

DŮLEŽITÉ OTÁZKY A ODPOVĚDI

Proč zrovna hokej?

Hokej je víc než hra provozovaná pro zábavu. Hráči se učí důležitým životním hodnotám, hokej jim pomáhá stát se úspěšnými osobnostmi v běžném životě. Hokej přináší aktivní pohyb, rozvíjí koordinaci, pohyblivost, obratnost, sílu a rychlost. Ještě důležitější je rozvoj dovedností a návyků důležitých pro běžný život. Tyto dovednosti přesahují kariéru hokejového hráče, jsou důležité i po ukončení kariéry. Od nejtělejšího hokejového věku jsou děti vedeny k týmovému dosažení úspěchu, efektivní komunikaci, naslouchání a respektu k autoritám a k pravidlům. Hráči rozvíjejí sebedůvěru, trpělivost, sebevědomí – vlastnosti, které budou využívat po celý život.

Musí začínající dítě umět bruslit?

Nemusí. Hlavní náplní tréninků hokejové přípravy je právě výuka bruslení. Spousta současných špičkových hráčů učinila své první bruslařské krůčky pod dohledem trenérů hokejové přípravy. Do přípravy přichází nebruslaři, děti, které často nikdy nestály na bruslích.

Potřebuje dítě kompletní hokejovou výbavu?

Nepotřebuje. Pro první tréninky na ledě postačí brusle, zimní souprava, zimní rukavice a přilba (může být i lyžařská nebo cyklistická). V našem klubu je možné zapůjčit si v rámci aktuálních možností kompletní hokejovou výbavu. Zapůjčení je zcela **zdarma**.

Musím hokejovou výstroj vozit na každý trénink?

Ne, hokejovou výstroj je možné si nechat na stadionu v šatně.

Je hokej bezpečný sport pro mé dítě?

Žákovský hokej není nebezpečný sport. V utkáních se nehraje do těla, ke zraněním dochází velmi zřídka. Jsou zakázány fyzické kontakty, které nevycházejí ze hry. Naražení na hrazení, útoky na různé části těla, zásahy hokejkou a podobně se přísně trestají. Děti jsou vedeny ke hře, ve které je prioritou kotouč, ne soupeř. Hráči jsou oblečeni do kvalitní výstroje, která děti ochrání. Přilby musí být opatřeny ochranným košíkem, a to až do 18 let.

Jak trénujeme?

V klubu se změnil systém přípravy mladých hokejistů, zvýšil se počet tréninků, které jsou zaměřeny nejen na výuku hokejových dovedností, ale také na zábavu. Děti jsou rozděleny do výkonnostních kategorií. Jednu tvoří úplní začátečníci, další kategorie jsou tvořeny dle výkonnostního postupu dětí. Každá kategorie má své trenéry i svůj prostor na ledě.

Kdy trénujeme?

Sezóna přípravy je rozdělena na 2 období.

Květen - červen - suchá část sezóny

V tomto období hráči absolvují tréninky na umělé ploše zimního stadionu nebo v tělocvičně, případně venku na sportovním hřišti. Věnují se různým sportům (kopaná, basket, házená,...) a hram, aby se naučili ovládat své tělo, rozvíjeli svůj všeobecný pohybový základ a **hlavně se bavili**.

Srpen - březen - probíhá hlavní část sezóny.

V tomto období trénují hráči 3 x týdně na ledě a 1x týdně v tělocvičně.

Kdo děti trénuje?

U mládeže se doplňují mladí progresivní trenéři s trenéry s mnohaletými zkušenostmi a odpovídající kvalifikací. Do tréninků se zapojují i trenéři vyšších kategorií a aktivní hráči A-týmů, kteří jsou pro děti vzorem a inspirací do dalšího tréninku. Většina trenérů je zároveň otci, jejichž děti jsou aktivními hráči klubu. Znají tak proces výchovy malého hokejisty i z nehokejové stránky a mají tak pochopení pro vše, co tento proces přináší.

Jak mohu přihlásit své dítě?

Nábor probíhá celoročně. Dítě můžete přivést na kterýkoliv trénink přípravy na ledě či v tělocvičně i bez předchozího ohlášení. Máte-li jakýkoliv dotaz, obraťte se na **Adama Urbana**, svazového trenéra mládeže, tel. č. **606 077 978** nebo na nabor@hc-koprivnice.cz .

Ve kterém věku je nejlepší začít?

Asi nejlepší věk je kolem 5 let. Nikdo však není ani příliš malý ani příliš starý - starší děti postupují většinou rychleji, dělají větší pokroky a dříve se tak mohou zařadit mezi své ročníky. Menší děti zase získávají náskok před svými vrstevníky. Nejdůležitější je, aby děti pohyb na ledě bavil, ať už je jim 5 nebo 10 let. Rozvoj dětí je velmi individuální a tomu odpovídají i jejich pokroky na ledě. Někdo se zlepšuje průběžně, někdo skokově. Děti to ale vůbec nevnímají, to rodiče musí být trpěliví. Jestli z dětí

vyroste nový Jágr, se ukáže až mnohem, mnohem později. My jim určitě dáme dobrý základ a hlavně zábavu a pěkné zážitky.

Proč HC Kopřivnice?

Je to klub s bohatou historií. Hokej je v Kopřivnici dlouhodobě jednoznačně nejoblíbenějším sportem. Utkání A-týmu mají vysokou návštěvnost. Náš klub vychoval hráče pro nejvyšší evropské soutěže, reprezentaci a dokonce i NHL. (Stanislav Hajdušek, Marián Kacíř, Radek Bonk, Václav Varaďa, Libor Pivko, Tomáš Fleischmann, Petr Pohl, Tomáš Demel, Libor Polášek nebo Michal Hlinka). Kopřivničtí hráči prošli hokejovou přípravkou pod dohledem našich trenérů. HC Kopřivnice se chce výrazným způsobem orientovat na mládež, která je jeho jasnou prioritou. Dlouhodobým cílem klubu je výchova mladých hokejistů. Budujeme silnou mládežnickou základnu, konkurenceschopnou nejlepším oddílům v regionu. Jde nám o ještě masovější rozšíření ledního hokeje v našem městě a jeho okolí mezi nejmenší děti. Klub je také podporován městem