

📌

2026. Novemberi EDZŐI KÖRLEVÉL | Majoross Gergely

Vendégművész, hokin kívüli előadó és téma, és egy kicsit más megközelítés is van a novemberi körlevélben

- 1. **Ha nem is minden, de sok minden fejben dől el!**

Egy kognitív viselkedéskutató gondolatai a sportteljesítmény és a gondolkodás kapcsolatáról címmel tartott előadás Prof. Topál József 2025-ben egy vizilabda konferencián. Nagyon érdekes és értékes gondolatok vannak benne, ajánlom mindenkinek. Szenzációs, ahogy egy-egy jelenetet elemez.

https://www.youtube.com/watch?v=aReleU13lPo

- 2. **Száraz tesztelés és az eredmények sokoldalú felhasználása a válogatott programban**

Laczkó Attilát a Felnőtt Válogatott erőnléti edzőjét kértem meg, hogy mutassa be röviden, hogy hogyan próbálunk személyre szabott segítséget nyújtani abban, hogy a játékosaink atletikusabb, jobb sportolók legyenek.

Ati felvezetője: *„A felnőtt nemzetközi jégkorong fizikai követelményeire több éven át, egymásra épülő munkával kell felkészíteni a játékosokat. Az augusztusi felmérésekkel elsősorban az U25-ös, valamint az U20-as és U18-as válogatottban vizsgáltuk, hol tartanak ebben a folyamatban. A cél, hogy az eredmények segítsék az egyéni*

fejlesztést, továbbá hosszabb távon irányt adjanak az utánpótlásképzésnek, valamint a korosztályos fizikai minimumkövetelmények meghatározásának.”

Néhány gondolat a mérésekről:
https://drive.google.com/file/d/1MJcz3hCFEybJEJUk6U5flLelnWIUljqy/view?usp=drive_link

Egy név nélküli példa, hogy milyen visszajelzést kapnak a játékosok:

https://drive.google.com/file/d/13L8mcbxTGgWDEZyZ-1zVIa95A4o73Ncy/view?usp=drive_link

- 3. **Conscious hockey youtube csatorna**

Manapság elég sok lehetőségünk van arra, hogy különböző témákban anyagokat találjunk, de ez az oldal picit más, mint a legtöbb. Nem gyakorlatokat mutat be, és még csak nem is a készségek fejlesztése áll a középpontban, hanem az, hogy hogyan lehet hatékonyabban megoldani helyzeteket, hogyan lehet tudatosabban alakítani a jégen zajló eseményeket. Elgondolkodtató részleteket mutatnak be, nagyon könnyen befogadható módon.

https://www.youtube.com/@conscious_hockey/videos

- 4. **A svéd fejlesztési modell – John Lind**

Rendkívül hasznos volt mindegyik a Tehetségközpont Szakmai Workshopjai közül, de számomra John Lind előadásai egészen kiemelkedőek voltak. Lenyűgöző, hogy mennyi kutatást végeznek, mennyi információ áll a rendelkezésükre – sőt most már rendelkezésünkre – annak érdekében, hogy a gyerekekkel minél jobb munkát tudjunk végezni.

Alább egy podcast beszélgetést hallhattok vele, amely rendkívül hasznos tartalmat kínál. Svédországnak mindössze 568 regisztrált jégkorongozóra van szüksége ahhoz, hogy kineveljen egy NHL-játékost…lenyűgöző!

https://members.thecoachessite.com/article/glass-and-out-hockey-podcast-john-lind

Újfent szeretnék mindenkit bíztatni, hogy jelezze felém, hogy mit tud egy ilyen körlevélből hasznosítani, mitől lenne jobb, hogyan segíthetne többet.

További fejlődést és fejlesztést kívánok Mindenkinek!