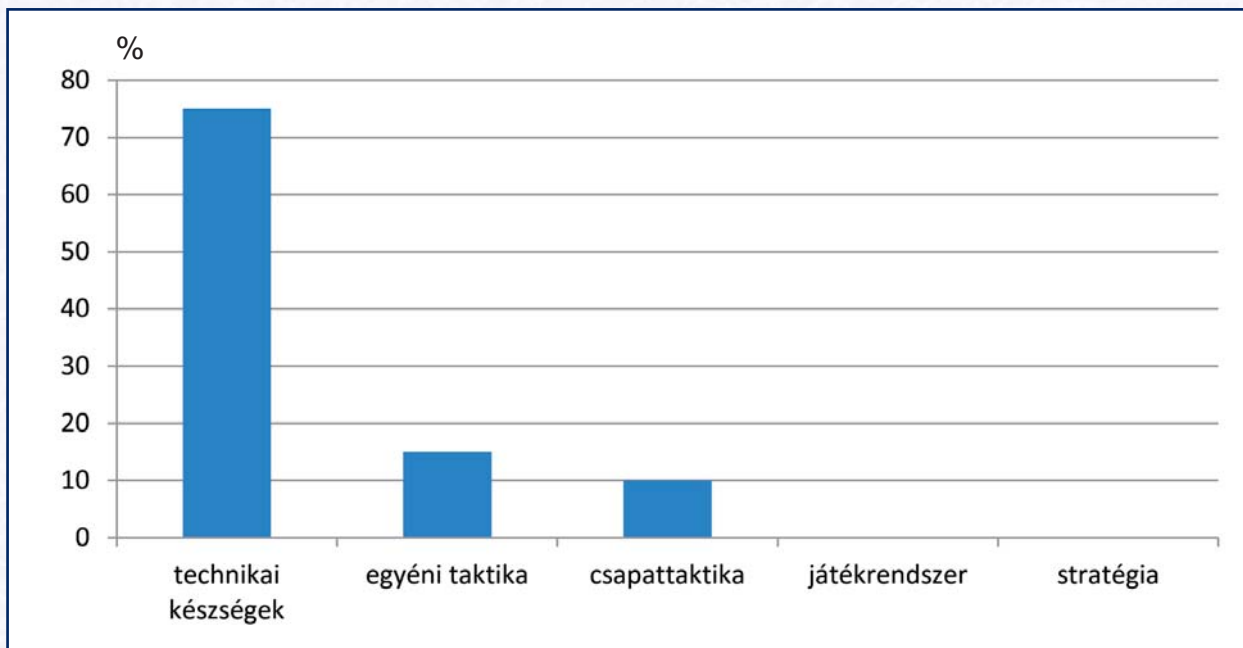
- Célszerű több sportágat is egymás után vagy egymás mellett űzni egy éven belül. Ezt az edzéstartalom változtatásával, vagy többszakosztályos egyesületben rotációs rendszer kialakításával lehet elérni. A szünetekben (nyári vagy téli) sporttáborokban való részvétel ajánlott, de nem a jégkorongban!
- Jégkorongban 1-2 edzés ajánlott hetente, ugyanakkor más sportágakban is célszerű edzéseken részt venni, összesen heti 3-4 edzés elegendő ebben az időszakban.

Amennyiben a sportolók hibásan fejlesztik az alapvető mozgáskészségeiket, akkor azonnali beavatkozás szükséges ennek kiküszöbölésére. Ha egy gyerek motoros képességei különböznek (jobbak vagy rosszab-
bak) a társakétól, akkor nem valószínű, hogy részt vesz a csoportos aktivitásokban és emiatt kevesebb le-
hetősége lesz az edzésre.

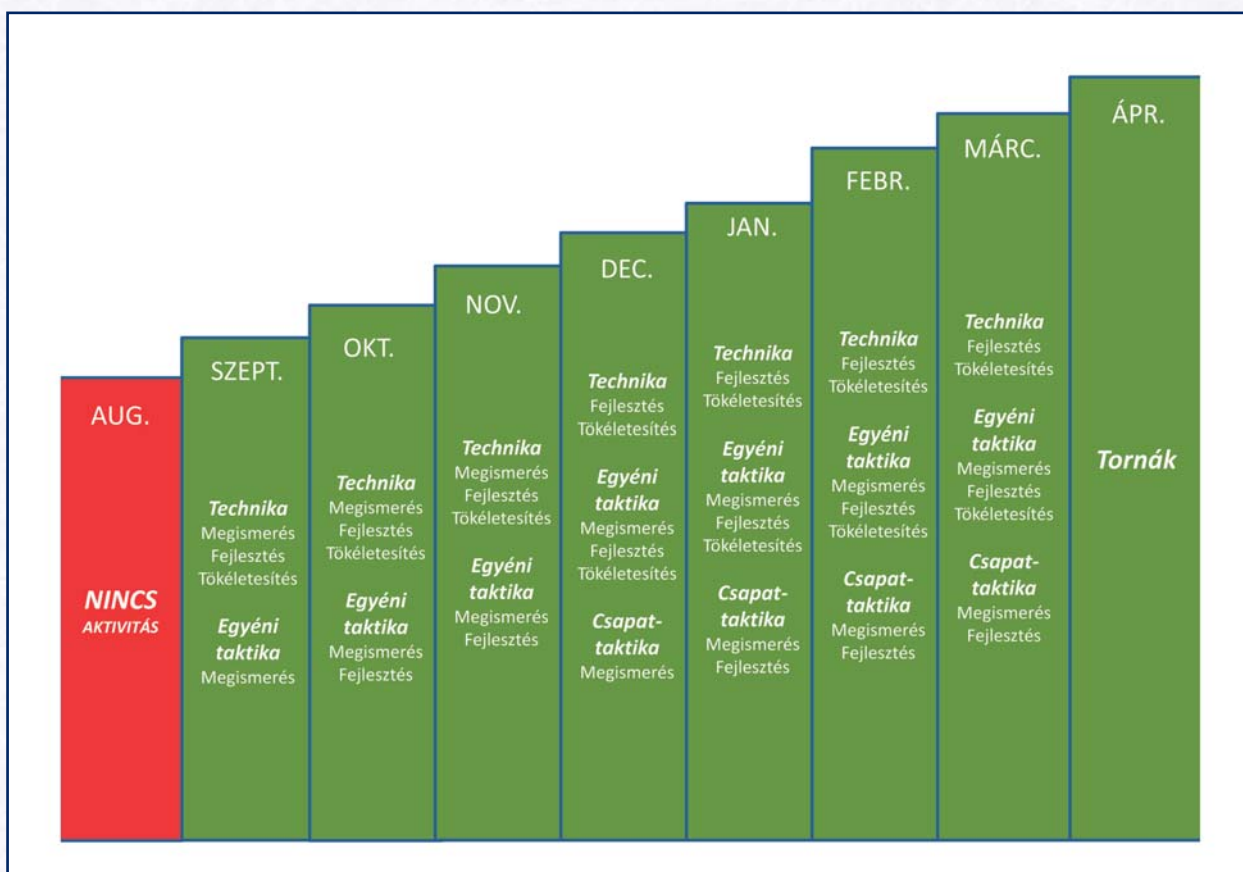
Az időszak legfontosabb jellemzői:

- Minden mozgáskészség fejlődése.
- Általános és mindenre kiterjedő fejlődés.
- Integrált mentális, értelmi és érzelmi fejlődés.
- Az atletikusság összetevőinek fejlődése: agilitás, egyensúly, gyorsaság és koordináció.
- A természetes mozgások összetevőinek, a futások, az ugrások és a dobások fejlődése.
- Erőfejlődés saját testsúllyal végzett feladatokkal, és a törzsizmok megedzése.
- A koordinációs képességek fejlesztése.
- A sport etikájának és a fair play egyszerűbb szabályainak megismerése.
- Jól felépített edzésprogram periodizáció nélkül.
- Napi fizikai aktivitás még mindig hangsúlyosan örömteli feladatokkal.





15. ábra. Ajánlott edzéstartalom



16. ábra. Ajánlott szezonfelépítés



8. táblázat. Feladatok a jégkorongban

KLUBOKNAK	EDZŐKNEK	SZÜLŐKNEK
Továbbra is törekedni kell a jégidő kihasználásának maximalizálására, főleg a frekvenciált időszakokban.	A Hokimágia DVD-k és a szakmai tervező és ellenőrző szoftver használata ajánlott a technikai és taktikai gyakorlatoknál. Az éves edzésterv fókusza még mindig a motoros képességek, elsősorban a koordinációs képességek fejlesztésén van. Olyan gyakorlatokat kell edzéseken használni, melyek tartalmaznak mozgékonyaságnövelő, egyensúlyt fejlesztő és irányváltásokat/fordulásokat segítő komponenseket.	Lehetővé tenni a gyerekek számára több sportág vagy fizikai aktivitás megismerését.
Továbbiakban is biztosítani kell az edzők részére a megfelelő eszközöket az éves tervezéshez és a képességek fejlesztéséhez.	Az edzések/mérkőzések aránya: 3-6 edzés 1 dzsembori, azaz 1-2 hét edzés után versenyezzenek a gyerekek. Ideális esetben 25-35 mérkőzése van a játékosoknak és 70-90 edzése, melyeken a játék tanulásához ideális NEM IRÁNYÍTOTT játék van. A szabad akaratú játék fontos a saját tapasztalat megszerzéséhez, hagyni kell őket próbálkozni, így a gyerekek maguktól jönnek rá arra, hogy mit tudnak megcsinálni és mit nem a játék közben.	Bármilyen erősítő edzést a sportoló csak saját testsúlyal végezhet.
Fent kell tartani az edzők számára a továbbfejlődéshez szükséges tudáshoz jutás lehetőségét.	Továbbra is minden poszton ki kell próbálni magát minden játékosnak, ez fontos tapasztalat a játék minden elemének elsajátításához.	Más sportok, melyek segítik a jégkorongozóvá válást: <ul style="list-style-type: none"> o Gimnasztika/Torna o Atlétika – futások, ugrások, dobások o Csapatportok (labdarúgás, kézilabda, kosárlabda) o Múkorcsolyázás o Úszás (elsősorban gyorsúszás – levegővételi technika miatt).
A versenyzés tervezésénél már figyelembe kell venni az egyéni különbségeket, nagyjából egyforma tudású játékosok kerüljenek egy csapatba és a versenyegyensúly szempontjából megfelelő szintű tornán vegyenek részt.	Sok szubmaximális (90-95%) intenzitású gyakorlat legyen az edzés közben, a gyorsaság fejlesztése alapvető a korosztályban.	
	Technikai és taktikai képességfejlesztő gyakorlatoknál 70% feletti legyen a sikeres végrehajtások aránya.	
	A játékosok részére sokszor kell demonstrációs céllal bemutatni a megfelelő végrehajtást. Az edzőknek ki kell alakítani a hokistákban a végrehajtás precíz mentális képét. Addig kell gyakorolni, míg nem lesz tökéletes a gyerek számára.	
	A döntéshozatali képesség kialakítása ebben az időszakban zajlik, elsősorban alapszituációkban kell fejleszteni (pl. 2-1 feladatnál passz vagy lövés – a korongos döntése legyen), de fokozatosan egyre bonyolultabb helyzetekben, a képességektől függően. Mindig az edzés elején, a bemelegítés után legyen, mivel ez is egyfajta tanulás, melyet fáradtan nem lehet jó eredménnyel realizálni – nem jó döntések születnek és későn, emiatt negatív érzések alakulhatnak ki a játékosokban.	

9. táblázat. Az ideális szezon számadatai

EDZÉSSZÁM	EDZÉSEK MEGKEZDÉSE	ELŐSZEZON	FŐSZEZON KEZDETE	FŐSZEZON	PLAYOFF	DZSEMBORI	TELJES MÉRKÖZÉS-SZÁM
70-90	szeptember 1-től	10 hét 20 edzés 2 edzőmeccs	december 1-től	14 hét 28 edzés 16 mérkőzés	-	6-8 alkalom 14-20 mérkőzés	30-40

10. táblázat. Ajánlott fejlesztési terv

SPECIÁLIS GYAKORLÁS	HÓNAPOK
Korcsolyázás	Szeptember – április
Korongkontroll	Szeptember – április
Kisterületű játékok	Szeptember – április
Kreatív gondolkodás	Január – április



A JÁTÉK TANULÁSA – U10

(LÁNYOK 8-9 ÉVES, FIÚK 9-10 ÉVES NAPTÁRI ÉLETKORBAN)

Cél: Az átfogó sportkézszségek megtanulása.

A finommotoros képességek fejlesztése az egyéni technikai tudás alapján történik, melyek az egyéni játékképesség és csapattaktikai képességek szintjét emelik. Ebben az időszakban, elsősorban a gyorsnövekedési fázis indulása előtt, a fő feladat a finommotoros képességek megtanulása és magas szintre történő kifejlesztése, amelyek birtokában már más képességek fejlesztésére is tud fókuszálni a sportoló és az edző. A legtöbb esetben az itt megtanultak vagy meg nem tanultak szignifikánsan befolyásolják a jégkorongjátékosok később elérhető tudásszintjét. A játékosoknak ebben az időszakban kell képessé válniuk a képesség/készségek és az elméleti tudás transzferálására az edzésből a mérkőzésszituációkba.

A játék tanulása időszak az egyik legfontosabb periódusa a koordinációs képességek felgyorsult adaptációjának. A korai specializáció késői specializációs sportágban (ide tartozik a jégkorong) nagyon hátrányos lehet a későbbi időszakok képesség- és készségfejlesztésére, valamint az alapvető sportkézszségek fejlesztésére egyaránt.

A különböző regenerációs és helyreállító technikák bevezetése az edzésprogramba.

Az egyéb egyéni kapacitások (bemelegítés és levezetés, nyújtás és lazítás, táplálkozás és hidratáció, pihenés és regeneráció, mentális felkészülés) megismerttetése.

A testkulturális műveltség megszerzése az egyik kulcsmomentuma ennek az életkori szakasznak.

A játék tanulása időszak szakasz mentális, értelmi és érzelmi jellemzői:

- **Mentális és értelmi jellemzők** – A gyerekek tudása kiszélesedik ebben az életkori szakaszban, megértik a világ működését, már felfogják az általános sportkézszségek jelentőségét és a későbbiekben betöltött szerepét a fejlődésükben. A közvetlen instrukciókat, utasításokat megértik, de az elvont állítások megértésénél sokszor problémákkal küzdenek.
- **Érzelmi jellemzők** – A gyerekek önképe fejlődik, biztonságban érzik magukat az edzőkörnyezetben, nincs érzelmi problémájuk a foglalkozások felépítésével és gyakorlatanyagával. Elkezdik megítélni a saját és mások viselkedését, ami néha konfliktusokhoz vezet. A gyerekek már fel tudják fogni a képességek közötti különbségeket, és amennyiben a saját képességeiket nem tartják elegendőnek az elvárt sikerhez, akkor könnyen leléphetnek az ehhez vezető útról. Emiatt nagyon fontos, hogy a gyerekek megkapják a kellő segítséget a társakéhoz hasonló képességek/készségek megszerzésében.

Javaslatok:

- Az alapvető mozgáskészségek további fejlesztése szükséges az általános, alapvető jégkorongkézszségek tanítása mellett. Ha a képességek fejlődésének aranykora nem a fejlesztésre fókuszál, akkor a sportolók nem tudják elérni a genetikájukban rejlő potenciált.
- Az erő fejlesztését saját testsúllyal, tömött- vagy fitneszlabdával célszerű végezni.
- A törzsizmok megfelelő erősítését folytatni kell a stabilizáció érdekében.
- Az edzésprogramba fel kell venni az erőt és a dinamikát fejlesztő ugró-szökdelő gyakorlatokat.
- Az állóképességet folyamatos játékokkal és váltóversenyekkel célszerű fejleszteni.
- A stretching bevezetésével továbbra is fejleszteni kell a hajlékonyságot, izomlazaságot.
- A gyorsaság fejlesztését agilitást növelő indulásos és irányváltoztatásos gyakorlatokkal kell végezni.
- A koordinációs képességek fejlesztését folytatni kell.
- A mentális képességek fejlesztését fókuszálást és vizualizációt segítő gyakorlatokkal célszerű megoldani.

- Az életkori szakasz szempontjából megfelelő versenyztetés, mérkőzéseken való szereplés nagyon fontos a jó ütemű fejlődéshez.
- A gyerekek által még kedvelt két másik sportág meghatározása, melyek nagyon fontosak ahhoz, hogy egész életükre aktívak maradjanak (*három sportág űzése ajánlott ekkor még*).
- A felkészülés során végzett munka 70%-át edzésre, a maradék 30%-ot pedig versenyszerű edzésre vagy tiszta versenyzésre kell fordítani. Ez a megoszlási arány sportáganként és egyéni igényenként változhat. A sportolókra sokkal fejlesztőbb hatású az ilyen felkészülés, mint ha csak a győzelemre összpontosul a figyelem.
- Bátorítani kell a szervezetlen játékot, támogatni kell a váratlan megoldásokat, mindenféle kreatív variációt. Nem baj, ha a tanítványok hibáznak, hiszen a hibáikból tanulnak a legtöbbet.

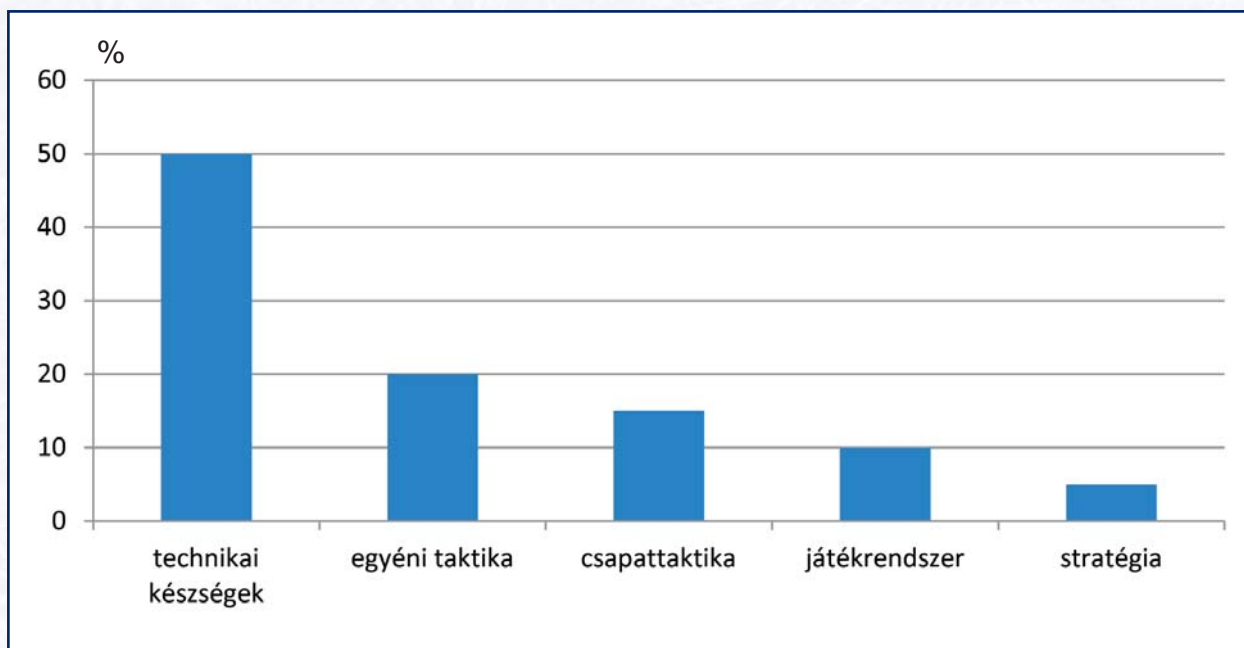
Amennyiben a sportolók hibásan fejlesztik az alapvető mozgáskészségeiket, azonnali beavatkozás szükséges ennek kiküszöbölésére.

Ha egy gyerek motoros képességei különböznek (jobbak vagy rosszabbak) a társakétól, akkor nem valószínű, hogy részt vesz a csoportos aktivitásokban és emiatt csorbul a felkészülésének sikere.

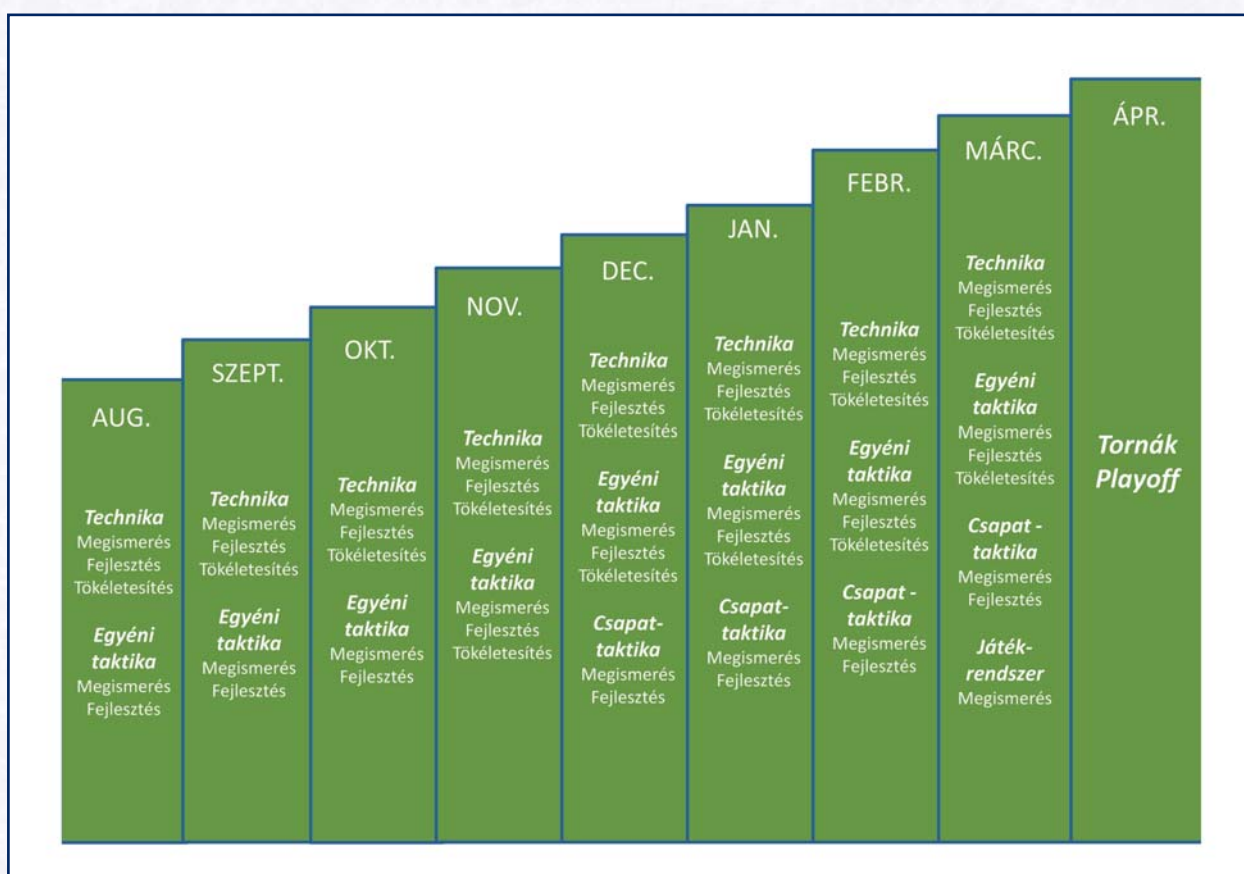
Az időszak legfontosabb jellemzői:

- Minden sportkészség fejlődése.
- A képességek/készségek tanulásának fő szakasza: a sport szempontjából minden fontos képességet/készséget fejleszteni kell a serdülés előtt.
- Integrált mentális, értelmi és érzelmi fejlődés.
- A mentális felkészülés megismerése.
- Az erő fejlődése saját testsúllyal végzett feladatokkal, tömött- és fitneszlabda-gyakorlatokkal kiegészítve, és a törzsizmok erősítése.
- A koordinációs képességek életkornak megfelelő fejlesztése.
- Az egyéb egyéni kapacitások (a sport összetevőinek tudása: bemelegítés és levezetés, nyújtás és lazítás, táplálkozás és hidratáció, pihenés, alvás és regeneráció) megismerése.
- A tehetségek identifikációja és fejlesztése/menedzsmentje.
- Jégkorongedzés háromszor egy héten; más sportágakban részvétel szintén háromszor egy héten.





17. ábra. Ajánlott edzéstartalom



18. ábra. Ajánlott szezonfelépítés



11. táblázat. Feladatok a jégkorongban

KLUBOKNAK	EDZŐKNEK	SZÜLŐKNEK
Továbbra is törekedni kell a jégidő kihasználásának maximalizálására, főleg a frekvenciált időszakokban.	Az az edzések intenzitásának nagymértékben kell emelkedniük, hogy egyre inkább megfeleljenek a mérkőzések által megkívánt követelményeknek. A feladatokat egyre nehezebbé kell tenni (nagyobb sebesség a végrehajtásban, többválasztásos feladatok).	Lehetővé kell tenni a gyerekek számára több sportág vagy fizikai aktivitás megismerését.
Továbbiakban is biztosítani kell az edzők részére a megfelelő eszközöket az éves tervezéshez és a képességek fejlesztéséhez.	Továbbra is fókuszálni kell az alapvető technikai képességek/készségek fejlesztésére, és azok taktikailag helyes használatára játék közben.	Bármilyen erősítő edzést a sportoló csak saját testsúlyal végezhet.
Fent kell tartani az edzők számára a továbbfejledéshez szükséges tudáshoz jutás lehetőségét.	Az állóképesség különböző formáit (aerob, anaerob laktacid és anaerob alaktacid) arányosan kell fejleszteni játékokon keresztül.	Más sportok, melyek segítik a jégkorongozóvá válást: <ul style="list-style-type: none"> o Gimnasztika/Torna o Atlétika – futások, ugrások, dobások o Csapat sportok (labdarúgás, kézilabda, kosárlabda) o Műkorcsolyázás o Úszás (elsősorban gyorsúszás – levegővételi technika miatt) o Űtős sportágak (baseball, golf, krikett, lacrosse).
A versenyzés tervezésénél már figyelembe kell venni az egyéni különbségeket, nagyjából egyforma tudású játékosok kerüljenek egy csapatba és a versenyegyensúly szempontjából megfelelő szintű tornán vegyenek részt.	A taktika és stratégia legyen a csapatnak és azon belül is a játékosoknak megfelelő, ugyanúgy ahogy a korosztálynak is.	Érdeemes érdeklődni a sportszervezetnél az önkéntes munkák lehetőségéről.
A mentorálás megoldása a sportszervezeten belül.	A döntéshozatali képesség további fejlesztése/gyorsítása fokozatosan egyre bonyolultabb helyzetekben, a képességektől függően.	

12. táblázat. Az ideális szezon számadatai

EDZÉSSZÁM	EDZÉSEK MEGKEZDÉSE	ELŐSZEZON	FŐSZEZON KEZDETE	FŐSZEZON	PLAYOFF	DZSEMBORI	TELJES MÉRKŐZÉS-SZÁM
90-100	augusztus 15-től	6 hét 18 edzés 2 edzőmeccs	október 1-től	24 hét 72 edzés 20 mérkőzés	-	4 alkalom 16 mérkőzés	36-45

13. táblázat. Ajánlott fejlesztési terv

SPECIÁLIS GYAKORLÁS	HÓNAPOK	SPECIÁLIS GYAKORLÁS	HÓNAPOK
Korcsolyázás	Szeptember – április	Kreatív gondolkodás	Január – április
Korongkontroll	Szeptember – április	Testjáték-előkészítés	Március – április
Kisterületű játékok	Szeptember – április	Egyéni taktika	Október – április
Lövés/gólszerzés	Szeptember – április	Védekezés	Október – április
Kapusképzés	Szeptember – április		

A HOKIEDZÉS TANULÁSA – U12

(LÁNYOK 10-11 ÉVES, FIÚK 11-12 ÉVES NAPTÁRI ÉLETKORBAN)

Cél: Az átfogó sportkézszségek megtanulása.

A 10-12 éves kor közötti szakasz az egyik legfontosabb időszaka a sportkézszségek fejlesztésének a serdülés megindulását jelző gyorsnövekedési fázis előtt. Ez az életkori periódus a különböző képességek fejlődésének szenzitív időszaka, melyben gyorsabb az adaptáció, azaz a képességek nagyobb ütemben fejlődnek a többi időszakhoz képest. A csapatná válás, csapatépítés és egyéb szociális aktivitások nagyon fontosak ebben az időszakban. A jégkorongozáshoz szükséges képességek/készzségek kialakításának időszaka, emiatt az edzés/mérkőzés megfelelő arányára nagyon figyelni kell.

A korai szakosítás egy sportágra vagy posztra, nagyon hátrányos lehet a későbbi szakaszokban való fejlődésre a késői specializációt igénylő sportágakban, emiatt ebben az életkorban is ajánlott még egy-két másik sportág űzése.

Az egyéni képességek/készzségek fejlesztésére még mindig az edzésidő mintegy 80%-át kell fordítani.

A különböző regenerációs és helyreállító technikák bevezetése az edzésprogramba szintén ekkor történik.

Az egyéb egyéni kapacitások (bemelegítés és levezetés, nyújtás és lazítás, táplálkozás és hidratáció, pihenés és regeneráció, mentális felkészülés) megismertetése a játékosokkal fontos feladat.

A testkulturális műveltség megszerzése az egyik kulcsmomentuma ennek az életkori szakasznak.

A hokiedzés tanulósa időszak mentális, értelmi és érzelmi jellemzői:

- **Mentális és értelmi jellemzők** – A gyerekek tudása kiszélesedik ebben az életkori szakaszban, megértik a világ működését, már felfogják az általános sportkézszségek jelentőségét és a későbbiekben betöltött szerepét a fejlődésükben. A közvetlen instrukciókat, utasításokat megértik, de az elvont állítások megértésénél sokszor problémákkal küzdenek.
- **Érzelmi jellemzők** – A gyerekek önképe fejlődik, biztonságban érzik magukat az edzőkörnyezetben, nincs érzelmi problémájuk a foglalkozások felépítésével és gyakorlatanyagával. Elkezdik megítélni a saját és mások viselkedését, ami néha konfliktusokhoz vezet. A gyerekek már fel tudják fogni a képességek közötti különbségeket, és amennyiben a saját képességeiket nem tartják elegendőnek az elvárt sikerhez, akkor könnyen leléphetnek az ehhez vezető útról. Emiatt nagyon fontos, hogy a gyerekek megkapják a kellő segítséget a társakéhoz hasonló képességek/készzségek megszerzésében.

Javaslatok:

- Az alapvető mozgáskézszségek további fejlesztése szükséges az általános, alapvető jégkorongkézszségek tanítása mellett. Ha a képességek fejlődésének aranykora nem a fejlesztésre fókuszál, akkor a sportolók nem tudják elérni a genetikájukban rejlő potenciált.
- Az erő fejlesztését saját testsúllyal, tömött- vagy fitneszlabdával célszerű végezni.
- A törzsizmok megfelelő erősítését folytatni kell a stabilizáció érdekében.
- Az edzésprogramba fel kell venni az erőt és a dinamikát fejlesztő ugró-szökdelő gyakorlatokat.
- Az állóképességet folyamatos játékokkal és váltóversenyekkel célszerű fejleszteni.
- A stretching bevezetésével továbbra is fejleszteni kell a hajlékonyságot, izomlazaságot.
- A gyorsaság fejlesztését agilitást növelő indulásos és irányváltóztatásos gyakorlatokkal kell végezni.

- A koordinációs képességek fejlesztését folytatni kell.
- A mentális képességek fejlesztését fókuszálást és vizualizációt segítő gyakorlatokkal célszerű megoldani.
- Az életkori szakasz szempontjából megfelelő versenyeztetés, mérkőzéseken való szereplés nagyon fontos a jó ütemű fejlődéshez.
- A gyerekek által kedvelt másik sportágak meghatározása, a tehetségüknek megfelelő sportág(ak) felé irányítás is nagyon fontos ahhoz, hogy egész életükre aktívak maradjanak *(két-három sportág űzése továbbra is ajánlott)*.
- Az egyszeres periodizáció bevezetésével hozzá kell szoktatni a gyerekeket a felkészülés tartalmának megváltozásához (nem feledve, hogy ekkor már akár dupla periodizáció is lehet a sportág követelményei alapján).
- A felkészülés során végzett munka 70%-át edzésre, a maradék 30%-ot pedig versenyszerű edzésre vagy tiszta versenyzésre kell fordítani. Ez a megoszlási arány sportáganként és egyéni igényenként változhat. A sportolókra sokkal fejlesztőbb hatású az ilyen felkészülés, mint ha csak a győzelemre összpontosul a figyelem.
- Bátorítani kell a szervezetlen játékot, támogatni kell a váratlan megoldásokat, mindenféle kreatív variációt. Nem baj, ha a tanítványok hibáznak, a lényeg az, hogy a hibáikból tanuljanak.

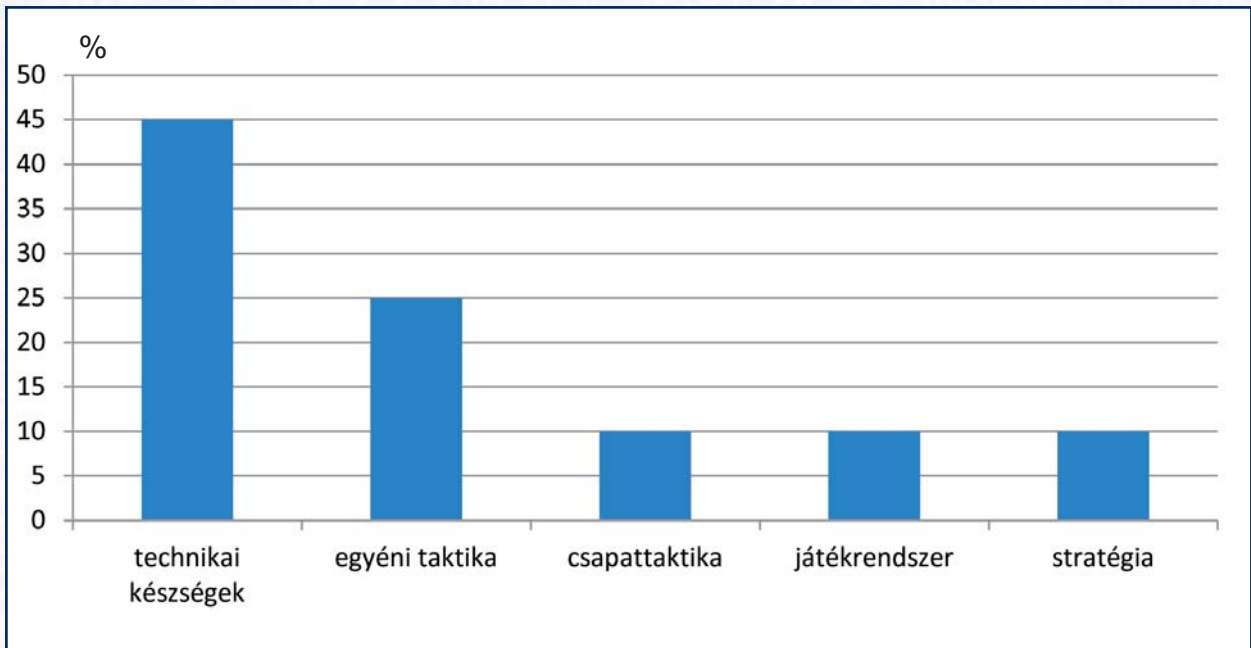
Amennyiben a sportolók hibásan fejlesztik az alapvető mozgáskészségeiket, azonnali beavatkozás szükséges ennek kiküszöbölésére.

Ha egy gyerek motoros képességei különböznek (jobbak vagy rosszabbak) a társakétól, akkor nem valószínű, hogy részt vesz a csoportos aktivitásokban és emiatt csorbul a felkészülésének sikere.

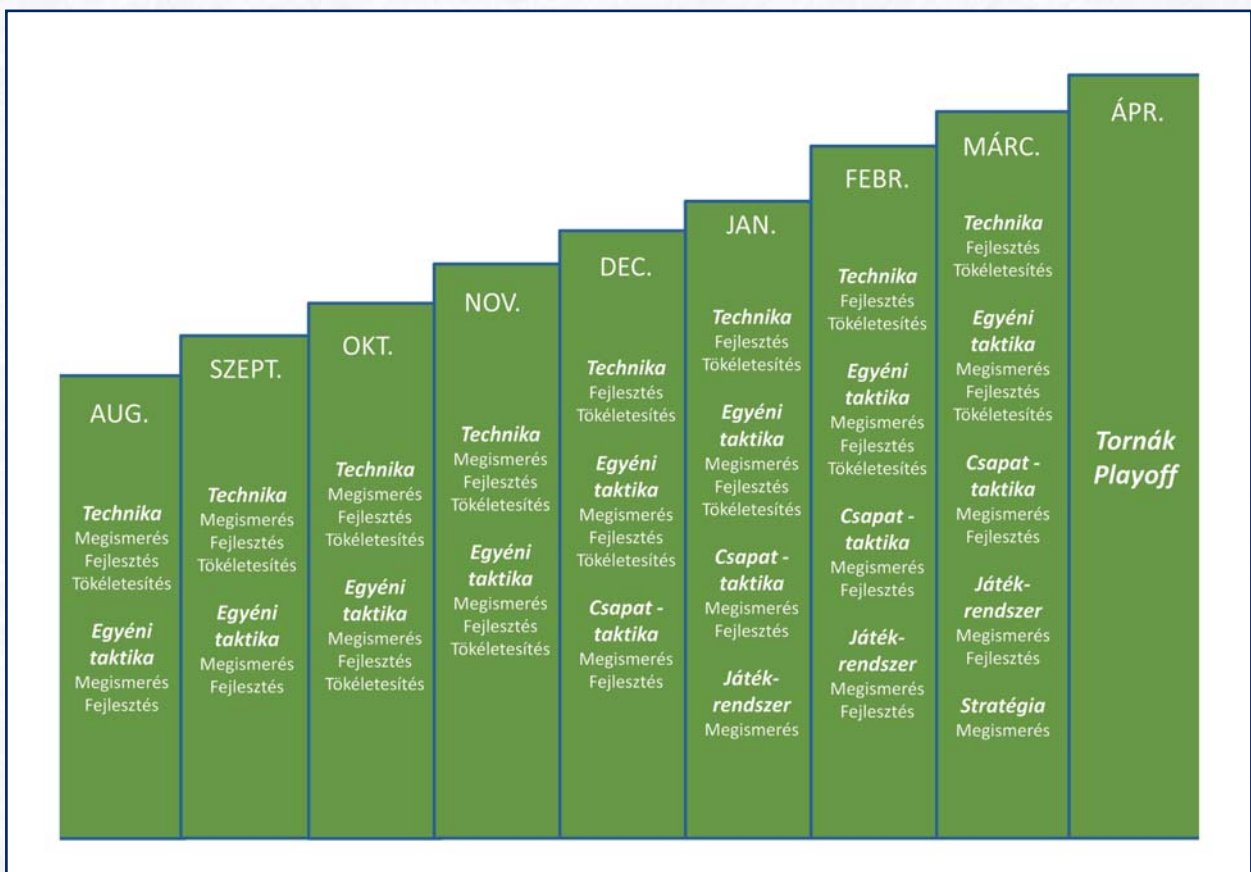
A hokiedzés tanulása és a következő életkori szakasz, a Hokiedzés a megedződésért a legfontosabb állomások a sportolók felkészítésében. Továbbra is figyelniük kell a fejlesztési folyamat tervezésében és végrehajtásában, hiszen vagy építjük, vagy leromboljuk a jégkorongjátékosokat!

Az időszak legfontosabb jellemzői:

- Minden sportkészség fejlődése.
- A képességek/készségek tanulásának fő szakasza: a sport szempontjából minden fontos képességet/készséget fejleszteni kell a serdülés előtt.
- Integrált mentális, értelmi és érzelmi fejlődés.
- A mentális felkészülés megismerése.
- Az erő fejlődése saját testsúllyal végzett feladatokkal, tömött- és fitneszlabda-gyakorlatokkal kiegészítve, és a törzsizmok erősítése.
- A koordinációs képességek életkornak megfelelő fejlesztése.
- Az egyéb egyéni kapacitások (a sport összetevőinek tudása: bemelegítés és levezetés, nyújtás és lazítás, táplálkozás és hidratáció, pihenés, alvás és regeneráció) megismerése.
- A tehetségek identifikációja és fejlesztése/menedzsmentje.
- Jégkorongedzés háromszor egy héten; más sportágakban (1-2) részvétel szintén kétszer-háromszor egy héten.



19. ábra. Ajánlott edzéstartalom



20. ábra. Ajánlott szezonfelépítés



14. táblázat. Feladatok a jégkorongban

KLUBOKNAK	EDZŐKNEK	SZÜLŐKNEK
Továbbra is törekedni kell a jégidő kihasználásának maximalizálására, főleg a frekvenciált időszakokban	Az edzések intenzitásának nagymértékben kell emelkedniük, hogy egyre inkább jobban megfeleljenek a mérkőzések által megkívánt követelményeknek. A feladatokat egyre nehezebbé kell tenni (nagyobb sebesség a végrehajtásban, többválasztásos feladatok).	A saját képességek megismerése abból a célból, hogy továbbfejlődve többet lehessen segíteni a gyermeknek.
Továbbiakban is biztosítani kell az edzők részére a megfelelő eszközöket az éves tervezéshez és a képességek fejlesztéséhez.	Dolgozni kell a játékosokkal a célok kitűzésén és a vizualizáción. Az edzőknek is fejleszteniük kell mind a fizikai, mind a mentális fejlesztési repertoárjukat.	A fizikai felkészülés a legfontosabb és fókuszálni kell a „jó szokások” kialakulására.
Fent kell tartani az edzők számára a továbbfejlődéshez szükséges tudáshoz jutás lehetőségét	Tovább kell dolgoznia azon, hogy a taktika és a stratégia legyen a csapatnak és azon belül a játékosoknak megfelelő, ugyanúgy ahogy a korosztálynak is.	A gyerek egyénileg aktuális edzésprogramjának megismerése fontos feladata a szülőknek, ezáltal megfelelő kiegészítő programokat lehet biztosítani a gyerek fejlődéséhez.
A versenyzés tervezésénél már figyelembe kell venni az egyéni különbségeket, nagyjából egyforma tudású játékosok kerüljenek egy csapatba és a versenyegyensúly szempontjából megfelelő szintű tornán vegyenek részt.	Tovább kell dolgozni a döntéshozatali képesség fejlesztésén, gyorsításán, fokozatosan egyre bonyolultabb helyzetekben, a képességektől függően.	Amennyiben van rá idő és lehetőség, többféle önkéntes munkát célszerű végezni a sportszervezetnek.
A mentorálás megoldása a sportszervezetben belül.		

15. táblázat. Az ideális szezon számadatai

EDZÉSSZÁM	EDZÉSEK MEGKEZDÉSE	ELŐSZEZON	FŐSZEZON KEZDETE	FŐSZEZON	PLAYOFF	DZSEMBORI	TELJES MÉRKŐZÉS-SZÁM
100-130	augusztus 1-től	8 hét 24 edzés 4 edzőmeccs	október 1-től	30 hét 60 edzés 24 mérkőzés	Március 1-től 2 hét 4-10 mérkőzés	-	38-48

16. táblázat. Ajánlott fejlesztési terv

SPECIÁLIS GYAKORLÁS	HÓNAPOK	SPECIÁLIS GYAKORLÁS	HÓNAPOK
Korcsolyázás	Szeptember – április	Kreatív gondolkodás	Január – április
Korongkontroll	Szeptember – április	Testjáték-előkészítés	Március – április
Kisterületű játékok	Szeptember – április	Egyéni taktika	Október – április
Lövés/gólszerzés	Szeptember – április	Védekezés	Október – április
Kapusképzés	Szeptember – április	Emberelőny/emberhátrány	Február – március

HOKIEDZÉS A MEGEDZŐDÉSÉRT – U14, U16

(LÁNYOK 12-15 ÉVES, FIÚK 13-16 ÉVES NAPTÁRI/ FEJLETTSÉGI ÉLETKORBAN)

Célok: A megfelelő aerob és anaerob állóképesség kiépítése, a gyorsaság és az erő fajtáinak fejlesztése az életkori szakasz vége felé, a hokispecifikus képességek/készségek továbbfejlesztése és megszilárdítása.

A *Hokiedzés a megedződésért* időszakban a fiatal jégkorongozók megszilárdítják az alapvető sportkézségeiket és a taktikai tudásukat, valamint most már maximum két sportágra fókuszálnak az időszak elején, míg a végére már csak egyre. Ebben az időszakban van az állóképesség (aerob és anaerob is, de más periódusban), a gyorsaság és az erő szenzitív időszaka, melyben a képességek gyorsabban fejlődnek a specializált edzések hatására. Az optimális aerob állóképesség fejlesztésének időszaka a gyorsnövekedési fázis indulásával együtt kezdődik és a növekedési csúcs bekövetkeztéig tart.

Egyéb jellemzők:

A mérkőzések során a fiatalok természetesen nyerni akarnak, de a hangsúlyt nem a győzelemre, hanem a megfelelő fejlődésre kell helyezni. Az a lényeg, hogy az edzéseken tanultakat (készségek, technikai elemek és taktikák) milyen minőségben sikerül alkalmazni a tétre menő mérkőzéseken.

A jégkorong csapatsport, emiatt a szociális és érzelmi fejlődést a csapatépítéssel és egyéb együttes aktivitásokkal kell elősegíteni.

A különböző regenerációs és helyreállító technikák továbbfejlesztése.

Az egyéb egyéni kapacitások továbbfejlesztése, kiegészítve a formába hozással és a kihegyezéssel.

A Hokiedzés a megedződésért időszak mentális, értelmi és érzelmi vonatkozású jellemzői:

- **Mentális és értelmi jellemzők** – Az elvont gondolkodás egyre jobban kiépül, az egocentrikus gondolkodás új formában jelenik meg a sportolóknál. Az önazonosság fontos a tanítványok számára, képességeik/készségeik tökéletesítésének vágya erőteljesen jelenik meg. Szintén ebben az időszakban merül fel a szisztematikus tervezés szükségessége. A hosszú távú tervezés nem lehetséges a deduktív gondolkodás nélkül, ami lehetővé teszi az általános elvek használatával, kombinálásával elérendő speciális eredményeket. A sportolók ekkorra már teljes mértékben tisztában vannak a jégpályán, illetve az életben követhető szabályokkal, a cselekedeteik következményeit is értik és elfogadják.
- **Érzelmi jellemzők** – A mentális, értelmi és érzelmi fejlődés általában nem azonos ütemben zajlik le a sportolóknál. Ebben az életkori szakaszban nagy jelentősége van a kortársak befolyásának, és komoly feszültségek alakulhatnak ki a fiatalok és a felnőttek között. A gyerekek saját magukról kialakított képe még nem reális, nem mindig tudnak megfelelni elvárásaiknak. A szülőktől vagy az edzőktől való nagy elvárás bizonyos szerepekkel kapcsolatban összezavarhatja a sportolót. A gyerekek könnyen rávehetők a kooperációra, elfogadnak bizonyos felelősséget is, és kimutatják érzékenységüket, csodálatukat és hálaikat egyaránt. Szintén ebben az életkorban kezdenek érdeklődni a másik nem iránt.

Javaslatok:

- A állóképességi edzéseket a növekedési csúcs után is kell végezni (jobbára anaerob, aerob, főleg a beemelegítésnél és levezetésnél), miközben tovább kell fejleszteni a koordinációs képességeket, a gyorsaságot, az erőt és a hajlékonyságot, izomlazaságot. Tovább kell folytatni a törzsizmok fejlesztését is.



- A csontok gyors növekedése miatt az izmok, az inak jobban feszülnek, emiatt a hajlékonyság, izomlaza-ság edzését óvatosan, a fokozatosság elvének betartásával kell kezelni.
- A tervezésnél figyelembe kell venni, hogy a lányok esetében a menesz megjelenése után azonnal meg kell kezdeni a maximális erő fejlesztését. Ennek az erőnövekedési csúcsnak az időpontja a fiúknál a növekedési csúcs után 12-18 hónappal van.
- Az állóképesség (aerob és anaerob egyaránt) és az erő fejlesztésének időpontja nagymértékben függ a sportoló serdülésének állapotától, vagyis korai (akcelerált), átlagos vagy késői érésű (retardált) hokistáról van-e szó?
- Miután a mérkőzések fizikai és mentális nehézségeivel való megküzdést itt tanulják meg a sportolók, továbbra is fejleszteni kell a mentális képességeket.
- A megfelelő méretű és minőségű felszerelések használata biztonsági okokból nagyon fontosak.
- Az edzések és a mérkőzések aránya általában közelít a paritás felé, ebben a szakaszban 60% edzés és 40% versenyszerű edzés vagy mérkőzés ajánlott. A túl sok tétre menő mérkőzés nem biztosít elegendő időt az edzésre, a győzelmi kényszer gátolja a technikai/taktikai elemek és a döntéshozási képesség mérkőzés közbeni kipróbálását.
- A sportolók ebben az életkorban maximum két sportágat űzzenek az időszak elején, míg a végén már csak egyet, melyek egyaránt megfelelnek a kívánalmainak és képességeiknek.
- A sportolókat hozzá kell szoktatni a hagyományos versenyhelyzetekhez, melyek első számú terepe az edzőmérkőzések, a versenyszerű játékok és edzésgyakorlatok.



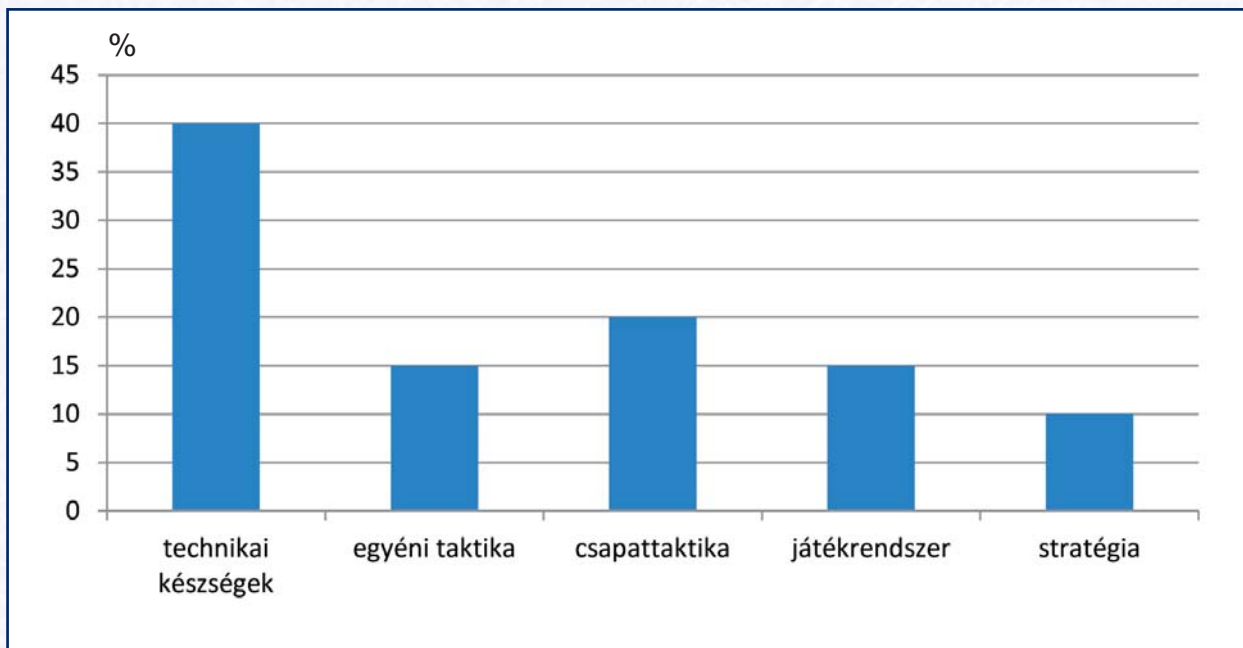
Az időszak legfontosabb jellemzői:

- A hokispecifikus képességek/készségek fejlesztése.
- A kondicionális képességek fejlesztése.
- A gyorsnövekedési fázis, a növekedési csúcs (a legnagyobb ütemű fejlődés, utána a növekedés lassul) és a menesz megjelenése, mint biológiai markerek.
- A fizikum (motoros képességek) és a mentális képességek kiépülése.
- Integrált mentális, értelmi és érzelmi fejlődés.
- Az erőfejlesztésben megjelennek a szabad súlyok, és különös figyelem hárul a törzsizmok megerősítésére, a stabilitás kialakítására.
- A koordinációs képességek életkornak megfelelő fejlesztése.
- Az egyéb egyéni kapacitások (a sport összetevőinek tudása: bemelegítés és levezetés, nyújtás és lazítás, táplálkozás és hidratáció, pihenés és regeneráció, mentális felkészülés, formába hozás) fejlesztése.
- Hangsúlyos a vázizom-növekedés a növekedési fázisban.
- A tehetségek identifikációja és fejlesztése/menedzsmentje.
- Egyszeri vagy dupla periodizáció a felkészülésben.

A heti 6-9 jégkorongedzés mellett másik sportágban való részvétel is ajánlott még.

A *Hokiedzés a megedződésért* az egyik legfontosabb állomás a sportolók felkészítésében. Továbbra is figyelniünk kell a fejlesztési folyamat tervezésénél és végrehajtásában, hiszen ekkor hangsúlyosan vagy építjük, vagy leromboljuk a jégkorongjátékosokat!





21. ábra. Ajánlott edzéstartalom



22. ábra. Ajánlott szezonfelépítés



17. táblázat. Feladatok a jégkorongban

KLUBOKNAK	EDZŐKNEK	SZÜLŐKNEK
További képességfejlesztési lehetőségek biztosítása a játékosoknak.	Az edzések intenzitásának nagymértékben kell emelkedniük, hogy már sokkal jobban megfeleljenek a mérkőzések által megkívánt követelményeknek. A feladatokat egyre nehezebbé kell tenni (nagyobb sebesség a végrehajtásban, többválasztásos feladatok).	A saját képességek megismerése abból a célból, hogy továbbfejlődve többet lehessen segíteni a gyermeknek.
Továbbiakban is biztosítani kell az edzők részére a megfelelő eszközöket az éves tervezéshez és a képességek fejlesztéséhez.	Továbbra is fókuszálni kell az alapvető technikai képességek/készségek fejlesztésére, és azok taktikailag helyes használatára játék közben.	A fizikai felkészülés a legfontosabb és fókuszálni kell a „jó szokások” kialakulására.
Fent kell tartani az edzők számára a továbbfejlődéshez szükséges legújabb szakmai anyagokhoz jutás lehetőségét.	Az állóképesség különböző formáit (aerob, anaerob laktacid és anaerob alaktacid) arányosan kell fejleszteni játékokon keresztül.	A gyerek egyénileg aktuális edzésprogramjának megismerése fontos feladata a szülőknek, ezáltal megfelelő kiegészítő programokat lehet biztosítani a gyerek fejlődéséhez.
A versenyzés tervezésénél maximálisan figyelembe kell venni az egyéni különbségeket, nagyjából egyforma tudású játékosok kerüljenek egy csapatba és a versenyegyensúly szempontjából megfelelő szintű bajnokságban vegyenek részt.	Olyan továbbképzési lehetőség keresése, melyen a magas szintű élsportról lehet értékes információkat beszerezni.	Amennyiben van rá idő és lehetőség, specializált (zsúri, orvos) önkéntes munkát célszerű végezni a sportszervezetnek.
A mentorálás (sportpszichológiai és sportpedagógiai is) megoldása a sportszervezetben belül.	A döntéshozatali képesség további fejlesztése/gyorsítása fokozatosan egyre bonyolultabb helyzetekben, a képességektől függően.	

18 táblázat. Az ideális szezon számadatai

EDZÉSSZÁM	EDZÉSEK MEGKEZDÉSE	ELŐSZEZON	FŐSZEZON KEZDETE	FŐSZEZON	PLAYOFF	DZSEMBORI	TELJES MÉRKŐZÉS-SZÁM
160-200	augusztus 1-től	8 hét 40 edzés 2 edzőmeccs	szeptember 15-től	24 hét 100 edzés 28 mérkőzés	március 4 hét 8-10 mérkőzés	-	50-55

19. táblázat. Ajánlott fejlesztési terv

SPECIÁLIS GYAKORLÁS	HÓNAPOK	SPECIÁLIS GYAKORLÁS	HÓNAPOK
Korcsolyázás	Szeptember – április	Kreatív gondolkodás	Szeptember – április
Korongkontroll	Szeptember – április	Testjáték-előkészítés	Szeptember – április
Kisterületű játékok	Szeptember – április	Egyéni taktika	Október – november
Lövés/gólszerzés	Szeptember – április	Védekezés	Október – november
Kapusképzés	Szeptember – április	Emberelőny/emberhátrány	November – április

HOKIEDZÉS A VERSENYZÉSRE – U18, U20

(LÁNYOK 16-21 +/- ÉVES, FIÚK 17-23 +/- ÉVES NAPTÁRI/ FEJLETTSÉGI ÉLETKORBAN)

Célok: A test kapacitásainak (fiziológiai, állóképességi, erő stb.) optimalizálása és a versenyzés megtanulása.

A jégkorong-, azon belül is a posztspecifikus fizikai felkészülést optimalizálni kell.

A *Hokiedzés a megedződésért* szakasz céljainak elérése után kezdődhet csak a *Hokiedzés a versenyzésre* életkori szakasz.

A regenerációs és helyreállító technikák optimalizálása – a helyreállítás periodizációja.

Az egyéb egyéni kapacitások optimalizálása.

A mentális fittség optimalizálása.

A Hokiedzés a versenyzésre időszak mentális, értelmi és érzelmi vonatkozású jellemzői:

- **Mentális és értelmi jellemzők** – A 16 évesek agya általában már eléri a felnőttek méretét, de a neurológiai érés még néhány évig folytatódik. Ebben az időszakban a fiatalok kritikai gondolkodása erőteljesen, míg a deduktív és logikai gondolkodása továbbfejlődik.
- **Érzelmi jellemzők** – A fiatal sportolók ebben az életkori szakaszban még nem rendelkeznek kiegyensúlyozott, stabil énképpel, emiatt a kortársak befolyása még mindig eléggé erős. Az önmaguk megtalálásának kritikus időszaka ez, ami a sport és az egyéb területek esetében is igaz. Ebben az életkorban egyre kifejezettebben jelentkezik a másik nemhez való vonzódás.

Javaslatok:

- Az edzéseknek egész évben nagy intenzitásúnak, egyéninek és posztspecifikusnak kell lennie.
- Ebben a periódusban a sportolók már rendelkeznek az alapvető és a hokispecifikus készségekkel, amiket most kell megtanulniuk használni a különböző mérkőzés-situációkban.
- Nagy hangsúlyt kell fektetni az optimális felkészülésre, az edzéseken modellezni kell a mérkőzés-situációkat.
- Személyre szabottan kell a motoros képességek fejlesztésének, valamint a pszichológiai és technikai felkészítés programját – a regeneráció szempontjainak figyelembevételével – elkészíteni.
- Hangsúlyosan kell kezelni az egyéni felkészülést, ami rávilágít a tanítványok gyengeségeire, míg az erősségeiket továbbfejleszti.
- Egy, legfeljebb két egymást kiegészítő sportágat (pl. tenisz, labdarúgás) célszerű választani ekkor, melyekben már specializáció is szükséges.
- Az edzés és a versenyzés egymáshoz viszonyított aránya megfordul, a teljes programban a mérkőzés-szerű edzés, illetve maga a „hivatalos” megmérettetés van túlsúlyban 60%-kal, a felkészülésre szánt idő már csak 40%-ot tesz ki.
- Az edzésidő ebben az időszakban a megszerzett technikai, taktika tudás és az erőnlét fenntartására vagy továbbfejlesztésére szolgál.

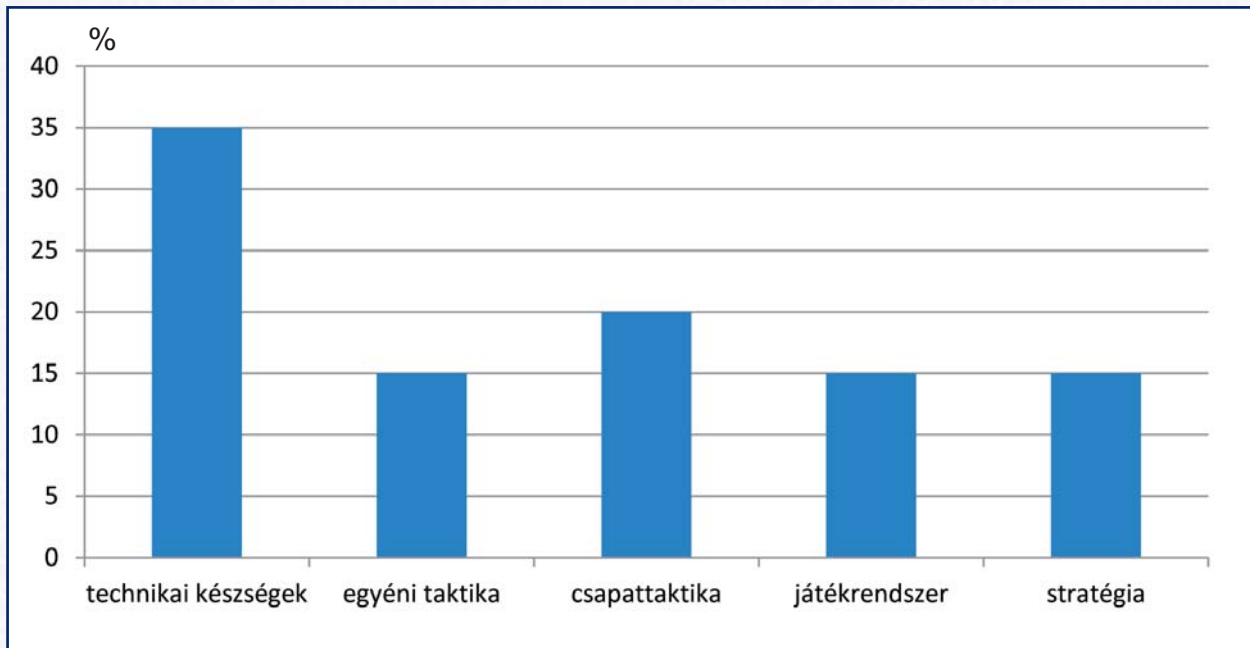
Az időszak legfontosabb jellemzői:

- Jégkorong- és posztspecifikus kondicionálás.
- Jégkorong- és posztspecifikus technikai, illetve taktikai felkészítés.

- Jégkorong- és posztspecifikus technikai, illetve játékkészségek fejlesztése maximálisan kompetitív környezetben.
- Integrált mentális, értelmi és érzelmi fejlődés.
- A mentális felkészítés tökéletesítése.
- Az egyéni kiegészítő kapacitások (a sport összetevőinek tudása: bemelegítés és levezetés, nyújtás és lazítás, táplálkozás és hidratáció, pihenés és regeneráció, mentális felkészülés, formába hozás és kihegyezés) optimalizálása.
- Hokispecifikus technikai, taktikai és motoros edzés 9-12 hetente.

Az első olyan életkori szakasz, melyben a versenyszituációban mutatott teljesítmény és ezáltal az eredmény megjelenik célként. Azonban még ebben a fejlődési periódusban is csak a különböző versenyhelyzetekhez való hozzászokás a lényeg.





23. ábra. Ajánlott edzéstartalom



24. ábra. Ajánlott szezonfelépítés



20. táblázat. Feladatok a jégkorongban

KLUBOKNAK	EDZŐKNEK	SZÜLŐKNEK
További képességfejlesztési lehetőségek biztosítása a játékosoknak.	Az edzések intenzitásának nagymértékben kell emelkedniük, hogy már sokkal jobban megfeleljenek a mérkőzések által megkívánt követelményeknek. A feladatokat egyre nehezebbé kell tenni (nagyobb sebesség a végrehajtásban, többválasztásos feladatok).	A saját képességek megismerése abból a célból, hogy továbbfejlődve többet lehessen segíteni a gyermeknek.
Továbbiakban is biztosítani kell az edzők részére a megfelelő eszközöket az éves tervezéshez és a képességek fejlesztéséhez.	Továbbra is fókuszálni kell az alapvető technikai képességek/készségek fejlesztésére, és azok taktikailag helyes használatára játék közben.	A fizikai felkészülés a legfontosabb és fókuszálni kell a „jó szokások” kialakulására.
Fent kell tartani az edzők számára a továbbfejlődéshez szükséges legújabb szakmai anyagokhoz jutás lehetőségét.	Az állóképesség különböző formáit (aerob, anaerob laktacid és anaerob alaktacid) arányosan kell fejleszteni játékokon keresztül.	A gyerek számára egyénileg aktuális edzésprogram megismerése fontos feladata a szülőknek, ezáltal megfelelő kiegészítő programokat lehet biztosítani a gyerek fejlődéséhez.
A versenyzés tervezésénél maximálisan figyelembe kell venni az egyéni különbségeket, nagyjából egyforma tudású játékosok kerüljenek egy csapatba és a versenyegyensúly szempontjából megfelelő szintű bajnokságban vegyenek részt.	Olyan továbbképzési lehetőség keresése, melyen a magas szintű élsportról lehet értékes információkat beszerezni.	Amennyiben van rá idő és lehetőség, specializált (zsúri, orvos) önkéntes munkát célszerű végezni a sportszervezetnek.
A mentorálás (sportpszichológiai és sportpedagógiai is) megoldása a sportszervezetben belül.	A döntéshozatali képesség további fejlesztése/gyorsítása fokozatosan egyre bonyolultabb helyzetekben, a képességektől függően.	

21. táblázat. Az ideális szezon számadatai

EDZÉSSZÁM	EDZÉSEK MEGKEZDÉSE	ELŐSZEZON	FŐSZEZON KEZDETE	FŐSZEZON	PLAYOFF	DZSEMBORI	TELJES MÉRKŐZÉS-SZÁM
180-240	augusztus 1-től	8 hét 40 edzés 4 edzőmeccs	szeptember 15-től	24 hét 140 edzés 32 mérkőzés	március 3 hét 8-16 mérkőzés	-	55-60

22. táblázat. Ajánlott fejlesztési terv

SPECIÁLIS GYAKORLÁS	HÓNAPOK	SPECIÁLIS GYAKORLÁS	HÓNAPOK
Korcsolyázás	Szeptember – április	Kreatív gondolkodás	Szeptember – április
Korongkontroll	Szeptember – április	Testjáték-előkészítés	Szeptember – április
Kisterületű játékok	Szeptember – április	Egyéni taktika	Október – április
Lövés/gólszerzés	Szeptember – április	Védekezés	Október – április
Kapusképzés	Szeptember – április	Emberelőny/emberhátrány	Október – április

HOKIEDZÉS A GYŐZELEMÉRT – FELNŐTT

(LÁNYOK 18+ ÉVES, FIÚK 19 + ÉVES NAPTÁRI ÉLETKORBAN)

Cél: Teljesítés igény szerint.

Az erőnlét és a jégkorong-, illetve posztspecifikus képességek és készségek maximalizálásával a legjobb teljesítmény elérése.

A sportolói felkészítés utolsó fázisa a *Hokiedzés a győzelemért*.

A sportolók fizikai, technikai, taktikai (ideértve a döntéshozási), mentális, képességei/készségei, valamint személyes és életstílus-lehetőségei teljes mértékben kifejlődtek, az edzés fókuszusa a maximum kihozására irányul.

A minőségre törekvés egyaránt megköveteli a sportág, valamint a sportolók igényeire szabott/beállított legkorszerűbb eszközöket és kiegészítőket. A regenerációs és helyreállító technikák maximalizálása.

Az egyéb egyéni kapacitások maximalizálása.

A mentális fittség maximalizálása.

A Hokiedzés a győzelemért időszak mentális, értelmi és érzelmi vonatkozású jellemzői:

- **Mentális és értelmi jellemzők** – Neurológiailag az emberi agy 19-20 éves korra éri el a teljesen kifejlődött állapotot. Ebben az életkorban már teljes a megértés és az elfogadás a szabályok és a struktúra irányában.
- **Érzelmi jellemzők** – Az önkifejezés és önaktualizálás, az önállóságra és önirányításra törekvés, a karrierjükkel, a tanulásukkal és az életvitelükkel kapcsolatos nagy döntések meghozatalának időszaka ez a sportolók életében. A másik nem iránti érdeklődés eléri a maximumát, a tartós kapcsolatok kialakulásának időszakába léptek a sportolók.

Javaslatok:

- A nagy eseményekre az edzésekkel csúcsmódbba kell hozni a tanítványokat.
- Az edzéseknek egész évben nagy intenzitásúaknak és relatív nagy terjedelműeknek kell lenniük.
- A fizikai és a mentális kiégés megelőzése miatt a felkészülésbe (tesztelés, mérés, ellenőrzés) prevenciósszüneteket kell beiktatni.
- A sportági versenyrendszertől függően egyszeres, dupla, tripla vagy többszörös periodizációt kell használni.
- Az edzés és a versenyzés (versenyszerű edzés és mérkőzés) ajánlott aránya 25%-75% arányra változik.

Az időszak legfontosabb jellemzői:

- Az életkor a nemeknél hokispecifikus, a nemzeti és nemzetközi normatív adatokon alapul, melyek a teljesítmény összetevőiben fontos faktorok átlagát mutatja (testmagasság, testsúly stb.).
- A fizikai kapacitások fenntartása vagy fejlesztése.
- A technikai, taktikai és játékkészségek továbbfejlesztése.
- Az edzésen a mérkőzés minden lehetséges aspektusának modellezése.
- Gyakori prevenciósszünetek.

- Az egyéni kiegészítő kapacitások (a sport összetevőinek tudása: bemelegítés és levezetés, nyújtás és lazítás, táplálkozás és hidratáció, pihenés és regeneráció, mentális felkészülés, formába hozás és kihegyezés) maximalizálása.
- Teljesítés eredménykényszer alatt.
- Egyszeri, dupla, tripla vagy többszörös periodizáció a felkészülésben.
- Jégkorong-technikai, -taktikai és motoros edzés hetente 9-15 alkalommal.

Ez az életkori szakasz az utolsó állomás az utánpótláskorú játékos karrierjében. Itt már csak az eredmény számít, azaz a verseny, a mérkőzés napján mutatott teljesítmény. Amennyiben megfelelően végigcsinálta a korábban leírt életszakaszokhoz rendelt feladatokat, ebben az időszakban a genetikai hozományának, azaz az örökölt tehetségének kibontakozásának lehetünk szemtanúi.

„Azok vagyunk, amit ismételten teszünk. A kiválóság ennél fogva nem tett, hanem szokás.”

Arisztotelész



JÉGKORONGOZÁS AZ ÉLETÉRT

(BEMENET A GYORSNÖVEKEDÉSI FÁZIS UTÁN BÁRMELYIK ÉLETKORI SZAKASZBAN)

A testkulturális műveltség megszerzése után egyenletes átmenet az élethosszig tartó fizikai aktivitás felé, a rekreációs sport felé, vagy másrészt az élsportkarrier befejezése után a *Versenyzés az életért* vagy a *Fittség az életért* irányzatba, illetve a *Sport- és fizikai aktivitás vezetői* irányzat felé.

A *Versenyzés az életért* általában a *Hokiedzés a megedződésért*, a *Hokiedzés a versenyzésre* vagy a *Hokiedzés a győzelemért* életkori szakaszokból való kilépés utáni szervezett vagy szervezetlen sportolás a sportágra jellemző amatőr vagy szenior versenyszabályok szerint.

Felnőtteknek minimálisan 60 perc mérsékelt vagy 30 perc intenzív napi aktivitás ajánlott, melyet vagy jégkorongban, vagy egy másik a sportolónak tetsző sportágban végeznek el, például egy keménykötésű amatőr jégkorongozóból teniszező lesz. Ekkor válhatnak más területek iránt érzékenyebbé a sportolók, melynek egyik megnyilvánulása lehet a sport egyik szegmenséből átmenet egy másikba. Például egy hokista elkezd együtt edzeni egy sledge hockey sportolóval és úgy játszanak, versenyeznek tovább. Szintén sok korábbi versenyző számára jelent jó lehetőséget a szenior versenyrendszerbe való bekapcsolódás, ahol természetesen a győzelem még mindig fontos, de ez már nem létkérdés. Sok egykori komoly rivális ekkor ismeri meg igazán a versenytársait és alakulnak ki közöttük baráti kapcsolatok. Az korábbi élversenyzők számára létfontosságú az aktív életstílus választása, mely a korábban nem űzött, vagy akár kifejezetten tiltott sportágak kipróbálását is lehetővé teszi számukra.

Fittség az életért. Minden olyan fizikai aktivitás ide tartozik, melyben nem a versenyzés, hanem az egészségmegőrzés szempontja dominál (séta, túrázás, jóga, horgászat, kertészkedés stb.), melyre a nem szervezetben végzett sportolás (pl. kocogás, kispályás foci) a jellemző. Ebben az irányzatban is fontos a minimum 60 perc mérsékelt vagy 30 perc intenzív napi aktivitás felnőtteknek. Sokak számára a versenysport felőli áttérés időszaka a rekreációs jellegű sportba. Például egy volt labdarúgó elkezd kerékpározni, futni vagy túrázni. Sok volt versenyző a sport egyik területén megszerzett képességek/készségek birtokában, egy másik, vagy akár több sportágban való részvételt választja a további aktivitásának, melyet vagy az informális sportban vagy az egyéni fizikai aktivitásban való részvétellel valósít meg.

Az élethosszig tartó aktivitás kialakulása sokkal valószínűbb, ha az egyén a testkulturális műveltséget a *Hokiedzés a megedződésért* életkori szakasz előtt megszerzi.

A jégkorongban átélt pozitív tapasztalat a versenyzői karrier utáni sportban maradás kulcsa.

A jégkorongozásban paradigmaváltásnak kell bekövetkeznie, az egyik szervezetből való távozás után mindenkit meg kell próbálni egy másik szervezetbe irányítva megtartani a sportágban. Ez egyrészt tehetségtranszfer, különösen akkor, ha egy adott szinten az illető nem rendelkezik a sportág által megkövetelt paraméterekkel, viszont egy másik, alsóbb szinten remekül elboldogul a megszerzett képességeivel. Ha egy adott sportágból távozik a sportoló, de egy másik sportágban befogadják, akkor sokkal szívesebben folytatja a sportot, mintha magára maradna.

A Jégkorongozás az életért időszak mentális, értelmi és érzelmi vonatkozású jellemzői:

Mentális és értelmi jellemzők – A fejlődés attól függ, hogy a sportoló melyik életkorban lépett ebbe a szakaszba. Ha az egyén a *Hokiedzés a megedződésért*, a *Hokiedzés a versenyzésre* és a *Hokiedzés a győzelemért* szakaszból érkezik, akkor még a mentális és értelmi fejlődés nem zárult le. Ha az illető később lépett be, akkor viszonylag kicsi a további lehetőség a neurológiai fejlődésre.

Érzelmi jellemzők – A fejlődés ebben az esetben is attól függ, hogy a sportoló melyik életkorban lépett be ebbe a szakaszba. Ha az egyén a *Hokiedzés a megedződésért*, a *Hokiedzés a versenyzésre* és a *Hokiedzés a győzelemért* szakaszból érkezik, akkor az érzelmi fejlődés sem nem zárult még le. Amennyiben később érkezik, akkor a fókusz az önmotiválásra és a függetlenségre irányul, miközben meg kell tartania az egészséges egyensúlyt az edzések, a versenyek/mérkőzések és az életstílus között.

Az időszak legfontosabb jellemzői:

- *Versenyzés az életért*
 - Minimum 60 perc mérsékelt vagy 30 perc intenzív napi aktivitás.
 - Jégkorongból érkező más sportág(ak)ban is részvétel.
 - Az élsportból az élethosszig tartó versenyzés vállalása.
 - Aktív életstílus kialakítása ismeretlen sportágakban való versenyzéssel.
 - Magas szintű korosztályos versenyeken való indulás (öregfiúk tornák).
- *Fittség az életért*
 - Minimum 60 perc mérsékelt vagy 30 perc intenzív napi aktivitás.
 - A versenysportból érkező elmozdulás a rekreációs aktivitások felé.
 - Sportvezetői karrier vagy a sportágunkban való önkéntesség.
 - Az aktív életmód fenntartása az egyénileg vagy szervezett keretek között végzett fizikai aktivitással.
 - Aktív életstílus fenntartása nem szervezett keretek közötti vagy ismeretlen fizikai aktivitásokban való részvétellel.
- *Sport- és fizikai aktivitási vezetőik*
 - A jégkorongban önkéntes munkavégzés edzőként, hivatalos személyként vagy sportvezetőként.
 - Az aktív versenysport után edzői, játékevezetői/zsűritagi, sportvezetői munkavállalás, a sportmédiában való elhelyezkedés vagy sportban működő vállalkozás elindítása.
 - Kihasználva a felgyülemlett tapasztalatokat az élsportból vagy tanulással kiegészítve azt, segítségadás a játékosok pozitív környezetének kialakításában.



A MAGYAR JÉGKORONG SZÖVETSÉG HOSSZÚ TÁVÚ JÁTÉKOSFEJLESZTÉSI PROGRAMJÁNAK HATÁSA

A SZÜLŐKRE

Néhány szülő, aki gyerekkorában nem sportolt, felnőttkorára kezd el sportolni, fizikailag aktívává válni. Az inaktív szülőknek általában gyermekeik is inaktívak lesznek, míg a korábban sportoló szülők gyermekei általában sportolnak valamit. A mai modern társadalmak egyik legnagyobb kihívása az aktív testmozgás megszerettetése, melynek alapja lehet a sportolás. Amennyiben sikerül pozitív és vidám környezetet teremteni, ahol a gyerekek jól érzik mozgás közben magukat, akkor nagy az esély arra, hogy élethosszig fizikailag aktívak legyenek. Ezt a „bevonzást” a lehető legkisebb kortól meg kell kezdeni.

Az MJSZ a Program segítségével

- egy könnyen megérthető, átlátható fejlesztési keretrendszert biztosít a szülőknek, melyben részletesen ki van fejtve a testkulturális műveltség és annak hatása az összes magyar állampolgár (beleértve a fogyatékossgal élőket is) egészséges életmódjának kialakulására az élethosszig tartó fizikai aktivitás vagy a versenysport által;
- megkönnyíti a gyermekek fizikai, mentális, értelmi és érzelmi fejlődésének megértését;
- elősegíti a roppant káros „car-coaching” jelenség (a szülők edzésre, mérkőzésre menet vagy onnan eljőve különböző tanácsokkal látják el gyermekeiket mindenféle szaktudás nélkül) megelőzését.

AZ EDZŐI SZAKMÁRA

Ahhoz, hogy a sportolók fejlesztése sikeres legyen, megfelelő képzettséggel, tudással és nagy gyakorlattal rendelkező edzőkre van szükség az utánpótlás korosztályokban, olyanokra, akik teljes mértékben érintik az életkori szakaszokban zajló folyamatokat és ezeket megfelelő módon tudják kezelni.

Az MJSZ és a Program segíti

- az állam és a sportszövetségek által szervezett képzések és továbbképzések tartalmának átalakítását, a modern felkészítési módszerek tananyagba illesztését;
- az edzők fejlődését új szakmai anyagok megjelentetésével és a tapasztalatszerzésre alkalmas lehetőségek megteremtésével.

A KLUBOKRA, A KÖZÖSSÉGI SPORTRA ÉS A REKREÁCIÓRA

Magyarország sportegyesületei, sportvállalkozásai, utánpótlás-nevelést végző alapítványai, akadémiai és a helyi közösségek által fenntartott centrumok, rekreációs központok mindenki számára széles körűen biztosítják a fizikai aktivitáshoz való hozzáférést. Ezekben a formális vagy informális szervezetekben (itt zajlik a gyakorlati munka) a legfontosabb a Programban foglaltak bevezetése a játszótértől kezdve egészen a versenypályáig vagy éppen a nézőkkel teli stadionokig.

Az MJSZ és a Program segíti

- a felvilágosítást és a megértést a minőségi fejlesztés szükségességéről, különösen az első három életkori szakasz esetében;
- a felkészítést végző munkatársak és a vezetők informálását, illetve képzését a Programban foglaltak előnyeiről és jelentőségéről;
- az iskolai, a sportszervezeti és a közösségi sport összehangolását;
- a különböző szintű versenyrendszerek racionalizálását a klubokban, a közösségi és a rekreációs sportban.

AZ OKTATÁSI RENDSZERRE

Szerte a világban, így hazánkban is egyre sürgetőbb feladat a köznevelési korú fiatalok fizikai aktivitásának növelése. A oktatási/köznevelési rendszernek kimagasló szerepe van az egészséges életmód kialakításában, az inaktivitás és következményeinek felszámolásában. A mindennapos testnevelés bevezetésével komoly lépést tettünk az aktivitási szint emelésének irányába, ugyanakkor a mindennapos testnevelés tartalmi megújítása és annak széles körű alkalmazása még néhány helyen várat magára.

Az MJSZ és a Program segíti

- a naponta végzett minőségi testnevelés szükségességének tudatosítását, megértését;
- a testnevelők képzését, továbbképzését, az alapvető mozgás- és sportkészségek hangsúlyozásával a Program rendszerének beépítését a tananyagba;
- a képzések és továbbképzések tartalmának átalakítását;
- a testnevelők tudásszintjét növelni új szakmai anyagok megjelentetésével.



ÖSSZEGRZÉS

A PROGRAM

- a paradigmaváltás eszköze, mellyel a magyar jégkorongzásban egy sportolóközponú fejlesztési keretrendszer válhat általánosan elfogadottá;
- egy filozófia, mely a változás motorja;
- a születéstől egy életen át végigkíséri a hokisták fejlődését az általuk elérhető legmagasabb szintig;
- egy optimális edzés-, verseny- és pihenési program, ami figyelembe veszi a fejlődési életkort;
- eszköze a jelenleg használatos edzésprogramok felülvizsgálatának, újítások kiindulópontja és egységesíti a különböző területek programjait;
- kihasználja a szenitív időszakokat a felgyorsított edzésadaptációra a prepubertásban, a pubertásban és a korai posztpubertásban;
- újfajta és mindenki számára érthető fejlődési út, a játszótértől kezdve egészen a nézőkkel teli stadionokig;
- sorvezető a megfelelő tervezéshez, mellyel a sportolók optimálisan tudnak fejlődni az életkori szakaszokban;
- egy keretbe integrálja és segíti a kapcsolódó rendszerek szemléletének változását:
 - o a hosszú távú játékosfejlesztési program fizikai, technikai, taktikai és viselkedési szempontjait;
 - o a hosszú távú edző- és vezetőfejlesztési programot;
 - o a hosszú távú közösség- és önkéntesfejlesztési programot;
 - o a sport- és fizikai aktivitási programokat, illetve szolgáltatásokat az országos és helyi szervezetekben, a klubokban, iskolákban.

„Az örület definíciója: mindig ugyanazt csinálni és más-más eredményt várni.”

Albert Einstein



SZÓJEGYZÉK

Adaptáció: a szervezet egy funkcionális és morfológiai változásokat előidéző ingerre vagy ingerek sorozatára (edzés) adott válasza. Az alkalmazkodás minősége függ az egyén genetikai örökségétől. Az alkalmazkodás általános jellemzői az élettani kutatásokból köztudomásúak, emellett a különböző részfolyamatokat is jól ismerjük, mint például az izmok maximális erejének vagy állóképességének változásait az ingerek hatására.

Jégkorongozás az életért: szabadidős mozgalom, melyben a résztvevők fejlesztve vagy szinten tartva testkulturális műveltségüket fizikailag aktívak lesznek/maradnak. Ebbe a Program bármelyik életkori szakaszába, a gyerekkortól (ahol a testkulturális műveltség kezd kialakulni) a felnőtt- vagy idős korig be lehet lépni.

A *Jégkorongozás az életért* szakasz a résztvevők szempontjából három jól elkülöníthető irányzatra bontható:

1. **Versenyzés az életért:** a jégkorongozók különböző sportágak versenyein/mérkőzésein is részt vesznek.
2. **Fittség az életért:** a sportolók elsősorban a rekreációs sportokat részesítik előnyben, nem akarnak versenyezni egymással.
3. **Sport- és fizikai aktivitási vezetők:** a korábban fizikailag aktív egyének visszasegítenek a sportnak, edzők, vezetők, játékvezetők/versenybírók vagy éppen önkéntes segítők lesznek. A résztvevők természetesen mindhárom irányzatban is tevékenykedhetnek.

A **serdülőkor** az az életkori szakasz, melyben a gyerektest funkcionálisan és strukturálisan egyaránt átváltozik felnőtt testté. Ebben a periódusban nehéz meghatározni a változások kezdeti időpontját és időtartamát. A serdülés a testmagasság változásával indul, egészen pontosan a gyorsnövekedési fázissal kezdődik, ami mérhető és egyben jó előrejelzője a változások beindulásának is. A növekedés a növekedési csúcs beálltáig gyorsul, utána elkezdi lassulni és legvégül megáll a felnőtt testmagasság és testarányok elérésével. A serdülőkor a szexuális érést is magában foglalja, ami a neuroendokrin rendszer aktiválódásakor látható fizikai változásokat is generálva éri végül el a reprodukciós képességet az egyéneknél.

A **naptári életkor** a születéstől eltelt évek, hónapok és napok száma. Azonos naptári életkorú gyerekek között a biológiai érettség szempontjából néhány év különbség is lehet.

A **relatív életkor** az egy naptári évbe születettek közötti időbeli különbséget jelzi. Például egy január 1-én és egy ugyanazon év december 31-én született gyerek között egy teljes év eltérés mutatkozik, ami miatt a fejlődésében is jelentős különbség adódhat.

A **fejlődési életkor** jelzi az egyén állapotát a serdüléséhez képest. A fizikai fejlődését a csontok és az izmok, ízületek állapotából meg lehet határozni, ugyanakkor a mentális, értelmi, morális és érzelmi fejlődését nagyon nehéz megállapítani. A **csontéletkor** a csontosodás állapotának jellemzője, a porcok csonttá válásának előrejelzője. A csontfejlődés egyes szakaszai a lányoknál rövidebb ideig tartanak, a fiúk végső csontméretei általában meghaladják a lányokét. A csontrendszer korfüggő változása nagymértékben meghatározott a nemeknél.

Az **edzéséletkor** azt az időtartamot jelzi, melyet a sportoló tervezett és rendszeres edzésekkel töltött el.

Az **általános edzéséletkor** az összes, akár különböző sportágakban eltöltött időtartamot, míg a **hokispecifikus** edzéséletkor a jégkorongban eltöltött edzésidő összességét jelzi.

A **kiegészítő kapacitások** a sport összetevőinek (bemelegítés és levezetés, nyújtás és lazítás, táplálkozás és hidratáció, pihenés és regeneráció, mentális felkészülés, formába hozás és kihegyezés) elméleti és gyakorlati tudása. Minél jobb ezen a téren a jégkorongozó tudása és tapasztalata, annál magasabb szinten tud edzeni és mérkőzésen teljesíteni. Amikor a hokista már elérte a genetikai potenciálját és élettanilag már nem lehet tovább fejleszteni, akkor a továbbfejlődés alapja a kiegészítő kapacitásokban rejlik.

Gyermekkor: a csecsemőkortól (általában az első életévtől) a serdülőkor kezdési időpontjáig tartó életkori szakasz. Jellemzői közé tartozik az egyenletes növekedés és érés, a motoros képességek gyors fejlődése. (Második gyermekkor: az első fogzás kezdetétől a második fogzás kezdetéig, azaz a 6. évig.) Gyakran két részre osztják, a korai (1-5 éves korig) és a késői gyermekkorra (6 éves kortól a serdülés kezdetéig).

A **fejlődés/fejlesztés** biológiai és viselkedési kontextusban is értelmezhető. Biológiai értelemben „a folyamat során differenciálódással és specializálódással az embrionális őssejtek különböző sejttypusokká, szövetekké, szervekké és funkcionális egységekké válnak. A viselkedésbeli fejlődés során a gyerek megismeri az őt körülvevő társadalom szimbólumait, értékeit és viselkedésmintáit” (Malina, Bouchard & Bar-Or, 2004).

Szenzitív időszak: az egyén fejlődésében olyan kiemelt jelentőségű időintervallum, amelyben az adott képesség célzott gyakorlatok hatására gyorsabban fejlődik, mint más időszakokban.

Növekedési csúcs: a növekedés maximális mértéke a serdülőkorban a testmagasság és a testarányok tekintetében. A gyorsnövekedési fázis indulása, a növekedési csúcs és a menesz jó jelzik a szenzitív időszakokat a serdülőkorban.

Testkulturális műveltség: az alapvető emberi mozgásformák, az alapvető mozgáskészségek, sportkészségek, a mozgásügyesség, sportügyesség összefoglaló elnevezése. Ezek segítségével a sportoló képessé válik a környezetének megértésére és a megfelelő magabiztos válasz adására bármilyen kontrollált mozgásos tevékenység közben.

Szülőknek: Az egyén akkor művelt testkulturális szempontból, ha birtokolja a megfelelő képességeket/készségeket és azok magabiztos használatával élvezi a különböző sportágakat és fizikai aktivitásokat.

Edzőknek és instruktoroknak: A testkulturálisan művelt egyén megfelelő kompetenciával és magabiztossággal rendelkezik az alapvető mozgáskészségek, sportkészségek használatában, képes olvasni a környezetében történő változásokat és megfelelő döntéseket tud hozni válaszképpen. A testkulturális műveltség az alapja a különböző sportágak, fizikai aktivitások élvezettel való megtapasztalásának.

Tanároknak és egészségügyi szakembereknek: A testkulturálisan művelt személy a változó környezetben magabiztosan, ügyesen mozog a teljes körű egészséges fejlődésének érdekében végzett különböző fizikai aktivitásokban.

Serdülés: élettani folyamat, amelynek a vége felé szexuálisan éretté válik az egyén, és képes lesz a reprodukcióra.

Az **érettség/készenlét** jelzi a gyerek növekedésének, fejlődésének állapotát, ami képessé teszi feladatok elvégzésére az edzéseken és a küzdőtereken. Az érettség/készenlét egyrészt mutatja a fiatal sportolók edzhetőségét a növekedés és érés szenzitív időszakai során, másrészt jelzi a optimális időpontját a különböző képességek fejlesztésének.

Specializáció: meghatározza a sportolók edzéseinek tartalmát egy adott, egész évben űzött sportágban. Egy másik értelmezés szerint a sportolók versenyszámra vagy posztra szakosítását is jelenti. Vannak sportágak, melyek a siker érdekében korai szakosítást igényelnek.

Az **edzhetőség** jelzi a sportoló genetikai adottságát, mely a speciális ingerekre adott válaszreakciót és az adaptáció mértékét determinálja. Malina és munkatársai (2004) szerint „különböző fenotípusok válasza az edzés közbeni maximális oxigénfelvételre”.



IRODALOM

- Balyi, I. (2001): *Sport system building and long-term athlete development in Canada*. Coaches Report: The Official Publication of the Canadian Professional Coaches Association, 8(1), 25-28.
- Balyi, I. & Way, R. (1995): *Long-term planning of athlete development: The training to train phase*. *B.C. Coach*, 2-10.
- Balyi I., Géczi G., Bognár J. & Bartha Cs. (2016): *Hosszú távú sportolófejlesztési program*. Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest.
- Balyi, I. Way, R., & Higgs, C. (2013): *Long-Term Athlete Development*. Human Kinetics, Champaign, USA.
- Borms, J. (1986): The child and exercise: An overview. *Journal of Sport Sciences*, 4, 3-20.
- Bouchard, C., Malina, R. M. & Pérusse, L. (1997): *Genetics of fitness and physical performance*. Human Kinetics, Champaign, USA.
- Dubecz J. (2009): *Általános edzésmélelet és módszertan*. Rectus Kft, Budapest.
- Ericsson, K. A., Charness, N., Feltovich, P. J. & Hoffman, R. R. (2006): *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*. Cambridge University Press. New York, USA.
- Erikson, E. (1959): *Identity and the life cycle: Psychological*. Issues 1. International Universities Press, New York, USA.
- Erikson, E. (1964): *Insight and responsibility: Lectures on the ethical implications of psychoanalytic insight*. W. W. Norton, New York, USA.
- Gallahue, D. L. & Donnelly, F. C. (2003): *Developmental physical education for all children*. Human Kinetics, Champaign, USA.
- Géczi G. & Balyi I. (2016): A Hosszú távú Sportolófejlesztési Program szükségszerűsége a magyar sportban. *Testnevelés, Sport, Tudomány*, 1:(1), 27-37.
- Gibbons, T., Hill, R., McConnell, A., Forster, T., & Moore, J. (2002): *The path to excellence: A comprehensive view of development of U.S. Olympians who competed from 1984-1998*. United States Olympic Committee, USA.
- Harsányi L. (2001): *Edzéstudomány*. I-II. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs
- Hockey Canada Long term player development plan*. Hockey Canada, Calgary
- Kobayashi, K., Kitamura, K., Miura, M., Sodeyama, H., Murase, Y., Miyahita, M. & Matsui, H. (1978): Aerobic power as related to body growth and training in Japanese boys: A longitudinal study. *Journal of Applied Physiology*, (44)5, 666-672.
- Malina, R. M. & Bouchard, C. (1991): *Growth, maturation, and physical activity*. Human Kinetics, Champaign, USA.
- Malina, R. M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. (2004): *Growth, Maturation, and Physical Activity*. Human Kinetics, Champaign, USA.
- Nádori L. (1991): *Az edzés elmélete és módszertana*. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
- Norris, S. R. & Smith, D. J. (2002): Planning, periodization, and sequencing of training and competition: The rationale for a competently planned, optimally executed training and competition program, supported by a multidisciplinary team. In M. Kellmann (Ed.): *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes*. Human Kinetics, Champaign, USA. 121-141. p.
- Piaget, J. (1954): *The construction of reality in the child*. Basic Books, New York, USA.
- Radák Zs. (2016): *Edzésélettan*. Radák Zsolt, Budapest.
- Ross, W. D. & Marfell-Jones, M. J. (1982): Kinanthropometry. In J. D. MacDougall, H. A. Wenger & H. J.

Green (Eds): *Physiological testing of the elite athlete*. Movement Publications, Ithica, USA.

Rowland, T. W. (2005): *Children's exercise physiology*. Human Kinetics, Champaign, USA.

Rushall, B. (1998): The growth of physical characteristics in male and female children. *Sports Coach*, 20, 25-27.

Tanner, J. M. (1973): Growing up. *Scientific American*, 229(3), 34-43.

Tihanyi J. (1997): Principles of power training and control of dynamic work. *Acta Academiae Olympiquae Estoniae*, 5:5-23.

Viru, A. A. (1995): *Adaptation in sports training*. CRC Press. Boca Raton, USA.

Viru, A., Loko, J., Harro, M., Volver, A., Laaneots, L. & Viru, M. (1999): Critical periods in the development of performance capacity during childhood and adolescence. *European Journal of Physical Education*, 4(1), 75-119.

Viru, A. Loko, J., Volver, A., Laaneots, L., Karlesom, K. & Viru, M. (1998): Age periods of accelerated improvements of muscle strength, power, speed and endurance in age interval 6-18 years. *Biology of Sport*, 15(4), 211-227.

Internetes forrás

LTAD 2.1 – (http://canadiansportforlife.ca/sites/default/files/LTAD%202.1%20EN_web.pdf letöltve 2016 12. 08)

Tucker, R. (2011): Genes vs Training: The secrets of success [Web blog post]. The science of sport. (Letöltve: 2011 augusztus 9 - www.sportsscienists.com/search?q=10,000+hours)





Dr. habil Géczi Gábor

a Magyar Jégkorong Szövetség Stratégiai Programjának a vezetője, a Testnevelési Egyetem (TE) tanszékvezető egyetemi docense. Az Újpesti Dózsa volt jégkorongkapusa, magyar bajnok és kupagyőztes, 44 alkalommal védte a nemzeti válogatott kapuját. 26 évesen fejezte be aktív pályafutását, de azóta sem szakadt el a jégkorongtól, a Pólus Pingvinek alakulata az általa 1999 óta elnökként irányított sportegyesület jégkorongszakosztályának csapata. 2003 és 2013 között vezette az MJSZ Edzőbizottságát, 2010 és 2013 között és jelenleg a Szakmai Bizottság tagja. Sporttudományi területen végzett kutatási eredményei és publikált munkái beépültek az edzőképzés és továbbképzés szakmai anyagaiba, tankönyvet írt a jégkorongozásról és a 12 részes Hokimágia DVD-sorozat elkészítése is az ő nevéhez fűződik. Részt vett a TE-en indult szakedzőképzés kidolgozásában, tantárgyfelelős a jégkorong tematikájú tantárgyak vonatkozásában BSc és MSc szinten egyaránt.



Balyi István

TF-et végzett nemzetközileg ismert sportszakember, aki a sportolók hosszú távú felkészítésének és ezzel összhangban a fiatal versenyzők periodizációjának elsőszámú szakértője. Jelenleg a Canadian Sport for Life szabadidősport-erősszervezet szaktanácsadója, illetve szorosan együttműködik a világ számos országának (csak néhány a sok közül: Ausztrália, Bahrein, Dél-Afrika, Kanada és Magyarország) olimpiai bizottságával, sok ország sportági szövetségeivel is, melyek közé tartozik jégkorong fronton a Hockey Canada és az USA Hockey. Magyarországon a Magyar Olimpiai Bizottság megbízásából 2016-ban kollégáival (Dr. Géczi Gábor, Dr. Bartha Csaba és Dr. Bognár József) együtt elkészítették a Hosszú távú sportolófejlesztési programot, mely jelen jégkorong-specifikus kiadványnak is alapja.



Dr. habil Tóth László

egyetemi docens, a Magyar Testnevelési Egyetemen szerzett középiskolai testnevelő tanári (1992) és atlétika szakedzői (2002) diplomát. 14 évet általános iskolában és négy évet középiskolában dolgozott testnevelő tanárként és edzőként. PhD-fokozatát sporttudományokban védte meg 2005-ben pszichológia szakterületen. 2006 óta tanít és kutat a Testnevelési Egyetemen (TE). A testnevelő-edző BSc-képzés szakfelelőse. 2015-ben egészségtudományokból habilitált a Pécsi Tudományegyetemen. Doktori iskolai téma- és kurzusvezető. Öt doktorandusz-hallgató és több mint 50 szakdolgozó témavezetését végzi. Tagja a TE Szenátusának és Habilitációs Bizottságának. Az emelt szintű testnevelés érettségi kormányhivatali megbízottja, Okleveles pszichológus (SZTE, 2008), sport szakpszichológus (SE, 2009), kognitív-viselkedésterápia szakterületen rendszeresen továbbképzéseken vesz részt. A 2013-ban, 2014-ben és 2016-ban világbajnoki aranyérmes szerzett U-20-as, U-18-as, valamint a felnőtt férfi jégkorong-válogatottak sportpszichológusa. Számos magyar és külföldi tudományos társaság, valamint szakmai folyóirat szerkesztőbizottsági tagja.