DITO NAGSISIMULA ANG *HOCKEY*





DITO NAGSISIMULA ANG HOCKEY

Ano ang Hockey Canada at Bakit ito ay Mahalaga

Ang Hockey Canada ay ang pambansang organisasyon na sumusuporta sa hockey sa buong bansa. Kami ay nakikipagtulungan sa 13 miyembro ng probinsya at teritoryo at sa kanilang mga asosasyon ng minor hockey para sa isang ligtas, masaya, at kaaya-ayang lugar para matuto at maglaro ang mga bata.

Ang hockey ay madalas na tinatawag na laro ng Canada. Ito ay opisyal na isport tuwing taglamig ng bansa at mahalagang bahagi ng kultura ng Canada. Maraming mga bata ay lumalaki sa paglalaro ng hockey sa kanilang mga komunidad, at mga lokal na rink at mga nagyeyelong lawa sa panahon ng taglamig. Pinagsasama-sama ng laro ang mga tao, at ipinagmamalaki ito ng maraming mga Canadian.

Kung ang iyong pamilya ay bago sa hockey, nais namin na ang iyong unang karanasan ay madali at nakasisiya. Ang aming mga programa ay tumutulong sa mga bata na magkaroon ng tiwala sa sarili, makipagkaibigan, at masaya sa pagiging bahagi ng isang pangkat.



Ano ang Hockey?

Ang Hockey ay isang grupong isport na nilalaro sa yelo. Dalawang grupo ay nagsusubok na maka-iskor ng mga goal sa pamamagitan ng paghampas sa puck sa net ng kabilang grupo gamit ang mga hockey stick.

Ang bawat grupo ay karaniwang may anim na manlalaro sa yelo:

- tatlo ay nasa harap (tinatawag na forward)
- dalawa pandepensa (tinatawag na defence)
- isang tagabantay ng goal (tinatawag na goalie)

Ang laro ay may tatlong yugto na nilalaro.

Ang layunin ng laro ay maka-iskor ng mas maraming goal kaysa sa kabilang grupo. Ang mga naglalaro ay nag-iisketing, nagpapasa, at sinusubukang dalhin ang puck sa goal habang magkasamang nagtutulungan. Ang hockey ay mabilis at kapana-panabik at nangangailangan ng pagtutulungan at kasanayan.

Bakit ang mga Bata ay Naglalaro ng Hockey (at Bakit Gustung-gusto Ito ng mga Pamilya)

Ang mga pamilya ay pinipili ang hockey sa maraming dahilan. Lahat ay malugod na tinatanggap at hindi kinakailangan ang karanasan.

- Pinapanatiling aktibo ng hockey ang mga bata.
- Natututo ang mga bata ng mga kasanayan tulad ng iskeyting, pagpapasa, at pagtutulungan.
- Nakikipagkaibigan sila sa loob at labas ng yelo.
- Natututo sila ng mga kasanayan sa buhay tulad ng responsibilidad, respeto at pagtutulungan.
- Pinakamahalaga, masaya ang hockey.

Kapag ang mga pamilya ay sumali sa isang asosasyon ng minor hockey ng Hockey Canada, sila rin ay nagiging bahagi ng isang komunidad. Ang mga pamilya ay nagkokonektado, sumusuporta sa isa't isa, at nagbabahagi ng mga magagandang alaala.

Kaligtasan, Mga Pamantayan at Ano ang Kinakailangan

Napakahalaga ang kaligtasan sa hockey. Makakaramdam ng kumpiyansa ang mga pamilya dahil alam nilang:

- Ang mga naglalaro ay nakasuot ng kumpletong kagamitang pamproteksyon.
- Ang mga tagapagturo (coach), mga tagapagsanay, at mga opisyal ay sinanay at sertipikado.
- Kasama sa mga tuntunin sa kaligtasan ang kamalayan sa concussion at mga gabay sa pagbabalik-sa-paglalaro.
- Ang mga programang tulad ng Pagrespeto sa Isport (Respect in Sport) at Lumipat sa Pagsulong (Shift Forward) ay nagtataguyod ng respeto at malusog na pag-uugali sa hockey.

Ano ang Inaaasahan: Istruktura ng Panahon

Maaaring medyo magkaiba ang mga programa sa bawat komunidad, ngunit maaaring asahan ng karamihan sa mga pamilya ang:

- Isang panahon na tumatagal nang humigit-kumulang 16 hanggang 20 linggo
- Mga asosasyon na nag-aalok ng mas maiikling programa para sa mga bagong manlalaro
- Isa o dalawang sesyon sa yelo kada linggo, kasama ang mga pagsasanay at mga laro
- Mga grupong edad na tumutulong sa mga manlalaro na matuto sa tamang antas
- Kasama sa pagrehistro ang jersey at medyas ng grupo

Mga Pagtatasa at Paglalagay sa Grupo

Sa simula ng season, maaaring lumahok ang mga manlalaro sa mga ebalwasyon o mga pagsubok na lumahok (tryout). Ang mga sesyong ito ay nakakatulong na mailagay ang mga maglalaro sa mga grupong tumutugma sa kanilang antas ng kasanayan.

Sa mga sesyong ito, binabantayan ng mga coach ang mga naglalaro habang nagsasanay at maliliit na laro. Tinitingnan nila ang mga kasanayan tulad ng:

- pag-iisketing
- pagtutulungan ng magkakasama
- pagkontrol ng puck
- kamalayan sa laro

Ang layunin ay lumikha ng mga balanseng grupo kung saan ang mga naglalaro ay maaaring matuto, umunlad, at magsaya.

Iba pang mga Bagay na Kasama

- Saklaw ng seguro sa Hockey Canada
- Mga paligsahan, kung saan ang mga grupo mula sa iba't ibang komunidad ay naglalaro ng ilang mga laro sa loob ng maikling panahon

Ang mga paligsahan ay nagbibigay sa mga naglalaro ng pagkakataong makipagkumpitensya, magsaya, at ipagdiwang ang diwa ng hockey.

Pagpaparehistro at mga Bayarin

Karamihan sa mga programa ng minor hockey ay may bayad sa pagpaparehistro. Nakakatulong ito upang matugunan ang mga gastos tulad ng:

- oras sa yelo
- seguro
- administrasyon ng liga
- mga operasyon ng grupo

Maaari ring may iba pang mga gastos ang mga pamilya, tulad ng kagamitan, mga paligsahan o mga aktibidad ng grupo.

Maraming asosasyon ang nag-aalok ng mga plano sa pagbabayad o pampinansyal na tulong. Dapat makipag-ugnayan ang mga pamilya sa kanilang asosasyon ng minor hockey upang malaman ang tungkol sa mga makukuhang suporta.

Makakakuha rin ng pampinansyal na tulong sa pamamagitan ng Hockey Canada Foundation Assist Fund (Pondo ng Tulong ng Pundasyon ng Hockey Canada). Para sa karagdagang impormasyon, **MAG-CLICK DITO.**

Pagpapaunlad ng Kasanayan

Ang pag-unlad ng kasanayan ay nakasalalay sa edad at karanasan ng isang manlalaro.

- Ang mga baguhan ay nakatuon sa mga pangunahing kasanayan sa iskeyting at hockey.
- Ang mga manlalarong na mas may karanasan ay maaaring maglaro ng mga laro at paligsahan, at lumahok sa mga masulong na pagsasanay.

Ang mga programa ay nagbibigay-daan sa mga bata na matuto sa sarili nilang bilis, kahit na hindi pa sila nakakapag-iskeyt noon. Maraming grupo ang magkakasamang nagdiriwang sa pagtatapos ng panahon.

Mga Pambungad na Programa

Ang pagsisimula ng hockey ay hindi palaging nangangahulugang pagsali kaagad sa isang grupo.

Sa buong Canada, may mga programang tumutulong sa mga nagsisimula na matutunan ang mga pangunahing kaalaman at subukan ang hockey sa isang masayang kapaligiran.

Maaaring kontakin ng mga pamilya ang kanilang asosasyon ng minor hockey o bisitahin ang kanilang website upang malaman kung anong mga programa ang mayroon.

Kabilang sa mga halimbawa ang:

- **Unang Shift ng NHL/NHLPA** – nagpapakilala sa mga baguhan sa hockey at nagbibigay ng kagamitan para sa pagsisimula
- **Mga Araw ng Kasayahan sa Esso** – mga libreng kaganapan kung saan maaaring subukan ng mga batang babae at kababaihan ang hockey
- **Matuto Mag-iskeyt** – mga programang nagtuturo ng mga pangunahing kasanayan sa iskeyting
- **Matuto Maglaro ng Hockey** – mga sesyon para sa mga nagsisimula sa iskeyting, pagpapasa at paghampas sa puck
- **Subukan ang mga Kaganapan sa Hockey** – mga maiikling kaganapan kung saan maaaring subukan ng mga tao ang hockey para sa unang pagkakataon

Pinapadali ng mga programang ito para sa mga pamilya ang pagsisimula ng kanilang paglalakbay sa hockey.

Mga Karaniwang Paniniwala at Alalahanin

“Masyadong mahal ang hockey.”

Maaaring mabawasan ng mga pamilya ang mga gastos sa pamamagitan ng pagbili ng mga gamit na kagamitan, pagsali sa mga programang pagpapalit ng kagamitan, o pag-aaplay para sa pampinansyal na tulong.

Ang impormasyon tungkol sa Hockey Canada Foundation Assist Fund ay makukuha **DITO**. Maaari ring mag-alok ng mga programang pansuporta ang mga asosasyon ng minor hockey.

“Huli na ang pagsisimula ng anak ko.”

Nagsisimula ang mga bata sa hockey sa iba't ibang edad. Ang mga baguhan ay palaging malugod na tinatanggap.

“Hindi ligtas ang hockey.”

Ang mga manlalaro ay nakasuot ng kagamitang pamproteksyon. Ang mga tagapagturo (coach) at mga opisyal ay sinanay. Ang mga patakaran sa kaligtasan ay nakakatulong na protektahan ang mga manlalaro.

"Masyadong matagal na oras ang kailangan."

Karamihan sa mga programa para sa mga nagsisimula ay may isa o dalawang sesyon bawat linggo. Maagang ibinabahagi ang mga iskedyul para makapagplano ang mga pamilya.

Pagsisimula sa Hockey

Ang pagsisimula ng hockey ay maaaring maging kapana-panabik at medyo mapuspos sa simula. Ito ay normal.

Ang mga bagong manlalaro ay kadalasang nangangailangan ng oras upang masanay sa iskeyting, kagamitan, at sa bilis ng laro.

Sa pamamagitan ng pagsasanay at paghihikayat, mabilis na humuhusay ang mga manlalaro. Habang lumalaki ang kanilang kumpiyansa, mas lalo silang nasisiyahang maglaro.

Paano Makikilahok ang mga Magulang at Pamilya

Mas malakas ang hockey kapag nagtutulungan ang mga pamilya. Hindi mo kailangan ng karanasan sa hockey para magboluntaryo.

Kadalasang tumutulong ang mga magulang bilang:

- Mga Coach
- Mga tagapamahala ng grupo
- Mga boluntaryo ng asosasyon
- Mga taong pangkaligtasan o tagapagsanay
- Mga kawani ng bangko

Ang minor hockey ay nakasalalay sa mga boluntaryo. Maraming paraan ang maaaring gawin ng mga pamilya, mula sa pagsuporta sa mga grupo hanggang sa pagtulong sa mga kaganapan.

Kung nais mong tumulong, kontakin ang iyong asosasyon ng minor hockey upang malaman ang tungkol sa mga pagkakataon sa pagboboluntaryo.

Itinataguyod ng Hockey Canada ang respeto, patas na paglalaro, at positibong suporta. Tumutulong ang mga magulang sa paglikha ng isang nakakaengganyong espasyo kung saan nararamdaman ng bawat bata na sila ay kasama.

Listahan ng Unang Beses na Kagamitan para sa Hockey

Kailangan ng inyong anak ang mga sumusunod na kagamitan upang manatiling ligtas at komportable. Ang kagamitan ay maaaring bago, gamit na, o hiniram.

Para sa mga Manlalaro

MAG-CLICK DITO para mapanood ang video ng pagkakabit ng kagamitan ng manlalaro

Unang Patong

- Athletic shirt
- Leggings o mahabang panloob

Kagamitang Pamproteksyon

- Jock o jill na pamproteksyon na short
- Medyas pang-hockey (panangga sa ibabaw ng shin)
- Mga hockey skate (sakto ang fit at pagkakahasa)
- Mga pad ng siko
- Panangga sa leeg (Sertipikadong BNQ)
- Guwantes
- Mga panangga sa shin
- Pantalon pang-hockey
- Mga pad sa balikat
- Jersey
- Helmet na may face mask (Aprubado ng CSA)
- Pamalo ng hockey (naka-tape)

Para sa mga Goalie

MAG-CLICK DITO para mapanood ang video ng pagkakabit ng kagamitan ng goalie

Unang Patong

- Athletic shirt
- Leggings o mahabang panloob

Kagamitang Pamproteksyon

- Goalie jock o jill
- Medyas na pang-hockey
- Mga iskeyt para sa goalie
- Jersey
- Maskara ng goalie na may cage (Inaprubahan ng CSA)
- Guwantes
- Goalie stick
- Mga panangga sa tuhod
- Pantalon ng goalie
- Panangga sa dibdib
- Panangga sa leeg ng Goalie
- Dangler
- Pangharang

Mga Dagdag

- Bote ng tubig
- Bag ng kagamitan



Mga Nakatutulong na Tip

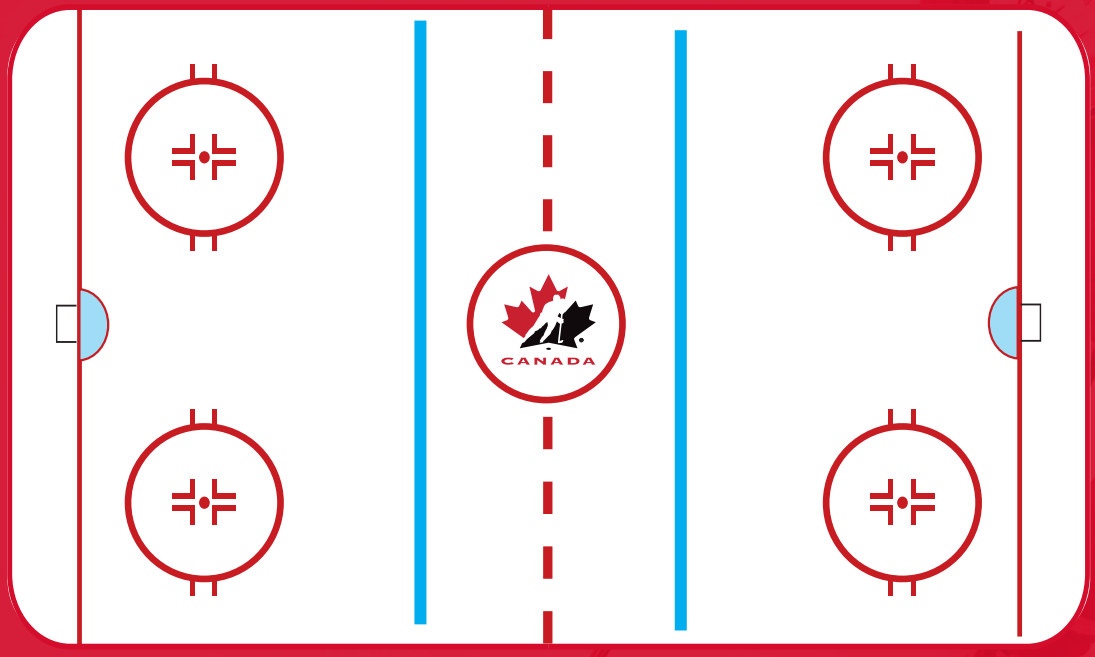
- Subukan ang kagamitan sa bahay upang matiyak ang pagkakasya.
- Maraming asosasyon ang nag-aalok ng mga programa sa pagpapalit o pagpapautang ng kagamitan.
- Hindi kailangan ng mga baguhan ng mamahaling kagamitan. Ang kaligtasan at kaginhawaan ang pinakamahalaga.
- Dapat na regular na hasain ang mga iskeyt. Ang pagpapahasa ay karaniwang nagkahalagang humigit-kumulang $4–$10.

Pag-unawa sa Rink

Kasama sa isang hockey rink ang:

- isang pulang linya
- mga tupi ng goal
- mga asul na linya
- mga board
- mga tuldok sa paghaharap

Ang mga markang ito ay nakakatulong upang maisaayos ang laro. Mabilis itong matututunan ng mga manlalaro sa sandaling magsimula silang maglaro.



Mga Silid-bihisan

Ang mga silid-bihisan ay kung saan isinusuot ng mga manlalaro ang kanilang mga kagamitan at naghahanda para sa mga pagsasanay at laro. Doon din gumugugol ng oras ang mga manlalaro kasama ang mga kasamahan sa grupo.

May mga patakaran ang Hockey Canada upang mapanatiling ligtas at magalang ang mga silid-bihisan. Kabilang sa mga patakarang ito ang pangangasiwa, pagkapribado, at wastong pag-uugali.

Ang layunin ay gawing ligtas at positibong lugar ang mga silid-bihisan para sa lahat ng manlalaro.

Mga Posisyon ng Manlalaro

Maaaring subukan ng mga manlalaro ang iba't ibang posisyon upang makita kung ano ang pinakagusto nila.

- Mga pasulong (kaliwang gilid, gitna, kanang gilid) – subukang makaiskor ng mga goal
- Depensa – protektahan ang lambat ng kanilang grupo
- Goalie – pinipigilan ang puck at pinipigilan ang mga goal

Bawat posisyon ay mahalaga. Ang mga nakababatang manlalaro ay kadalasang hinihikayat na subukan ang maraming posisyon.



Mga Pangunahing Patakaran

Icing

Ang icing ay nangyayari kapag pinasok ng isang manlalaro ang puck mula sa likod ng pulang linya at lumampas ito sa dulong linya ng goal. Ang laro ay hihinto at babalik ang faceoff sa panig ng grupong iyon.

Offside

Ang offside ay nangyayari kapag ang isang manlalaro ay pumasok sa offensive zone bago pa man tumawid ang puck sa asul na linya.

Overtime

Kung tabla ang laro pagkatapos ng tatlong period, maaaring maglaro ang mga grupo ng limang minutong overtime. Ang unang grupong maka-iskor ang siyang panalo. Kung walang maka-iskor, ang laro ay mapupunta sa shootout.

Faceoff

Ang faceoff ay muling pagsisimula ng laro pagkatapos ng isang paghinto. Ibinabagsak ng referee ang puck sa pagitan ng dalawang manlalaro.

Mga Penalty

Kapag ang isang manlalaro ay lumabag sa isang patakaran, sila ay uupo sa penalty box sa loob ng 2-10 minuto. Sa panahong iyon, ang kabilang grupo ay may mas maraming manlalaro sa yelo (para lamang sa dalawa, apat, at limang minutong mga penalty).

Power Play at Penalty Kill

Ang power play ay kapag isang grupo ay may mas maraming manlalaro. Sinusubukan ng kabilang grupo na ipagtanggol at mapawalang-bisa ang penalty.

Mga Layunin at Patakaran sa Crease (ang asul na kalahating bilog na lugar na direktang nasa harap ng goal)

Ang isang goal ay binibilang kapag ang puck ay ganap na tumawid sa goal line sa pagitan ng mga poste at sa ilalim ng crossbar. Ang mga manlalaro ay hindi maaaring makialam sa goalie na nasa crease.

Talasalitaan: Slang sa Hockey (Ginawang Simple)

Ang hockey ay may sariling wika. Narito ang ilang mga karaniwang termino:

- Bar Down – isang tira na tumatama sa crossbar at pumapasok
- Barn – tawag para sa isang rink
- Breakaway – isang manlalarong nag-iisang nag-iisketing papunta sa goalie
- Bucket – isang helmet
- Cellie – isang pagdiriwang ng goal
- Hat Trick – tatlong goal sa isang laro
- Five-Hole – ang espasyo sa pagitan ng mga binti ng isang goalie
- Power Play – kalamangan ng isang grupo pagkatapos ng penalty
- Penalty Box – kung saan nakaupo ang mga manlalaro habang may penalty
- Twig – isang pamalo ng hockey
- Wheels – bilis ng pag-iisketing ng isang manlalaro
- Zamboni – ang makinang muling nagpapaibabaw sa yelo

Ang Pangunahing Kaalaman: Ang mga Pangako ng Hockey Canada

Nais ng Hockey Canada na ang bawat pamilya, lalo na ang mga bago sa isport, na maramdaman nila na malugod silang tinatanggap at sinusuportahan.

Ang minor hockey ay higit pa sa pagtututo lamang ng laro. Nakakatulong ito sa mga bata na:

- bumuo ng tiwala sa sarili
- manatiling aktibo
- makipagkaibigan
- lumikha ng mga pangmatagalang alaala

Gamit ang mga sinanay na coach, matibay na patakaran sa kaligtasan, at mga malugod na pagtatanggap na programa, ang Hockey Canada ay nakatuon sa pagbibigay sa inyong anak ng positibo at masayang karanasan sa hockey.

DITO NAGSISIMULA ANG HOCKEY