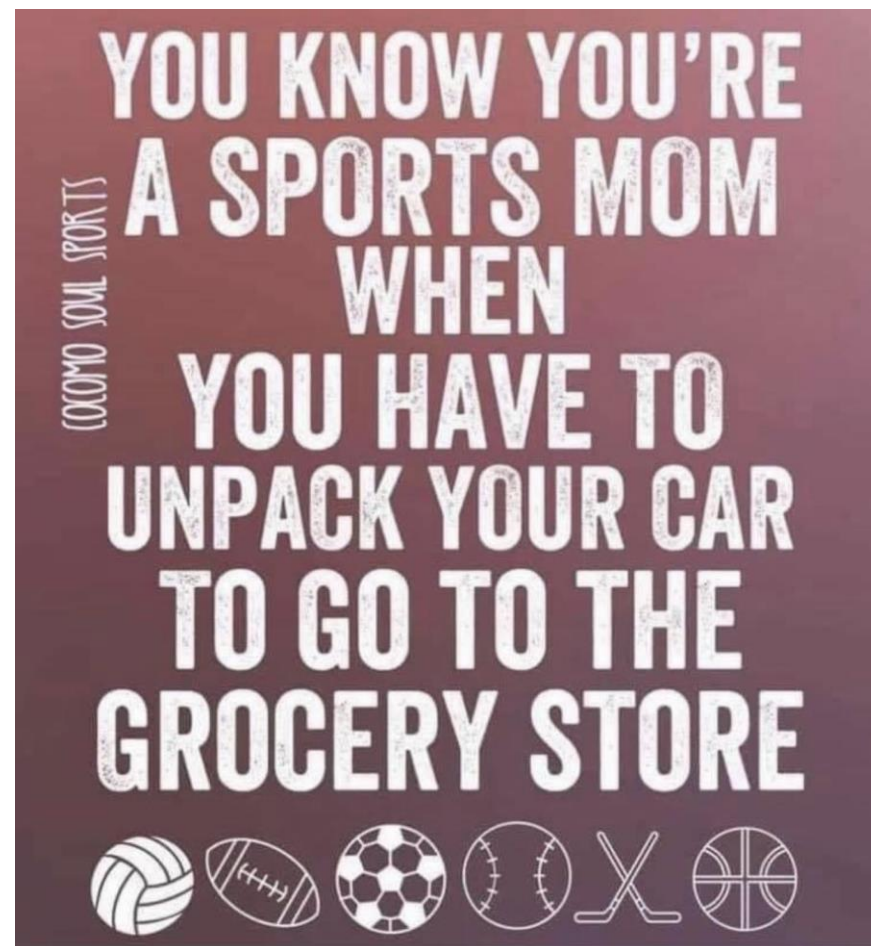


陪娃运动的那点儿事

孩子们可以参加的运动

- 足球
- 橄榄球
- 棒球
- 篮球
- 排球
- 羽毛球
- 高尔夫
- 游泳
- 滑板
- 滑雪
- 花样滑冰
- 冰球
- Rugby
- Lacrosse





参加运动的益处

- 社交平台
- 锻炼意志
- 榜样
- 梦想
- 挫折教育





福来冰球协会

- FYHA (负责福来市内U7-U18各级别冬季队选拔、分队、训练、比赛)
- EDZA West (HNB下属四个大区冰球协会之一，涵盖Fredericton地区、Edmunston地区、Woodstock地区。负责辖区内冬季队U13AAA, U15AAA, U18AAA的选拔、训练和比赛安排)

Base在福来的冰球俱乐部

Champions Hockey (CHA-FCA、各年龄段春季队、Semi-Private、Power Skating、Stick Handling、Shooting & Scoring、Game Strategy)

“No one said it was going to be easy, but it will worth it.”



Base在福来的冰球俱乐部

- Prospects (Red Wings旗下)

组建各年龄段春季队

Red Wings U21青年队主教练

Kyle McAllister全年提供各种
级别的专项训练。

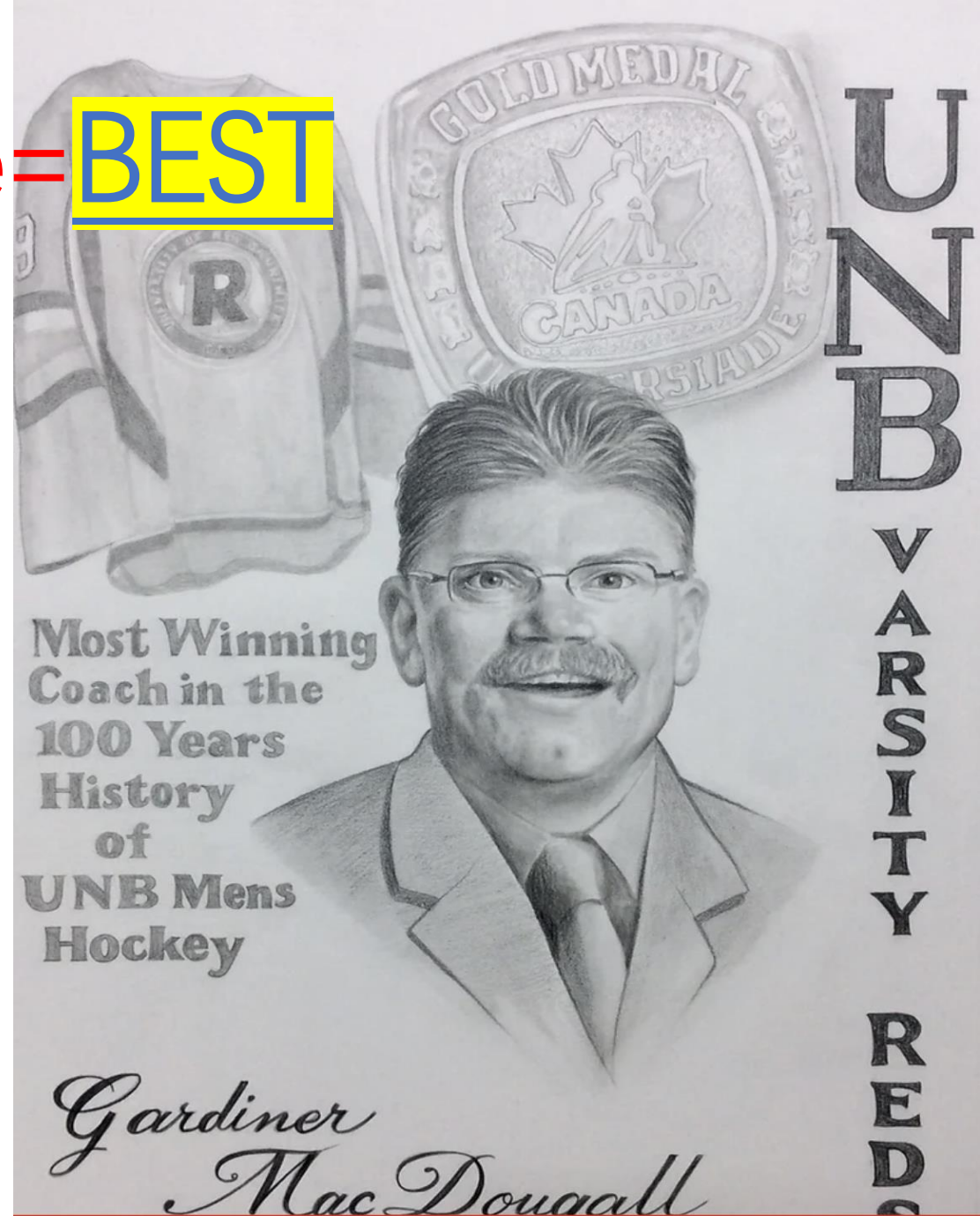


Base在福来的冰球俱乐部

- VReds (UNB大学校队旗下)
- 主教练Gardiner MacDougall全年提供各种级别的专项训练，并为PeeWee AAA、Bantam AAA、MidgetAAA球队提供专项训练。
- 大学校队助理教练Rob Hennigar, Brad Good每年为各级别球员提供专项滑行训练。



Better Every Single Time = BEST



加拿大青少年冰球年龄分组

以今年为例

U7 Timbits (2017年出生球员+2016年出生球员) 半冰

U9 Novice (2015年出生球员+2014年出生球员) 半冰

U11 Atom (2013年出生球员+2012年出生球员)

U13 PeeWee (2011年出生球员+2010年出生球员)

U15 Bantam (2009年出生球员+2008年出生球员, 开始冲撞, 女生将不再加入, 有专门的Female Hockey)

U18 Midget (2007年出生球员-2005年出生球员)

福来及大福来区青少年冰球队分组

- U18 Midget

大福来区AAA (Caps)

AA (LC Lions)

A (UCT Blues)

Rec (5 teams)

- U15 Bantam

大福来区AAA Major (Blues) AAA Minor (Caps)

AA (Swift Caps, Nashwaaksis Lions),

A (Leafs, Flames)

Rec (4 teams)

福来及大福来区青少年冰球分组

- U13 PeeWee

大福来区 AAA(Caps, Canadiens)

AA(DQ Blizzards, Ice Dogs)

A(ST. Marys Blues, Mitsubishi Outlanders, Swiftys Capitals)

Rec (7 teams)

- U11 Atom (8 teams) Comp、 Rec

- U9 Novice (12 teams)

- U7 Timbits (minor 3 teams, Major3teams)

大福来地区冰场分布

- Grant Harvey Centre (2)
- Lady Beaverbrook Arena
- Aitken Centre (UNB)
- Willie O'Ree (2)
- York Arena
- Kings Arrow Arena
- Soldiers Arena
- Tri-County Complex Arena

Public Skating Time 亲子时光



Public Skating Time 亲子时光



运动精神

- 尊重自己、尊重教练、尊重裁判、
- 尊重队友、尊重对手、尊重规则、
- 战胜伤病，战胜恐惧！
- 面对挑战，接纳自我！（Mental Health）

• *Work Hard, Have Fun!*



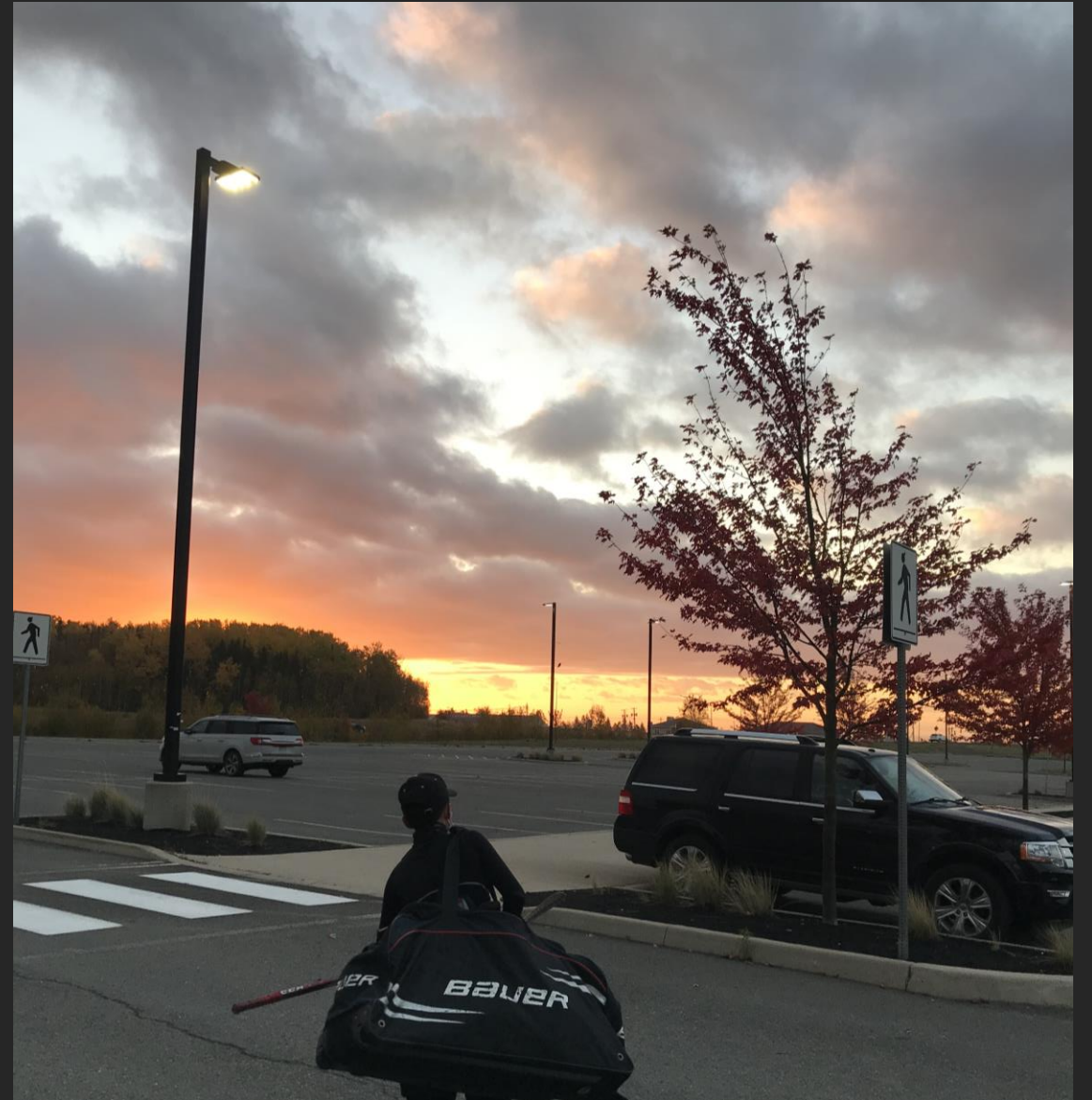
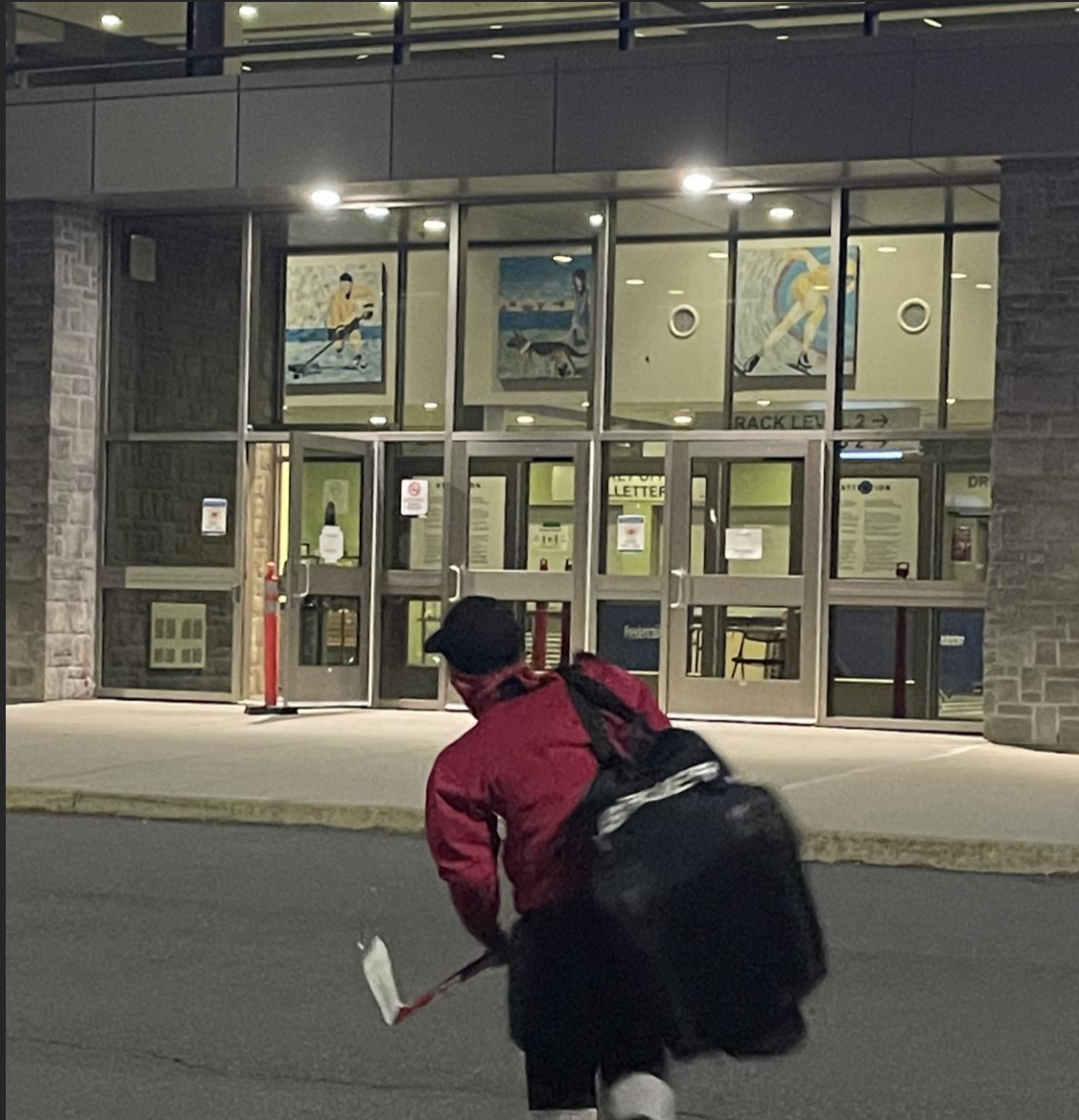






运动占用 大量时间

- 家长帮助
合理安排作息
- 合理利用
交通途中时间



运动伤害

软组织
损伤

肌肉拉伤

关节与韧带
损伤

肌腱炎

骨折

脑震荡

如何避免运动伤害

低龄期避免单一运动
避免运动过度

保驾护航

- KGR 运动康复中心
- Max Health Institute (UNB)
- Fredericton Acupuncture & Chinese Wellness Centre
- Professional fitness coach (private session)
- 健康的运动饮食



护具安全性及舒适性

1. 头盔有效期

2. 面笼契合度

3. 冰鞋合脚（热塑）

4. 护具合身

5. 护膝必须戴



提示注意的细节

护具定期
清洗晾晒

水壶嘴
定期清洗



加拿大的义工文化

- 义工制度，社区支持，极大地降低了运动成本
- FYHA体制内各球队由家长出任教练和球队经理，利用工作之余的时间服务球队
- 球队可能涉及的工作：赛季中募款、球队团建、50/50, scoresheet、music、clock、video、拍照
- 本地企业甚至跨省大型企业常年支持各项运动
- FSI (Fredericton Sports Investment) 募捐义卖会

**ONE DAY THERE WILL
BE NO ONE LEFT TO
TAKE TO HOCKEY.**

**ENJOY EVERY
FREEZING COLD
MINUTE YOU**

HAVE.

CHALKTALKSPORTS.COM



致我家冰娃

原创 Paul 黄家理炮少儿冰球干货大全

2019-10-11



总有一天，冰球不再会是你人生的全部。
当那天真的到来之时，你会诧异的发现，之前以为自己会铭记一辈子的东西，到头来却模糊一片。
你不记得自己多少次将球送入球网，
不记得犯规后在小黑屋里呆过多久的时光，
不记得多少次大力抽射击败门将，
甚至，连赢了多少场，输了多少场都完全遗忘。

当你参加的最后一场冰球比赛尘埃落定，你的脑海里浮现出的，
是每一次自己不想玩下去了，但最终又拿起球杆的模样，
是你深爱的队友以及他们的家人微笑的脸庞。

× 黄家理炮少儿冰球干货大全 > ...

不记得多少次大力抽射击败门将，
甚至，连赢了多少场，输了多少场都完全遗忘。

当你参加的最后一场冰球比赛尘埃落定，你的脑海里浮现出的，
是每一次自己不想玩下去了，但最终又拿起球杆的模样，
是你深爱的队友以及他们的家人微笑的脸庞，
是每一个你曾经打过比赛的最冷的冰场，
以及那冰场的小卖部里，卖的最好吃和最难吃的汤。

你会记得，每一次外出比赛时在酒店里和队友们的勾肩搭背拉派结帮，
记得每一条充斥着激烈的迷你冰球棍大战的喧闹走廊，
记得每一次训练后无所事事和队友一起厮混的冰场大堂

你会记得那些超早开赛的图纳闷，出门时太阳还没起床
那些超晚结束的比赛，回家路上抬头看见的只有星星和月亮

你会记得，你的教练从未放弃过你，不管比赛的结果是否理想。

× 黄家理炮少儿冰球干货大全 > ...

但不管怎样，你记忆力最清晰的部分，一定是和自己朋友一起驰骋冰上
那份幸福感，纯粹而又绵长。
你会记得那次，你最终克服困难达到了新高度，尽管这高度之前都不敢想，
你会记得那次，你用尽了老天爷赐给你的每一丝力量。

总有一天，上面的一切都不再是你生活中的点滴，
所以，今天，咬牙拼搏滑到最快吧
今天，竭尽全力挥动球杆吧
不管是妙传给队友，还是大力射中球门
全心投入，倾你所有。
今天，把每一次得到的机会都当成是你这辈子最后一次机会吧，
今天，
打球，是因冰球乃吾心之所想
打球，是因冰球乃吾命之所需
打球，是因冰球乃吾孺子之初恋

今天，全心全意去打球吧，不要留一丝遗憾，
因为总有一天，这一切的一切都不再会是你的人生。
到那时，愿你出走半生，归来仍是少年。

致冰娃

Q&A

- 如果大家希望更多了解其他运动项目，比如国际象棋、足球、篮球、网球、游泳、羽毛球、花样滑冰、等等，可以把相关问题提交给协会，我们会向有经验的家长征询并反馈信息给您。