

PRÍRUČKA HOKEJOVÉHO RODIČA

Text: Barbora Žiačiková ml.
Foto: Ivo Burcel

Hokej sa na Slovensku teší obrovskej popularite. Počas majstrovstiev sveta sa u nás na dva týždne akoby zastaví čas. Je to tak, na Slovensku je hokej národným športom číslo 1. A nechceli by ste mať doma práve vy nového Šatana? Chceli? Teraz si začínate klásť otázky. Čo máme urobiť, keď chceme dať svoje dieťa na hokej? Kedy je najvhodnejšie začať? Aký je obsah prvých tréningov na ľade? Na akom poste bude hrať dieťa? Či ako vybrať správny výstroj? Všetko sme pre vás zistili. Oslovili sme manažéra hokejového klubu Lamač – Igora Guryču.

Rodič by sa mal v prvom rade skontaktovať s vybraným hokejovým klubom.

Dôležité je, aby si rodič premyslel režim, aby stíhal vozit' dieťa na tréningy. Kým je dieťa malé, nemôže chodiť samé na hokej a rodič tomu musí prispôsobiť svoj čas. Treba si uvedomiť, že je to celé len na rodičoch. Pokiaľ rodič nemôže, dieťa na tréning nepríde, aj keď veľmi chce. Preto si treba položiť otázku, či tieto hokejové aktivity dokážem časovo obhospodáriť. Ak áno, netreba váhať, a prísť do vybraného hokejového klubu, kde sa už vašej ratolesti ujmu kvalifikovaní tréneri. V niektorých kluboch dokonca zapožičiavajú hokejový výstroj, takže táto investícia na začiatku nebude nutná.

PRVÉ KROKY NA ĽADE

Deti začínajú s tréningom ľadového hokeja obvykle medzi 5. a 6. rokom. Je to, samozrejme, závislé od fyzickej zdatnosti a celkovej vyspelosti. Je dôležité, aby sa dieťa vedelo začleniť do tréningového procesu spolu s ostatnými deťmi. Je ťažké určiť správny vek, keďže je to veľmi individuálne. Najlepšie by

to mali odhadnúť rodičia, alebo jednoducho to treba vyskúšať. Niektoré deti začínajú už v 4 rokoch, ale sú aj deti, ktoré prišli 7-ročné, a dokonca aj také, ktoré začali až v 9. rokoch a postupne všetko dobehli.

Pokiaľ dieťa na začiatku nevie korčuľovať, vôbec to neprekáža. V každom klube je vypracovaná metodika, ako prežiť prvé krôčiky na ľade. Postupne sú zaraďované do jednotlivých výkonnostných skupín – podľa veku, pohybovej zdatnosti a tiež schopnosti začleniť sa do tréningového procesu. Obsahom tréningu na ľade pre úplných začiatokov je osvojenie si techniky korčuľovania, stability na korčuliach, obratnosť, samostatné ovládanie korčuľovania dopredu a dozadu, jazda s hokejkou, vedenie puku, prihrávky, strelba a podobne. Pri tejto vekovej kategórii sa kládie dôraz na názornosť a vedenie tréningu hravou formou.

SPOZNAŤ TALENT JE ŤAŽKÉ

Niektoré deti sú na začiatku trochu šikovnejšie, ako tie ostatné, niektoré menej. V prípravke sa však nedá na sto percent povedať, z ktorého vyrastie druhý Chára, Hossa či Gáborík.



Vývoj detí je veľmi individuálny. Niekomu trvá dlhšie, niekomu kratšie, kým sa niečo naučí. Sú deti, ktoré chodia 3 – 4 roky na hokej a trvá im dlho, kým dobehnú svojich šikovnejších rovesníkov, ale potom sa naopak stáva, že v priebehu krátkého času urobia veľký skok a vyrovnajú sa. Preto sa nedá povedať, ktoré dieťa je talentovanejšie a ktoré menej. Hokej je šport, pri ktorom vedie za úspechom veľmi dlhá cesta, do cieľa neprídu tí najtalentovanejší, ale tí najvytrvalejší.

BRANKÁR, OBRANCA ALEBO ÚTOČNÍK?

V prvom rade sa musia všetky deti naučiť korčuľovať. Až potom sa delia na jednotlivé posty – brankár, obranca, útočník. Niektoré deti už od malička obdivujú napr. brankárske remeslo a už vtedy sa rozhodnú, že budú brankármi. Je to špecializovaná činnosť, brankári majú iné tréningy ako ostatní. Obrancovia a útočníci sa v mladom veku ešte nerozdeľujú. Postupne si vyskúšajú všetky

posty a uvidia, kde sa dobre cítia, takisto aj tréneri si všimajú, kde má dieťa väčšie uplatnenie a post pre malého hráča sa postupne nájde. Napríklad piataci, ktorí už začínajú hrať súťaž, musia byť rozdelení na jednotlivé posty, to však ešte neznamená, že na nich zostanú večne. Dôležité je naučiť sa aj logiku jednotlivých postov a zvládnuť ich. V malom veku je to celé ešte otvorené. Základnou tréningovou jednotkou je 1 hodina. Najmenšie deti v predškolskom veku trénujú 2-krát do týždňa, starší sú na ľade 3 – 4-krát do týždňa plus absolvujú cez víkend zápasy. S vekom potom narastá objem až do dvojfázových tréningových jednotiek.

VŠESTRANNOSŤ JE ZÁKLAD

Dieťa by malo robiť všetky športy, o ktoré má záujem. Čím bude mať všestrannejší pohybový základ, tým lepšie pre akýkoľvek šport, nielen pre hokej. Vhodné sú loptové hry, gymnastika, plávanie, bicykel, kolieskové korčule, lyžovanie a podobne. Zaujímavým doplnkovým športom sú bojové umenia – karate či džudo, pri ktorých deti rozvíjajú celkové fyzické schopnosti, flexibilitu, orientáciu. Profilovanie detí na určitý šport od útleho veku, môže byť kontraproduktívne.

Sú typy detí, ktoré veľmi radi chodia na tréningy, ale nechcú hrať zápasy. Potom sú presne opačné typy – detí, ktoré sa na tréningu ani poriadne nespodia, ale na zápase majú chuť vydať zo seba všetko. Samozrejme, keď hráč oklame tréning, nejde mu to na zápase najlepšie.

HOKEJ A DIEVČATÁ

Dievčatá, ktoré chcú hrať hokej sú v predpubertálnom veku rovnocennými partnermi chlapcov. Nie je výnimkou, že dievčatá sú v tomto veku šikovnejšie a rýchlejšie sa učia. Postupne sa prirodzene začínajú prejavovať fyzické danosti predovšetkým v sile a rýchlosti. V neskoršom veku sa môžu začleniť do dievčenského hokejového družstva, v Bratislave napríklad majsteriek Slovenska, v Petržalke.





Na tréningy do Lamača si zatiaľ dievčatá cestu nenašli, ale v niektorých iných kluboch na Slovensku áno a hrávajú spoločne s chlapcami. V zahraničných družstvách nechýbajú takmer nikdy. S dievčatami sa spája aj úsmevná príhoda z jedného víkendového turnaja v Lamači. Na turnaj prišlo družstvo Vienna Tigers, v ktorom bolo veľmi veľa dievčat. Šatne majú spoločné sprchy. Rakúske hokejistky sa išli hneď po zápase osprchovať. Keď tam zrazu nabehli miestne talenty, ihneď sa s holými zadčkami otočili a vypochovali zo správ. Hanbili sa. Ale ešte sú maličkí, tým starším by sa to asi viac páčilo.

ZÁPAS JE ZA ODMENU

Chlapcov tréneri motivujú tým, že môžu ísť na zápasy. Na stretnutie môže nastúpiť len určitý počet hráčov, menej, ako je ich v tréningovom procese. Hráči musia teda chápať, že zápas je za odmenu. Prvým kritériom pri výbere do zápasu je fakt, ako poctivo hráč pracuje na tréningoch, až na druhom mieste je výkonnosť. Znamená to, že pokiaľ sú dvaja chlapci na tom výkonnostne rovnako, prednosť, samozrejme, dostane ten, čo poctivo chodil na tréningy. Je to v záujme chlapcov, pretože tým, ktorí to flákajú, začnú kamaráti rýchlo utekať. Hokej je špecifický v tom, že tréning sa dá odrobiť len na zimnom štadióne. Nedá sa dotrénovať na ulici alebo na ihrisku. To, čo hráč na ľade

oklame, to už potom na zápase nenájde. Bežci to majú v tomto jednoduchšie, tréning si môžu dobehať prakticky kdekoľvek.

PÝTALI SME SA NA ŠTADIÓNE

Otec 9-ročného Eliáša nebol ten, kto inicioval prihlásenie do hokejového klubu: „Syn ma tri mesiace otravoval, že by chcel hrať hokej, nakoniec sa mu podarilo prehovoriť ma. Zatiaľ hrá pomerne krátko, iba rok a pol. Stále sa zlepšuje, ale v tíme je asi taký priemer. V tomto veku sa ani nedá posúdiť, kto je lepší a kto horší. Raz sa viac zlepšuje jeden, potom druhý. Dôležité je, že ho to baví. Hokej neberieme veľmi vážne, hlavne, že má syn vyplnený voľný čas.“ Eliáš dodáva: „Najprv som skúšal džudo, ale to ma nebavilo, tak som začal chodiť na hokej. Chcel som hrať na poste centra a aj sa mi to splnilo. Z hokejistov sa mi najviac páči Lubomír Višňovský. Samozrejme, raz by som chcel vyhrať Stanley Cup za San Jose Sharks.“

Mamička 9-ročného Tibora bola v rovnakej situácii: „Nie my sme sa rozhodli, že dáme syna na hokej, on sa tak rozhodol. Chodil na gymnastiku, na plávanie, na džudo, ale nič z toho ho nebavilo, jediné o čom stále rozprával bol hokej. Rok odporoval vo všetkých športoch, tak sme nakoniec podľahli. On je taký dynamický a bojovný typ, miluje kolektív a rýchlosť. Na žiadnom

inom športe sa tak nezabavil, ako na hokeji. Myslím, že mu to ide dobre, je veľmi všestranný. Šport to je jeho, škola príliš nie. Aj tréner hovorí, že patrí k tým šikovnejším, uvidíme, čo bude ďalej. Zatiaľ je veľmi snaživý a dravý, všade chce byť prvý. My ho vôbec netlačíme. Sme spokojní, pretože keď hodinu denne športuje, potom je pokojný a dá sa s ním vydržať. Má métu, že raz bude hrať v Kanade. My ho podporujeme najmä v škole a vysvetľujeme mu, že nesmie byť hlúpy hokejista.“ Tibor potvrdil mamine slová: „Áno, som šikovný! Najlepšie mi ide útok, aj preto hrám na ľavom krídle.“ Ambície má naozaj vysoké: „Chcel by som vyhrať zlatú medailu na majstrovstvách sveta a s Bostonom Bruins získať Stanleyho pohár.“

Do tretice sa s ostatnými rodičmi zhodla aj mamička 8-ročného a 10-ročného hokejistu: „Sami sa rozhodli, že budú hrať hokej. Skúšali rôzne športy, ale nakoniec sa rozhodli pre hokej. Jeden z nich je brankár, takže jeho najväčší vzor je Halák. Myslím si, že urobili veľký pokrok. Odkedy začali, veľmi sa zlepšili. Ja som bola proti tomuto športu, lebo si myslím, že je drsný, ale manžel zavelil, že budú chodiť na hokej, keď sa im to páči.“



Desaťročný Dárius išiel na hokej, pretože ho robil aj jeho otec: „S hokejom som začal, keď som mal asi 3 roky, ale len teraz ma začal baviť. Som pravé krídlo. Mojimi vzormi sú Tomáš Kopecký a Peter Podhradský. Raz by som chcel hrať NHL za Floridu Panthers.“

Desaťročný Matúš začal s hokejom, keď mal 6–7 rokov: „Veľmi ma to baví, najradšej mám zápasy. V televízii som videl súboje slovenskej reprezentácie a tento šport ma hneď uchvátil. Mám veľa vzorov, ale tým, že som obranca, sa mi najviac páči asi Višňovský. Dúfam, že bude hrať za Slovan, určite by im to pomohlo. Mojmým snom je hrať NHL za Chicago Blackhawks.“

Samuel má tiež 10 rokov a hokeju sa venuje asi 2 a pol roka: „Najviac ma baví strelba. Hrá na poste centra. Chcel som byť pravé krídlo, ale vyšlo to takto, lebo na centri som hral lepšie. Raz by som chcel byť ako Marián Gáborík a hrať za Ottawu Senators.“

Desaťročného Andreja nahovoril na hokej jeho kamarát, chcel mať partáka, s ktorým by chodil na tréningy: „Najviac ma jednoducho baví zápasy. Zatiaľ sa o svoje zuby nebojím, no keď raz budem musieť dať dole klieťku, tak sa už asi začnem báť. Ale aj to patrí k hokeju. Mojmým vzorom je Višňovský, pretože je rovnako ako ja, obranca.“

Odkaz Igora Guryču, manažéra HKL pre mamičky a oteckov, prečo dať deti práve na hokej:

„Dôvodov je veľmi veľa. Je to skvelý šport, je to veľmi rýchla, dynamická a zábavná hra, ale najzábavnejšia je pre tých, ktorí ju priamo hrajú. Deti sa naučia pracovať v kolektíve, naučia sa pravidelnosti, naučia sa, že systematickou prácou môžu dosiahnuť výborné výsledky. Väčšina chlapcov, ktorí hrali alebo ešte hrajú hokej, na to stále radi spomínajú. Mnohí si našli kamarátstva na celý život. Veľa spolu prežijú, vytvoria si vzťahy, vznikajú nerozlučné partie. Sú medzi nimi možno ešte pevnejšie putá ako medzi spolužiakmi v škole. Keď má niekto z nich narodeniny, prežíva to celý tím.“



HOKEJOVÝ VÝSTROJ

Inštrukcie pre výber a údržbu hokejového výstroja (zdroj: szlfh)

1. KORČULE

- Korčule sú najdôležitejšou časťou hráčskeho výstroja.
- Zle vybrané korčule sú obrovskou nevýhodou pre mladého hráča a môžu negatívne ovplyvniť jeho hokejový vývoj.
- Hráč by mal používať v zápasoch a v tréningoch ten istý pár ponožiek.
- Nikdy nekupujte príliš veľké korčule, do ktorých hráč „dorastie“, pretože sa zvyšuje riziko zranenia a brzdi sa korčuľarska obratnosť.
- Pre mladých hráčov by mala veľkosť korčúľ zodpovedať veľkosti topánok.
- Keď hráč vloží nohu do nezaviazanej korčule, mal by byť schopný sa prstami dotknúť špičky korčule.
- Mala by tam tiež zostať medzera na palec medzi pätou nohy a zadnej časti korčule.
- Pred zaviazaním korčule posuňte pätu spať do zadnej časti korčule.
- Keď je korčuľa kompletne zašnúrovaná, dierky na šnúrky by mali byť od seba vzdialené 3 až 4 cm.
- Šnúrky by sa nikdy nemali zaväzovať okolo členkov, pretože tým zabraňujeme prirodzenej cirkulácii krvi a oslabujeme podporu členku v korčuľi.
- Ochrana noža korčule by mala byť použitá pri prevoze korčúľ alebo pri prechode mimo ľadu.
- Po každom tréningu a zápase je potrebné nože korčúľ utrieť do sucha (prevencia proti korózii).
- Korčule vždy nechávajú rozšnúrované s vyťahnutým jazykom, aby v nich mohol cirkulovať vzduch.
- Pravidelne kontrolujte či sú dostatočne nabrúsené a v dobrom stave.
- Uvoľnený nôž na korčuľi sa dá ľahko odhaliť škripajúcim zvukom pri kráčaní.
- Pravidelne kontrolujte, či vám nechýbajú nity, ktoré spájajú nôž s topánkou.



2. SPODNÁ BIELIŽEŇ

- Obliekajte si ľahký a pohodlný materiál počas všetkých zápasov a tréningov, ochráni to organizmus a absorbuje pot z fyzickej aktivity.
- Keď si skúšate ostatný výstroj mal by ste mať na sebe tú istú bielizeň, ktorú budete používať počas zápasov a tréningov, aby ste si vybral správnu veľkosť.
- Bielizeň pravidelne perte.

3. SUSPENZOR

- Táto časť výstroja by sa mala skúšať na základe šírky pásu a pocitu hráča.
- Časté trhanie pásov, hlavne v oblasti chrániča, by malo byť hneď odstránené.
- Suspenzor dostať v rôznych veľkostiach.



4. HOLENNÉ CHRÁNIČE

- Pri skúšaní majte obuté korčule, aby ste mohli odhadnúť správnu dĺžku chrániča.
- Koniec chrániča by sa mal dotýkať vrchu korčule (nie jazyka korčule.)
- Ak je chránič príliš krátky, medzi korčuľou a chráničom vzniká nechránená zóna.
- Ak je chránič príliš dlhý, obmedzuje tým pohyb a je pre hráča nepohodlný.
- Klobúčik chrániča by mal pokrývať kolenný kĺb v oboch polohách – keď je noha v kĺbe vystretá, ale aj keď je pokrčená.
- Prasknuté chrániče by sa mali okamžite vymeniť.

5. NOHAVICE

- Skúšať by malo s oblečenými holennými chráničmi.
- Veľkosti nohavíc sú odvodené od šírky pásu do veľkosti S, M a XL.
- Najvrchnejšia vypchatá časť nohavíc by mala pokrývať boky, spodnú časť rebier a oblasť obličiek.
- Spodná časť nohavíc by mala chrániť stehna, kostrč a oblasť bokov pri všetkých pohyboch.
- Spodná časť by mala byť 3 až 5 cm nad kolenným kĺbom a prekryvať vrchnú časť holenných chráničov.
- Oblasť nad kolenným kĺbom je často zasiahnutá pukom, preto dbajte na to, aby medzi holennými chráničmi a nohavicami nebola žiadna medzera.
- Pravidelne kontrolujte mechanické poškodenie (trhliny, praskliny a pod.).

8. RUKAVICE

- By mali hráčovi pohodlne sedieť, ale nemali by byť príliš tesné.
- Rukavica by mala presahovať chrániče lakťa pri celom rozsahu pohybu.
- Vystuženie rukavíc na jej zadnej časti by malo absorbovať príp. nárazy.
- Dbajte na to, aby dlaň rukavice (vnútorná časť) bola vždy mäkká a bez trhlín a dier.
- Pokiaľ majú rukavice šnúrky nikdy ich nevyťahujte.
- Pravidelne ich kontrolujte a v prípade poškodenia ich nahraďte novými.



9. PRILBA

- Hlava hráča by do prilby mala pohodlne vkĺznuť.
- Prilba by sa nemala hýbať, keď je remienok na brade zapnutý.
- Prilba by mala siahať po úroveň obočia.
- Nikdy prilbu nefarbite, lebo tým oslabujete štruktúru materiálu.
- Ihneď nahraďte stratené alebo vypadnuté skrutky novými.
- Pravidelne kontrolujte vnútornú, ale aj vonkajšiu stranu prilby pre prípadné praskliny.
- Pravidelne doťahujte skrutky a kontrolujte vnútorné vypchávkvy.

10. CHRÁNIČ TVÁRE („KOŠÍK“)

- Pri skúšaní je potrebné vhodne zmerať vzdialenosť od vrchnej časti prilby po spodnú časť brady hráča.
- Brada by mala pohodlne pasovať do chrániča upevneného na spodnej časti sieťky.
- Pri zlomení alebo poškodení, prilbu okamžite nahraďte inou.
- Pri kúpe nového košíka vždy skontrolujte, či je kompatibilný s vaším typom prilby.

11. CHRÁNIČ KRKU („NÁKRČNÍK“)

- Chránič krku by mal byť predovšetkým pohodlný a nie príliš tesný.
- Niektoré druhy sa obliekajú pod chránič ramena a tým ponúkajú vyššiu ochranu.
- Chránič krku by mal kompletne zakrývať oblasť hrdla a krku.
- Po každom tréningu a zápase ho dôkladne vysušte. Chránič krku by mal byť pravidelne vypraný v studenej vode a vysušený mimo dosahu priameho zdroja tepla (ohrievača).
- Udržujte časť na suchý zips v dobrom stave a pokiaľ je nevyhnutné tak ho nahraďte iným.

12. CHRÁNIČ ZUBOV

- Používa sa na vnútornú ochranu zubov pri priamom zásahu.
- Minimalizuje pravdepodobnosť vylomenia zubov.
- Znižuje riziko otrasu mozgu

13. HOKEJKA

- V bežných teniskách by dĺžka hokejky mala siahať po úroveň brady a úst, na korčuľiach tesne pod úroveň brady.
- Mladí hráči by mali používať hokejky pre nich určené, ktoré sú ľahšie s užšou rukoväťou a kratšou čepeľou, čím sa stávajú vhodnejšími pre danú vekovú skupinu.
- Celá spodná časť čepele by mala byť na ľade, keď hráč zaujme základný hokejový postoj.
- Hokejky sa vyrábajú v rôznych úrovniach flexibility (pružnosti – ohybnosti). Čím je hokejka menej flexibilná, tým viac svalovej sily je potrebnej pri jej použití (strelba, prihrávanie a pod.). Mladí hráči by mali používať hokejky s vyššou flexibilitou.

