JÉGRE VISSZÜK A JÖVŐT

Szakmai napok, információs estek és közösségi programok 2024–2025



Korcsolyasportért Közhasznú Alapítvány kiadványa



A korcsolyázás és a jégkorong több mint sport – közösség, kultúra és lehetőség.

A 2024–2025-ös rendezvénysorozat célja az volt, hogy közelebb hozzuk a sportot a családokhoz, a szakmát a közösségekhez, és együtt dolgozzunk a jégkorong utánpótlásának erősítésén. A Korcsolyasportért Közhasznú Alapítvány szervezésében megvalósult események között voltak szakmai napok, információs estek, játékos családi programok – mindegyik más-más oldalát világította meg a sportban rejlő lehetőségeknek.

A kiadvány célja, hogy bemutassa ezeket a rendezvényeket, átadja azok hangulatát és tanulságait, valamint inspirációt nyújtson mindazoknak, akik a jégre mernek lépni – szakmai vagy szülői oldalról egyaránt.

Rendezvénysorozat összefoglaló

- Dunakeszi – **XI. Szakmai Nap**
- Veresegyház – **„KORIKALAND" Családi nap**
- Fót, Dunakeszi, Veresegyház – **Információs estek** (6 különböző téma)

Típusok:
Szakmai rendezvények edzőknek, vezetőknek
Interaktív estek szülőknek, érdeklődőknek
Játékos események gyerekeknek, családoknak

Résztvevők:
Edzők, sportvezetők, szülők, fiatal sportolók, helyi önkormányzatok, sportszakmai háttérintézmények, civil szervezetek.

Közös cél:
A jégkorongsport népszerűsítése
Utánpótlás-fejlesztés támogatása
Közösségek építése, kapcsolatok erősítése

Dunakeszi: XI. Szakmai Nap
Időpont: 2024. december 10.
Helyszín: VSD Dunakeszi Nyíltvízi Edzőközpont

A XI. Szakmai Nap Dunakeszin ismét a hazai jégkorongos közösség egyik legjelentősebb találkozási pontja volt. A rendezvény célja az volt, hogy a sportág iránt elkötelezett szakemberek megosszák tudásukat, tapasztalataikat, és együtt keressenek új utakat az utánpótlás-nevelés, toborzás, valamint a régiós együttműködés témáiban.

A program előadásokból, panelbeszélgetésekből és gyakorlati példák bemutatásából állt. Az esemény fókuszában a kispályás jégkorong, a „játékos piramis" modell, valamint a kis területen végzett gyakorlatok szerepeltek, melyek jelentősége kiemelkedő a fiatalok képzésében.

Előadók és témáik:

- **Kovács Attila (MJSZ)** – Toborzás és kispálya lehetőségei
- **Zalavári Bence (ÚJA)** – Környezeti hatások a sportban
- **Barabás Miklós (IOGJA)** – Kisterületes játékok korosztályfüggetlen alkalmazása
- **Pákai Gergő (Ajka)** – Regionális együttműködés tapasztalatai

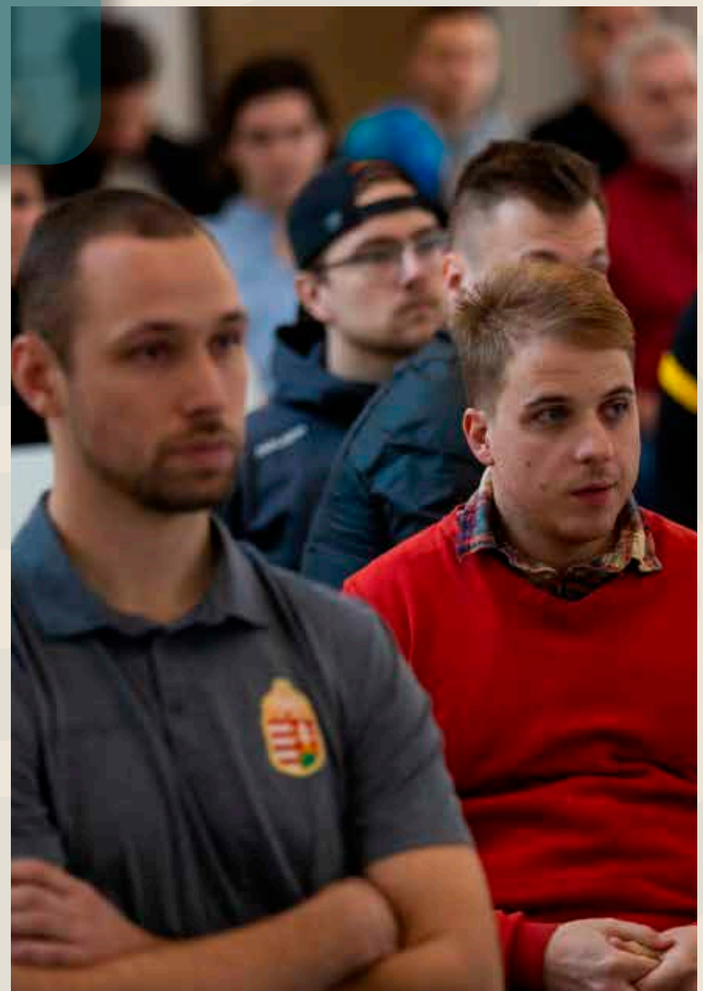
- Panel: Antal Szilvia, Fekti István, Koncz Sándor – Játékos piramis
- Kerekasztal: Faragó Gyula, Nagy Attila – Kispálya, mint fejlesztési eszköz

A szakmai nap lehetőséget biztosított arra, hogy új nézőpontokkal, módszerekkel és kapcsolatokkal gazdagodjanak a résztvevők. A rendezvény sikerességét bizonyítja, hogy a visszajelzések szerint sok edző és sportszervező már most a következő évi eseményt várja.

Idézetek – Dunakeszi

„Olyan szakmai tudásanyaggal tértem haza, amit azonnal be tudok építeni az edzésekbe.”
– Egy utánpótlás-edző

„Inspiráló volt látni, ahogyan különböző régiók szakemberei együtt gondolkodnak.”
– Résztvevő sportvezető





Veresegyház: „KORIKALAND” Családi nap
Időpont: 2025.
Helyszín: Veresegyház, Jégpálya

A korcsolyázás népszerűsítésének egyik legszívmelengetőbb formája a családi esemény. Veresegyházon ezt valósítottuk meg egy játékos, pontgyűjtő kihívásokkal teli nappal, ahol kicsik és nagyok egyaránt megtapasztalhatták a jég örömét.

A résztvevők különféle ügyességi állomásokon próbálhatták ki magukat, megismerkedhettek ismert sportolókkal, és értékes ajándékokat is nyerhettek. A rendezvény célja az volt, hogy minél több gyermek és család kapcsolódjon be a sport világába játékos formában.

A rendezvény különlegességét emelte, hogy Engi Klári, olimpiai 7., világbajnoki 4. helyezett páros jégtáncos is jelen volt, valamint lánya, Tóth Csenge Ineke, válogatott szinkronkorcsolyázó is részt vett a programban.

A programot a Korcsolyasportért Közhasznú Alapítvány és a Jégkorong Módszertani Központ szervezte. Veresegyház Önkormányzata támogatóként vett részt, a Pest Vármegyei Civil Alap támogatásával.





Információs Estek

Időpont: különböző napokon, 2024. december – 2025. január
Helyszín: Fót, Dunakeszi. Veresegyház

Az információs estek célja az volt, hogy kötetlen, kislétszámú beszélgetések keretében információt nyújtsunk szülőknek, érdeklődőknek és jégkorong iránt érdeklődő családoknak.

A 30–40 perces alkalmak lehetőséget teremtettek arra, hogy szakemberek válaszoljanak kérdésekre, megosszák tapasztalataikat, és segítsenek eligazodni a sport világában – a fejlődési lehetőségektől a mentális támogatásig.

A beszélgetések kis csoportban zajlottak (10–15 fő), barátságos környezetben, kávé, szendvics, üdítő és sütemény mellett. Az estek családias hangulata segítette a nyitott párbeszédet.

Információs estek – Témák és időpontok

A beszélgetések fókuszában a sportolók fejlődése, az utánpótlás, a mentális egészség és a sportkarrier-tervezés állt. Minden est egy adott téma köré épült, gyakorlati példákkal, szakmai tanácsokkal és közös gondolkodással.

2024.12.02. **Utánpótláskorú jégkorongozók kompetenciafelmérése**
2024.12.09. **Utánpótláskorú jégkorongozók kompetenciafejlesztése**
2024.12.16. **Fizikai és mentálhigiénés felmérés**
2025.01.06. **Fizikai és mentálhigiénés fejlesztés**
2025.01.13. **Sportkultúra és személyiségfejlődés**
2025.01.20. **Profi sportkarrier tervezés**

A programok Fóton, Dunakeszin és Veresegyházon zajlottak, helyi egyeztetés szerint.

Szakértői közreműködők az információs esteken:

- **Déry Árpád – volt NLA (Svájc) játékos, utánpótlásedző, ZSC Lions (CH)**
- **Horváth Bence – korábbi profi jégkorongjátékos**
- **Sandro Andreotti – mentál tréner, Svájc**
- **Révész Marcell – válogatott jégkorongozó, EHC Arosa (CH)**

Miért fontos az információs est?

Az információs estek abban segítenek, hogy a sport és a család ne elkülönüljön, hanem együtt fejlődjön. Egy szülő számára sok kérdés merülhet fel: Mikor terhelhető a gyermekem? Hogyan segíthetem mentálisan? Mi történik, ha elveszíti a motivációját?

Ezekre a kérdésekre egy 1 órás edzés alatt nincs idő válaszolni – de egy információs esten igen.

A nyitott, őszinte párbeszédek, a tapasztalatmegosztás és a kis létszámú beszélgetések során bizalom épül, tudás cserélődik, és olyan kapcsolatok születnek, amelyek megalapozhatják a gyermekek hosszútávú sportkarrierjét.

Információs est idézetek:

„Nagyon jól esett, hogy végre kérdezhettünk – és nem kellett sietni.”

„Most értettem meg igazán, mit jelent a mentális fejlődés a sportban.”

„Több ilyen estét is el tudnék képzelni, köszönjük!”





Sportkarrier-tervezés – Miért fontos?

A profi sportkarrier nem csupán az edzésről és a versenyekről szól – ez egy hosszú távú építkezés. A tudatosan felépített sportkarrier célja, hogy a sportoló fizikailag, mentálisan és emberileg is fejlődjön, és pályafutása vége után is képes legyen sikeresen beilleszkedni a civil életbe.

A sportkarrier-tervezés a teljesítmény maximalizálásán túl segít sérülésmegelőzésben, mentális egészség fenntartásában, valamint anyagi és szakmai stabilitás kialakításában.

Egy jól átgondolt karrier nemcsak az egyént, hanem az egész sportágat szolgálja.

Sportkarrier-tervezés II. – Alapelvek és tényezők

Fontos inputok:

- Egyéni adottságok (fizikum, technika, mentális állapot)
- Testreszabott edzésterv és periodizáció
- Egészségmenedzsment és táplálkozás
- Versenynaptár optimalizálása
- Mentális felkészítés (motiváció, fókusz, stresszkezelés)
- Szponzorációs háttér és pénzügyi stabilitás
- Innovációk (analitika, teljesítménymérés)

Ezek az összetevők mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a sportoló ne csak rövid távon, hanem hosszútávon is eredményes és egészséges maradjon.





Sportkarrier-tervezés III. – Megvalósítás, mentorálás

Lépések:

- Diagnosztika, helyzetfelmérés – testi, mentális, taktikai szempontból
- Célkitűzés – rövid, közép és hosszútávú célok
- Stratégiaalkotás – edzések, mentális, egészségügyi és versenytervezés
- Monitorozás – teljesítményértékelés, folyamatos visszacsatolás
- Mentorálás – edzői, pszichológiai, életviteli támogatás
- Sport utáni karrier előkészítése – oktatás, továbbképzés, civil integráció
- A jól támogatott sportoló nem marad egyedül. A mentorhálózat és az utánkövetés garantálja a folyamatos fejlődést és biztonságot.

Utánpótlás-specifikus karrierépítés a jégkorongban

A jégkorong különösen igényes sportág, ahol az utánpótlásban való tudatos karrierépítés kulcsszerepet játszik.

A magyarországi utánpótlás-fejlesztés célja, hogy nemzetközi szinten is versenyképes játékosokat képezzen, akiknek karrierje nem csak az eredményeken, hanem a kiegyensúlyozottságon és fejlődőképességen is alapul.

Kiemelt tényezők:

- Egyéni képzések és kis csoportos edzések
- Tehetséggondozás, egyéni karrierutak támogatása
- Mentális támogatás és szülői együttműködés
- Infrastrukturális háttér, eszközpark fejlesztés

Sportági kultúra és közösségi elköteleződés erősítése

Kompetencia-felmérés az utánpótlásban

A kompetencia-felmérés segít objektív képet adni a játékosok fejlődési szintjéről, és lehetőséget biztosít az egyéni igényekhez szabott képzések kialakítására.

A jól strukturált felmérés során nemcsak a technikai és fizikai képességeket vizsgáljuk, hanem a mentális tényezőket is.

Mérhető elemek:

- Fizikai: gyorsaság, állóképesség, robbanékonyság
- Technikai: korcsolyázás, korongkezelés
- Taktikai: helyzetfelismerés, döntéshozatal
- Mentális: stressztűrés, koncentráció, motiváció

A visszajelzések alapján nemcsak edzésterveket, hanem egyéni fejlesztési stratégiákat lehet kialakítani, és így támogatni a tehetségek fejlődését.



A strukturált utánpótlás alapjai

Magyarországon a jégkorong utánpótlás-nevelés egyik legnagyobb kihívása a rendszerszintű gondolkodás beépítése.

A strukturált karrierépítés, a rendszeres értékelés és a szakmai támogatás biztosítja, hogy a fiatal sportolók:

- ne égjenek ki idő előtt,
- motiváltak maradjanak,
- sikerrel integrálódjanak a felnőttmezőnybe.

Az edzők, szülők és sportvezetők közös feladata, hogy a jégkorong nemcsak teljesítménycentrikus, hanem gyermekközpontú is legyen.





Személyiségfejlesztés, vezetői készségek a jégen

A jégkorong nemcsak izomzatot épít, hanem személyiséget is formál.

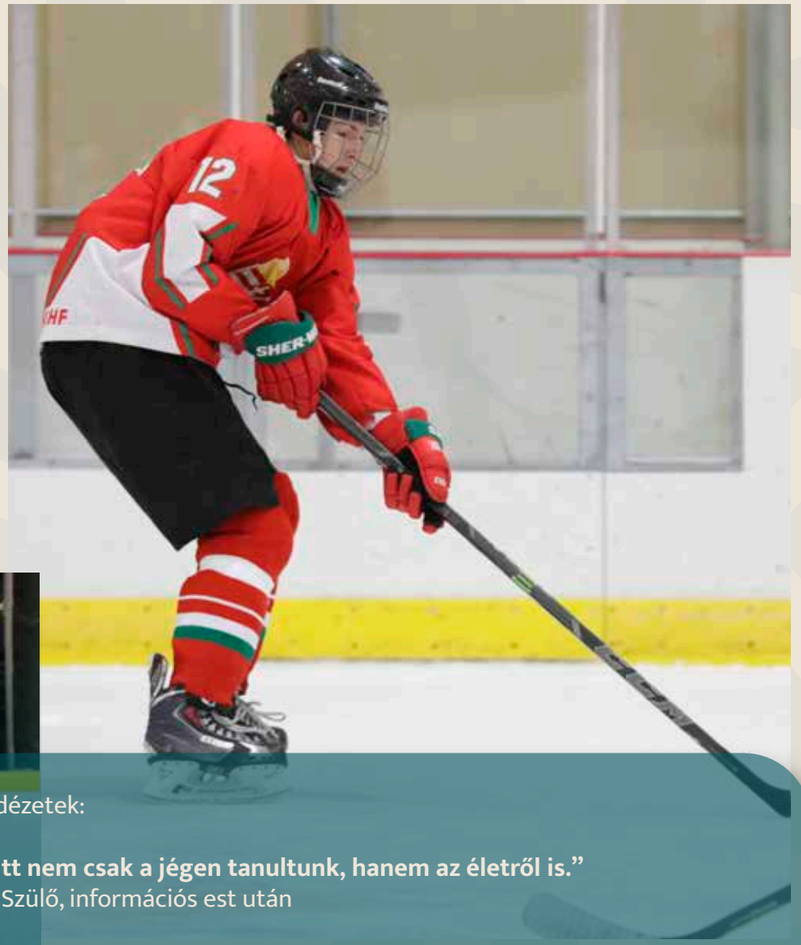
Az edzések, győzelmek és kudarcok során a gyerekek megtanulnak:

- döntéseket hozni nyomás alatt,
- együttműködni másokkal,
- kezelni a vereséget,
- vezetni és inspirálni másokat.

Az érzelmi intelligencia fejlődése éppoly fontos, mint a fizikai erőnlét. A kapitányi szerep, a közös célokért való küzdelem olyan készségeket épít, melyek az iskolában, a munkában és a társas kapcsolatokban is meghatározóvá válnak.

„A sport az élet főpróbája."
– Dömötör Zoltán (2020)





Idézetek:

„Itt nem csak a jégen tanultunk, hanem az életről is."
– Szülő, információs est után

„A legjobb élmény az volt, hogy együtt tanulhattunk egymástól."
– Edző, Dunakeszi Szakmai Nap

„A gyerekek alig akartak lejönni a jégről – ez a legjobb visszajelzés."
– Szervező, Veresegyház

Támogatók

A 2024–2025-ös rendezvénysorozat megvalósulását az alábbi partnerek és támogatók segítették:

Szervezők:

- Korcsolyasportért Közhasznú Alapítvány
- Városi Sportegyesület Dunakeszi (VSD)
- Jégkorong Módszertani Központ (JMK)

Önkormányzati partnerek:

- Dunakeszi Város Önkormányzata
- Veresegyház Önkormányzata
- Fót Város Önkormányzata
- Pest Vármegye

Külön köszönet az edzőknek, önkénteseknek, sportvezetőknek, szülőknek és közreműködő szakértőinknek, akik szakmai tudásukkal és emberi jelenlétükkel emelték a rendezvénysorozat színvonalát.