

VODNIK ZA HOKEJSKE STARŠE  
HDK Maribor

## *Spoštovani starši, dedki, babice, tete, strici in vsi, ki pomagata otrokom stopiti v svet hokeja na ledu!*

Dobrodošli v svetu hokeja. Ne vem, ali ste vi kot mladi stali na drsalkah in črn pak spravljali v mrežo nasprotnikov, ne vem niti, ali so bile to morda vaše sanje in jih niste nikoli imeli priložnost uresničiti. Morda pa ste le navdušeni nad energijo slovenskih hokejistov, ki jo začutite celo preko televizijskih zaslonov, ko slovenska hokejska reprezentanca dosega neverjetne športne rezultate. Ne vem niti, ali si je hokej dejansko izbral vaš malček. Čisto sam. In vas prosil, da ga peljete na led. In v ledno dvorano ter tam prosite, vprašate in preverite, kako bi on ali ona lahko igrala hokej.

Vsak začetek je težak. To so nas učili že naši stari starši. Vsak začetek je pogosto tudi skrivnosten. Ne vemo točno, kaj vse nas čaka na poti, ki se odpira pred nami. Morda niti ne vemo, da sploh je to začetek poti, ko otroka pripeljemo na drsališče, mu pomagamo nadeti drsalke in ga predamo nekemu v varstvo. Ali pa gremo skupaj prvič z njim na led. Morda se nam za trenutek zazdi, kaj vse bi to lahko bilo, ko zagledamo iskrico v očeh in ko našega malčka prav nič ne moti mraz, bolečina padca ali pa večkratno ponavljanje iste vaje. Vidimo iskrico in navdušenje. In skupaj z njim nam je lepo.

Hokejisti, ki smo prehodili sami to pot, se morda ne spomnimo več samega začetka. Kako se je to pričelo pri nas. Kdo nas je peljal na prvo drsanje. Kdo nas je okužil in navdušil za hokej. Vemo pa, kakšna je ta pot. Z vsemi ovinki, vzponi in spusti, z vsem, kar prinese noro navdušenje in trpko razočaranje. Hokejska pot je noro potovanje, ki ga brez staršev in naših najbližjih ne bi zmogli.

Hokej je bil, je in bo noro dober šport za otrokov razvoj. Spremenile pa so se okoliščine, v katerih deluje današnja družba. Drugačna je dinamika družinskega življenja, drugačne so zahteve šole in svet sodobnih družbenih omrežji je naredil vse dostopno na pogled. In včasih vse to izgleda res zelo enostavno. Začeti, uspeti in končati. V sijaju svojih sanj.

V Hokejsko drsalnem klubu Maribor spremljamo mlade in njihove družine. V svetu hokeja je precej literature, video posnetkov, podcastov z različnimi vsebinami o tem, kako živeti hokejsko življenje kot družina. Odločili smo se in izbrali enega boljših. *The Hockey parent Guidebook*, ki ga je napisal Topher Scott. Prosili smo za dovoljenje, da lahko ta vodnik za hokejske starše prevedemo. Na določenih mestih ga nismo le prevedli, smo ga tudi prilagodili, saj si želimo, da je uporaben za naše, slovenske starše. Na določenih področjih so stvari nekoliko drugačne pri nas kot čez lužo. Tej vsebini smo dodali še smernice, ki jih je pripravil ata enega od naših malčkov, in sicer Starš hokejskega malčka. Nam, starim hokejskim mačkom, je popolnoma jasno, kako se obleči. Staršu, ki pripelje 3, 4. ali 5 letnika prvič na trening hokeja, pa lahko postane malo vroče v trenutku, ko zagleda kup opreme in se mu niti približno ne sanja, kam kaj sodi. Na telo, ja, to je res. Vse ostalo je zelo skrivnost.

S to publikacijo vam želimo olajšati prve korake v svetu hokeja, hkrati pa pred vami razpreti zemljevid, na katerem boste lahko poiskali posamezne orientacijske točke, ki so postavljene na poti hokejskega starša.

*Mitja Robar, predsednik HDK Maribor*

## Dobrodošli v svetu hokeja, dragi starši!

Dobrodošli v vodiču za starše mladih hokejstok in hokejistov! Upamo, da vas bomo lahko popeljali skozi naslednje vrstice in vam omogočili najboljši možen pogled na vašo vlogo v svetu hokeja. V priročniku za starše smo zbrali tudi nekaj nasvetov, kako boste vašemu otroku lahko najboljše pomagali na njegovi otroški in mladinski hokejski poti. Vsebina ne temelji samo na izkušnjah ameriških trenerjev, temveč tudi na podlagi prispevkov staršev po vsej Severni Ameriki v vseh starostnih obdobjih in na različnih nivojih igranja hokeja. Na to osnovo smo dodali še poglede nekaterih slovenskih trenerjev hokeja v nižjih selekcijah.

Vodnik smo si zamislili kot smernice za pomoč družini, ki v svoj življenjski prostor sprejme hokej. Želimo, da cela družina mladega hokejista spodbuja pozitiven odnos do vsega, kar hokej prinese, ob tem pa želimo, da je hokej v mlajših selekcijah doživetje za celo družino. Skozi izbrana področja vam želimo približati svet hokeja v nižjih selekcijah in vam predstaviti način, kako lahko povežete družinsko življenje s športno izbiro vašega otroka. Tako smo izpostavili 12 področji, ki prinašajo v vsakdanje življenje mladega hokejista pomembna vprašanja, dileme, odločitve.

5 ZLATIH PRAVIL .....	4
KAJ JE VAŠ ZAKAJ?.....	5
KOMUNIKACIJA MED STARŠEM IN TRENERJEM .....	7
KOMUNIKACIJA MED OTROKOM IN STARŠEM .....	9
KOMUNIKACIJA MED STARŠEM IN STARŠEM .....	11
IZBIRA KLUBA/EKIPE.....	13
ŠPORTNA RAZNOVRSTNOST ALI ŠPORTNA SPECIALIZACIJA .....	15
OBVLADOVANJE STRAHU, DA BI KAJ ZAMUDIL .....	17
STROŠKI .....	19
TRENING IZVEN LEDU (TRENING ZA FIZIČNO PRIPRAVO).....	21
PERSPEKTIVA ALI KAKO POGLEDATI NEOBREMENJENO NAPREJ.....	22
ŽELITE VEČ? .....	23
STARŠ HOKEJSKEGA MALČKA .....	24

## 5 ZLATIH PRAVIL

Svet hokeja, tako kot svet odraščanja, se lažje umesti v vaše življenje, če sledite naslednjim petim zlatim pravilom.

Svet mladinskega hokeja lahko doživite na vsaj dva načina. Pri prvem se vas skoraj ne dotakne. Pri drugem načinu pa vas posrkava vase in ga doživljate kot zapleteno in zastrašujoče okolje, polno prisile, tekmovalnosti in stresnih situacij. Naša želja je, da bi bil svet mladinskega hokeja preprost in navdihujoč. Nekje med obema načinoma, kako lahko doživljate mladinski hokej. Zato smo sledili trenerjem v tujini in na to temo prevedli, pripravili in zbrali nekaj smernic. Če boste sledili tem smernicam, boste spoznali vse dobro v hokeju in tudi slabo ne bo tako drastično posegalo v vaše družinsko življenje. Z upoštevanjem petih zlatih pravil zgradite temelj in vzpostavite ustrezno perspektivo starša, s katero boste v zapletenem svetu mladinskega hokeja gradili podporo otroku in pomagali otroku v trenutkih, ko bo vaša pomoč najbolj potreboval.

**Prvo pravilo:** Hokej je igra, ki naj bi bila zabavna in otroke naučila pomembnih življenjskih lekcij, kot so timsko delo, trud, odpornost in strast.

**Drugo pravilo:** Komunikacija je ključna. Zdrava komunikacija med starši, otroki in trenerji je pomembna za razvoj igralca in otroka.

**Tretje pravilo:** Nadzorujte stvari, ki jih lahko nadzorujete in svojega otroka naučite, da počne enako.

**Četrto pravilo:** Hokejski razvoj je maraton, ne šprint.

**Peto pravilo:** Poskrbite, da naredite korak nazaj in uživajte. Mladinski hokej je življenjski slog. Če sprejmete pozitivne stvari, ki jih v vaše življenje prinese mladinski hokej, bodo vaši otroci in vaša družina sklenila pomembna prijateljstva za vse življenje.

## KAJ JE VAŠ ZAKAJ?

Biti starš hokejista ali hokejistke je lahko resnično zelo stresno. Starši vlagate in vlagamo čas, finance in svoja čustva v otroke in sanje naših otrok, tako da je res težko sedeti ob strani in le opazovati, kako se odvija ta postopek. Za starše pogosto prepočasi ali prezapleteno. Nedvomno se bodo na poti razvoja mladega hokejista zgodile stvari, ki niso pod našim nadzorom in ne ustrezajo načrtom naših otrok. Takrat nam je kot staršu zelo težko.

Hokejski življenjski slog je precej naporen. Posega v logistiko družine in zahteva nenehno prilagajanje treningom, tekmam, turnirjem. Med zgodnjimi jutranjimi treningi pozimi, nenehnimi potovanji, prilagajanju dopusta pričetku sezone, prilagajanju družinskih obveznosti, tekmami že v zgodnjem otroštvu, in še kaj bi lahko izpostavili, včasih komaj najdemo čas za vdih in izdih. Če želite uživati v tej izkušnji skupaj z otrokom ali ob otroku, je resnično pomembno, da vdihnete, zadihate in razmislite o tem, kaj pomeni to, da ste starš mladega hokejista ali hokejistke.

Ob začetku sezone si vzemite nekaj časa zase in se osredotočite le nase. Poskusite najti odgovor zase na vprašanje, zakaj ste se odločili, da svojega otroka usmerite v treniranje hokeja na ledu. Večina staršev svoje otroke usmeri v hokej ali hokeju podobne športe zato, da:

- so telesno aktivni in zdravi,
- se naučijo discipline in odgovornost,
- se naučijo biti del ekipe,
- se zabavajo in družijo z vrstniki.

Zgoraj naštetih razlogi so glavni povod, da večina staršev usmerit otrok v ukvarjanje s športom in ti so nam vsem zelo dobro poznani. Kaj nas čaka, nam ni jasno, čeprav zelo dobro vemo, zakaj otroka usmerimo v šport. Niti približno ne poznamo vsega, kar prinese s seboj celotna pot, ki jo prehodimo skupaj z otrokom pri njegovem ukvarjanju s športom. S tem se srečamo, ko nas vase posrka razmišljanje in razpravljanje o igralnem času otrok, o količini treningov, o ustreznosti, strokovnosti ali kompetentnosti trenerja, o pravičnosti sodnika, o selekcijah, o reprezentancah, o ustreznosti trenerskih metod, o strategijah igre in rezultatih. Zapletemo se v kombinacije, ki nam niso jasne in poznane ter tako prehitro izgubimo izpred oči tisto, kar je vplivalo na našo odločitev, da otroka usmerimo v aktivno ukvarjanje s športom. To so dejstva, ki govorijo v prid temu, zakaj je hokej kot igra tako dober za zorenje in razvoj naših otrok.

V času procesa otrokovega ukvarjanja s športom nastopijo včasih težki in morda tudi grobi trenutki. Na športno pot vašega otroka bodo zagotovo stopili trenerji, vodje ekip in tehnični vodje, s katerimi se ne boste strinjali. Vaši pogledi se bodo razlikovali, mnenja razhajala in ob tem se skoraj vedno pojavijo tudi neprijetni spremljevalci športne poti mladostnika. Stres. Poškodbe. Padci. So pa vsi ti padci potrebni deli procesa, ki jih otroci skoraj nujno morajo izkusiti v obdobju odraščanja, da se lahko razvijejo v celovite posameznike. Kot športniki in kot osebe. Pozitivna komunikacija in vzgled jim bosta pomagala najti pot skozi borbe in dragocene lekcije s katerimi se bodo srečali in se morda iz njih kaj naučili. Posebne izkušnje prinesejo tudi situacije, ki jih prinesejo ekipni športi. Svet garderobe, sodelovanja, prilagajanja.

Kot smo že zapisali, hokej naj bi bil zabavna igra za otroke. Toda hokej naj bi bil zabaven tudi za vas starše. Vezi, poznanstva in prijateljstva, zgrajena znotraj določene skupine otrok, so lahko in zagotovo so prav posebna. Pogosto so to naveze za celo življenje. Hokej je edinstven šport tudi po tem, da čisto zares povezuje družine s podobnimi interesi in hobiji. Vzpostavljanje prijateljstev z drugimi starši, ki so v isti »norišnici« kot vi, je lahko zelo pozitiven del vaše izkušnje. Lahko vam pomaga in vas krepi kot sopotnike na otrokovi športni poti.

Na koncu dneva je hokej IGRA. Igra, ki naj bi bila zabavna in naše otroke naučila življenjskih lekcij. Če je stranski proizvod tega uspeh v višjih selekcijah, potem je to neverjeten bonus za vašega otroka in tudi družino. Včasih dodamo svoj zakaj uspešnim vidikom tega posebnega potovanja, ki ga naredi otrok skozi svojo športno udejstvovanje.

Otroci so zakladnice skritih talentov. Uspeh je njihovo delo. Definicija uspeha je tista, ki jo ustvarimo starši skupaj s trenerji in mladimi. Uspeh je tudi rezultat trdega dela in postopnega razvoja otrok. Če uspehe na poti treniranja hokeja pripišemo otrokom, njihovemu delu in razvoju, bodo stopili na življenjsko pot obdani z neverjetnimi darili. Saj vsaka posamezna lekcija mladega športnika je darilo za osebno rast in razvoj na preostali življenjsko poti. Na ledu ali ob ledu.

## KOMUNIKACIJA MED STARŠEM IN TRENERJEM

Za osebni razvoj in dobro počutje naših otrok je bistveno, da se starši in trener srečajo na isti strani. To omogoča, da se med trenerjem in staršem vzpostavi primerno razumevanje, to razumevanje pa se prenese na razumevanje med trenerjem in igralcem. Ustvari se sinergija, kjer je jasno, kaj si vsi vpleteni želijo in kako to bodo izvedli ali lahko izvedejo. Trenerji v višjih selekcijah, pri kadetih, mladincih ali članih, vam bodo povedali, da je biti na isti strani kot njihovi igralci eden najpomembnejših faktorjev napredovanja in uspeha. Znali vam bodo tudi jasno povedati, da gre tukaj za dvosmerno cesto. Del odgovornosti nosi igralec, in sicer tako da se približa trenerju, kadar pride do težav ali kadar se znajde v težavah. Samozavest, da se otrok sam lahko pogovori s trenerjem, absolutno poveča možnosti razvoja vaših otrok. To je atribut, ki ga je mogoče in potrebno vzgajati v mladinskem hokeju.

Za otrokov celostni razvoj je resnično izredno pomembno, da vašega otroka usmerjate v samostojen pogovor s trenerjem. Ni potrebno, da ste vedno in v vsaki situaciji njegov odvetnik. Tudi ni potrebno, da vsako situacijo rešujete najprej starši s trenerjem. Usmerite otroka, da o težavah spregovori s trenerjem sam. Naučiti svojega otroka, da vstopi v odnos s trenerjem in o težavah, vprašanjih, nejasnostih sam spregovori in se o tem pogovori.

Če ima vaš otrok težavo, se ne strinja s trenerjem ali kaj ne razume, naj on prvi pristopi k trenerju. To je zagotovo težka poteza, zlasti za mlajšega otroka. Toda naj bo to vaš prvi predlog, prva predlagana rešitev, ko se otrok obrne na vas s svojo težavo. **Usmerite ga k trenerju.**

Če vaš otrok še ni dovolj samozavesten in se še ne počuti dovolj varnega v odnosu s trenerjem, predlagajte, da ste zraven. Bodite zraven, ko poteka pogovor med trenerjem in igralcem, ki je vaš otrok. Bodite otrokova opora. Vendar pogovor mora biti še vedno med igralcem in trenerjem. Vi ste otrokova opora in podpora.

Pri hokeju bi morali vedno veljati zgornji standardi: redna in skoraj nujna komunikacija med igralcem in trenerjem, s starševsko oporo otroku, dokler ne zmore sam, ali ko je situacija pretežka zanj samega.

V primeru, da starši opazite težave z duševnim zdravjem, čustvenim ali fizičnim počutjem vašega otroka, potem kot starš menim, da je povsem smiselno in odgovorno z vaše strani pristopiti neposredno k trenerju. Sami, brez spremstva otroka. Tak primer je lahko, ko zaznate, da vaš otrok preprosto ne uživa (več) na ledu. Ali če ima resne težave s soigralcem/soigralci ali z nasiljem v garderobi, če se pojavi zasmehovanje, trpinčenje, fizično ali čustveno izživiljanje. Pa tudi, če opazite le, da sta otrokovo splošno razpoloženje in energija precej nižja od običajne. V takšnih okoliščinah je pomembno, da se obrnete na trenerja in poskusite vzpostaviti sodelovanje, da otroku tudi s trenerjevo pomočjo pomagate pri njegovih težavah.

Ko ocenite, da je nujno, primerno in odgovorno, da se pogovorite s trenerjem, je prav tako zelo pomembno, kako pristopite k temu pogovoru in kako v pogovoru sodelujete. Res je pomembno, da to storite na pravi način in tukaj so štiri nasveti, kako najbolje pristopiti do pogovora s trenerjem v teh situacijah.

## Štirje nasveti za pogovor med staršem in trenerjem

### 1. Najprej postavite vprašanja, ne obtožujte.

Obtožbe bodo postavile trenerja takoj v obrambo in srečanje skoraj zagotovo ne bo imelo srečnega konca. "Hej, moj otrok se bori, trudi, si prizadeva. Kaj lahko moj otrok še naredi, da bi to počel bolje?" je prvo pravo vprašanje, s katerim lahko začnete pogovor.

### 2. Na pogovor se pripravite z miselnostjo, ki vodi k iskanju rešitve.

Pri postavljanju vprašanj mora biti vaš cilj najti način, kako priti na isto stran s trenerjem, da boste otroku lažje pomagali pri njegovih izkušnjah.

### 3. Poslušajte.

Zagotavljam vam, da obstaja še ena stran zgodbe, ki se je boste naučili po pogovoru s trenerjem. Njihova perspektiva, in ne samo pogled otroka, je izjemno dragocena. Velikokrat to, kar sliši vaš otrok, ne bo tisto, kar je trener skušal povedati. Včasih se trener in vaš otrok enostavno ne razumeta, se ne slišita. Poslušajte, kaj trener reče, nato vljudno povejte, kaj je vaš otrok razumel, povzel, prenesel v svoj miselni svet. Tako boste lažje našli skupno stališče.

### 4. Izklopite čustva.

Ko se z vašim otrokom nekaj dogaja, vi doživljate to izredno čustveno. To je nesporno. Če pa se lotite uravnovešenega pristopa in si želite izmenjati dragocene informacije s trenerjem o nastali situaciji ali čustvenem stanju vašega otroka ter poskušati najti skupno točko, bo vaš otrok dolgoročno pridobil zelo veliko od takšnega vašega pristopa. Pri izklopu čustev poznamo odlično pravilo, in sicer "pravilo 24 ur". Vedno počakajte vsaj 24 ur preden se o določenem dogodku pogovorite s trenerjem.

V športu in v življenju današnjih otrok poznamo nov pregovor o starših. Starš je kot snežni plug, pred otrokom počisti vse, kar je na poti, da je trasa sčiščena in poteptana za prijetno smuko. Da ni možnosti za padce in grobe udarce v snežne grbine. Življenje tako ne deluje. Vaš otrok bo prav z vašim vzgledom dobil možnost spoznati, kako komunicirati, da bi rešil svoje težave. Veliko bolje mu bo tako, kot če mu vse odstranite s poti. In če otrokom ne dovolite, da doživijo kakšno stisko ali nelagodno situacijo, jim ne naredite prav nobene usluge pri njihovem razvoju športnika, hokejista ali posameznika.

Včasih se boste seveda morali vključiti, a ne pozabite, da je delo v konfliktu ali reševanje konflikta nujna spretnost v resničnem svetu. Dovoliti otroku, da deluje v konfliktih in se uči reševati konflikte s svojim trenerjem, je koristno za otrokov celotni razvoj. Seveda je pomembno, da otrok in trener vesta, kaj konflikt sploh je, kdaj je kakšna situacija konflikta in kakšne so strategije reševanja konfliktov.



# KOMUNIKACIJA MED OTROKOM IN STARŠEM

Najpomembnejše opravilo starša mladega športnika ali športnice je prevažanje otroka. Na treninge, tekme, turnirje, priprave in domov. Vaše besede in vaše vedênje imajo izjemen vpliv na otroka. Noro velik vpliv. Pomembno je vse. Kaj govorite, kako to izgovorite in kako se ob tem obnašate. Vse to v največji meri lahko vpliva na otrokovo strast do hokeja, na njegov odnos do sebe in njegovo uživanje v igri. Za dobro in slabo. V nadaljevanju smo izpostavili šest nasvetov za pogovor med vami in vašim otrokom. Najpogosteje ta pogovor poteka med vožnjo domov.

## 6 nasvetov za pogovor med staršem in otrokom

### 1. Dovolite, da otroci prvi spregovorijo o hokeju.

Če boste dovolili, da otroci prvi spregovorijo, boste tako izvedeli in vedeli, da si res želijo in sploh želijo govoriti o hokeju. Če se želijo pogovarjati o hokeju, je to pomembno! Naj potem oni govorijo. Če ne želijo govoriti in starši želimo, da o tem govorijo, črpamo energijo iz njih.

### 2. Osredotočite se na trud, užitek in strast in ne na izvedbo.

Trener vašega otroka je trener z razlogom. Naj rešijo strategijo, taktiko skupaj igralci in trener v garderobi ali na ledu. Vi poudarite stvari, ki jih vaš otrok lahko nadzoruje in ima nanje vpliv, kot sta otrokova delovna etika in otrokov odnos. Če dobite občutek, da se imajo fino, poskrbite, da to pozitivno okrepite. Če s svojo govorico telesa sporočajo, da nekaj ni okej, jih vprašajte, kaj se dogaja. Nadzorni elementi so ključ do pogovora. In ti ključi so v vaših rokah.

### 3. Izpostavite njihove pozitivne poteze igre, ki so pomagale ekipi.

Če je vaš otrok odigral dobro tekmo in se vpisal v statistiko, si bo vsako od posameznih točk dodobra zapomnil. A prave življenjske lekcije o timskem delu in kako pomembne so malenkosti v hokeju se bodo naučili, če jih spomnite na tisti trenutek, ko so pohiteli v obrambo in rešili nevarno situacijo, na določeno menjavo v tekmi, ko so res dali vse od sebe ali pa tisti blokiran strel, ki bi lahko brez njihovega posredovanja pristal v голу.

### 4. Če kritizirate igro, vas bodo pri tem posnemali.

Vaše obtoževanje drugih igralcev, trenerjev ali sodnikov bo vašemu otroku ustvarilo okolje, v katerem se bo osredotočil na negativne stvari, ki niso pod njihovim nadzorom. To je škodljivo razmišljanje za vašega otroka in ekipo.

### 5. Pomagajte jim, da se umirijo, upočasnijo in so sposobni videti širšo sliko.

Slaba igra ali slaba menjava ali slaba poteza še ne pomeni konec hokejske kariere vašega otroka. Vsak profesionalni igralec ima slabe dneve, trenutke na tekmi ali treningu ali kakšne tekme niti v eni tretjini niti v celoti ne sestavi skupaj v približno dobri varianti. Mnogi otroci so danes zelo hitro zelo kritični do svoje igre. Včasih se izgubijo ob pritiskih zgodnje profesionalizacije mladinskih športov. Pomagajte jim razumeti širšo sliko,

pomagajte jim, da se umirijo in pomagajte jim do pogleda, da se lahko veliko naučijo iz slabe igre. Prej kot iz zmage.

## **6. Postavljajte vprašanja.**

Če vam sin ali hči odpre vrata za pogovor o igri, jih vprašajte, kaj so oni videli na tekmi, kako so jo oni doživeli. Zanima naj vas njihov pogled na tekmo. Lažje se je odločati v trenutku, ko je igra počasnejša ali ko dopušča možnost odločanja, kako ravnati. Težje je to narediti v delčku sekunde med tekmo, ko so instinkt in čustva tista, ki vplivajo na igralce in potek tekme. V trenutku igre je mnogo težje razmišljati in se odločati. Ko jih boste vprašali, zakaj so v določenem trenutku ravnali tako kot so, boste odprli pot do razprave o njihovem pogledu na igro, na hokej in do boljšega razumevanja njihovega dožemanja igre. To je lahko super hokejski pogovor!

Na koncu dneva je najboljši stavek, ki ga lahko otroku poveš kot starš, res enostaven stavek, ki iz odnosa izloči vse druge osebe in dejavnike. Ostanete le vi in vaš otrok, ko rečete:

**"Rad/a te gledam, ko igraš!"**

Ta stavek, ta vaša misel bo naredila čudeže za njihovo uživanje v igri in njihov odnos z vami kot staršem. Pozitivno in zabavno razmišljanje, vedenje in govorjenje ne bo samo omogočilo rasti otrokove strasti za igro, temveč se bo tudi vaš odnos z otrokom premaknil in razvijal.

## KOMUNIKACIJA MED STARŠEM IN STARŠEM

Način, kako starši sodelujejo in ravnajo med seboj ter pri tem oblikujejo posebno starševsko navezo, vpliva na pozitivno (ali negativno) izkušnjo otrok. Starši ste lahko homogena skupina, lahko pa ste razdeljeni v dva ali več taborov. Včasih je lahko taborov toliko kot je igralcev na ledu. Vsekakor pa razdeljene skupine prinesejo popolnoma drugačne rezultate kot ena večja homogena skupina. Povezana skupina staršev zagotavlja varnost in tovarštvo, sodelovanje, podpiranje, pomoč, deljena skupina dodaja negotovost in kaos.

Verjetno smo vsi bili ali smo del obeh. In tako sami dobro vemo, kakšna je razlika.

Nekaj stvari v hokeju je takšnih, pri katerih lahko starši s svojo vlogo in s svojo starševsko izkušnjo prispevate k boljšemu delovanju ekipe. Vodstvo kluba lahko zagotovi vrsto vlog, kjer se lahko starši najdejo in dodajo svoj pozitiven prispevek k delovanju ekipe.

Nekaj nalog, kjer se lahko starši osebno vključijo:

- Vodja ekipe
- Zapisnikar (vodenje zapisa o poteku tekme)
- Organizator skupinskega obroka (naročilo po številu!)
- Varnostnik na tribuni (opomnik staršem ali drugim navijačem, ki se med igrami neprimerno obnašajo)
- Skrbnik garderobe (njihov otrok običajno zadnji zapušča garderobo)
- Organizator kazenskega boksa (klopi)
- Organizator statistike (več staršev med igro vodi statistiko igre, dobljeni/izgubljeni buliji, +/- statistika, posnetki tekem in treningov itd.)
- Organizator skupinske zabave na začetku sezone ali ob zaključku sezone
- Organizator avtobusnih poti
- Organizator izmenjave prazničnih daril
- Organizator srečelova
- Fotografiranje tekem, urejanje spletne strani ekipe, instagrama ipd.

Lahko ste zelo ustvarjalni pri teh nalogah in skoraj za vsakega starša v ekipi najdete posebno odgovornost. Ljudje imamo notranjo potrebo po sprejetosti, sodelovanju in vključenosti. Če se starši počutijo angažirane in verjamejo, da njihov prispevek vpliva in pomaga na uspeh ekipe, je to odlično izhodišče za ustvarjanje pozitivne kulture kluba.

Številni starši vam bodo povedali, da so njihovi največji spomini na hokej vezani na potovanja na tekme in turnirje in na druženje s skupino staršev. Na večere, ko so si starši naredili svojo zabavo, seveda, ko so bili mladi igralci vsi že v posteljah. Na trenutke, ki so si jih delili ob zamrzovanju v hladnih lednih dvoranah, ko skupaj čakajo, da se tekma prične. Na trenutke, ki jih ustvarja njihova skupina ljubezen, ki je včasih tudi rahla norost, in se imenuje mladinski hokej. Nekateri naveze se spremenijo v prijateljstva za celo življenje. To je najboljši del starševske kulture, ki je ne deli in ne ustvari noben drug šport.

To super stvar pa lahko uničijo ali zmanjšajo starši, ki živijo le svojo zgodbo in jim ni mar, da bi se pridružili staršem ali ekipi. Starši, ki nenehno vpijejo na tribuni (NASVET: vaš otrok vas ne sliši, trenerja vaše kričanje ne zanima in igralec nasprotne ekipe je amater tako kot vaš sin ali hčerka). Starši, ki vsako potezo svojih in drugih otrok dajejo v nič. Starši, ki nenehno ogovarjajo vse in se pogovarjajo le o tem, kaj trenerji in igralci delajo narobe in izpostavljajo le vrednost lastnega otroka in opozarjajo na to, kako njihov otrok postaja podcenjen, uničujejo pozitivno vzdušje za celo ekipo. To počnejo tudi starši, ki poskušajo denar uporabiti kot vpliv, da dobijo za svojega otroka posebne privilegije.

**Potrebno je le eno slabo jabolko, ki resnično pokvari vzdušje ekipe.**

Pomembno je, da te težave rešimo. Ko težavo predstavlja starš, imamo dve možnosti. Ali to težavo prezremo ali pa jo rešimo za zaprtimi vrati. Takšno stanje ni zdravo niti za vas, niti za otroke in niti za ekipo. Če torej ugotovite, da obstaja starš, ki se ne vključuje in ne sodeluje, se glede svojih pomislekov obrnite na njih. Nagovorite jih tako, kot bi jih nagovorili, če bi bili to igralec v ekipi ali zaposleni v vašem podjetju. Po pogovoru marsikdo marsikdaj ugotovi, da se posameznik sploh ne zaveda, da povzroča težave.

Vzpostavitev dobre starševske kulture zahteva veliko truda, vendar je to eden ključnih dejavnikov v izkušnji vaše ekipe. Dajte si čas, da se spoznate in si medsebojno pomagate. Saj obstajajo trenutki, ko med hokejsko sezono vsaka družina potrebuje dodatno podporo. Delajte na spodbujanju zdrave kulture s pozitivnimi odnosi in prispevali boste k pozitivni izkušnji tudi za vas in vaše otroke.

## IZBIRA KLUBA/EKIPE

Ko se odločate za klub, v katerem naj vaš otrok trenira in igra, se vam poraja veliko vprašanj. Kateri trener ga bo prevzel? Katera organizacija? Katera liga? Kateri nivo? To so vprašanja, ki se nam najpogosteje zastavljajo, ko želimo otroka usmeriti še kam drugam, morda v tujino. Nekaj vprašanj se na začetku otrokove hokejske poti sploh še ne pojavlja. Ob vseh vprašanjih, ki se nam pojavljajo ali se nam še bodo pojavljala (npr. povezava treningi in šola), je bistveno vprašanje vezano na trenerja.

Vse se prične in konča pri izbiri trenerja. Trener bo imel največji vpliv na vašega otroka skozi celotno sezono, saj jih bo učil, motiviral, navdihoval, jim postavljaj cilje in še veliko več. Tukaj je nekaj napotkov, ki vas starše usmerja pri opravljanju domače naloge, ko iščete pravega trenerja za vašega otroka.

### 5 nasvetov pri izbiri kluba/ekipe

#### 1. Pojdite na trening in opazujte, kako trener vodi trening.

Če lahko trener vodi dober trening, bo vaš otrok napredoval. Igralci se razvijajo na treningih!

#### 2. Vprašajte bivše igralce tega trenerja o njihovih izkušnjah.

In pridobite si več kot eno mnenje, saj bo skoraj zagotovo vsaka družina imela svoje mnenje o trenerju.

#### 3. Vprašajte trenerja, kakšen je njegov razvojni načrt za ekipo.

Na razvoju katerih veščinah dela? Način njegovega dela? Ali gre za sisteme ali veščine in koncepte? Ali sploh ima načrt?

#### 4. Vprašajte trenerja, kakšen je njegov pristop k določanju igralnega časa.

Če bo vaš otrok igral v četrti postavi in trener sploh ne bo igral na četrto postavo, boste morda razmislili o tem ali pa bo otrok morda želel najti drugo pozicijo.

#### 5. Za starejše otroke (15 let +): Ali je ta trener pripeljal otroke na višji nivo igre? Igrajo njegovi bivši igralci v močnih ligah in za močne ekipe?

Če njegovi varovanci pogosto z lahkoto napredujejo v lige, kjer se igra na višjem nivoju, potem ta trener dobro skrbi za razvoj svojih varovancev.

Trener, ki zna razviti igralčeve telesne in duševne spretnosti in negovati dobro kulturo moštva, je trener, ki bo koristil otrokom vseh starosti in zmožnosti. Trener naj bo glavni in odločilni dejavnik, ko se odločate, kje naj vaš otrok igra.

Pri izbiri ekipe je pomembno vprašanje, ki se poraja staršem, vezano na stopnjo/nivo igranja otroka. Mnogi trenerji, ki otroke trenirajo v višjih selekcijah, svetujejo, da si prizadevate za igranje v višji selekciji, ko prevladate na vašem dosedanem nivoju. Ne glede na to, ali gre za starostno skupino ali za višjo raven igranja, vedno je bolje biti najboljši igralec v moštvu in

graditi samozavest s ponovitvami in igralnim časom, kot biti spodnji igralec v ekipi in sedeti na klopi.

Protiargument takšnemu načinu razmišljanja je, da otroci napredujejo, ko igrajo proti boljšim, v močnejši konkurenci. In ta protiargument popolnoma drži. Vendar, če gre igranje v višji selekciji na račun igralnega časa, samozavesti ali če vaš otrok še ni dovolj dober, da bi se dvignil na višino raven, potem odločitev, da si vzame še nekaj časa za napredovanje, nikoli ni slaba odločitev. Ne pozabite pri iskanju odgovorov na vaša vprašanja, da je šport mladih maraton, ne pa šprint.

Bistveno. Ostanite v lokalnem, domačem okolju tako dolgo, kot lahko. Kultura mladinskega hokeja je danes omogočila, da otroci zapuščajo domača okolja zelo kmalu. Nam, ki to spremljamo, se zdi, da to počno vsako leto mlajši in mlajši. Toda imeti možnost, da otroci živijo doma z družino in ob starših, ki skrbijo zanje in jih še vedno tudi vzgajajo, je prav tako pomembna za razvoj mladega hokejista kot vse tisto, kar lahko trener stori na ledu. Če želite priti do vrha oziroma si želite, da vaš otrok pride do vrha, mora vaš otrok razviti potrebna znanja na ledu in tudi tista izven njega. In kdo bo bolje razvil svojega otroka na poti razvoja, ki se odvija izven ledu, kot vi!

## ŠPORTNA RAZNOVRSTNOST ALI ŠPORTNA SPECIALIZACIJA

Vse raziskave imamo na dlani in so zelo pogosto tudi javno dostopne. Otroka **NE** specializirajte za en šport prezgodaj. Kultura vseh mladinskih športov je na žalost začela zapuščati to usmeritev. Vendar je dejstvo, da ima otrok možnost sodelovati v različnih športih in da preživi poletje daleč stran od ledenih dvoran in drsališč, ključnega pomena za njegov razvoj in napredek. Raziskave kaže, da je specializacija pri premajhnih otrocih povečala poškodbe in izgorelost otrok, ki se kaže v prehitri nasičenosti s točno določenim športom. Prav tako raziskave kažejo, da je igranje oziroma ukvarjanje z več športi povečalo otrokovo splošno gibljivost, prožnost in zmožnosti reševanja težav na ledu, polju ali igrišču.

Torej je vprašanje, ki si ga starši zagotovo postavljate, skoraj jasno: »Če moj otrok sanja, da bi igral profesionalni hokej, kdaj naj se specializira?«. Žal vam ne moremo ponuditi enoznačnega odgovora. Odgovor je, da odločitev o tem, kdaj otroka usmeriti v specializacijo res odvisna od otroka samega in situacije. Fizično in čustveno zorenje sta odločilna dejavnika. Če vaš otrok ni fizično zrel, je specializacija napačna in skoraj grozljiva ideja. Če vaš otrok še ni mentalno pripravljen osredotočiti se le na eno stvar, potem tudi to nakazuje, da je specializacija preuranjena ideja.

Raziskovalni trendi nakazujejo določen časovni obseg, ko lahko razmišljamo o specializaciji. Ta obseg zajema obdobje od srednjih do poznih najstniških let. V tem obdobju so otroci že bolj fizično, duševno in čustveno pripravljeni, da se spopadejo s strogostjo specializacije.

Noben šport, še posebej hokej, ni mišljen kot dvanajst mesecev dolg šport. Starši najpogosteje pretirano aktivno zavzetost otrok za nek šport opravičujejo z naslednjim argumentom: »Če pa si je on to izbral. Res si to zelo želi.« Pretirana zavzetost za le eno področje ne koristi celotnemu razvoju, posebej ne v fazi odraščanja. To je podobno kot bi svojemu otroku dovolili jesti vsak dan ves teden in mesec in leto le npr. čokolado. In pri tem uporabili iste besede: »Če pa si je on to izbral. Res si to zelo želi.« Kljub temu, da ima otrok zelo rad hokej ali čokolado, zanj in za njegov razvoj ter za njegovo zmožnost nadaljnjega treniranja hokeja enostranska celoletna angažiranost ni zdrava.

Staršem se pogosto utrne še eno vprašanje: »Kaj naj počnemo poleti?« Za mlajše otroke je zelo pomembno, da so športno raznovrstno aktivni. Torej, da je v njihovem dnevnem urniku v obliki igre prisotnih vrsta različnih športov. Vse to jim zelo koristi tudi pri treningu hokeja, ki se mu lahko bolj sistematično posvečajo, vendar praviloma ne v poletnih mesecih. Igranje nogometa lahko pomaga pri prepoznavanju vzorcev in delu z nogami. Igranje bejzbola ali tenisa lahko pomaga pri usklajevanju rok in oči. Pomembno vlogo imajo tudi košarka, odbojka, borilni športi ali plavanje. Drugi športi otrokom pomagajo pri splošnem učenju primernih veščin, ki jih bodo lahko uporabljali na drsališču. To je varen način, kako obvladovati tveganje za poškodbe in preprečevanje prezgodnje zasičenosti telesa ali izgorevanje.

Je okej še vedno drsati? Vsekakor! Če obstaja šola osnovnih spretnosti, turnir s prijatelji čez vikend ali zabavna pomladanska liga, ki bo zabavna, s tem sploh ni težav! Vendar naj bo poudarek na uživanju v igri.

Za starejše otroke, ki so se odločili osredotočiti se samo na hokej in se posvetili svojim ciljem na ledu, je še vedno zelo pomembno, da si poleti oddahnejo. Se spočijejo in dovolijo telesu, da okrepi druge mišice in načine gibanja. Osredotočite se na vadbo izven ledne ploskve. Treningi moči, hitrosti in proprioceptije so odlični za preventivo pred poškodbami in sprostijo svoj um. Tudi um potrebuje oddih od pritiskov v športu.

Vse to bo pripomoglo k temu, da bodo optimalno fizično in psihično pripravljene na začetek sezone. Treningi na ledu se postopoma povečujejo, skozi. Z drsanjem začnite 1-2 krat na teden in pripravljeno obdobje zaključite z drsanjem 3-4 krat na teden. Poskrbite, da bo komunikacija med kondicijskim trenerjem in hokejskim trenerjem ustrezna, saj prekomerna utrujenost lahko privede do poškodbe.

Če boste kot starš starejšega igralca porabljali denar za hokejske sanje svojega otroka, ga porabite za vse tiste stvari, aktivnosti, ki bodo pomagale vašemu otroku biti boljši. Milijon preizkusnih kampov vašemu otroku ne bo koristilo. Vsekakor pa mu bo zelo koristil dober trener za fizično pripravo, trener spretnosti, nutricionist ali trener mentalnih veščin. Vsi ti mu lahko zelo pomagajo na njegovi razvojni poti.

Za otroke, ki želijo igrati hokej v višjih selekcijah in sanjajo, da bodo nekoč igrali tudi profesionalni hokej, je poletje namenjeno RAZVOJU, ne o izpostavljenosti. Gre za to, da bi izkoristili čas, da bi svoje telo in um telesno, duševno in čustveno pripravili na naporno hokejsko sezono. Bolj ko se osredotočajo na izpostavljenost in množico poletnih preizkusnih turnirjev, večja je nevarnost izgorevanja. Nič ni narobe, če to občasno poizkusite, vendar je potrebno imeti fokus predvsem na razvoju.

Kot bi vedno moralo biti.



## OBVLADOVANJE STRAHU, DA BI KAJ ZAMUDIL

Eden največjih strahov, ki ga spoznajo vsi starši, je občutek, da kaj zamuja, da kaj ne naredi dovolj za svojega otroka. Da ne naredi nečesa, kar vsi drugi naredijo za svoje otroke, občutek, kot da bi svoje otroke za kaj prikrajšal.

Ne glede na to, kaj počnejo drugi, ali se udeležujejo določenih turnirjev ali taborov ali poleti hodijo na posebne kampe, najemajo trenerje za posamezne hokejske spretnosti ali trenerja moči, vam lahko povem, da ni bistveno, če to počnejo vsi drugi. To, da to počno drugi, še ne pomeni, da morate tudi vi.

**Velikokrat v hokejskem razvoju ne pomeni več nujno tudi boljše. Še posebej poleti.**

Pomembno je, da naredite korak nazaj in se osredotočite na razvoj vašega otroka kot igralca in še posebej kot osebe, posameznika. Pretiravanje s hokejem ni najboljše za njihov razvoj. Plačilo za nepomembne izkušnje ni najboljše za vašo denarnico, niti ni dobro za vašega otroka. In samo zato, ker ljudje vplivajo na vaše razmišljanje, da, če ne naredite "X", vaš otrok v 99% časa ne bo dosegel "Y" to ne pomeni, da je to tudi pravilna odločitev.

Če vaš otrok trdo dela, na njega vplivajo pravi ljudje na ledu in izven njega ter ljubi igro, bo otrokova izkušnja pozitivna. In prav ta pozitivna izkušnja je izredno pomembna za igranje na višjem nivoju hokeja.

Zaupajte sebi in svoji intuiciji, ko gre za neumnosti mladinskega športnega poslovnega modela. Vaše uho in e-poštni predal bo morda preplavljen s "priložnostmi" za vašega sina ali hčer. Toda zapomnite si, da svojega otroka najbolje poznate prav vi in da je osredotočenost na tiste lastnosti razvoja, ki jih lahko spremljate in nadzorujete, tisto, kar bo spodbudilo njegov razvoj in otroku pomagalo, da se bo povzpел na naslednjo stopnjo.

## **PRIORITETE**

1. Družina
2. Izobrazba
3. Hokej

**V TEM vrstnem redu.**

**O tem sploh ni potrebno posebej razpravljati!**

# STROŠKI

Hokej je postal drag šport. Poznavanje posameznih stroškov, ki jih s seboj prinese otrokova in vaša odločitev za ukvarjanje s hokejem, lahko pomaga družinam pri načrtovanju stroškov in ustvarjanju splošnega vpogleda v to, kakšen finančen zalogaj je hokej za družinski proračun. Izpostavili smo pet najznačilnejših ali vsaj najpogostejših postavk. Ob tem je pomembno, da poudarimo, da so v Sloveniji stvari malo drugače zastavljene kot čez lužo.

## 5 najpogostejših stroškov igranja hokeja

### 1. Oprema

Oprema je pomemben faktor pri igranju hokeja in pri tem, ko se odločate, ali kupite najnovejši model ali posežete po rabljeni opremi, je bistveno zagotavljanje varnosti otroka na ledu. Najnovejši in najboljši modeli res niso vedno potrebni. Opremo izberite na podlagi funkcionalnosti in varnosti. Če je le možno, poskusite določene dele opreme kupiti kot skupina, saj so lahko popusti večji. Praviloma imajo v Sloveniji igralci vseh klubov že dogovorjen popust pri nakupu opreme, včasih pri nakupu opreme pomaga tudi klub. Praviloma imajo klubi na voljo opremo za sam začetek in se z nakupom svoje opreme srečate po nekaj mesecih igranja.

### 2. Prispevek za led

Prispevek za led je eden največjih stroškov. V tujini še posebej, v Sloveniji pa je odvisno od občine, v kateri deluje vaš klub, pogosto tudi od športne zveze in še kakšnega ministrstva ali druge vladne agencije. V Sloveniji praviloma ni drsališč v privatni lasti, kot je to utečena praksa čez lužo. Če so klubi uspešni s prijavi na različnih razpisih, so lahko stroški za led precej manjši. Seveda to ne velja, v kolikor želite svojemu otroku zagotoviti dodaten individualni trening na ledu (izven rednih terminov treningov). Potem poravnate strošek ledu in trenerja.

### 3. Prispevek za trenerje/upraviteljev kluba

V tujini je prispevek za trenerja zelo različen in je odvisen od pogodbenega razmerja med klubom in trenerjem. Zato je zelo pogosta praksa, da so na ledu trenerji tudi starši. V Sloveniji je situacija praviloma takšna, da strošek trenerja poravnate s plačilom redne letne vavnine in/ali članarine. Izjema so le udeležbe na turnirjih ali tekmah, ki niso v sklopu rednega programa tekem in turnirjev pod okriljem krovne hokejske organizacije.

### 4. Kotizacije za turnir / ligo

Pogosto se pojavijo vprašanja glede vstopnine na tekmo ali turnir. V Sloveniji so praviloma tekme v nižjih selekcijah brez vstopnine za gledalce. In tudi stroški udeležbe ekipe na tekmah v rednem programu tekmovanja nosi klub. Ti stroški se pokrijejo iz vavnin, donacij in sponzorskih sredstev. Drugače je, ko se klub oziroma določena ekipa v klubu odloči, da se udeleži kakšnega turnirja (najpogosteje) ali tekme (redkeje) izven rednega programa tekmovanja pod okriljem krovne hokejske organizacije. V tem primeru gre praviloma za

turnirje ali tekme v tujini. Stroške tako predstavlja kotizacija za turnir, stroški prevoza (najpogosteje avtobusni prevoz v nižjih selekcijah ali pa najem kombijev v višji selekciji, lahko je potovanje tudi z letalom), stroški nočitve in stroški prehrane. Takšni turnirji običajno trajajo od enega do štirih dni, odvisno od starosti otrok, števila prijavljenih ekip in sistema tekmovanja. Tem stroškom se prištejejo še stroški za trenerja in tehničnega spremljevalca. Število trenerjev in število spremljevalcev je odvisno od števila otrok. Ti stroški se potem delijo na posameznega otroka.

## **5. Potovanja**

V tujini je največji ali vsaj izredno velik strošek prevoz otrok na tekme v gosteh. Tam starši praviloma sami prevažajo otroke na gostovanja, kraji pa so lahko zelo različno oddaljeni med seboj in tako gre kar nekaj financ na račun prevoženih kilometrov. V Sloveniji so praviloma organizirani klubski prevozi, vsaj v določene ali večino krajev.

## TRENING IZVEN LEDU (TRENING ZA FIZIČNO PRIPRAVO)

"Kdaj naj moj otrok začne trenirati izven ledu?" Otroci lahko z vajami za ravnotežje, koordinacijo in gibalnimi vajami začnejo z vadbo izven ledu že zelo zgodaj v svojem otroštvu. Za najmlajše otroke je res pomembno, da se počutijo dobro in se zabavajo v igrivem vzdušju. Zanje je pomembno, da razvijejo strast do gibanja in spoznajo tekmovanje skozi enostavne igre. Pomembno je tudi, da spoznajo dinamiko treningov oziroma kaj sploh pomeni biti na treningu, biti del skupine. Pri najmlajših gre za športno socializacijo. Glavni namen treningov v zgodnjem otroštvu, ki potekajo izven ledu in jih v našem prostoru najpogosteje imenujemo suhi trening, je povečati otrokovo splošno gibalno sposobnost in jih seznaniti s splošnimi elementi gibalne pismenosti. Zelo pomembno je, da je zabavno in varno.

Trening na ledu, ne glede na načrt vaj, ima v sebi vedno dva namena: napredek (izgradnja boljšega športnika) in preprečevanje poškodb.

Med izvajanjem vaj v telovadnici ali na prostem se je treba osredotočiti na oboje, na napredek in na preventivo pred poškodbami. Hokeja ne morete igrati, ko ste poškodovani. Zaradi posledic preobremenjenosti je število poškodb vsako leto višje.

Medtem ko so moč, hitrost in okretnost naravna področja, na katera se osredotočimo pri razvoju športnika in preprečevanju poškodb, je pomembno, da ne zanemarimo tudi druga pomembna področja, kot so npr. okrevanje, regeneracijo, dihalne tehnike, prehrano, hidracijo in miselni trening. S temi vajami in opozarjanjem mladega športnika na pomen teh vaj pomagamo mladostniku pri ustvarjanju psihično in fizično zdravega telesa.

Zagotovo nismo strokovnjaki za suhe treninge. Verjetno ima vsak klub v svoji sredini trenerje, ki so zelo dobri na tem področju ali pa lahko najdemo posameznike, ki bodo pripravili ustrezne programe za vaše otroke in vašo ekipo. Naš namen je bil le, da izpostavimo tisto, kar je pomembno in vam ob tem pripravili kratek pregled tega, kar smo ob delu s pomembnimi in spoštovanimi hokejskimi trenerji spoznali, da je v svetu hokeja ali v hokejski industriji pomembno.

## PERSPEKTIVA ALI KAKO POGLEDATI NEOBREMENJENO NAPREJ

Sedaj pa naredimo vsi skupaj korak nazaj in razmislimo, o čem trenutno razpravljamo:

### **Šport za mlade.**

Imejmo to ves čas pred očmi. Pristopimo k temu in obravnavajmo to področje kot točno to kar je: način, da bodo vaši otroci zdravi, se spoprijateljili z vrstniki in se učili lekcij za življenje. Tekmovalnost tega športa lahko prebudi najslabše ali najboljše v nas. To je odvisno od nas in naše odločitve, kako bomo vse skupaj sprejeli.

### **Uživajte v procesu.**

Uživajte v času, ki ga tako dobite z otroki, njihovimi prijatelji in prijateljstvi, ki jih boste sklenili na hokejski poti. Uživajte v družinskih "počitnicah" na turnirjih blizu in daleč. Uživajte, prepustite se in tako bodite del nečesa, kar je večje od vas. In kar je najpomembneje:

**Uživajte v trenutkih, ko opazujete, kako se otroci zabavajo in počnejo tisto, kar oni radi počnejo.**

To je to. Bistvo hokejskega starša.

## ŽELITE VEČ?

Na voljo imate več virov in storitev!

Najdete bogastvo BREZPLAČNEGA znanja in virov:

Spletno mesto&blog: [thehockeythinktank.com](http://thehockeythinktank.com)

Twitter: @TopherScott\_

Instagram: @TopherScott\_

Facebook: The Hockey Think Tank

Prijavite se na **tedensko glasilo**:

<https://thehockeythinktank.com/newsletter-signup>

Prijavite se za našo naročnino na vrhunsko vsebino:

<https://thehockeythinktank.com/premium-content-subscription/>

Ohranimo pogovor! Potrebujete bolj prilagojena navodila za svojo ekipo ali organizacijo?

Javite nam! Pišite nam na: [topher@thehockeythinkthank.com](mailto:topher@thehockeythinkthank.com)

Brošuro ustvaril: Topher Scott, hokejski think tank© 2019

Na voljo pa so vam tudi viri v slovenščini. Uporabne vsebine lahko najdete v knjigah in člankih. Nekaj jih navajamo tudi na tem mestu. Najdete jih v najbližji knjižnici ali knjigarni. Ali je knjiga dostopna v vaši bližini, pa lahko preverite na spletu (<https://plus.cobiss.si/opac7/bib/search>)

Če ne preberete ničesar drugega o hokeju, vas prosimo, da preberete vsaj dne knjigi pisatelja Fredericka Backmana: Mi smo medvedi (2018) in Mi proti vam (2019). Svet hokeja je res svet hokeja, pa naj bo to čez lužo, na Severu Evrope ali v katerem od hokejskih mest v Sloveniji (Bled, Jesenice, Ljubljana, Zalog, Kranj, Velenje, Celje in Maribor).

# STARŠ HOKEJSKEGA MALČKA

(prilagojeno po super zapisu starša g. Marna)

Hokej je super igra. Sam o hokeju nisem vedel nič, ampak prav nič, dokler se hči, in potem še sin, nista odločila, da bosta hokejista. Hči je bila takrat 6, sin pa 4. O hokeju še vedno ne vem nič, nekaj pa sem se naučil o tem, kako se ju obleče.

Odločil sem se, da spišem teh nekaj vrstic v upanju, da bo mogoče tebi, dragi oče ali draga mama novega hokejskega malčka, malo lažje, kot je bilo nama z ženo na začetku.

## Oprema

V nadaljevanju je na kratko opisano, kaj malček potrebuje in s slikami prikazano kako izgleda.

Hokejisti uporabljajo dve različni vrsti nogavic, športne nogavice in pletene nogavice. Prvim na kratko pravimo nogavice, drugim pa rečemo (nepravilno) "štucni" in se nataknejo preko ščitnikov za noge.

Malček potrebuje:

- nogavice
- hokejsko "podperilo" ali alternativno hokejsko "oklopljeno" perilo
- element za pritrditev štucnov (podveza) ali alternativno: lepilni trak ali ježki na spodnjem perilu
- ščitnik za genitalije (»suspensor«)
- hlače
- drsalke
- ščitniki za noge (»kolenčniki«)
- komolčniki
- ščitnik za rame in prsa
- dres
- rokavice
- zapestniki
- ščitnik za zobe
- ščitnik za vrat
- čelada z mrežico
- hokejska palica
- bidon

Ali malček potrebuje vse naštet? Na kratko: Da. Ščitnik za zobe, zapestniki in pravo hokejsko podperilo niso nujni, a jih priporočamo. Priporočamo tudi naramnice za hlače, ker olajšajo oblačenje.

Kje dobite opremo?

Precej opreme se dobi na začetku v klubu, na posojilo. S časom (z začetkom prihodnje sezone) pa klubsko opremo nadomesti lastna, saj lahko samo tako zagotovimo opremo za vse



začetnike. Pričakuje se tudi, da bo vaš malček na tekmah oblečen v klubske barve, klubski dres in klubske "štucne". Sicer se lahko opremo kupi v specializiranih trgovinah ali na Internetu, za več pomoči pri izbiri pa se lahko obrnete na starše drugih otrok, tehnične vodje selekcij ali pa kar povprašate trenerja.

### **Zaporedje oblačenja:**

Osnovna oprema se oblači po naslednjem vrstnem:

- hokejsko podperilo in nogavice
- suspenzor
- hokejska podveza
- ščitniki za kolena
- štucni
- hlače
- drsalke (zategniti precej trdno, a da je še vedno omogočen prepogib naprej v gležnju)
- ščitnik za ramena
- komolčniki
- zapestniki
- zaščita za vrat
- dres
- čelada
- ščitnik za zobe, nato se pritrdi mrežica na čeladi
- rokavice
- palica
- bidon

Oblačenje malčka, v odvisnosti od sodelovanja vašega hokejista/hokejistke, traja med 10 in 15 minut. Ne skrbite - dobil/a boš pomoč pri oblačenju. Pomagal bo "tehnični" ali pa prosite sosednjega starša, pogosto lahko tudi trenerja. Prav vsak od nas je bil na začetku v vaši koži. Tudi tisti, ki izgledajo najbolj vešči.

Oblačenje malčka lahko vidite tudi na spodnji povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=AGp1PHRNX60>

Pozor: Pri vezanju vezalk na drsalkah ne priporočamo vezanja okrog gležnjev, saj se vezalke s pri tako zavezani drsalki s časom razrahljajo. Bolje je narediti dvojni voz. Bolje je narediti dvojni voz.