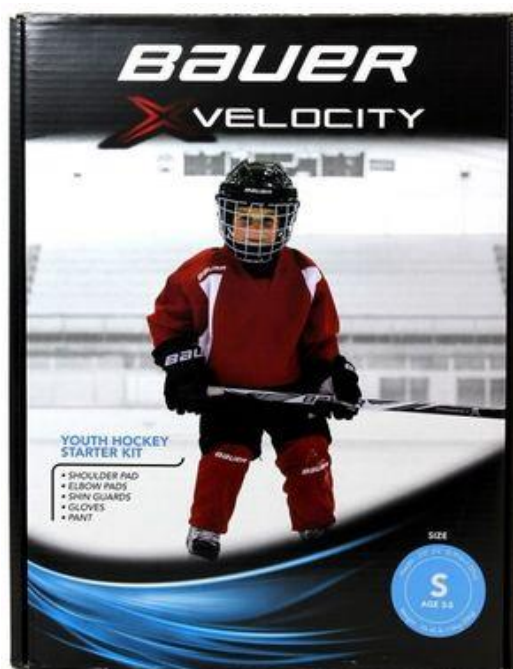




Felszerelés kisokos

A játékosok felszerelése nagyon fontos mind az egészségvédelem, mind a hatékony oktatás szempontjából is! Nem mindegy milyen ütővel, koriban sajátítja el az alapokat, mert, ha a helytelen tartást vagy technikákat sajátít el, a nagy vagy kicsi (mérethibás) felszerelés miatt, akkor azt előfordulhat, hogy évekig nem tudja majd kijavítani.

A kötelező védőfelszereléseket az MJSZ hatályos szabálykönyve és a Nemzetközi Jégkorong Szövetség szabályai szabályozzák, amelyek alapján minden játékos az életkorának megfelelően előírt védőfelszerelésben köteles pályára lépni, illetve az edzéseken is csak ilyenben vehet részt.



Alapvető tudnivalók:

- Nem az ár a mérvadó, nem mindig a drágább a jobb.
- A méret a lényeg!
- A „Nem baj majd belenősz” hozzáállás itt nem elfogadható!
- A jó korcsolya a felszerelés alapja!
- Felszerelés vásárlás előtt minden esetben célszerű kikérni az edzők véleményét.

Hogyan válasszunk játékos felszerelést?

1. A fejevédő

Minden szinten, még az NHL-ben is, a játékosoknak kötelező védősisak viselése játék közben.

Sisakok széles választékban kaphatóak. Azért, hogy a kellő védelmet biztosítsák, a legtöbb sisak és arcmaszk egy szakértői bizottság által van tanúsítva – mint pl. a Jégkorong Felszereléseket Tanúsító Testület (Hockey Equipment Certification Council, HECC). Keresd a pecsétet!

A fejevédő felépítése

A legtöbb sisak polikarbonátból készül, ami alapvetően egy könnyű műanyag.

A jégkorong sisakok egy- vagy kétrészes változatban kaphatók – a kétrészes változat jobb illeszkedést biztosít. Minden sisakban van egy bélés azért, hogy felfogja a rázkódásokat, és kényelmesebbé tegye a sisakot. Sok esetben dupla bélésű a sisak – egy réteg, hogy felfogja a rázkódást, és egy másik, hogy kényelmesebb legyen. Szakértők javasolják, hogy a bélés legyen legalább 1,5-2 cm vastag.

A rácsozat

Minden korosztályban kötelező arcmaszkot viselni a sisakon. Az arcmaszkot vagy a sisak részeként, vagy külön árulják. Háromféle típusa létezik: az acrcács, a plexi, és ezek kombinációja.

A rács acélból, vagy esetleg vegyes összetételű műanyagból készül, és az egész arcot fedi. A rács lényegesen nagyobb védelmet biztosít, és nem párasodik be, mint a plexik.

Általában rendkívül ütésálló műanyagból készül, és az arc elülső részét fedi.

Akik ezt választják, többnyire azért teszik, mert jobb látást biztosít, mivel nincsen „drótháló” a szemük előtt.

Ez a fajta arcvédő azonban hajlamosabb a bepárásodásra, bár manapság már páramentes bevonattal rendelkező maszkot is gyártanak.

Kombinált arcvédők

Néhány gyártó a kétféle arcvédő pozitív tulajdonságainak kombinációját kínálja – egy műanyag védőt a szem és az arc felső részének védelme érdekében, és egy fém rácsot, mely fedi az arc alsóbb részét, és szellőzést is biztosít.



2. Nyakvédő:

- Nyakvédő nélkül nem lehet mérkőzéseken szerepelni, ezért, ha valaki már játszik kötelező beszerezni.
- Több méretben kapható, a lényeg, hogy a mérete kényelmes legyen, ne legyen se túl nagy, se túl kicsi.
- A helyes méret kényelmesen, rögzítetten körbeérje a játékos nyakát úgy, hogy a tépőzár része pontosan illeszkedjen.
- Ha nem illeszkedik, az irritálhatja a bőrt a nyakon, ami nagyon kellemetlen tud lenni.
- Használtat is be lehet szerezni, de a tépőzárát akkor célszerű kicserélni.



3. Fogvédő:

A versenyszabályzat alapján a 14. életévét betöltött, de a 21. életévét be nem töltött, továbbá életkortól függetlenül az U20 (Junior) bajnokságban szereplő játékosoknak kötelező a fogvédő használata is. A fogvédő speciális gumiból készül, amit jellemzően forró vízben történő felmelegítés után kell a játékos harapásmintájára igazítani.



4. A mellvédő:

- A mellvédők védik a kulcscsontot, a felsőtestet, a hátat, a felkarokat és a vállakat.
- Olyan mellvédőt keressünk, amely a legjobb védelmet biztosítja az egyéni adottságoknak megfelelően.
- A mellvédőt célszerű a könyökvédőkkel együtt felpróbálni, mert azok szervesen kiegészítik egymást.

A vállvédő méretének meghatározása

- A vállvédőket többnyire a testalkat szerint méretezik.
- Mérd le a mellkasod területét a hónaljadnál.
- Különböző gyártók különböző mérettáblákat használhatnak.
- A vállvédő mérete nagyon fontos, mert a korongkezelési technikát nagyban befolyásolhatja, ha nagy! A helyes méret itt is kétféle lehet: van védőknek és csatároknak készült mellvédő.
- Védők: a köldök alá ér a hossza a vállrésze pedig a könyökvédőre rálóg.
- Csatárok: a köldök fölé ér a hossza a vállrésze pedig a könyökvédőre rálóg
- A könyökvédő mérete adja magát, mert ha nagy azt egyből észre vesszük, a könyökvédő alá kell érnie és egészen a kesztyűig is leérhet, de ez típusfüggő!!!



5. A könyökvédő:

- A könyökvédőkre azért van szükség, hogy védjenek a fájdalmas zúzódásoktól és törésektől, okozza azt egy elesés, vagy ütés.
- A könyökvédők nemcsak a könyököt, hanem a karok izmait is védik.
- A vállvédők alsó részétől a kesztyűig tartó felületet óvják.
- A legtöbb könyökvédő állítható, és tépőzáras szíjjal rögzíthető, így a méretezés általános a test méretének megfelelően. A szíjnak azonban számos fajtája létezik a különféle védőkön, ami segít az állításban.

A könyökvédő méretének meghatározása

- Mérjük meg a távolságot a vállvédő széle és a kesztyű vége között. A könyökvédőnek pontosan fednie kell a kettő közötti területet.
- Az egyes gyártók itt is eltérő méretezést használhatnak.



6. A mez:

- A meznek elsősorban esztétikai és érzelmi funkciója van, de fontos szerepet kap a védő felszerelés egyben tartásában, fedésében is.
- Ha elszakad meg kell varrni, mert ha ezt nem tesszük rövid időn belül teljesen tönkre megy.
- Fontos, hogy ne legyen túlságosan feszes, de ne legyen nagyon bő sem, mert ez akadályozhatja a munkát.
- Ha van a csapatnak külön edzőmeze, akkor azt mindenképpen viselni kell, mert az edző munkáját nagyon megkönnyíti.



7. A kesztyű

- A kesztyű alapfelszerelés, még a kori oktató csoportban is, mert ott a vágásoktól véd, míg a haladó csoportban az ütésektől is.
- A mérete igen fontos a botfogás és a korong technika szempontjából is
- A tenyér és az új hossza a mérvadó
- A helyes nagyságnál az ujjak nem teljesen érnek hozzá a kesztyű ujjvégeihez de nincsenek nagy (1 cm-nél nagyobb) távolságra.
- Teljesen kezdőknek érdemes lehet használt kesztyűt vásárolni, mert a tenyér részét megtenyereltetve, felújítva még sokáig lehet azt használni.

A tenyér és az képen jól látható ujjvégek, amihez közel kell lenni.



8. A lábszárvédő, sípcsontvédő

- A lábszárvédő használata kötelező a korong vagy az ellenfél ütésével szembeni védelem miatt.
- Hosszuk 18 és 43 cm között van, és úgy vannak tervezve, hogy a térdkalácstól a korcsolya tetejéig érjenek. A magasságod szerint válassz méretet.
- A támadók általában a könnyebb védőket részesítik előnyben, ami ugyan kevésbé véd, de gyorsabb korcsolyázást tesz lehetővé.
- A védőknek ajánlott nehezebb lábszárvédőt használni, ami véd a korong és az ellenfél ütésétől.

A lábszárvédő méretének meghatározása

- Ülve mérjük le a térdkalács közepétől a korcsolya száráig tartó távolságot.
- Ezt az értéket vessük össze a gyártók által használt méretezéssel, ami szerepel a védőn.
- A gyártók itt is eltérő méretezést alkalmazhatnak.



9. A hokibot, ütő

A hokiütő a játékos karjának meghosszabbítása. Ez azt jelenti, hogy az ütőnek megfelelően kell illeszkednie, és a hosszának, hajlatának és a toll sarkának passzolnia kell a méretedhez, a testalkatodhoz és a játéktílusodhoz is.

A nyél fajtái

Számtalan anyagból készült ütő kapható, különféle súlyban és tartósságban.

- Faütők

Ezek a hagyományos ütők általában olcsóbbak, mint a modern vegyes anyagösszetételű ütők. Levágással, vagy csiszolással még kényelmesebbé tehetjük a fajta ütőt. A faütők könnyebben eltörnek, és nehezebbek, merevebbek, mint a más anyagból készült ütők.

Vegyes anyagösszetételű ütők

A modern ütők sokféle anyagból készülhetnek, tartalmaznak pl. üvegszálat, alumíniumot, szén-grafitot, kevlárt és titániumot. A toll általában fából vagy kompozit anyagból készül, és az ütő végére ragasztóval rögzítik. Ezek az anyagok könnyebbek, de drágábbak, mint a faütők.

Üvegszál

Az üvegszálal ütőknek fa belsejük van, és egy üvegszál réteggel vannak bevonva, megerősítve. A legkevésbé drága típus a „vegyes” ütők közül. A fa belsejük kissé nehezzé teszi őket, és nem is olyan erősek, mint a többi fajta.

Alumínium

A nyél teljes egészében alumíniumból készül. Viszonylag olcsók. Erősnek tartják, de nem olyan erősek, mint a kevlár és a titánium. Összehasonlítva a többi vegyes ütővel, nehezek, bár a fa és üvegszál ütőknél könnyebbek. Cserélhető tollal gyártják.

Grafit

A grafit sokoldalúan használható az ütők gyártásában. Használják belső farész bevonatának; gyakran keverik kevlárral; de használható önmagában is. A grafitütők drágábbak, mint az üvegszál és az alumínium, de olcsóbbak, mint a kevlár és a titánium. Ezek az ütők erősek és könnyűek. Cserélhető tollal gyártják.

Kevlár

A kevlárt gyakran keverik grafittal, de önmagában is használható. Az egyik legdrágább, de legerősebb és legkönnyebb ütőtípus. Cserélhető tollal gyártják.

Titánium

Általában önmagában használják.

Az ebből készült ütők nagyon drágák, áruk hasonló, mint a kevlár ütőknek. Az egyik legerősebb, és legkönnyebb ütőtípus, megint csak a kevlárhoz hasonlóan.

A toll megfelelő merevségének meghatározása

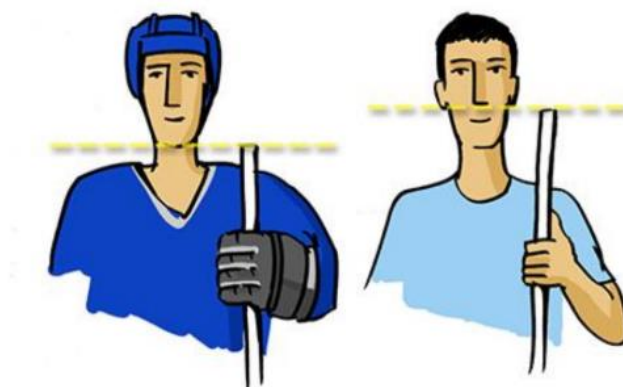
- Egy ütő tollának merevsége, vagyis a flex, fontos az irányítás és a lövés erősség meghatározásában.
- A legtöbb nyél közepes flex-ű (85-ös merevség),
- A legtöbb nyél közepes (85-ös), vagy extra (110-es) feszségű.
- Kezdő játékosok könnyű ütőt vásároljanak közepes merevséggel.
- Idősebb, erősebb játékosok merevebb flex-ű ütőt válasszanak.
- A védők általában merevebb, nehezebb ütővel, míg a támadók jellemzően könnyebb, rugalmasabb ütővel játszanak.

Az ütő hosszúságának meghatározása

- Mivel nagyon nehéz irányítani egy túl-, illetve alulméretezett ütőt, illeszkednie kell a játékos magasságához.
- A hokiütők két alapvető méretben kaphatók: junior és senior.
- A junior ütők általában 116-138 cm, míg a senior ütők 140-160 cm hosszúak.
- Támadó játékosoknak többnyire egy kicsivel rövidebb ütőjük van, a korong jobb irányítása érdekében.
- Védekező játékosoknak általában hosszabb ütőjük van, ami jó, ha a közeledő ellenfél elől el akarod ütni a korongot.
- Ha nem tudod egyedül kiválasztani a megfelelő méretű ütőt, vegyél egy kicsivel hosszabbat, így le tudsz vágni belőle, hogy megfelelő méretű legyen.

A megfelelő hosszúságú ütő kiválasztása

- Állj fel a korcsolyádon.
- Tedd az ütő végét a jégre.
- Az ütő végének valahol az állad és az orrod között kell lennie.



Kép: Az ütő megfelelő mérete a jégen állva korcsolyában és szárazon.

Az ütővel kapcsolatos legfontosabb szabályok:

- Az ütő „műszer”, e nélkül nem lehet ezt a játékot játszani!
- Kétféle ütő van jobbos és balos, attól függően, hogy a játékos melyik kezével fogja alul a botot.
- Fontos, hogy mindig megfelelően karban legyen tartva, azaz le legyen pászka, megfelelően legyen lekezelve a vége.
- A végére tilos óriási „bumszlit” tenni, mert az gátolhatja a lövést
- Fontos, hogy mindig a megfelelő méretű legyen, mert ha nem az, akkor rossz lesz a lövő és korongvezető technika!
- Nem segít a „majdhozzánőszfiam” hozzáállás!
- Akkor megfelelő a méret, ha korcsolyában állva, az áll és a száj közé esik a magassága. Ez az évek során egyéniesedik, de a tanulás időszakában ez a követendő!
- Ha helyes a méret, akkor a pászka kopása egyenletes a bot alsó részén.

Ha helytelen a méret, akkor:

Elöl kopik(toll vége) ⇒ rövid a bot

Hátul (toll eleje, a szárhoz közel) ⇒ hosszú a bot

- A bot kigyengülhet, eltörhet, ekkor törekedjünk arra, hogy az újban lévő kanyar a régivel egyező, vagy legalább hasonló legyen, mert ha nem olyan, akkor újra hozzá kell szokni.
- Hiába drága, könnyű, jó egy ütő, ha a hajlat nem megfelelő benne, akkor nem lesz jó a játékos számára.
- Vásárlás előtt minden esetben kérje ki az edző véleményét!

10. A korcsolya

A hokijátékosoknak úgy kell tekinteniük a korcsolyájukra, mint a lábuk egy részére – ez ugyanis messze a legfontosabb felszerelés. Ezért létfontosságú, hogy megfelelőt válassz a játékstílusodhoz és lábméretedhez.

A hoki korcsolyának két része van: a cipő és a penge.



A cipőrész

- A legtöbb korcsolya bőr és szintetikus anyagok kombinációjából készül a tartósság, megjelenés és kényelem érdekében. Ezek pontos arányától – ami az anyag nevét is adja, pl. kevlár, grafit – függ a minősége és az ára is.
- A kemény műanyagból készült cipőrész nagyobb védelmet biztosít a koronggal szemben, és jobban védi a bokát.
- A kapuskorcsolyák felépítésükben hasonlítanak az átlagos korcsolyákhoz, de tolluk szélesebb, cipőrészük pedig alacsonyabb, így jobban védik a bokát és a lábfejet.

A pengeresz

- A korcsolya pengeresze acélból készül, alakja homorú.
- Fontos jellemzője a sugár, vagy pedig annak a résznek a nagysága, ami ténylegesen érintkezik a jéggel.
- A sugarat úgy mérhetjük le, hogy a két korcsolyát pengéjüknel egymással szembe illesztjük, és amekkora felületen érintkeznek, akkora a sugár.
- Ha a penge kisebb felületen érintkezik a jéggel akkor a manőverezésben, fordulásban jutsz előnyhöz.
- A támadók a kisebb sugarú pengét részesítik előnyben, ami a manőverezésben segít.
- A védők nagyobb sugarú pengét választanak a stabilitás biztosítása érdekében.
- A kapuskorcsolyák pengéiben a holker sokkal kisebb mint a játékos pengék esetében.

kapuskorcsolya:



11. A nadrág

- A méret kiemelten fontos, mert ha kicsi, akkor veszélyes, ha viszont nagy, akkor akadályozhatja a korcsolyázásban, és helytelen technikákat vehet fel a gyerek.
- A helyes méret a deréktól a sípcsontvédőre rálógó nadrág.
- Övvel vagy nadrágtartóval rögzíthetjük, kicsiknél a nadrágtartót javasoljuk, mert olyan vékonyak, hogy nem lehet jó meghúzni az övet.
- A nadrágtartót a vállvédő alá kell tenni, mert ha fölötte van lecsúszhat és zavarhat használat közben.





Térdvédőre rálóg, nadrágtartó.

12. Kapus felszerelések

Minden kapusnak szüksége van speciális lábvédő mamutra és mellvédőre, továbbá két különféle típusú kesztyűre. A legtöbb modern mamut és mellvédő egy belső habrészsből, és egy külső, szintetikus fedőrészből áll.

A mamut

A legtöbb kapus mamut világos színű, így beleolvad a háttérbe. A mamutoknak kétféle fajtája van: műanyag és fém csatokkal ellátott. A műanyag csatokat könnyebb kinyitni és összezární; a fiatalabb játékosoknak ajánlott, A fém csatok tartósabbak, de kissé nehezebb kezelni őket.



A mamut méretének meghatározása

A mamutok ~66-88 cm közötti méretekben kaphatóak. A megfelelő méret meghatározásához mérjük meg a bokától a térdkalács felső részéig tartó, majd a térd közepétől a comb feléig tartó távolságot.

Adjuk össze ezt a két számot, hogy megtudjuk a lábszárvédő méretét.

Ha két méret között vagyunk, válasszuk a nagyobbat a megfelelő védelem miatt.

Néhány kapus előnyben részesíti az 2-, esetleg 4 cm-el nagyobb méretet a nagyobb manőverezőképeség miatt.

Kapuskesztyűk

Két típusú kapuskesztyű létezik, a lepkés és a botos.

- A lepkés kesztyű olyan, mint egy egyujjas kesztyű. Azon a kézen viselik, mellyel elkapják a korongot. A lepkés kesztyű nagy felületű, külön hüvelykujj-résszel, kissé hajlított tenyérrel, és külön ujj-részekkel.



- A botos kesztyűt azon a kézen viselik, amellyel a botot tartják. Bélelt bőr vagy műbőr tenyérrésze van az ütés fogása miatt, és egy széles, erős külső része a lövések hárítása érdekében.



A kesztyű méretének meghatározása

A kesztyűk a 22 cm-es gyerekmérettől a 40 cm-es felnőtt méretig kaphatók. Mérjük meg a távolságot a könyöktől az ujjak végéig. A kapott szám megmutatja a kesztyű méretét.

Az arcvédő, fejjvédő

- A modern kapus arcvédők számos variációban kaphatók, a megjelenésedtől függően, de a lényeg a magas szintű védelem, és a különféle komfortfokozatok.
- Az arcvédők vagy rozsdamentes acélból, vagy egy speciális kompozit anyagból készülnek, hálószerű szerkezetük a jobb periférikus látásért és a megerősített védelemért felelős.
- A sisakok egy rendkívül tartós, kemény borítású műanyagból, vagy kompozit anyagból készülnek.
- A legtöbb sisak állítható a jobb illeszkedés, a kényelem érdekében.
- A sisaknak biztosan, de kényelmesen kell illeszkednie a fejre úgy, hogy ne mozogjon.
- A méretezés a gyártótól függ, szóval mindig nézzük meg a sisakon a méretet jelző értékeket. A legtöbb sisak állítható.
- Sok kamasz és felnőtt számára a közepes vagy nagy méretű sisak a megfelelő.



A sisak méretének meghatározása

A sisakok számos méretben kaphatók, és többnyire inch-ben mérik a méretüket. A biztonságod érdekében fontos, hogy a sisak pontosan illeszkedjen a fejre.

A kapus bot

- A kapus ütők sokkal hosszabbak, nehezebbek, és szélesebb tollal rendelkeznek, mint a mezőnyjátékosoké, kapusbot01a toll és bot vég között egy szélesebb rész található.
- Ez a védésnél jól használható szélesebb rész 66 cm-es hosszú is lehet.
- A toll 7 cm széles és akár 45 cm hosszú is lehet.

A megfelelő ütő méretének kiválasztása



- A hokiütő hosszúságának illeszkednie kell a magassághoz, hiszen nagyon nehéz egy túl hosszú, vagy túl rövid ütőt uralni.
- Az ütő kiválasztásánál ne feledjük, hogy soha ne vegyünk túl rövidet. A méretből mindig le lehet vágni, ha túl hosszú, vagy megfoghatjuk az ütőt közelebb a tollhoz, ha így könnyebben kezelhető.

Az ütő hosszának meghatározása:

- Állj fel a korcsolyádon.
- Tedd az ütő végét a pályára.
- Az ütő végének valahol az állad és az orrod felső része között kell lennie.

13.Szuszpensorok

A „legérzékenyebb” testrészek védelme érdekében készülnek külön védőfelszerelések női és férfi játékosok számára. Ezek kivitele eltérhet egymástól, jellemzően független vagy az úgynevezett nadrágba épített, integrált szuszpenzorok terjedtek el a jégkorongban.

