

UTÁNPÓTLÁS-KORÚ JÉGKORONGOZÓK FIZIKAI ÉS MENTÁLHIGIÉNÉS-FELMÉRÉSÉNEK TEMATIKÁJA

Szakmai Kiadvány


BAUER
SHER-WOOD
BAUER

Utánpótlás-korú jégkorongozók fizikai és mentálhigiénés-felmérésének tematikája

Az utánpótlás-korú jégkorongozók képzése és fejlesztése komplex feladat, melynek egyik kulcseleme a rendszeres fizikai és mentálhigiénés felmérés. Az eredményes sportkarrier kialakítása érdekében elengedhetetlen, hogy ne csak a technikai és taktikai tudás, hanem a sportolók testi és lelki állapota is folyamatos kontroll alatt álljon. Ez a cikk részletesen bemutatja a fizikai és mentálhigiénés felmérések tematikáját, azok jelentőségét, módszereit, valamint a kapott eredmények értékelésének szempontjait az utánpótlás-jégkorongozók körében.

1. Bevezetés: Miért fontos a felmérés?

Az utánpótlás-korú sportolók életkora különösen kritikus a fejlődés szempontjából. Ebben az időszakban még zajlanak a testi és lelki érés folyamatai, ezért a képzés során a túlterhelés elkerülése és a harmonikus fejlődés biztosítása alapvető cél. A jégkorong magas intenzitású, kontakt sport, ahol a fizikai állóképesség, erő, gyorsaság mellett a mentális stabilitás is kiemelten fontos.

A fizikai és mentálhigiénés felmérések lehetőséget adnak a sportolók aktuális állapotának megismerésére, a fejlődési irányok kijelölésére, valamint a potenciális problémák korai felismerésére. A felmérések rendszeressége hozzájárul a sérülések megelőzéséhez, a mentális kimerültség elkerüléséhez, valamint a motiváció fenntartásához.

2. Fizikai felmérés tematikája

A fizikai felmérés alapvetően az utánpótlás-jégkorongozók sportteljesítményének és egészségi állapotának vizsgálatára irányul. Az alábbi fő területek vizsgálata javasolt:

2.1. Általános antropometriai mérések

- Testmagasság és testtömeg: Az életkorhoz igazodó normákhoz viszonyítva segít a fejlődési állapot felmérésében.
- Testösszetétel elemzése: Testzsír százalék, izomtömeg, testvíz aránya — ezek ismerete segít a megfelelő táplálkozás és edzésprogram kialakításában.
- Testtömegindex (BMI): Bár sportolók esetén korlátozott értékű, segíthet az extrém eltérések azonosításában.

2.2. Állóképességi mérések

- Aerob kapacitás tesztek: Például a Cooper-teszt vagy VO2max mérés; ezek megmutatják a kardiovaszkuláris állóképességet, mely kulcsfontosságú a jégkoronghoz.
- Anaerob teljesítmény: Gyorsaság- és erőtesztek, például sprintidők, ugrások, amelyek a játék intenzív szakaszainak teljesítéséhez szükségesek.



2.3. Erő- és gyorsasági vizsgálatok

- Izomerő mérés: Kézi dinamométerrel a felsőtest erősségének vizsgálata, illetve speciális erőtesztek az alsó végtagon.
- Gyorsaság és robbanékonyság: Sprintidők mérése 10-30 méteren, vertikális ugrásmagasság, plyometrikus tesztek.

2.4. Mozgékonyság és koordináció

- Agilitás tesztek: Például az Illinois agility teszt, amely a gyors irányváltásokat és koordinációt méri.
- Egyensúlyi tesztek: Statikus és dinamikus egyensúly vizsgálata, amelyek a korongkezelés és játékhelyzetek szempontjából is lényegesek.

2.5. Sérülésveszély felmérése

- Mozgástartomány vizsgálata: Ízületi mozgástartományok felmérése különösen a térd, boka, váll környékén.
- Izomegyensúly mérés: A sérülések megelőzésében fontos, hogy a kétoldali izomerő kiegyensúlyozott legyen.
- Korábbi sérülések feltérképezése: Ez segít a rehabilitációs vagy preventív programok kialakításában.

3. Mentálhigiénés felmérés tematikája

A mentális egészség felmérése ugyanolyan fontos, mint a fizikai állapot vizsgálata, hiszen a pszichés tényezők jelentős hatással vannak a teljesítményre, motivációra és hosszú távú sportkarrierre.

3.1. Mentális állapot és stressz-szint

- Pszichológiai kérdőívek: Standardizált eszközök alkalmazása, mint például a Perceived Stress Scale (PSS) vagy a Sport Anxiety Scale.
- Interjúk és önértékelő lapok: Egyéni beszélgetések, ahol a sportoló kifejezheti aktuális érzéseit, problémáit.

3.2. Motiváció és célkitűzés

- Motivációs szintek vizsgálata: Mi motiválja a sportolót (eredmény, élvezet, csapat, külső elismerés).
- Célkitűzések meghatározása: Rövid és hosszú távú célok rögzítése, melyek segítik a fókusz megtartását.

3.3. Mentális állóképesség és koncentráció

- Koncentrációs képesség tesztek: Például a Stroop-teszt vagy egyéni figyelemfelmérés.
- Mentális ellenálló képesség: Azaz hogyan kezelik a kudarcokat, stresszhelyzeteket.

3.4. Csapatdinamika és szociális támogatás

- Csapattagok közötti kapcsolatok vizsgálata: Konfliktusok, kommunikáció, együttműködés.
- Támogatói háló: Család, edzők, barátok szerepe a sportoló mentális jólétében.

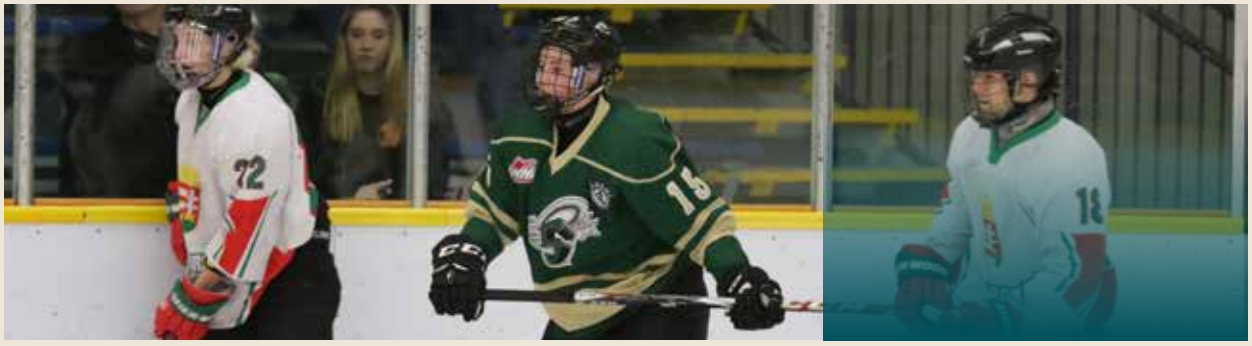
3.5. Alvás és regenerációs szokások

- Alvásminőség kérdőívek: Milyen mértékben pihentető az alvás, mennyi időt töltenek pihenéssel.
- Regenerációs technikák alkalmazása: Relaxáció, légzésgyakorlatok, mentális tréningek.

4. A felmérések módszertani szempontjai

4.1. Rendszeresség és időzítés

A felméréseket legalább szezononként (elő- és utószezonban) érdemes végezni, de optimális esetben negyedéves vagy havi monitorozás is hasznos lehet, különösen a fejlődési és egészségügyi problémák korai felismerésére.



4.2. Egyéni és csoportos megközelítés

Bár a fizikai mérések inkább standardizált, csoportos tesztek, a mentálhigiénés felmérések egyéni megközelítést igényelnek az eredmények pontosabb értelmezése érdekében.

4.3. Szakértői közreműködés

A felméréseket sportszakemberek (edzők, sportorvosok, pszichológusok, gyógytornászok) együttműködésével kell végezni és kiértékelni, hogy komplex képet kapjunk a sportoló állapotáról.

5. Az eredmények értékelése és alkalmazása

Az összegyűjtött adatok alapján testre szabott edzés- és fejlesztési programokat lehet kialakítani, amelyek figyelembe veszik a fizikai adottságokat és a mentális állapotot is. A sérülésveszélyes sportolók esetén rehabilitációs vagy prevenciós beavatkozások indokoltak, míg a mentálhigiénés problémákat pszichológiai támogatással, stresszkezelő technikák tanításával kell kezelni.



6. Összegzés

Az utánpótlás-korú jégkorongozók fejlesztése csak akkor lehet igazán sikeres, ha a testi és lelki tényezők egyaránt fókuszba kerülnek. A fizikai és mentálhigiénés felmérések tematikus alkalmazása elengedhetetlen eszköz a sportolók egészségének megőrzésében, teljesítményük optimalizálásában és hosszú távú sportkarrierjük biztosításában.

A kiadvány a Korcsolyasportért Közhasznú Alapítvány gondozásában,
a Pest Vármegyei Civil Alap támogatásával készült.

