

Športy a športové krúžky - 4. časť

Budem hokejista!



Wayne Gretzky, Mario Lemieux, Alexander Ovečkin či náš Peter Bondra. Nejednen chlapec sníva o dosiahnutí kariéry, akú majú títo dnes už svetoznámi hokejisti. O tom, aké plusy i mínusy ponúka tento šport, vám prezradíme v ďalšej časti nášho seriálu.

Časy, keď aj najväčšie hokejové hviezdy začínali s hokejom tak, že naháňali puk na zamrznutom jazere za dedinou či na mestskom klzisku, sú už pomaly ale isto minulosťou.

Dnešné deti majú podstatne viac možností, ak sa rozhodnú pre hokej. Nielen väčšie mestá, ale i mestečká už majú svoje hokejové kluby, v ktorých vyrastajú budúci Hossovia či Šatanovia.

Moje dieťa chce hrať hokej

Na začiatok je dobré, aby si rodičia zodpovedali pár otázok. Napr.: Je vaše dieťa fyzicky zdatné na tento šport? Rado sa pohybuje v kolektíve? Myslíte si, že hrať hokej je jeho túžba, alebo sa chce len vyrovnáť svojim kamarátom?

Hoci na prvý pohľad tieto otázky môžu vyznievať zvláštne, zamyslenie sa nad nimi vám môže výrazne pomôcť v tom, či dieťa v jeho sne stať sa hokejistom (alebo sa len naučiť hrať hokej) podporovať alebo nie. Malé deti často menia svoje názory, rovnako ako sa mení aj prím ich obľúbených činností.

Takže skôr než začnete hľadať klub, do ktorého svojho potomka zapíšete, nezabudnite na dôverný rozhovor, v ktorom svojmu synovi (alebo aj dcére) objasníte, čo všetko ho čaká. Hokej totiž nie je hra pre padavky...

Hľadáme klub

Ak si myslíte, že doma vám rastie hokejový talent, začnite hľadať klub, do ktorého by ste ho mohli zapísať. (Informácie môžete nájsť aj na stránkach Slovenského zväzu ľadového hokeja www.szlh.sk alebo na www.hokej.sk).

Nábory sa uskutočňujú zväčša na začiatku školského roku, ale v tomto smere majú všetky hokejové oddiely detí a mládeže svoje pravidlá. V každom meste je zväčša jeden, nanajvýš dva kluby, takže vaše rozhodovanie so zohľadnením bydliska asi nebude až také ťažké.

Ak máte dcéru, ktorá sa túži stať hokejistkou, nemusíte zúfať. Pozrite si napr. stránku www.dievcenskyhokej.sk a dozviete sa viac.

Kupujeme výstroj

Bez športovej výbavy to v hokeji nepôjde. Pri jej zaobstarávaní vám pomôžu v špecializovaných predajniach s hokejovým výstrojom. Dôležité je dbať na to, aby každá časť výstroja dieťaťu sedela, t. j. aby všetko bolo v správnej veľkosti. Aspoň hokejku a korčule je vhodné zakúpiť nové, ostatné časti možno zohnať aj v športových bazároch, či na webových stránkach, venujúcich sa športovej inzercii.

Hokejista potrebuje (ceny sú len orientačné):

korčule – pri ich kúpe sa informujte, ako sa o ne starať, ako často brúsiť nože, ako korčule "doťahovať", aby netlačili... Ich cena sa pohybuje od cca 55 až do 150 €.

hokejka – dieťa by malo mať hokejku, ktorá mu siaha približne po úroveň nosa. V súčasnosti sú už v predaji hokejky s vymeniteľnou čepeľou. Cena hokejky pre mladšie deti je približne 15 €, pre väčšie od 35 do 70 €.

prilba s košom – povinná súčasť výbavy, je dôležité, aby dobre držala na hlave. Jej cena sa pohybuje od 60 – 80 €.

rukavice – opäť je dôležitá správna veľkosť i kvalita. Lacnejšie a menej kvalitné vydržia kratšie. Pre deti vo veku



6 – 7 rokov sa cena za rukavice pohybuje okolo 20 €, pre staršie deti cca 40 €.

dres – „vizitka“ každého klubu, na tréningovanie postačí aj obyčajný – bez tímových farieb, cena 20 € a vyššie.

suspensor s podväzkovým pásom – na ochranu genitálií, cena cca 10 – 15 €.

chrániče kolien, lakt'ov, ramien, krku – v záujme bezpečnosti sú nevyhnutné. Ich ceny sú veľmi odlišné, pohybujú sa cca od 20 € vyššie.

hokejové nohavice – pre mladšie deti stoja cca 30 €, pre staršie 50 € a vyššie.

štlupne – nasadzujú sa na chrániče nôh, zvyknú byť v klubových farbách, cena cca 5 – 10 €.

Tréningy

Každý hokejový klub má svoje pravidlá a časy určené na tréningovanie detí. Poplatky sa v rôznych regiónoch výrazne líšia. Zatiaľ čo v Bratislave zaplatíte za hodinový tréning 5 až 10 eur, na východe Slovenska je to podstatne menej.

O tom, aké možnosti majú na tréningovanie detí a mládež v tatranskom regióne, ale aj rady pre rodičov, ktorí tento šport zvažujú pre svoje deti, nám porozprával Jozef Zavacký, tréner mládeže z HK Poprad. Situáciu v Bratislave nám zasa priblížil Roman Guryča z Hokejovej školy HŠ Guryča.

V akom veku je podľa vás najvhodnejšie prihlásiť dieťa na ľadový hokej?

J. Zavacký: V našom klube sa začíname deťom venovať vo veku cca 5 rokov, kedy sú už dostatočne fyzicky zdatné, aby nemali problém s balančnými schopnosťami, ktoré sú potrebné pri prvých krôčikoch na ľade. Nie je vylúčené, že rodičia privedú dieťa aj skôr (mladšie ako 5 rokov), nakoľko stretnutia na ľade s takýmito malými deťmi sa konajú práve v čase vhodnom pre spoločne strávené chvíle rodičov s deťmi. Dĺžka pobytu na ľade pre najmenších je cca 60 – 75 minút.

R. Guryča: V našej škole začínajú najmenšie deti okolo 5. roku, ale prichádzajú k nám aj staršie deti, ktoré začali s hokejom neskôr. Predovšetkým rodičia musia posúdiť, či je ich dieťa dostatočne vyspelé na to, aby sa začlenilo do tréningového procesu. Je to individuálne.



Kedy sú deti dostatočne pripravené na to, aby zvládali tréningy so všetkým, čo obnášajú?

R. Guryča: Hokej ako šport je veľmi náročný po fyzickej, technickej aj psychickej stránke a nie je vhodný pre všetky deti. Pohybové schopnosti, húževnatosť a túžba presadiť sa sú v každom športe, a nielen v hokeji, základným predpokladom pre úspešné napredovanie.

Talent je 10 % a ostatné je predovšetkým kvalitný pravidelný tréning. Všetko je ale podmienené záujmom

dieťaťa o šport. Nie je správne, ak rodičia vodia deti na tréningy, a pritom je zrejmé, že ony samotné neprejavujú o šport záujem. Žiaľ, takéto prípady nie sú ojedinelé.

Čo potrebuje malý hokejista okrem športovej výbavy? Je nutné mať aj potvrdenie o jeho zdravotnom stave, prípadne poistenie?

J. Zavacký: V prvom rade je potrebná chuť venovať sa pohybovej aktivite, taktiež nezanedbateľné je aj zariadenie a podpora rodičov, ktorí hlavne začiatky športovej činnosti prežívajú spolu s deťmi. Najmladšie deti cca do 7 rokov potrebujú len korčule, rukavice, prilbu s košom a hokejku. Staršie deti je potrebné vybaviť kompletným výstrojom (chrániče nôh, lakt'ov, ramien, krku; suspensor, podväzkový pás, štlupne, hokejové nohavice, prilba s košom, rukavice, hokejka, korčule). Od kategórie prípravky (deti 4. ročníka základných škôl) je potrebné doložiť aj lekárske potvrdenie a súhlas rodičov, úrazové poistenie dieťaťa by malo byť v každej športovo založenej rodine samozrejmosťou, pretože úrazy sa nevyhýbajú ani deťom.

Ako prebiehajú tréningy?

J. Zavacký: Do veku 8 rokov nechápeme účasť na ľade ako tréning, ale ako hru. Vo veku od 8 – 9 rokov sa z pobytu na ľade pomaly stáva tréning, ale aj tak najväčší dôraz kladieme na všestrannú telesnú prípravu mimo ľadu. Od kategórie mladších žiakov až po juniorov prebieha tréningový proces cielene, s dôrazom na dodržiavanie jednotlivých senzitivných období – obratnosť a ohybnosť v kategórii mladších žiakov, rýchlosť a obratnosť v

kategórii starších žiakov a dorastu, sila a vytrvalosť v kategórii juniorov. Tréningovej činnosti od kategórie mladších žiakov až po juniorov sa venujú minimálne dvaja kvalifikovaní tréneri. Tréningy, resp. stretnutia najmladších detí na ľade sú pod vedením minimálne troch kvalifikovaných trénerov. Individuálna príprava zahŕňa hlavne všestrannú telesnú prípravu mimo ľadu.

R. Guryča: Tréningy sú v pravidelnom týždennom cykle, 2 x 1 hod. na ľade a 1 hod. v telocvični. Tréningy na ľade sú zamerané predovšetkým na učenie základov korčuľovania, vedenia puku, prihrávky a strelby. Dôraz je kladený na správnu techniku, aby hokejisti nezískali zlé návyky, ktoré sa potom veľmi ťažko odstraňujú. Keďže pracujeme s pomerne veľkým vekovým rozpätím od 5 do 10 rokov, máme deti rozdelené do troch skupín podľa veku a pohybovej zdatnosti. V skupine je 10 až 12 detí a každá skupina má svojho trénera. Tým sa otvára priestor pre individuálny prístup pri nácviku techniky i pri odstraňovaní chýb.

Isté je, že najvyššie hokejové méty nedosiahnu všetci chlapci, ktorí siahnu po hokejke. Ale napriek tomu má zmysel venovať sa tomuto športu. Prečo?

J. Zavacký: Ako každý šport aj hokej prospieva deťom nielen rozvojom fyzických schopností, ale aj zvýšením psychickej odolnosti, čo je v súčasnosti dôležité pre život každého človeka. Dieťa je vedené k športovej aktivite, k práci v kolektíve a pre kolektív. Všetko, čo šport deťom a mládeži prinesie, sa zúročí v dospelosti. Je to v prvom rade snaha o zábavu a radosť detí pri získavaní prvých skúseností z ľadového hokeja, vytvorenie vhodného prostredia a atmosféry z hľadiska zdravia, zábavy a učenia... Učí sa rešpektovať svojho súpera, je vedené k disciplíne, poctivosti a čestnosti.

R. Guryča: Má to však aj svoju odvrátenú tvár. Moderná doba priniesla niektoré negatíva, ktoré sa prejavujú v každom športe, nielen v hokeji. Dnešné deti sú veľmi slabo pripravené z hľadiska všeobecnej pohybovej prípravy. Je smutné, ak 7 – 8-ročné deti nevedia behať, skákať, nespravia kotrmelec alebo nevedia kopnúť do lopty. Veľa času presedia v škole, pred televízorom a počítačom a málo času venujú pohybovým aktivitám. Ďalším problémom je, že malý záujem o šport znižuje konkurenciu. Nedostatok detí nedáva priestor pre výber talentov, a preto je výchova individualít stále ťažšia. Práca s deťmi je určite najkrajšia, ale zároveň veľmi ťažká a zodpovedná úloha.



HŠ GURYČA BRATISLAVA

Do akých kategórií sa deti delia podľa veku?

- predprípravka II. (predškoláci a žiaci do 2. ročníka ZŠ)
- predprípravka I. (3. ročník)
- prípravka II. (4. ročník)
- prípravka I. (5. ročník)
- mladší žiaci „B“ (6. ročník)
- mladší žiaci „A“ (7. ročník)
- starší žiaci „B“ (8. ročník)
- starší žiaci „A“ (9. ročník)
- dorast
- juniori

Nevzdávať sa!

Venovať sa hokeju naplno stojí nemálo síl nielen dieťa, ale i jeho rodičov. Skoré vstávanie (ak sú tréningy ráno), odvozy na tréning, dopĺňanie výstroja, cestovanie na zápasy..., to všetko zasiahne do režimu i peňaženky celej rodiny. Ale každý rodič malého hokejistu by povedal, že napriek tomu to stojí za to. Ak ste sa teda na hokej dali, nevzdávajte sa a zo všetkých síl podporujte svojho športovca na ceste za jeho snom.

A aby sme neukrátili ani dievčatá, nabudúce sa pozrieme na ďalší šport spojený s ľadom – krasokorčuľovanie.

Hokejové začiatky našich najúspešnejších hokejistov

Zdeno Chára – tréneri kvôli jeho výške (206 cm) veľmi neverili v jeho úspešnú hokejovú kariéru. Na tie časy spomína takto: *„Čím viac mi hovorili, že som príliš vysoký na hokej, tým viac som im chcel ukázať, že sa mýlia. Tak som s podporou rodiny a všetkých, ktorí mi verili, extrémne tvrdo na sebe pracoval a nikdy som sa nevzdával.“*

Dnes patrí k svetovej špičke a pokladá sa za najvyššieho hráča, ktorý kedy hral v NHL.

Marián Hossa sa kvôli hokeju stal „ranným vtáčaťom“. *„Mňa hokej bavil a nerobilo mi problém vstávať skoro ráno na tréningy. Stalo sa, že sme dokonca s bratom budili ráno rodičov, ktorí dúfali, že budeme ešte spať. No s bratom sme boli naštartovaní na ľad a na tréningy sme sa tešili.“*

Ján Lašák – jeho otec bol futbalový brankár, ale mama zasa veľmi fandila hokeju. Možno práve táto kombinácia rozhodla o budúcnosti malého Janka. A ešte niečo: *„Bývali sme pri zimnom štadióne. Nechodil som sa hrať na dvor ako iné deti, ale vždy som išiel rovno na štadión. A od chvíle, čo som sa postavil na korčule, ma to hneď ťahalo do brány...“* Aj vďaka tomu je dnes brankárom svetového formátu.

Hokej a jeho pravidlá

Hokej sa hrá na tri tretiny, pričom každá trvá 20 minút čistého času. Medzi tretinami sú 10-minútové prestávky.

Družstvo na ľade pozostáva zo 6 hráčov: brankára, ľavého a pravého obrancu, stredného útočníka, pravého a ľavého krídelného útočníka. Ostatní hráči sú pripravení na striedanie na striedačke v intervaloch cca 1 minúty.

Minimálny počet hráčov družstva je 11, maximálny 22. Jeden z hráčov je kapitán a má dvoch asistentov.

Zápas riadi jeden alebo dvaja hlavní rozhodcovia, dvaja čiaroví a dvaja bránkoví rozhodcovia plus jeden

videorozhodca. Ak hráči nedodržiavajú pravidlá hry, nastupujú tresty. Delia sa na:

- menšie tresty – napr. za hákovanie, sekanie, držanie, hru vysokou hokejkou, viac hráčov na ploche – vylúčenie z hry na 2 minúty.
- väčšie tresty – ak hráč napadne druhého hráča hokejkou, alebo zasiahne tak, že ho zraní... – vylúčenie na 5 minút.
- osobné tresty – ak sa hráč neprimerane správa, protestuje proti výrokom rozhodcov atď., môže dostať osobný trest vylúčenie na 10 minút. Pri opakovanom porušení pravidiel môže byť hráč vylúčený až do konca zápasu.

Z hokejového slovníka:

bully – vhadzovanie puku na úvod hry alebo po každom prerušení hry

zakázané uvoľnenie – keď puk vystrelený útočiacim hráčom spoza stredovej čiary skončí za bránkovou čiarou (mimo bránky)

bodyčekovanie – zastavenie hráča telom – je dovolené na celom ihrisku, pokiaľ puk drží súper

krošček – napadnutie hokejkou

time out – vynútený čas trénera na poradu s hráčmi

čistý čas – po každom prerušení hry sa odpočítavanie času zastaví

ofsajd – keď hráč prejde útočnú modrú čiaru skôr ako puk

FOTO: archív spomínaných klubov a internet