



Wspieranie programów kariery dwutorowej dla członków kadr narodowych polskich związków sportowych w 2024 r. - szkolenie serwisowe na serwisanta hokeja na lodzie

***SPORTREBEL* SERVICE**



**TRAININGCAMP**

## 1.1. Główne obowiązki kierownika/serwisanta.

### Poniżej wymieniono ogólne obowiązki kierownik/serwisanta.

Kierownik/Serwisant musi:

- współpracować z kierownictwem i trenerem w celu zapewnienia zawodnikom bezpiecznego środowiska
- być członkiem zespołu zarządzającego,
- pomagać graczom
- być obecnym na treningach i meczach zespołu
- pomagać, prowadzić i wspierać graczy
- być ogniwem kontaktowym między graczami, a trenerami
- być odpowiedzialnym za:
- ustalenie zasad bezpieczeństwa w szatni,
- ustalanie zasad bezpieczeństwa na ławce
- kontrolę bezpieczeństwa i kondycji sprzętu zawodnika
- wspólne wyposażenie zespołu
- dostarczanie napojów
- pierwsza pomoc
- ostrzenie łyżew



# CECHY DOBREGO KIEROWNIKA/SERWISANTA.



## 1.2. Cechy dobrego kierownika/serwisanta.

- dobry wzór do naśladowania
- pozytywnie nastawiony
- z poczuciem humoru
- dobry przykład dla wszystkich
- rozumieć problemy zawodników
- entuzjastyczny
- spokojny
- mieć dobre umiejętności organizacyjne
- zdolny do robienia kilku zadań jednocześnie
- być uczciwy
- chętnych do ciągłego rozwijania
- godny zaufania
- dokładny i sumienny
- pracowity
- kooperacyjny
- musi umieć przewidywać zdarzenia



# ZADANIA OGÓLNE



TRAININGCAMP



### 1.3. Zadania ogólne.

Istotną częścią pracy kierownika/serwisanta jest **przewidywanie różnych zdarzeń**, które mogą mieć miejsce. Kierownik/serwisant powinien być na treningach i meczach z dużym wyprzedzeniem, aby mieć czas na przygotowanie:

- szatni
- miejsca do przygotowania kijów dla zawodników – opalarka, taśmy, piła, pilniki etc.
- miejsca do ostrzenia łyżew
- Kierownik/serwisant powinien również być świadomy lokalizacji słupów, dodatkowych bramek i innego sprzętu, którego trenerzy mogą potrzebować podczas treningów



## 2.1. Sprzęt zawodnika

- Kierownik/serwisant powinien posiadać dobrą **praktyczną znajomość całego sprzętu** zawodnika. Musi znać najnowsze informacje o sprzęcie i technologiach producentów.
- Kierownik/serwisant powinien być w stanie polecić, poprowadzić i pomóc zawodnikom w **dobrze odpowiedniego sprzętu**.



# WYPOSAŻENIE ZAWODNIKA I WSPÓLNE BEZPIECZEŃSTWO

## 2.1. Sprzęt zawodnika

**Menedżer sprzętu powinien zapewnić**

- sprzęt jest zgodny z regulaminem,
- sprzęt jest w odpowiednim rozmiarze,
- sprzęt jest w dobrym stanie,
- sprzęt jest noszony prawidłowo,
- cały niezbędny sprzęt jest noszony.



# SZATNIA



TRAININGCAMP



## 2.2. Szatnia

- Zespół spędza dużo czasu w szatni przed i po sesjach na lodzie. Szatnia powinna być miejscem, w którym gracze mogą się skoncentrować, a otoczenie temu sprzyja.
- Najważniejszym czynnikiem w szatni jest **BEZPIECZEŃSTWO**. Mała szatnia z 20-30 zapalonymi zawodnikami - ostre łyżwy, kije i ludzie chodzący boso to niebezpieczna kombinacja. Zadaniem kierownika jest stworzenie zasad i procedur oraz zapewnienie ich przestrzegania, które zagwarantują każdemu **bezpieczeństwo i komfort**.
- Szatnia jest **prywatną strefą drużyny**, do której bez pozwolenia nie mają wstępu osoby z zewnątrz.





## 2.2. Szatnia

### Bezpieczeństwo i komfort

- Kije powinny znajdować się poza szatnią
- kijów używa się na lodowisku, a nie w szatni
- przygotowywanie kijów jest niebezpieczne w szatni (kompozytowy pył, włókno i odłamki drewna na podłodze), gdzie gracze chodzą boso pod prysznicem
- podłoga powinna być czysta dla bezpiecznego poruszania się
- nic nie powinno zwisać spod sufitu
- sprzęt powinien być ułożony i łatwy do znalezienia we właściwym miejscu
- **szatnia to nie plac zabaw!**
- każdy ma swoje miejsce w szatni
- bramkarze potrzebują znacznie więcej miejsca



## 2.2. Szatnia

- Dobrze jest nauczyć zawodników rozpakowywania sprzętu zaraz po wejściu do szatni.
- Torby hokejowe zajmują dużo miejsca i utrudniają poruszanie się po szatni. Gdy sprzęt zostanie rozpakowany i umieszczony w odpowiednim miejscu, gracz może wtedy sprawdzić, czy czegoś nie zapomniał.
- Jeśli czegoś brakuje lub czegoś zapomniano, jest czas na reakcję. Torby najlepiej składać w jednym miejscu, które nie jest wykorzystywane albo w oddzielnym pomieszczeniu.



# ŁAWKA



TRAININGCAMP



## 2.3. Ławka

- Obszar ławki może być miejscem w którym szczególnie podczas meczu **wiele się dzieje**.
- Ważne jest, aby kierownik **kontrolował** cały obszar i zapewniał, że jest tam porządek.
- Tylko **zawodnicy inni członkowie drużyny**, których obecność jest konieczna, mają wstęp na ławkę. Zbyt wiele osób na ławce utrudnia obsługę trenerów i kierownika i fizjoterapeutów.



## 2.3. Ławka

### W boksie podczas meczu:

- zawodnicy nieuczestniczący w danym momencie w meczu powinni siedzieć
- zapasowe kije są w jednym miejscu i są w dobrym stanie
- napoje są dostępne dla zawodników
- dostępne są worki z lodem

Dodatkowo powinniśmy mieć narzędzia takie jak:

- śrubokręty
- ostry nóż
- taśma
- ostrzałka

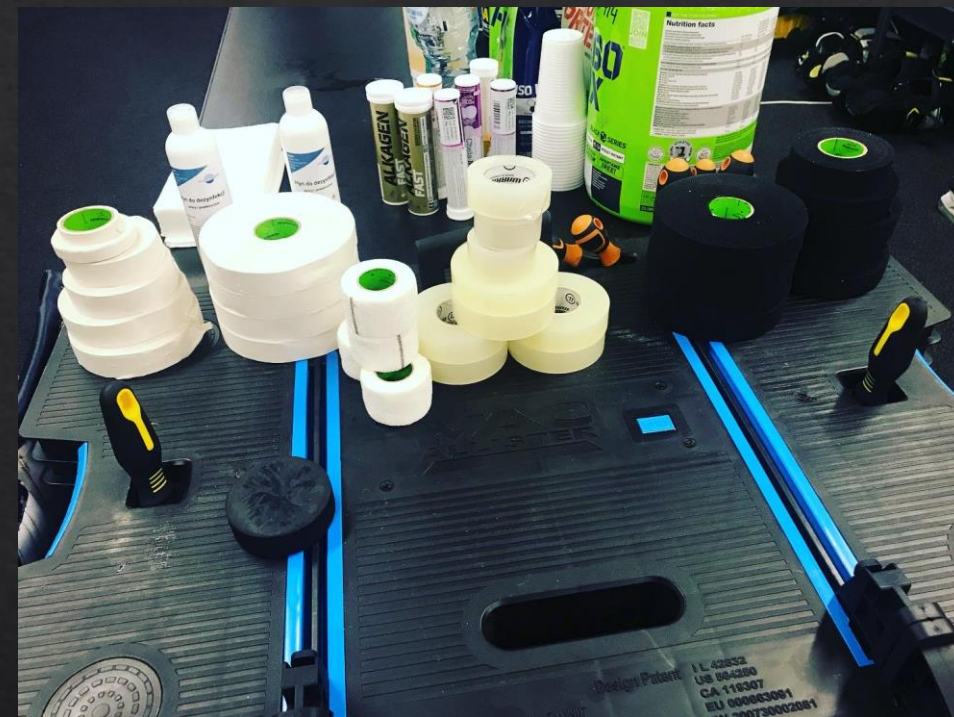


# NARZĘDZIA I WYPOSAŻENIE



## 3.1. Narzędzia i sprzęt drużynowy

- Lista podstawowych narzędzi dla kierowników/serwisantów.
- Najlepiej jak kierownik ma **minimum dwie oddzielne skrzynki narzędziowe**. Jeden dla graczy w której są rzeczy z których zawodnicy mogą bezpośrednio korzystać w przypadku przygotowywania kija oraz jeden na własny użytek.
- Zaleca się, aby stworzyć **reguły z zawodnikami**, jakie narzędzia mogą wypożyczyć bez pozwolenia, a które należy zapytać kierownika.
- Gracze powinni zawsze **zwrócić wszystkie** wypożyczone przedmioty, pomaga to w utrzymaniu kompletnego sprzętu.



# LISTA NARZĘDZI

## NARZĘDZIA OGÓLNE

- śrubokręty, płaskie i krzyżakowe
- kombinerki, szczypce
- nóż, nożyczki
- młotek
- przecinak
- wiertła 4mm
- igła + nitka
- klej na gorąco
- trytytki
- taśmy klejące
- pilniki
- agrafki

## NARZĘDZIA DO PRZYGOTOWANIA KIJĄ

- piła
- pilnik
- papier ścierny
- zapasowe brzeszczoty do piły
- nóż, nożyczki
- opalarka
- klej na gorąco

## INNY SPRZĘT

- taśmy do kija
- taśmy do getr
- gripy
- puder/talk
- części zamienne do kasków zawodniczych
- części zamienne do kasków bramkarskich
- części zamienne do sprzętu bramkarskiego



# LISTA NARZĘDZI

## SPRZĘT DRUŻYNOWY

- krążki
- bidony
- koszulki meczowe (2 komplety)
- koszulki treningowe
- getry meczowe
- getry treningowe
- dresy
- koszulki polo
- odzież rozgrzewkowa
- kurtki

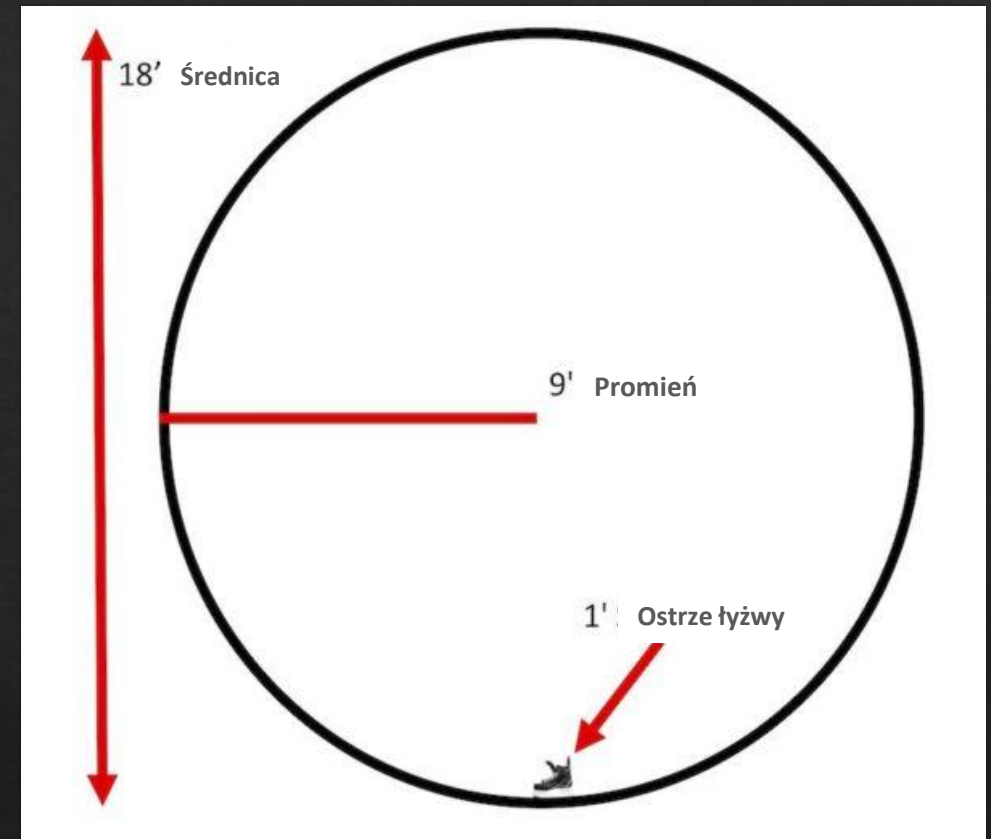
## NARZĘDZIA WYŁĄCZNIE DLA KIEROWNIKA

- maszyna do ostrzenia z 2 imadłami do łyżew
- nitownica
- nity, oczka do łyżew
- tarcze szlifierskie
- kamienie do gradowania
- ostrzałka ręczna
- klej błyskawiczny
- szydło do szycia ręcznego



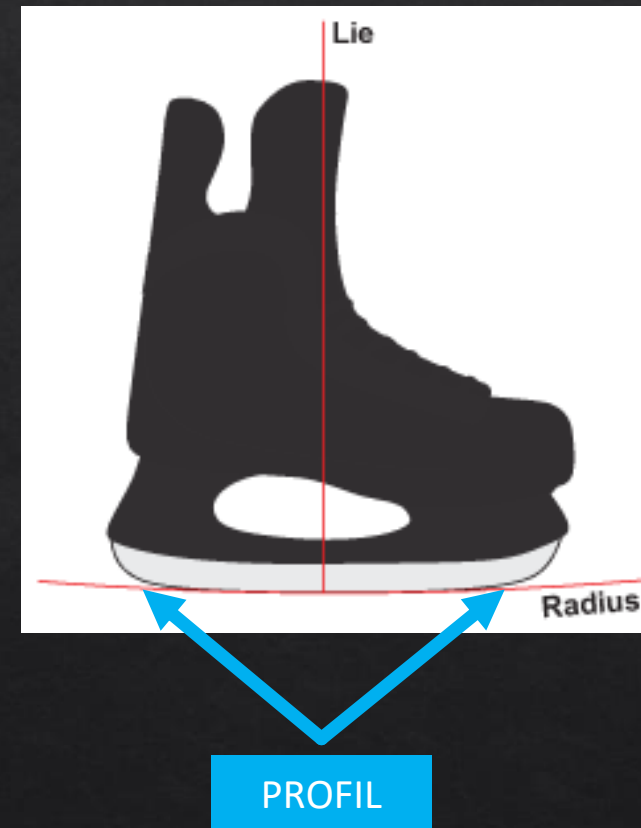
# Profilowanie

- **Radius** – Profil to inaczej **promień profilu koła** którego środek umiejscowiony jest centralnie nad butem łyżwy tak jak to widzicie na rysunku.
- Profil to też inaczej **kształt twojego ostrza od czuba do pięty, która bezpośrednio styka się z lodem**. Wykwalifikowany serwisman potrafi nadać Twojemu ostrzu praktycznie „dowolny” kształt profilu. Każda nowa łyżwa jaką kupujemy ma już swój własny zadany profil. Najważniejsza zasada to im większy obszar styka się z lodem tym większą posiadasz stabilność i kontrolę nad jazdą



# Profilowanie

- Mniejszy profil ma mniejszą powierzchnię styku z lodem, co spowoduje bardziej agresywne skręty, przyspieszenie i zmiany kierunku. Gracze, którzy mają mniejszy promień, muszą jednak znacznie lepiej radzić sobie z równowagą ze względu na zmniejszoną powierzchnię kontaktu z lodem.





STABILNOŚĆ

SZYBKOŚĆ

MOBILNOŚĆ

PRZYSPIESZENIE

- W przeciwieństwie do tego, gracze o bardziej płaskich profilach zwiększają równowagę i zdolność do subtelnej zmiany kierunku dzięki możliwości większego ślizgu. Mogą również zachować większą prędkość na zakrętach, ale zwiększają swój promień skrętu.
- Podobnie jak przy wyborze głębokości rowka, profil zależy od rozmiaru gracza i stylu gry. Zwykle mniejsi gracze i ci, którzy lubią mniejszy promień skrętu, będą mieli mniejszy profil.

# Profilowanie

- Profilowanie łyżwy, zwane czasem konturem/rockerem, oznacza kształtowanie całego łuku ostrza od przodu do tyłu. Powierzchnia profilowana ostrza wynosi minimum 65-70% wielkości stalki.
- Większość profili fabrycznych to 9' do 11' dla łyżew hokejowych i 24' do 28' dla łyżew bramkarskich. Podczas gdy wiele osób jest zadowolonych z fabrycznego profilu, warto zauważyć, że łyżwy świeżo po wyjęciu z pudełka mogą mieć nieco inne profile ze względu na masową produkcję.
- Dlatego ważne jest, aby łyżwy były wyprofilowane, aby mieć pewność, że są takie same, nawet jeśli stosujemy profil „fabryczny”.



# Profilowanie – rodzaje profili

W zależności od producentów maszyn do ostrzenia profili jest cała masa, najważniejsze z nich to:

- POJEDYNCZE;
- PODWÓJNE – COMBO;
- POTRÓJNE – ZUPERIOR;
- POCZWÓRNE – QUAD;
- CAGONE – z wypłaszczeniem;
- Inne.

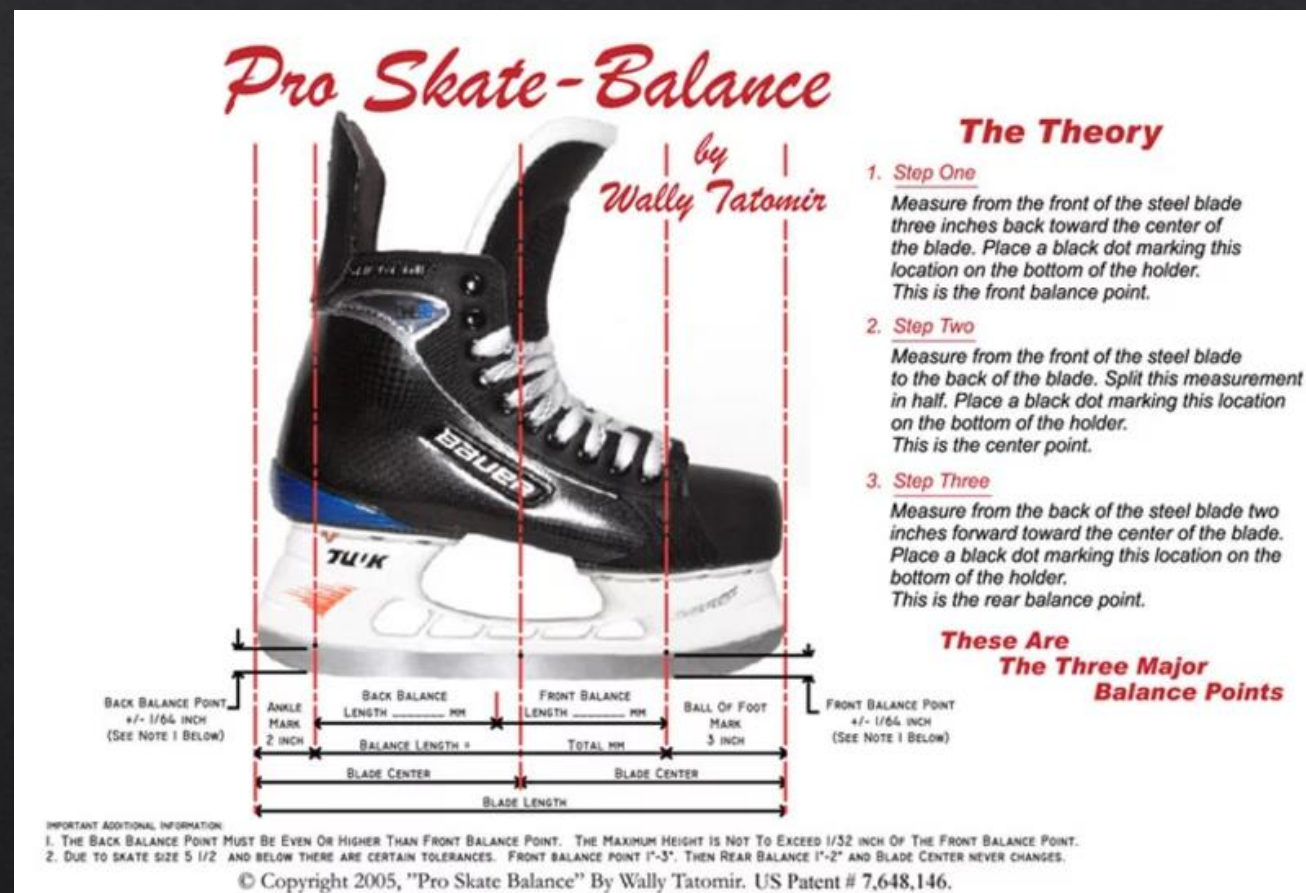


# Profilowanie – wyznaczanie punktów krańcowych

Podczas rozpoczęcia profilowania istotną rzeczą jest wyznaczenie punktów krańcowych. Jest kilka metod by to zrobić, najpopularniejsze to:

Metoda **ProSkateBalance Wallyego Tatomira**;

Używając wyznaczania metodą Wallyego Tatomira wyznaczamy dokładnie środek stalki oraz punkty krańcowe wg grafiki:



# Profilowanie – wyznaczanie punktów krańcowych

Za pomocą urządzenia **Blademaster CRBG**.

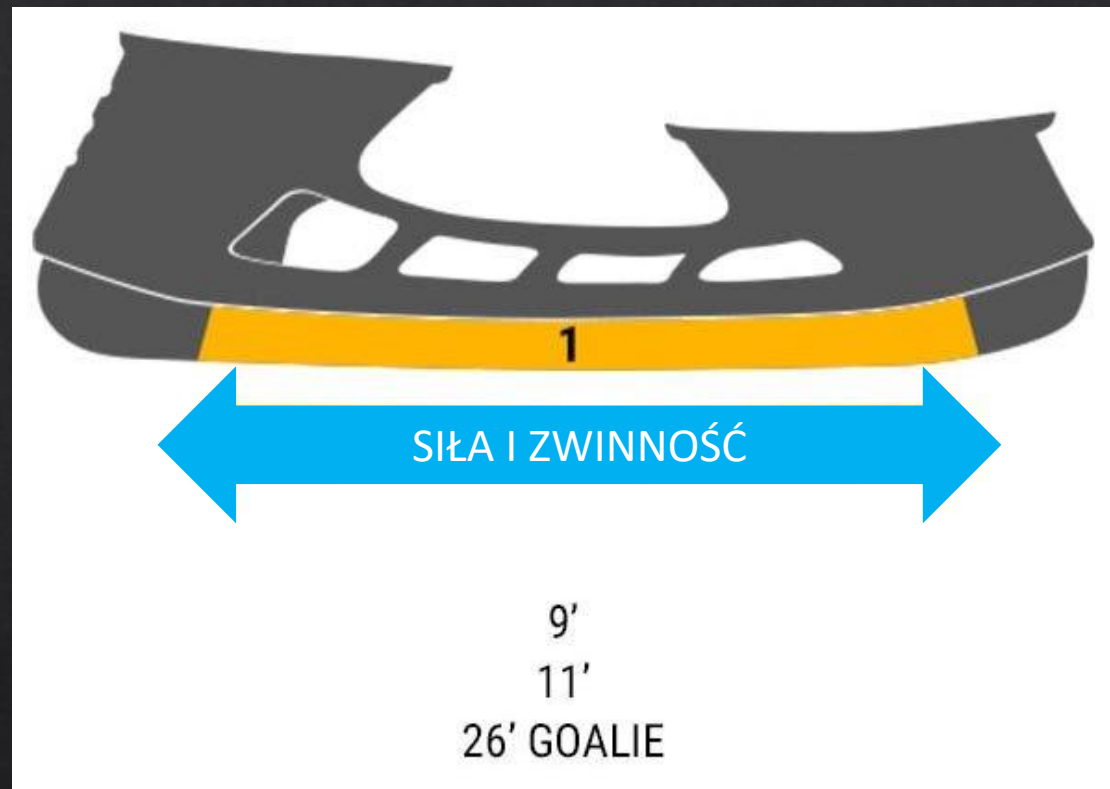
W przypadku drugiej metody wkładamy łyżwę w specjalne urządzenie, które wyznacza punkty krańcowe oraz środek.

Środek w tym przypadku nie jest środkiem ostrza a środkiem buta.



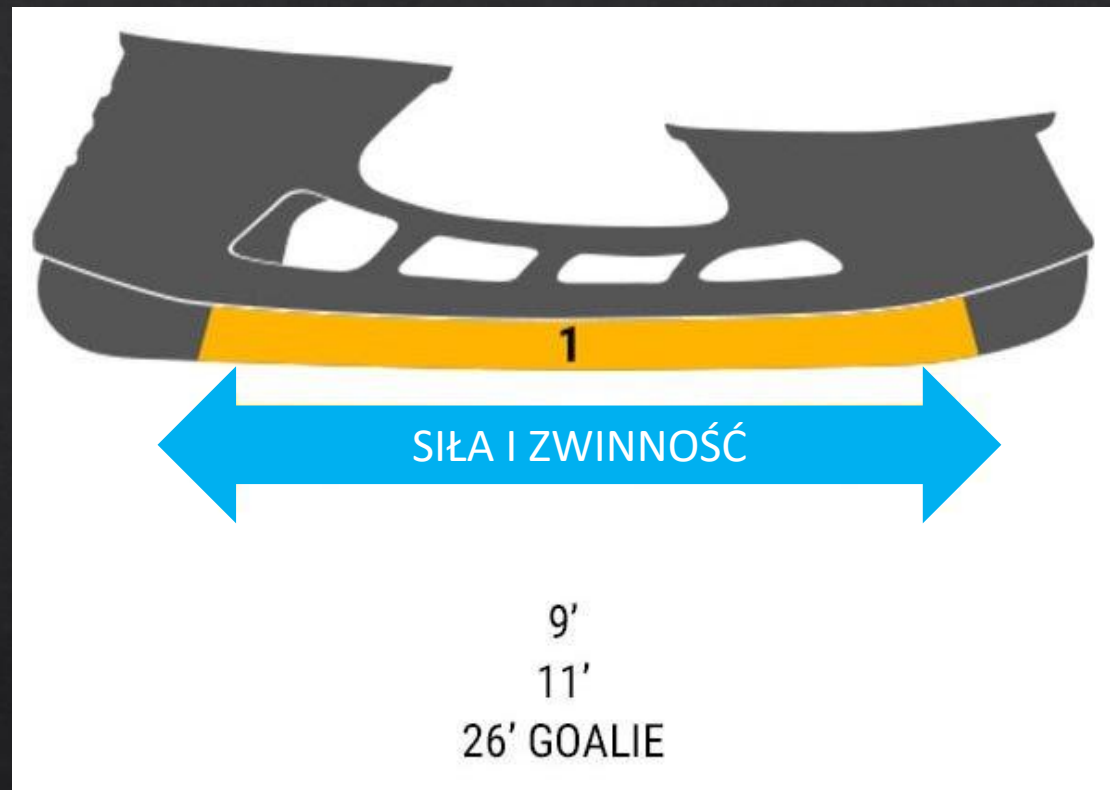
# Profil - pojedynczy

- **9 ft** – Typowy profil hokejowy, który umożliwia szybką przeplatankę, ale trudny do utrzymania prędkości. Łatwe do wykonania ciasnych zakrętów i zmiany kierunku. Krótki kontakt z lodem wymaga głębokiego rowka, aby złapać przyczepność. Powoduje większe tarcie, zły poślizg, niestabilne uczucie i trudne do osiągnięcia maksymalnej prędkości.
- **10 ft** – Daje ciasne zakręty, szybkie przyspieszenie, b. dobra mobilność, kosztem prędkości.
- **11 ft** – Dobry profil dla młodych zawodników w celu odnalezienia równowagi oraz prawidłowej techniki jazdy.
- **12 ft** – Zapewnia większą prędkość i stabilność jazdy niż mniejszy promień. Popularny profil dla mało wykwalifikowanych graczy, którzy preferują pojedynczy profil.



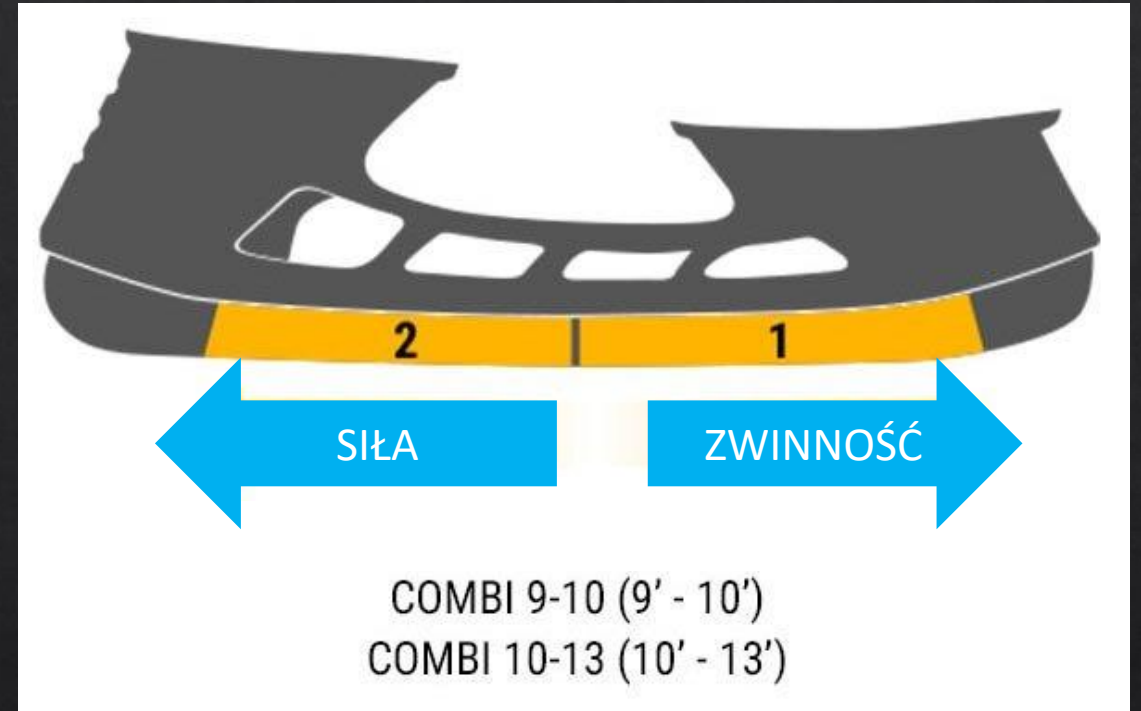
# Profil - pojedynczy

- **13 ft** – Optymalny wybór dla dorosłego łyżwiarza i amatorskiego, uczącego gracza.
- **14 ft** – Optymalny wybór dla ciężko obrońcy lub przeciętnego łyżwiarza.
- **15 ft** - Promień zapewniający najlepszą równowagę, szczególnie dla lżejszych graczy. Poprawia zdolność do pracy nad postawą łyżwiarza. Zalecane jest wybieranie mniejszego promienia, gdy umiejętności są wystarczająco rozwinięte.



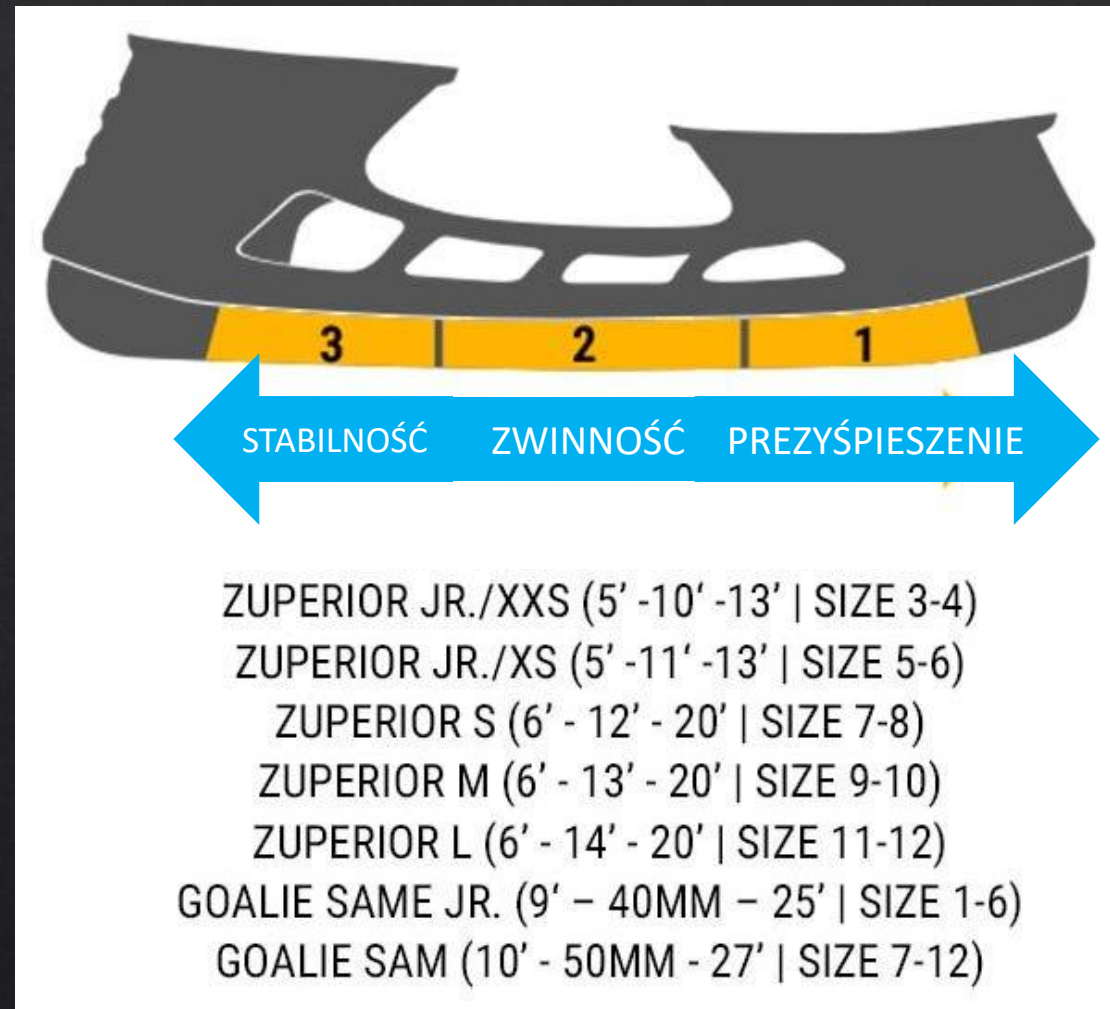
# Profil - podwójny

- Detroit 1 – Profil kombinowany 10'-20'. Daje ogromną prędkość i bardzo dobrą równowagę. Świetne do dużych zawodników. Fantastyczna prędkość, dobra mobilność, słaba zwrotność.
- Detroit 2 – Profil kombinowany 13'-26'. Dla ciężkich łyżwiarzy defensywnych. Świetny do jazdy tyłem. Również dobry profil bramkarza.
- Combo10'-13' – Dobre przyspieszenie, dobra zwrotność zakręty, bardzo dobra stabilność. Zapewnia większą prędkość w porównaniu do Combo 9'-10'.
- Combo 9'-10' – Bardzo dobra mobilność, bardzo ciasne zakręty. Dla lżejszych łyżwiarzy.
- Toronto 1 – Profil kombinowany 7'-10'. Służy do poprawy przyspieszenia, jeszcze ciaśniejszych zakrętów. Dla elitarnych łyżwiarzy lekkich, którzy mają bardzo dobrą równowagę.
- Toronto 2 – Profil kombinowany 9'-15'. Zapewnia ogromne przyspieszenie i bardzo dobrą równowagę.
- Toronto 3 – Profil kombinowany 11'-17'. Zapewnia dobre przyspieszenie, prędkość i równowagę. Dla dużych mobilnych obrońców. Nie ma potrzeby profilowania więcej niż 40-50%. Win 1 – Profil kombinowany 9,5'-10,5'. Zwiększa przyspieszenie, ciasne zakręty i jazdę przeplatanką. Dla lżejszych graczy.
- Win 2 – Profil kombinowany 10'-11'. Zapewnia lepszą prędkość końcową w porównaniu do Win 1. Dla lżejszych graczy.



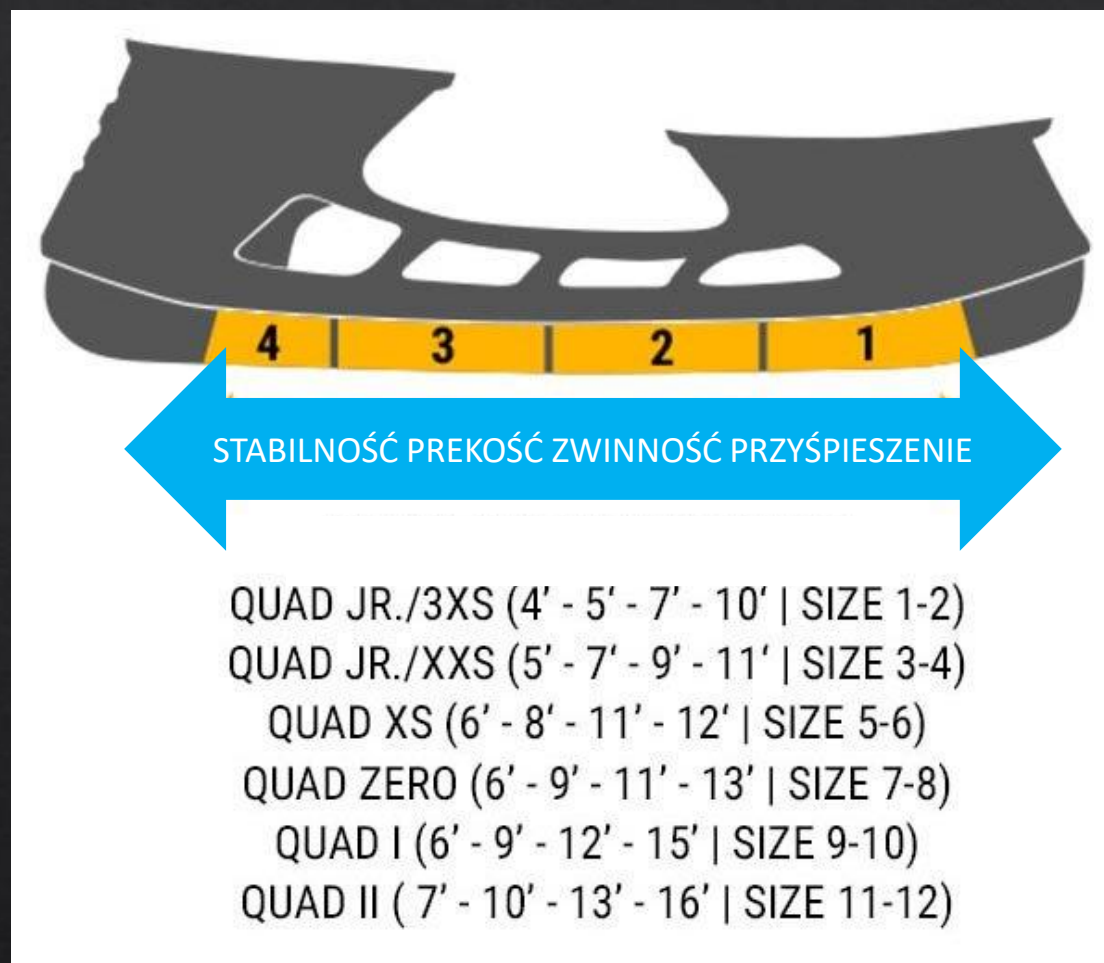
# Profil – potrójny

- **Zuperior S** – Profil kombinowany 6'-12'-26'. Służy do zwiększania przyspieszenia, zwrotności, prędkości i równowagi. Zapewnia fantastyczny kontakt z lodem potrzebny do uzyskania doskonałej kontroli krawędzi. Jest to świetny wybór dla silnego napastnika ze względu na dodatkową stabilność, która jest potrzebna, aby walczyć wzdłuż bandy, daje też dobre przyspieszenie. Zalecany do holderów 246-263.
- **Zuperior M** – Daje tą samą specyfikację jak Zuperio S. Zalecany do holderów 272-288.
- **Zuperior L** – Daje tą samą specyfikację jak Zuperio S. Zalecany do holderów 296-312
- **Zuperior V** – Daje tą samą specyfikację jak Zuperio S. Zalecany do holderów 296-312. Dobry również dla bramkarzy i łyżwiarzy rekreacyjnych którzy potrzebują dużej stabilizacji.



## Profil - poczwórny

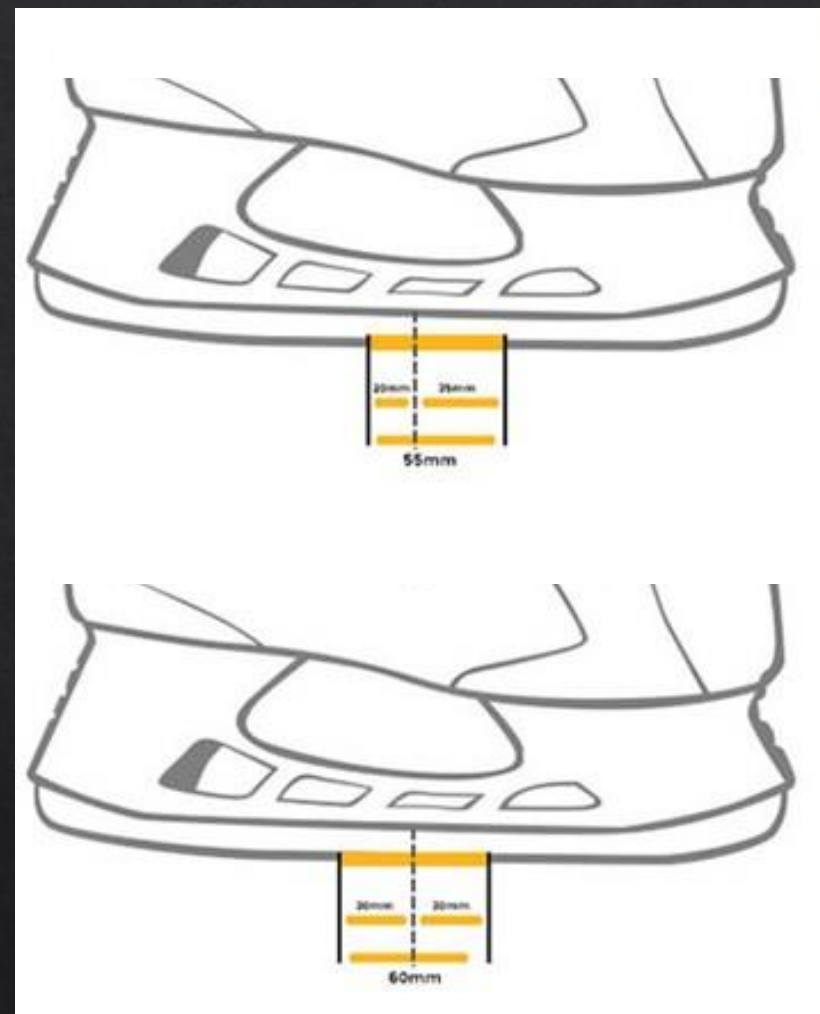
- **Quad 1** – Profil kombinowany 6'-9'-12'-15'. Przyspieszenie, zwrotność, prędkość i równowaga są zoptymalizowane. Najlepsze kompleksowe rozwiązanie. Ta kombinacja obsługuje wszystkie rodzaje sytuacji i jest odpowiednia dla wszystkich graczy ofensywnych/defensywnych. Zalecany do holderów 254-280.
- **Quad 2** – Profil kombinowany 7'-10'-13'-16'. Podobny do Quad 1, ale zapewnia większą stabilność i szybkość. Zalecany do holderów 263-296.



# Profil - CagOne

Nie do końca można nazwać to profilem. Jest to całkowite wypłaszczenie na środku stalki. Powstaje na aktualnym profilu nie nadając jak wcześniej było to opisane, kształtu całemu ostrzu.

W zależności od pozycji oraz rozmiaru stalki wypłaszczenie może być większe albo mniejsze. W przypadku skrzydłowych którzy preferują agresywną postawę, wypłaszczenie jest przesunięte bardziej do przodu dając mocniejszy pochył.



# Profil - inne

- Jest jeszcze masa innych profili tj. eliptyczne, oldschoo itp.
- Profile oldschoo charakteryzują się tym, że są to konkretne profile, pojedyncze albo podwójne z różnej wielkości wywłaszczeniem na środku. Inaczej jak w przypadku CagOne gdzie tworzymy jedynie wywłaszczenie na istniejącym profilu np. 9 ft plus wywłaszczenie będzie mieć zupełnie inną charakterystykę niż oldschoo 9 ft – 40 mm – 9 ft.
- W tym drugim, mamy koła, które stykają się z krawędzią wywłasczenia po obu stronach, natomiast zwykły profil 9 ft jest to jedno koło z wywłaszczeniem.



# Profilowanie - podsumowanie

Z profilowaniem jest jak z ostrzeniem, żeby wybrać **najodpowiedniejszy profil** potrzebna jest rozmowa EQ z zawodnikiem. Trzeba uzyskać wszelkie informacje od gracza, czego oczekuje co by chciał poprawić w swojej jeździe ewentualnie czego mu brakuje.

**Ważną rzeczą jest też sugerowanie, że dany profil będzie odpowiedni dla danego zawodnika z uwagi na jego umiejętności, styl gry i jazdy na łyżwach.**



# ZAWSZE JEDEN TEAM!



**SPORTREBEL SERVICE**



**20 24**  
**HOCKEY**  
**SERVICEMAN**

**DZIĘKUJEMY**

**TRAININGCAMP**