



Treba sa pýtať aj detí, čo chcú

Má zlato, striebro a bronz z hokejových majstrovstiev sveta, hral v NHL aj v popredných európskych ligách. Neodmysliteľne patrí k zlatej slovenskej generácii, veď iba dvaja hokejisti v histórii odohrali za slovenskú reprezentáciu viac zápasov ako on. Hokejový obranca **MARTIN ŠTRBÁK (48)** študoval vysokú školu vo Fínsku - odbor Sport coaching and management, špecializácia na ľadový hokej, je asistent trénera reprezentácie do 20 rokov, metodik v Slovenskom zväze ľadového hokeja, športový riaditeľ v HC Slovan Bratislava a jeho syn Maxim je lídrom reprezentačnej osemnástky. Kedy idú hráči na ľad s tým, že vedia, ako to bude bolieť? Dá sa na bolesť zvyknúť? V akom veku sa má dieťa špecializovať na hokej?

■ **Keď sledujeme majstrovstvá sveta v televízii, zvyčajne netušíme, čo sa deje medzi hráčmi na ľade. Napríklad keď je vhadzovanie a hráči sú okolo kruhu. Hovoria si súperovi niečo?**

Sú hráči, ktorí sa snažia druhého rozhodíť. Stoja pri sebe pred vhadzovaním a súper povie aj úplnú somarinu, napríklad máš rozviazanú šnúрку. Hráč sa pozrie dolu na korčuľu a na chvíľu stratí koncentráciu. Alebo mu povie – hej, sleduj, máš opačnú hokejku, alebo hej pozri, stojíš zle. Niektorí povedia – pozri na mňa, čo teraz urobím.

■ **Tým sa snaží odvieť pozornosť protihráča od hry?**

Hráč nad tým začne rozmýšľať, na sekundy je mimo koncentrácie, ale to sú maličkosti, ktoré patria k hre.

■ **Sú aj vyhrážky? Že teraz ťa prišpendlím o mantinel...**

Veľmi nie, aj keď niektorí sa snažia vojsť súperovi pod kožu. Vyhrážky sa diali skôr v minulosti, keď bol hokej surovejší. Ak sa teraz vymyká z rámca, zakročí rozhodca. Samozrejme, že je to kontaktný šport, pri ktorom sa ide na hranu, a keď sú potýčky,

tak si hráči ponadávajú, ale keď sa zápas skončí, vychladnú a podajú si ruky.

■ **Vy ste čo hovorievali súperom?**

Zvyčajne som nič také neriešil, ale ak som mal s niektorým zo súperových hráčov na ľade konflikt, tak sme si pri ďalšom striedaní, samozrejme, niečo povedali, ale nepatril som medzi tých, ktorí sa snažili rozhadzovať súpera. Skôr som sa snažil koncentrovať na to, čo urobíme my. Mali sme dohovorené signály a dopredu si

„Hej, pozri na mňa, čo teraz urobím.“

naša päťica povedala napríklad, že krídlo vyštartuje tam, center zostane tu, druhý obranca urobí to a to. Hovorili sme si, čo ako päťica urobíme, keď puk získame, lebo musíme pôsobiť synchronizovane ako akvabely. To sú situácie, ktoré fanúšik cez televíznu obrazovku nevidí, ale vopred sú stanovené veci, čo sa stane pár sekúnd po

tom, keď puk získame, ako sa rozpráchneme. Je to veľmi dôležité, lebo tím získame krátkodobú výhodu. A naopak, musíme vedieť, čo sa stane, keď puk nezískame, ako rýchlo potrebujeme zabrániť súperovi v strelbe, ako ho dostať pod tlak, aby sme čo najskôr puk získali my. Ja som sa zvyčajne sústredil na to, čo sme si hovorili my, nie na rozhadzovanie súpera.

■ **Hrali ste v NHL, v Rusku, vo Fínsku, Švédsku, na Slovensku, v Čechách, je to všade podobné?**

Je, princípy sú všade rovnaké, dokonca sa už na ľade používa všade rovnaká terminológia, rovnaké slovné spojenia a všetky sú v angličtine. Sú to slovné spojenia, ktoré zrýchľujú hru. Keby v hľadisku neboli diváci a na štadióne by bolo ticho, počuli by ste, ako si hráči neustále rozprávajú tie pokyny, ako si tými skratkovitými slovnými pomôckami hovoria, čo idú robiť.

■ **Napríklad aké slovné spojenia? Je to ako keď vidíme film o americkom futbale, kde rozohrávač hovorí heslá typu – ľavá tri horná a podobne?**

Niečo podobné, napríklad je vhadzovanie v našom obrannom pásme a center povie ideme hrať strong side, alebo si povieme hard rim, čo znamená silno dookola, obranca puk vystrelí okolo, tam sa už krídlo valí dopredu a ideme na druhú stranu. Alebo v priebehu hry je nastrelený puk do nášho pásma, ide prvý obranca, tesne za ním je napádajúci hráč a obranca musí strašne veľa vecí urobiť v zlomku sekundy – puk získať, ustáť súboj, lebo protihráč sa ho snaží naraziť, a urobiť niečo s pukom. Najbližší hráč mu kričí napríklad reverse, to znamená, aby mu to dal o mantinel.

■ **To sa robí všade?**

Úplne na celom svete rovnako, chlapcov už od nižšieho veku učia tieto jednoduché anglické výrazy, lebo sú rýchle a výstižné. Keby si to chceli povedať po slovensky, alebo keby si to chceli Fíni povedať po fínsky, musela by byť veta poskladaná z viacerých slov a na to nie je čas. Keď som bol chlapec, nás také veci nik ešte neučil, prišlo to neskôr. Nás síce učili komunikovať, ale hra nebola taká rýchla a prepracovaná ako teraz. Komunikácia robí v hokeji veľmi veľa.

■ **Brankár Ján Lašák raz spomínal, že on sa sám so sebou rozprával pod maskou, napríklad keď dostal gól, tak si nadával. Pri ostatných hráčoch je to ako? Zavinia**

Foto: TASR



▲ Vpravo syn Martina Štrbáka. Maxim Štrbák bol na nedávnych majstrovstvách sveta hokejistov do 18 rokov kapitánom slovenskej reprezentácie, snímka je ešte z prípravného zápasu proti ČR, ktorý sa hral vo februári v Piešťanoch.



gól, alebo musia ísť na trestnú lavicu, tak majú podobné emócie, alebo sa s tým vedia vyrovnáť inak?

Dlhodobá príprava hráča na ľade je fyzická, technická aj mentálna. To, čo hovoril Ján Lašák, je self talk, čiže ako sa rozprávať sám so sebou a ako sa vyrovnáť s nejakou chybou. Je to veľmi dôležité, sú hráči, ktorí s tým bojujú dlhšie a sú takí, ktorí vedia všetko za desať sekúnd hodiť preč. Ako zlatá rybka, ktorá má desaťsekundovú pamäť, čiže ideálne je čím skôr všetko hodiť za seba, zabudnúť a prepnúť. Negatívne myšlienky neprinášajú nič dobré a súčasťou procesu je naučiť sa rýchlo odsunúť ich, vyrovnáť sa s chybami. To pomôže lepšie sa pripraviť na ďalšiu činnosť. A ďalšia vec je vizualizovanie.

■ Čo to znamená?

Hráč si niekoľko minút alebo aj hodín pred zápasom vizualizuje, ako bude reagovať na rôzne situácie. Je to tzv. helikoptérovitá predstava, že sám seba vidí zhora, ako bude v rýchlosti hrať, ako bude reagovať.

■ Vizualizovanie je súčasť denného tréningu, alebo skôr pred zápasom počas rutinného obliekania sa do výstroja?

Je viac typov hráčov, ale zvykneme hovoriť, že práca s myšlienkami prichádza

minimálne dve-tri hodiny pred zápasom. Ja som to mal inak, vizualizoval som ešte večer pred zápasom a vtedy prichádzal aj self talk – rozprávanie sa samého so sebou. Hovoril som si, čo spravím v tej a tej situácii, predstavil som si súpera, farbu jeho dresu, štadión, rozhodcov, predstavoval som si našu striedačku, vizualizoval som si úplne všetko tak, ako keby som už bol na zápase. Na druhý deň počas naozajstného zápasu som sa dostával do

„Ako zlatá rybka s desaťsekundovou pamäťou.“

situácií, ktoré som v mysli už prežil. Ale každý to má individuálne, niektorí hráči počúvajú hlasnú hudbu a vtedy si vedia vizualizovať, niekto sa chce, naopak, preniesť do úplne pokojného sveta. Každý hráč pripravuje sám seba podľa toho, čo mu vyhovuje a sú rôzne návody, ako to robiť. Počas kariéry zistí, čo mu vyhovuje najlepšie.

■ To je ten pokrok hráča, že keď počujeme, že ten a ten hráč je skúsený, tak je

◀ Rok 2002 a pamätné zápasy slovenskej reprezentácie na MS v Göteborgu, kde Slováci vyhrali zlato. Martin Štrbák po jednom zo zápasov objímal hrdinu z bránky Jána Lašáka.

skúsený aj tým, ako sa dokáže mentálne pripraviť?

Jednoznačne áno, hokej sa veľmi vyšpecifikoval. Kedysi v metodike dlhodobého rozvoja hráča takéto metódy neboli, teraz však máme v rámci mužstiev špecialistov na všetko, čo treba, vrátane športových psychológov, ktorí dbajú na mentálnu prípravu, aby hráč vedel pracovať s emóciami. Napríklad aj ako sa nabudiť, aby bol hráč svieži, rýchly, agresívny.

■ Ako je to so vzťahom k médiám? Keď sú majstrovstvá sveta a hráč urobí chybu, má potom stiahnutý žalúdok aj preto, čo sa bude o ňom písať? Myslia hráči aj na také veci?

Je rozdiel v tom, ako sme fungovali počas mojej kariéry a ako fungujú mladí teraz. Volakedy sme nemali sociálne siete a aj keď sa v novinách a v televíznych správach niečo povedalo, informácie prišli a odišli. Ale cez sociálne siete vstupujú do informácií rôzni anonymní ľudia, čo do istej miery môže vyvolať zmätok v hráčoch, možno aj úzkosť a problémy v sebadôvere. Na hráčovi to možno na prvý pohľad nevidíte, ale je to v ňom. Hlavne mladších hráčov, juniorov na negatíva upozorňujeme, hovoríme s nimi o sociálnych sieťach, aby sa dobre pripravili, lebo potom to má vplyv napríklad na spánok pred zápasom a po ňom. Počas turnajov sa snažíme varovať hráčov pred používaním sociálnych sietí a snažíme sa ich presvedčiť, aby ich na dva-tri týždne úplne vyplli. Nemôžeme im zakázať čítať články, ale odporučíme im, aby so smartfónmi vôbec nepracovali, aby ich používali iba na telefonovanie s rodinou alebo so známymi a aby neotvárali aplikácie so sociálnymi sieťami, prípadne si ich dočasne vymazali, aby ich nelákalo čítať, čo tam o nich píše.

■ Váš syn Maxim bol teraz líder reprezentácie do 18 rokov. On to zvláda?

Áno, keď debatujeme o mediálnom prostredí, hovorím, aby počas turnaja nečítal a nesledoval správy o hokeji a on mi automaticky povie, že si sociálne siete ešte pred turnajom zablokoval a smartfón používa minimálne, počas turnaja len na komunikáciu so školou a s nami, rieši len to, čo nevyhnutne potrebuje. Keby čítal články a komentáre, tak by to mladého hráča len oberalo o čas, ktorý potrebuje na koncentráciu, a vyvolávalo by to v ňom zmätok.

Ale ide o proces, nestačí hráčovi iba niečo povedať pred turnajom, ale riešiť veci dlhodobo. Treba si to prežiť, aby zistil, ako hral, keď sociálne siete a médiá vypustil a ako, keď sa im venoval.

■ **Zaujímavé sú zmeny v príprave - kedysi hokejisti v lete veľmi nekorčuľovali, teraz sa korčuľuje celoročne?**

Hovorilo sa, že organizmus si musí od toho pohybu po sezóne oddýchnuť, ale časom sa ukázalo, že to nie je úplne ideálne. Je to ako pri plavcoch – trénujú a rozvíjajú sa vo vode, je to ich prirodzené prostredie a rovnako je pre hokejistu prirodzené prostredie ľadová plocha, čiže aj v lete hráči korčuľujú a popri tom si zvyšujú kondíciu, rýchlosť, silu rôznymi prostriedkami mimo ľadu. Obdobia sa premiešali a je to všade, dokonca tréningy vyzerajú podobne u nás, ako v Kanade a inde.

„Z obrazovky máte úplne iný pohľad ako z ľadu.“

■ **Vy ste boli obranca a tí sú zaujímaví aj tým, ako sa dokážu hádzať do striel. Lenže keď súper vystrelí puk od modrej čiary, je to taká rana, že my v televízii puk ani nevidíme, je to ako lusknutie prstom a puk je okamžite pri bránke. Ako sa hokejista dokáže tak rýchlo hodiť do toho puku?**

Blokovanie striel je jednou zo základných herných zručností hry bez puku pri každom hráčovi, nielen pri obrancoch. Vy máte z tribúny alebo z obrazovky televízie úplne iný pohľad ako my z ľadu, lebo my sa na strielajúceho hráča pozeráme priamo, puk dobre vidíme a pri bránení sú hráči na tzv. defenzívnej strane, čiže medzi pukom a bránou. Sú rozostavení vo svojej línii a vtedy je ľahšie sa nastaviť, aby strelu zblokovali. Brániaci hráč sa snaží urobiť široký, aby ho letiaci puk zasiahol. Je to návyk, že sa automaticky snaží zabrániť gólu, lebo za ním je už len brankár. Strelec nemá čas si pomaly napriahnuť a vystreliť, ale hra je rýchla, strelec je pod tlakom, takže puk nahodí švihom, zápästím a všetky také strely sú blokovateľné brániacimi hráčmi.

■ **Čo to znamená, že hráč sa urobí široký?**
Vopred vidí, že súper ide strieľať, tak sa snaží postaviť tak, aby nebol rovno, ale



▲ Martin Štrbák sa v súčasnosti venuje klubovému aj reprezentačnému hokeju. Na snímkach je počas tréningu reprezentácie do 20 rokov, v ktorej je na pozícii asistenta trénera.

skôr si pokľakne bokom, aby bol čo najširší. Keď sa hráč urobí dostatočne široký, strelec ani nevidí bránu.

■ **A tí hádzači do striel?**

Hádzanie sa do striel nie je ideálny návyk, lebo ak sa hráč hodí, strelcovi stačí strelu len naznačiť. Brániaci hráč potom leží na zemi, súperovi stačí spraviť pohyb okolo neho a nahodiť puk.

■ **To však strelec musí v milisekunde zmeniť myšlienku a namiesto strely urobiť čosi iné? Je hokej aj niečo ako myš-**

lienkový súboj kto z koho rozhodovaný v milisekundách?

Áno, preto je hokej taký rýchly. Dobrí hráči vedia predvídať, takže keby hráč s pukom dopredu signalizoval, čo ide robiť, bol by ľahko brániteľný. Preto sa využívajú všetky možné klamlivé pohyby s pukom, naznačovania, klamlivé pohyby telom, to sa hokejisti učia od malička. Keď sa pozriete na top zápasy v NHL alebo na svetových šampionátoch, tak to vidíte v každom jednom striedaní, rôzne klamlivé pohyby,

► Zľava Žigmund Pálffy, Martin Štrbák, Ľubomír Višňovský, Jozef Stümpel, čiže členovia tzv. zlatej generácie slovenského hokeja. Snímka je z Helsínk 2003, kde získali na MS bronz.



► **Dvaja mladí hráči, ktorí majú potenciál stať sa lídrami slovenského hokeja - vľavo syn Martina Štrbáka, obranca Maxim Štrbák a vpravo útočník Dalibor Dvorský.**

hovoríme im fejky, aby si protihráč myslel, že idem niečo urobiť, ale spravím čosi iné.

■ **To je vec, na ktorú hráč myslí? Rozmýšľa, aký fejk urobí, alebo to má zautomatizované podľa situácie, v akej práve je?**

Nemyslí na to, lebo myslenie by spomaľovalo. Musí to byť automatické, preto sa fejky hokejisti učia roky, neustále opakujú tie isté pohyby a za desať rokov tréningu a zápasov dosiahnu takú opakovateľnosť pohybov, že na ne myslieť nemusia a nespomaľuje ich to. Ak sa hráč vyvíja správne, tak na predpokladanom vrchole jeho schopností má v sebe plno takých zručností a potom si my ako diváci užívame, čo všetko dokáže.

■ **Dá sa povedať, kto bol z vašej zlatej éry slovenského hokeja najväčší „klamár“, fejkovač?**

Za našich čias sa až toľko „skillov“ ako dnes nepoužívalo, hokej sa odvtedy ohromne posunul. Keď si pozerám hokej pred dvadsiatich či tridsiatich rokov, bol trochu iný, v súčasnosti sa hrá rýchlejšie, technicky vyspelejšie a neviem si ani predstaviť, kde bude hokej o desať rokov. Ale keby som mal hovoriť o konkrétnych menách, tak napríklad Miroslav Šatan alebo Pavol Demitra mali mimoriadny arzenál nacvičených zautomatizovaných zručností, ktoré používali na prekonanie súpera. Buď prihrávkou, alebo schopnosťou, ako na sekundu získať čas, alebo ako prekonať



brankára. Boli hráči, ktorí to riešili jednoducho a potom bol Miro Šatan, ktorý brankára zmiatol, bol myšlienkou vpred a mal tak nacvičené zručnosti, že to vyzeralo ohromne jednoducho.

„Chrániče chránia hráča prevažne z prednej časti.“

■ **A z dnešných svetových hokejistov?**

Sledujte napríklad Connora McDavida z Edmontonu Oilers, ktorý má neskutočnú rýchlosť nielen korčuľovania, ale aj rúk, dokáže sa zvrtnúť, pomýliť dvoch súperových hráčov naraz a ešte zmätie aj brankára a zakončí, alebo dá nečakanú prihrávkou po sérii krokov. V každom tíme NHL nájdete niekoľko vysokokvalitných hráčov, ktorí disponujú takýmito nástrojmi a vyťahujú ich v každom jednom striedaní. Preto sú takí dôležití, takí úspešní a tím, ktorý má podobných hráčov čo najviac, je lepší.

■ **Pri sledovaní hokeja pravidelne vidíme, ako hráč zblokuje strelu, dostane pukom do tela a zvíja sa, odkriva na striedačku. Chrániče stále nie sú na takej úrovni, aby ochránili športovca?**

Chrániče nechránia celého hráča, prevažne je chránený z prednej časti. Vidíme zábery obetavých hráčov, ktorí idú oproti strelám súpera, a zvyčajne sa to deje v oslabení, keď sa blokovanému striel nevyhnú. Idú na ľad s tým, že to bude bolieť, preto hovoríme, že hráči, ktorí idú brániť v osla-

beniach, sú tí najstatočnejší. Keď hráč stojí čelom proti strele, tak je lepšie chránený, no nie je široký. Len čo sa trochu vytočí do strany, pokľakne a urobí sa široký, chránenie z boku a zo zadu nemá dostatočné, je tam aj voľná časť, kde je len látka, štučňa, alebo sú časti medzi chráničmi, a keď tam schytá ranu pukom, je to ako keby dostal na holé telo. Bolestivé, aj do svalu aj do kostičky, okamžitá náhla bolesť, ktorá dosť dlho trvá. Keby takú ranu schytil nezvyknutý amatér, zápas nedohrá, ale hokejisti schytajú počas kariéry strašne veľa takých úderov a dokážu si na bolesť zvyknúť.

■ **Hráči sú na druhý deň po zápasoch samá modrina?**

Samozrejme, to je úplne bežné, hlavne v oblasti členkov, kolien, rúk. Bežné sú malé zlomeniny prstov, tiež som hrával veľa zápasov so zlomeninami prstov na rukách.

■ **Celkovo výstroj však zrejme pokročil, či nie?**

Tak pokročil, že žasnem, veci sú ľahučké, pevné, hráč už na sebe necíti takú záťaž, potom je na korčuľoch agilnejší, tím sa šport mení. Stačí sa pozrieť na korčule, aké sú všetky možné druhy topánok, skeletov, ktoré držia nôž, koľko je nožov, ako sú nabrúsené, rieši sa, ktorou časťou sa dotýkajú ľadu, či vpredu, či v strede, či viac vzadu. Nôž sa ľadu dotýka dĺžkou od 1,5 centimetra do 10 centimetrov, napríklad keď sa hráč nakloní a je na jednej nohe, dotýka sa ľadu len malou časťou ostrej hrany. Rieši sa typ brúsenia, či je kolískové, hranovité, či sú tam ostré výbežky. Ja som kedysi ani poriadne neriešil, čo som mal na nohách,





◀ Martin Štrbák s rodinou na snímke spred pár rokov, v hokejovom oblečení je syn Maxim.

■ **Čo rodičia malých detí hovoria, keď ich tréneri odrádzajú od príliš rýchlej špecializácie?**

Väčšinou hovoria, že aha, ten druhý chlapec, ktorý sa venuje iba hokeju, a trénuje špeciálne hokejové tréningy aj navyše, korčuľuje rýchlejšie, je lepší hokejista. Áno, majú pravdu, lenže je to ešte stále dieťa a už je jednostranne nezdravo zaťažované a má príliš veľa špecializovaných tréningov v detskom veku. Keď sa neskôr jeho rovesníci, ktorí sa venovali viacerým športom, začnú špecializovať tiež, veľmi rýchlo ho začnú dobiehať. On bol od nich odskočený v detskom veku, vynikal vo všetkom, ale zrazu ho rovesníci preválcujú a ten hráč stráca motiváciu, nemá potenciál sa tak zlepšovať ako tí, ktorí mali všeobecnejšiu pohybovú prípravu. Oni získali iné danosti, ktoré on nezískal, a potom vyhorí. Veľmi veľa detí nám v dôsledku príliš skoréj špecializácie končí práve vinou vyhorenia.

■ **Zaujímavé je, že na rodičov sa hrnú zo všetkých strán rôzne ponuky tréningových prázdninových kempov alebo špeciálnych tréningov navyše. A rodičia tam svoje deti dajú, platia im špecializované tréningy, aby sa čo najrýchlejšie zlepšovali...**

Je to čistá komercia. Keby bola potrebná taká skorá špecializácia a tréningy navyše, tak by to robili samotné kluby, ale tie to nerobia. Vedia prečo. My sa snažíme hráčom každej jednej vekovej kategórie dať primeraný objem a rôznorodosť aktivít. Aj na leto, na prázdniny, aby mali veľa rôzneho pohybu, lebo je to prípravné obdobie. Ak mi niekto bude tvrdiť, že v prípravnom období má dieťa hrať zápasy, turnaje, tak čo by potom robilo v súťažnom období. My organizmus detí pripravujeme, aby vedeli dlhodobo hrať a ak majú chuť súťažiť, hrať sa, tak si môžu zobrať loptičku a behať s ňou vonku, sú to deti.

■ **Bolo by lepšie, keby rodičia investovali do iného pohybu ako do špeciálneho?**

Samozrejme, že áno. Niektorí rodičia majú predstavu, že keď dieťa vláčia z turnaja na turnaj, a zo špeciálneho tréningu na špeciálny tréning, tak bude v dospelosti šikovné, ale to zvyčajne neplatí. Česť výnimkám, stalo sa, že z takého režimu vyšli nejakí dobrí hráči, ale na druhej strane treba povedať, že koľko detí vinou takého režimu skončilo so športom už v tínedžer-

dnes musí každý hráč ísť do detailov, lebo má množstvo možností a je to také špecializované, že už mladým chlapcom sa robia korčule na mieru a o hokejkách ani nehovorím.

■ **Hráči z vašej zlatej éry zvykli hovoriť, že odmalička behali doma po dvoroch, celé dni trávili na ulici, kde hrávali futbal, hokej s loptičkou, lozili, behali. A že vďaka tomu boli pohybovo šikovní. Platí ešte aj v súčasnosti, že pre menšie deti je najlepší všeobecný rozvoj, alebo je lepšie sa na konkrétny šport čo najskôr špecializovať?**

Platí to do bodky, navyše ľadový hokej je šport s neskorou špecializáciou zhruba vo veku 14 – 15 rokov. Aby bol hokejista komplexne vybavený a aby bol najlepšie pripravený v pravom období, tak v detstve je ideálny všeobecný rozvoj, aby sa deti venovali okrem hokeja čo najviac športom. Aby nechodilo už malé dieťa na ľad päť až sedemkrát do týždňa, ale aby skúsilo aj futbal, basketbal, individuálne športy. Vývojom dieťaťa sa početnosť tréningov na ľade nabaľuje, ale stále by malo byť umož-

nené mu robiť paralelne aj dva-tri športy. Až príde do veku, keď už sa treba špecializovať. Sú príklady úspešných hokejistov, ktorí ešte ako 14- či 15-roční hrali popri hokeji na rovnakej výkonnostnej úrovni futbal. Nie je veľa tých, čo mali vyrovnanú výkonnosť v oboch športoch, ale našli sa aj

„Hokej je šport s neskorou špecializáciou.“

takí, ktorí boli v oboch natoľko dobrí, že sa nevedeli rozhodnúť, ktorý si vybrať. Keď si vybrali hokej, potom už nastala špecializácia a tí hráči boli zvyčajne veľmi dobre atleticky a pohybovo vybavení, ale tiež takticky a technicky, lebo hráč využíval vo futbale alebo v basketbale rôzne zmeny smeru, vyvíjalo sa mu priestorové vnímanie a prenieslo sa to do hokeja, keď sa začali ako 14- či 15-roční špecializovať a objemy hokejových tréningov rástli.

skom veku. Tých je neporovnateľne viac a rodičia úplne zbytočne prišli o obrovské peniaze. Treba sa niekedy pýtať aj detí, čo chcú, nie len čo chcú rodičia, aby sa to neprepálilo a aby deti nakoniec nechodili na tréningy s odporom.

■ Ulica je teda stále nenahraditeľná?

Je skvelá v tom, že deti si na nej samy riadia hru, samy si vymyslia pravidlá, musia byť kreatívne v skladaní si tímov, v rozmyšľaní, ako budú hrať, a to voláme voľná hra. Tú môžu mať v akomkoľvek objeme, keby boli vonku aj päť hodín denne, je to úplne v poriadku. Lenže ak voľnú hru niekto preruší a začne ju riadiť, už to nie je voľná hra, ale riadená a tá môže postupom času u detí vyvolať odpor a vyhorenie.

■ Vy ste niekolo sezón hrali v Rusku. Tam je reálny život poriadna divočina, na cestách sa niektorí správajú tak, že keď jeden na druhého zatrubí, sú schopní sa na ceste pobíť bejzbalkami, sú toho plné videosevery. Vy ste tam šoférovali?

Áno, aj v Moskve, aj v Jaroslavli, v Magnitogorsku. Prispôbiť sa dá všetkému, ale v prevažnej väčšine tam panuje iný ruch, ako keby sa neustále ponáhľali. Nedokážu vyčakať v jednom rade, nie sú na ceste takí disciplinovaní ako napríklad Fini, ktorí sú trochu pokojní slimáci. Keď je na diaľnici 90, tak Fini neprekročia ani na 92, idú pokojne, čo sa v Rusku nestane. V Moskve nereš-

pektovali skoro nič, keď bola trojprúdovka, oni si z nej urobili štvorprúdovku, keď bola štvorprúdovka, spravili si z nej päťprúdovku, tlačili sa jeden vedľa druhého a neustále v zhone.

„Zažil som aj dobrovoľné bázy, hráči ich chceli.“

■ V Taliansku sú vodiči agresívni tím, že vytrubujú, rozhadzujú rukami, ale to je všetko, kým Rusi ako keby jazdili kto z koho, so zlostou?

Zlostou asi nie, skôr chcú byť stále pred niekým. Stál som prvý na červenej a Rus nemal problém ma obehnúť a postaviť sa ešte predo mňa. To sa stávalo často a zo začiatku som nerozumel, ale vždy som to nechal tak. Pre nás cudzincov je ich kultúra a ich svet trochu netradičný, ale to isté by platilo, keby na Slovensko prišiel niekto z inej krajiny a čudoval sa, ako sa správe ma.

■ To máte pravdu, zažil som cudzincov z vyspelej krajiny, ktorí sa stále čudovali, prečo Slováci pešo prechádzajú na priechode pre chodcov aj na červenú. Keď sme im vysvetľovali, že ved' je prázdna cesta, oni argumentovali - áno, ale je červená a pra-

vidlá sú pravidlá. Je to podobné, keby sme my išli do Ruska?

Áno, je to ich svet, ich spôsob života. A takisto my máme veci, nad ktorými sa nezamýšľame, ale pre cudzinca sú zvláštne. Kultúra nejako vzniká, nejako sa tvorí a inak vznikla u nás, inak v Rusku, inak vo Fínsku a nám asi neprináleží kritizovať ich spôsoby.

■ To, z akej kultúry človek je, sa prenáša aj do hokeja? Napríklad v Rusku boli známe bázy, čiže pred zápasom do nich hokejistov zatvorili a držali ich tam? Plus tvrdé podmienky, kričanie trénerov?

Ja som bázy zažil a to kričanie nie je pravda. Báza slúži na koncentrovanie, aby sa hráči dobre najedli, koncentrovali sa, dobre sa vyspali. Tí, čo majú rodiny, sa pred zápasom na chvíľu odpútajú od rodinných problémov a majú možnosť sústredenia sa na zápas. Bázy som zažil v jednoduchých budovách, ale so všetkým, čo tam malo byť, a naopak som zažil bázy vo forme luxusných hotelov v Moskve. Ja som sa na bázu tešil, lebo som vedel, že si tam oddýchnem a budem mať priestor na koncentrovanie. Ale v Európe alebo v NHL sa tiež chodí večer pred zápasom do hotela, kde hráči strávia čas spolu, je to spôsob, ako dať tím dokopy. Vyhnú sa ranným špičkám, hráči majú rovnaký režim, rovnakú stravu. Hlavne v kľúčovom období počas play-off je dôležité, aby sa napríklad nenakazili, aby boli zdraví. A to je určitým spôsobom takisto báza. Báza nie je to, že ruský tréner ako v sedemdesiatych rokoch stojí pred hráčmi a reve na nich. V Moskve som dokonca zažil dobrovoľné bázy, že hráči tam ísť pred zápasom chceli.

■ Ako je možné, že práve hokej je na Slovensku taký populárny, že ľudia vyťahujú počas majstrovstiev sveta vlajočky? Za vašej éry to bola úplná eufória.

To sa deje vo viacerých štátoch, kde je hokej populárny. Nedokážem vysvetliť, prečo je v ktorej krajine populárny ten a ten šport, ale hokej je krásny. My hokejisti sme bábky, ktoré na určitej úrovni robia hokej, a fanúšikovia sú konzumenti. Keď vyťahujú vlajky a oslavujú, zrejme je v nich niečo ako hrdosť, snaha porovnávať sa s inými a radosť po dobrých výsledkoch.



Richard Filipko

▼ Dlhú kariéru ukončil Martin Štrbák na Slovensku, ako kapitán Košíc. S nimi získal v rokoch 2014 a 2015 slovenský titul. Fotka je z apríla 2015, keď sa išli hokejisti podeliť o radosť s fanúšikmi.

