



JANA ŠIMKOVIČOVÁ
A TÍM HOKEJOVÝCH OSOBNOSTÍ

HOKEJOVÉ RÝCHLOVKY

AKO NEMAŤ HOKEJ V STRAVE



52

RÝCHLYCH FIT RECEPTOV A TIPOV PRE MALÝCH AJ VEĽKÝCH ŠPORTOVCOV



JANA ŠIMKOVIČOVÁ
A TÍM HOKEJOVÝCH OSOBNOSTÍ

HOKEJOVÉ RÝCHLOVKY

AKO NEMAŤ HOKEJ V STRAVE



52

RÝCHLYCH FIT RECEPTOV A TIPOV PRE MALÝCH AJ VEĽKÝCH ŠPORTOVCOV

^{The}
Supershape.

HOKEJOVÉ RÝCHLOVKY

© KLUUG s. r. o.

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy sa nesmie reprodukovat' mechanicky, elektronicky, fotokopírovaním alebo rozširovať iným spôsobom bez predchádzajúceho súhlasu majiteľa autorských práv.

Autori: Jana Šimkovičová a kolektív

Autor profilov: Tomáš Kyselica, SZLH

Logistická podpora: Kristína Bingulacová, SZLH

Fotografie receptov: Tatiana Kušnírová Gernátová

Fotografie osobností: Andrej Galica, Jakub Homoľa, Simona Hulmanová - Shine Vision, Stano Kľačanský, Valentína Nídelová, Ján Súkup, Dáša Šimeková, TASR/Martin Baumann, TASR/Pavel Neubauer, TASR/Dano Veselský, Lukáš Važan, Súkromné archívy: Róbert Bereš, Maroš Molnár

Stanovenie výživových hodnôt: CVIČTE.SK. Uvádzané výživové hodnoty sú orientačné. Ich výsledná výška závisí na konkrétnych použitých produktoch a surovinách.

Jazyková úprava: Kristína Karabínošová

Grafická úprava: Jakub Skalický

Grafická úprava obálky: Matej Murko, SZLH

Vydavateľ: Supershape, Bratislava, 2021

Túto knihu kúpite vo všetkých dobrých kníhkupectvách v celej Slovenskej republike.
ISBN: 978-80-972377-7-6

PREDSLOV

Základom kvalitného výkonu na ľade je poctivá príprava. A nielen na tréningu, ale aj v kuchyni. V rámci Slovenského zväzu ľadového hokeja sa snažíme už tých najmenších hokejistov vzdelávať a viesť k zdravému životnému štýlu aj mimo ľadovej plochy. Naši tréneri učia hráčov, že doplnky výživy a energetické nápoje v žiadnom prípade nenahradia kvalitnú plnohodnotnú stravu.

V dnešnej dobe je stravovanie vrcholových športovcov predmetom vedeckých výskumov. Ukazuje sa, že popri spánku a dobrej regenerácii je kvalitná strava veľmi dôležitým faktorom, ktorý ovplyvňuje výkon športovca. Vraví sa „sto ľudí, sto chutí“. Preto vám prinášame pohľad do kuchýň viacerých hráčov, trénerov, hokejových osobností a ich obľúbené recepty.

Veríme, že nami zostavená „kuchárka“ poskytne možnosť spestrenia stravy našim mladým hokejistom, amatérskym či profesionálnym športovcom a zároveň všetkým fanúšikom, ktorým „chutí“ hokej.

Želám vám dobrú chuť!



Miroslav Šatan

Prezident SZLH

OBSAH

Tofu na hrášku	8
Peter Bartoš	10
Tuniak s batátovým pyrém	12
Milan Bartovič	14
Chrumková zelenina s hlivou	16
Jiří Bicek	18
Zeleninový šalát s bielkovinami	20
Dávid Bondra	22
Cuketový puk so syrom cottage a prosciuttom	24
Dávid Buc	26
Dieťa musí mať v prvom rade zo športu radosť. Nesmieme ho do toho tlačiť.	28
Krémové cuketové rizoto	34
Peter Cehlárik	36
Losos na zelenine	38
Martin Cibák	40
Ovsené lievance	42
Marek Ďaloga	44
Hrachová polievka s pestom	46
Ivan Droppa	48
Zapekané cestoviny	50
Ján Filc	52
Ako by mala vyzeráť strava mladého športovca?	54
Kurací šalát so sladkými zemiakmi	58
Jozef Golonka	60
Krevety na masle	62
Dominik Graňák	64
Brokolicové placky s chrenovým cottage dipom	66
Mário Grman	68

Avokadový chlebík s vajíčkom	70
Peter Hamerlík	72
Šmrlinky	74
Michal Handzuš	76

Makronutrienty a mikronutrienty: Prečo sú dôležité vo výžive mladého športovca? 78

Maková bublanina	86
Oto Haščák	88
Špaldové palacinky s ricottou a malinami	90
Radoslav Hecl	92
Ovsené vločky rezané oceľou	94
Marek Hrivík	96
Ovsená kaša	98
Zdeno Chára	100
Bravčová panenka so špenátom a tlačnými zemiakmi	102
Martin Chovan	104
Plnené palacinky	106
Milan Chovan	108

Disciplína je pre športovca najdôležitejšia. Na každé dieťa ale platí niečo iné. 110

Zapekaná cuketa	114
Jerguš Bača	116
Brokolicová polievka	118
Filip Krivošík	120
Kuskus so zeleninou a krevetami	122
Ján Laco	124
Fit karbonátky z červenej šošovice	126
Ján Lašák	128
Miešané vajčka s kvasnicami na raňajky šampiónov	130

Richard Lintner	132
Krevetové špagety so sójovo-medovou omáčkou	134
Adam Liška	136
9 z 10 športovcov nevie správne dýchať	138
Nie je jablko ako jablko: Prečo záleží na kvalite potravín?	158
Cviklové cestoviny s teľacím mäsom	164
Martin Marinčin	166
Šťavnatý koláč	168
Ladislav Nagy	170
Ovocné lievance	172
Peter Ŏlvecký	174
Hovädzí vývar	176
Žigmund Pálffy	178
Kuracie kúsky s kokosovým mliekom	180
Richard Pánik	182
Krémová karfiolová polievka	184
Ján Pardavý	186
Na dobrú kondíciu vplýva poriadny spánok, aj kvalitná výživa	188
Otužovanie je ako očkovanie – funguje len vtedy, ak ho berieme postupne	194
Ovocno-zeleninové smoothie	198
Andrej Podkonický	200
Pizza hokejistu	202
Radovan Puliš	204
Krémová brokolicovo-čedarová polievka	206
Craig Ramsay	208
Tvarohové pagáčky	210
Patrik Rybár	212
Cuketový koláč s čokoládou	214
Ľubomír Sekeráš	216
Vajíčково-tuniaková nátierka	218
Michal Sersen	220

Najväčšou hrozbou (nielen) pre deti sú sladené nápoje	222
Pražená ryža s kuracím mäsom	230
Radovan Somík	232
Guacamole toasty	234
Rastislav Staňa	236
Filety z lososa s avokádovým šalátom	238
Jozef Stümpel	240
Pstruh so šampiňónovou omáčkou	242
Jakub Sukeľ	244
Morčacie mäso s avokádom, fazuľou a čili	246
Matúš Sukeľ	248
Pšenová kaša s lesným ovocím	250
Ivan Švarný	252
 Človek je silný, ak pracuje na slabých stránkach	 254
Titicaca šalát	260
Miroslav Šatan	262
Hummusová nátierka plná proteínov	264
Martin Štrbák	266
Ryžová kaša s ovocím	268
Róbert Švehla	270
Hovädzie mäso so zelenými fazuľkami	272
Matej Tomek	274
Krémové karí s kuracím mäsom	276
Boris Valábik	278
Kaša z quinoj s lesným ovocím	280
Tomáš Tatar	282
Špenátové palacinky s lososom	284
Braňo Varga	286
 Ako nahradiť mäso v jedálničku, keď ho dieťa nekonzumuje	 288
Vysvetlivky	292



Celkový čas prípravy
10 min.



Autor receptu
Peter Bartoš



Porcie
1



TOFU NA HRÁŠKU

Suroviny

- 180 g tofu
- 1 cibuľa
- 150 g hrášku
- repkový olej
- 1 PL sójovej omáčky
- štipka soli

Postup

1. Na oleji si opražíme cibuľu nakrájanú na tenké pásiky.
2. Kým sa cibuľa praží, nakrájame si tofu rovnako, na pásiky, jemne osolíme a pridáme sójovú omáčku. Poriadne zamiešame.
3. Tofu a hrášok pridáme k cibuli, premiešame a popražíme, kým hrášok nezmäkne.
4. Podávame s cestovinami, ryžou alebo nám jedlo môže poslúžiť ako príloha.

Výživové hodnoty / 1 porcia:

Kalorické hodnoty
1 672 kJ, 398 kcal

Tuky
22 g

Bielkoviny
25 g

Sacharidy
25 g



Peter Bartoš



V najlepších hokejových rokoch bol z neho vynikajúci a najmä rýchly korčuliar, ktorý dynamickým pohybom často zamestnával brániacich hráčov súpera.

Keď sa martinský rodák koncom sedemdesiatych rokov minulého storočia dal na hokej v miestnom klube z Turca, jeho prioritou bolo naučiť sa korčuľovať. Techniku postupom času vycibril natoľko, že v najlepších hokejových rokoch bol z neho vynikajúci a najmä rýchly korčuliar, ktorý dynamickým pohybom často zamestnával brániacich hráčov súpera.

Okrem dobrého korčuľovania sa Peter Bartoš vyznačoval priamočiarym ťahom na bránku. V hokeji vyznával kreatívne poňatie hry, vďaka ktorému sa v Martine vypracoval na slovenského reprezentanta a ešte pred zmenou tisícročia odišiel do Českých Budějovic hrať v českej extralige. V roku 2000 ideálne vystužil partiu, ktorá zo šampionátu v Petrohrade priniesla domov prekvapujúce strieborné medaily. Nasledoval draft do NHL a trinásť zápasov v drese Minnesoty. Hoci mohol šikovný krídelník v zámorí zostať, domov ho napokon zlákal presvedčenie, že spolunažívanie s rodinou je prednejšie v porovnaní s atraktívnymi finančnými odmenami pod ťarchou nevyspytateľného biznisu.

Suverénne najúspešnejšie obdobie kariéry prežil Peter Bartoš v Košiciach. Za renomovaný slovenský klub hral v rokoch 2006 až 2012 a po sezónnej zastávke v Poľsku v rámci druhej etapy aj v rokoch 2013 až 2017. Dovedna vybojoval s „oceliarmi“ päť titulov majstra Slovenska ako gólový, bodový aj osobnostný líder tímu. V roku 2017 sa Peter Bartoš rozhodol ukončiť kariéru, ale napokon ju reštartoval, aby si aspoň raz zahrál so synmi. Ako však živiálne sám tvrdí, nechystá sa bojovať s Jaromírom Jágrom o to, kto vydrží aktívne hrať dlhšie. Jardo je aj v očiach charizmatického Martinčana len jeden.



foto: Ján Súkup



Celkový čas prípravy
20 min.



Autor receptu
Milan Bartovič



Porcie
2



TUNIAK S BATATOVÝM PYRÉ

Suroviny

- 2 steaky z tuniaka (cca 2 cm hrubé)
- 1 veľký batat
- 1 citrón
- 2 PL sezamovej pasty (tahini)
- ghee maslo
- maslo
- sladká smotana
- čierne korenie
- soľ

Postup

1. V zapiekacej mise si rozpustíme ghee maslo. Keď sa rozpustí, dáme do misy tuniaka a pečieme v rúre na 180 °C asi 7 minút.
2. V miske zmiešame dve polievkové lyžice sezamovej pasty a šťavu z citróna. Touto zmesou polejeme steaky a dopečieme ešte 5 minút.
3. Očistený batat nakrájame na kocky a uvaríme vo vode. Po uvarení ho roztlačíme na kašu, pridáme maslo a trochu sladkej smotany. Osolíme podľa chuti.



Namiesto tuniaka môžeme použiť lososa.

Výživové hodnoty / 1 porcia:

Kalorické hodnoty

1 659 kJ, 395 kcal

Tuky

23 g

Bielkoviny

26 g

Sacharidy

21 g



Milan Bartovič



V sezóne 2013/14 sa stal dokonca najrýchlejším korčuliarom v Kontinentálnej hokejovej lige.

Mnohí spoluhráči či hokejoví odborníci tvrdia, že má v nohách dynamit. Tak rýchlo korčuľoval Milan Bartovič, dnes už bývalý slovenský reprezentant aj hokejista, keďže po nedokončenej sezóne 2019/20 z dôvodu pandémie koronavírusu ukončil svoju bohatú profesionálnu hráčsku kariéru.

Korčuľarske schopnosti potvrdil trenčiansky rodák na medzinárodnej aj klubovej úrovni. V sezóne 2013/14 sa stal dokonca najrýchlejším korčuliarom v Kontinentálnej hokejovej lige. Počas tradičného Zápasu hviezd v nadnárodnej súťaži absolvoval kolo po obvodě klziska poza bránky od červenej čiary a späť po ňu za rekordných 13,48 sekúnd. Tento údaj ho dokonca radil medzi najrýchlejšie korčuľujúcich hokejistov na celom svete.

Milan Bartovič svoju prednosť vhodne využíval, navyše efektívne ju dotváral presnosťou strelby, bojovnosťou a energickosťou, ktorou na ľade zakaždým vynikal. Nie nadarmo odišiel už ako 18-ročný do zámoria, kde sa vypracoval na hráča NHL s celkovo 50 štartmi v nej. Po návrate z profiligy sa jeho útočiskom stal Liberec, kde niekdajší krídelník odohral dovedna sedem sezón rozdelených do viacerých etáp. Okrem severočeských „bielych tigrov“ si zahral za Slovan Bratislava v KHL, kde nosil na drese kapitánske „céčko“. Kariéru zavŕšil v materskej Dukle Trenčín, kam sa vrátil pred sezónou 2018/19. V najvyššej slovenskej hokejovej súťaži debutoval netradične až ako 37-ročný.

Hoci v klubovej kariére Milan Bartovič nikdy titul neoslavoval, jeho vitrínu zdobí strieborná medaila z MS 2012 v Helsinkách. Za národný tím odkorčuľoval 88 medzinárodných stretnutí s 20 strelleckými zápsmi.





Celkový čas prípravy
25 min.



Autor receptu
Jiří Bicek



Porcie
2



CHRUMKAVÁ ZELENINA S HLIVOU

Suroviny

- 100 g hlivy ustricovej
- 100 g zelenej špargle
- 1 cuketa
- 4 strúčiky cesnaku
- 3 mrkvy
- 150 g cícera
- 1 PL tekvicového oleja
- rastlinný olej
- soľ, korenie, kurkuma
- bylinky (petržlenová vňať, oregano, bazalka)
- ryžové rezance alebo iné cestoviny

Postup

1. Na rastlinnom oleji si opražíme nakrájaný cesnak.
2. Pridáme nadrobno nakrájanú hlivu a chvíľu dusíme. Zatiaľ si očistíme zvyšnú zeleninu.
3. Pridáme postupne zeleninu v poradí od najtvrdšej, čiže mrkvu, trochu neskôr cuketu a špargľu.
4. Zeleninu s hlivou podusíme a ku koncu jemne na vyššom stupni opražíme do chrumkava. Nemusí byť úplne mäkká.
5. Pridáme uvarený cícer.
6. Dochutíme soľou, korením, kurkumou a bylinkami.
7. Úplne na záver, keď už vypneme sporák, pridáme ešte tekvicový olej.
8. Podávame s cestovinami, obilninou alebo ako prílohu k mäsu.

Výživové hodnoty / 1 porcia (bez prílohy):

Kalorické hodnoty

1197 kJ, 285 kcal

Tuky

13 g

Bielkoviny

12 g

Sacharidy

30 g



Jiří Bicek



Diabol na ľade ani v kabíne Jirko Bicek rozhodne nikdy nebol. Tak trochu diabolský zásah však musel preklenúť v čase, keď si mal v rodných Košiciach pred zaplneným námestím užívať príchod Stanleyho pohára.

Prvý slovenský rodák, ktorý zodvihol nad hlavu Stanleyho pohár, bol Stan Mikita. Pochádzal z dnes už neexistujúcej obce Sokolče, zaplavenej Liptovskou Marou v sedemdesiatych rokoch. Po druhej svetovej vojne však emigroval do zámoria, kde prijal kanadské občianstvo. Takže prvým víťazom legendárneho pohára so slovenským pasom bol až Jiří Bicek v roku 2003. Po neľahkom štarte v Spojených štátoch a vyše trojročnom čakaní na príležitosť v NHL netrvalo charizmatickému Košičanovi dlho, aby si vychutnal moment, po ktorom prahnú všetci hokejisti. Nevysoký, no šikovný krídelník patril k šťastlivcom dvíhajúcim nad hlavu pätnásťkilový Stanleyho pohár, najcennejšiu trofej v klubovom hokeji. Bolo to v časoch, keď bol z Jiřího Biceka „diabol“. Avšak, len s úvodzovkami, keďže názov tímu z New Jersey dotvára prívlastok Devils, v slovenčine označujúci práve bytosti zosobňujúce zlo.

Diabol na ľade ani v kabíne ale Jirko Bicek rozhodne nikdy nebol. Tak trochu diabolský zásah však musel preklenúť v čase, keď si mal v rodných Košiciach pred zaplneným námestím užívať príchod Stanleyho pohára. Strážcovia slávneho grálu prileteli, trofej, bohužiaľ, nie. Zabudnutá zostala na letisku v Toronte. Na nepríjemnú skúsenosť dnes prvý víťaz Stanleyho pohára so slovenským pasom, našťastie, spomína s úsmevom. Stanleyho pohár napokon doletel a v skrátenej návštevnej lehote si užil premiéru na slovenskom území.

Po zámorskej etape pochodil Jirko Bicek hokejovú Európu krížom-krážom. Zahral si v elitných ligách vo Fínsku, Švédsku, Švajčiarsku aj Česku. Korčule na povestný klinec zavesil doma v Košiciach, kde získal dva tituly slovenského šampióna.





Celkový čas prípravy
15 min.



Autor receptu
Dávid Bondra



Porcie
1



ZELENINOVÝ ŠALÁT S BIELKOVINAMI

Suroviny

- 200 g kuracích prs
- 100 g listového šalátu
- 5 ks cherry paradajok
- 1 červená cibuľa
- 1 citrón
- 1 PL dijonskej horčice
- 1 – 2 PL smotany na šľahanie K-Classic
- olivový olej K-Classic
- štipka soli a červenej papriky
- štipka čierneho korenia

Postup

1. Kuracie prsia si nakrájame na väčšie kúsky. Osolíme, pridáme trochu čierneho korenia a červenej papriky a orestujeme na oleji z jednej a druhej strany.
2. Medzitým si umyjeme a nakrájame šalát a paradajky. Pridáme trochu olivového oleja a soli a premiešame.
3. Pripravíme si dresing, a to tak, že zmiešame horčicu, šťavu z citróna, olivový olej, soľ a korenie. Zjemniť ho môžeme pridaním smotany na šľahanie.
4. Na šalát si položíme pripravené mäso a prelejeme dresingom podľa chuti.



Veľmi rád si pripravujem tento šalát. Kuracie mäso striedam s hovädzím steakom, lososom alebo krevetami. Niekedy si k tomu pridám aj pár kúskov konzervovaného ananásu.

Výživové hodnoty / 1 porcia:

Kalorické hodnoty

2 310 kJ, 550 kcal

Tuky

26 g

Bielkoviny

42 g

Sacharidy

37 g



Dávid Bondra



Hoci sa narodil v Annapolise, hlavnom meste amerického štátu Maryland, srdce mu hrdobije pre slovenský hokej. V národnom tíme stelesňuje ducha bojovnosti, snaživosti, úcty a pokory.

Každému je isto známe priezvisko Bondra, ktoré rozhodlo finále majstrovstiev sveta 2002, a to „zlatým“ gólom do ruskej siete na konečných 4 : 3. Toto priezvisko nesie aj pokračovateľ rodu, Dávid Bondra. Narodil sa v Annapolise, hlavnom meste amerického štátu Maryland, srdce mu však hrdobije pre slovenský hokej. Potvrdil to v roku 2016 návratom do Tatier, kde naplno rozbehol profesionálnu kariéru.

Po úspešnom absolvovaní štúdia v obore biznis a manažment na Michiganskej štátnej univerzite sa zabýval v Poprade. Tam mu obľúbené bryndzové halušky i neodolateľne dobrú sviečkovú omáčku s radosťou pravidelne chystala stará mama. Výkonmi v Poprade si Dávid Bondra vypýtal pozornosť reprezentačného trénera. Stal sa pravidelnou súčasťou národného tímu, kde stelesňuje ducha bojovnosti, snaživosti, úcty a pokory. Po trojročnom zotrvaní na Slovensku a absolvovaní dvoch svetových šampionátov presedlal na čínsku kuchyňu do ďalekého Pekingu. Tam sa stal súčasťou klubu Červená hviezda Kchun-lun, účastníka ruskej KHL.

Dávid Bondra často dostáva otázku, či cíti ťarchu priezviska Bondra, ktorému dodal cveng otec Peter. Niekdajší vynikajúci útočník, strelec i dlhoročný slovenský reprezentant. Skromný syn s radosťou v hlase odvetí, že na otcove úspechy je nesmierne hrdý. On však ide vlastnou cestou. Možno nie je vycibrený strelec a možno nezažije 50-gólovú sezónu v najlepšínej lige na svete ako otec. Okrem excelentného korčuľovania či svižnej strely však s určitosťou zdedil po ňom najmä správne charakterové črty. Oplýva ochotou drieť, rešpektovať protivníka, ctíť si zaužívané hokejové pravidlá a zásady, ktoré ho predurčujú k úspešnej profesionálnej kariére.





Celkový čas prípravy
25 min.



Autor receptu
Dávid Buc



Porcie
1



CUKETOVÝ PUK SO SYROM COTTAGE A PROSCIUTTOM

Suroviny

Na placku

- 1 cuketa
- 1 väčší zemiak
- 1 vajce
- 3 PL špaldovej celozrnnnej múky
- 1 strúčik cesnaku
- čierne mleté korenie
- majoránka drvená
- soľ
- olivový olej K-Classic

Na plnku

- 150 g syru cottage K-Classic
- 100 g prosciutta K-Favourites
- pesto
- mleté čierne korenie
- 100 g mozzarely K-Classic

Postup

1. Do misky si najemno postrúhame cuketu a zemiak.
2. Pridáme vajce a špaldovú múku.
3. Pretlačíme cesnak a dochutíme čiernym korením, soľou a majoránkou. Všetko spolu vymiešame na redšie cesto.
4. Na panvici si zohrejeme olivový olej a veľkou lyžicou si postupne tvarujeme z cesta menšie placky v tvare puku.
5. Po upečení všetkých placiek si v miske pripravíme plnku. Zmiešame spolu syr cottage, malú lyžičku pesta a dochutíme mletým čiernym korením.
6. Na tanieri si postupne vrstvíme placku, ktorú potrieme syrom cottage a plátkom prosciutta. Prikryjeme opäť plackou, na ktorú dáme mozzarellu, a na ďalšie poschodie dáme zase placku, syr cottage a prosciutto.
7. Dozdobíme podľa chuti.



Recept je veľmi rýchly. Máme ho radi celá rodina.

Výživové hodnoty / 1 porcia:

Kalorické hodnoty

2 029 kJ, 483 kcal

Tuky

19 g

Bielkoviny

36 g

Sacharidy

42 g



Dávid Buc



Rodený Popradčan, pre ktorého bol materský hokejový klub spod Tatier vždy veľkou oporou. Zakaždým, keď zaň Dávid Buc hral, bol na oplátku oporou on jemu.

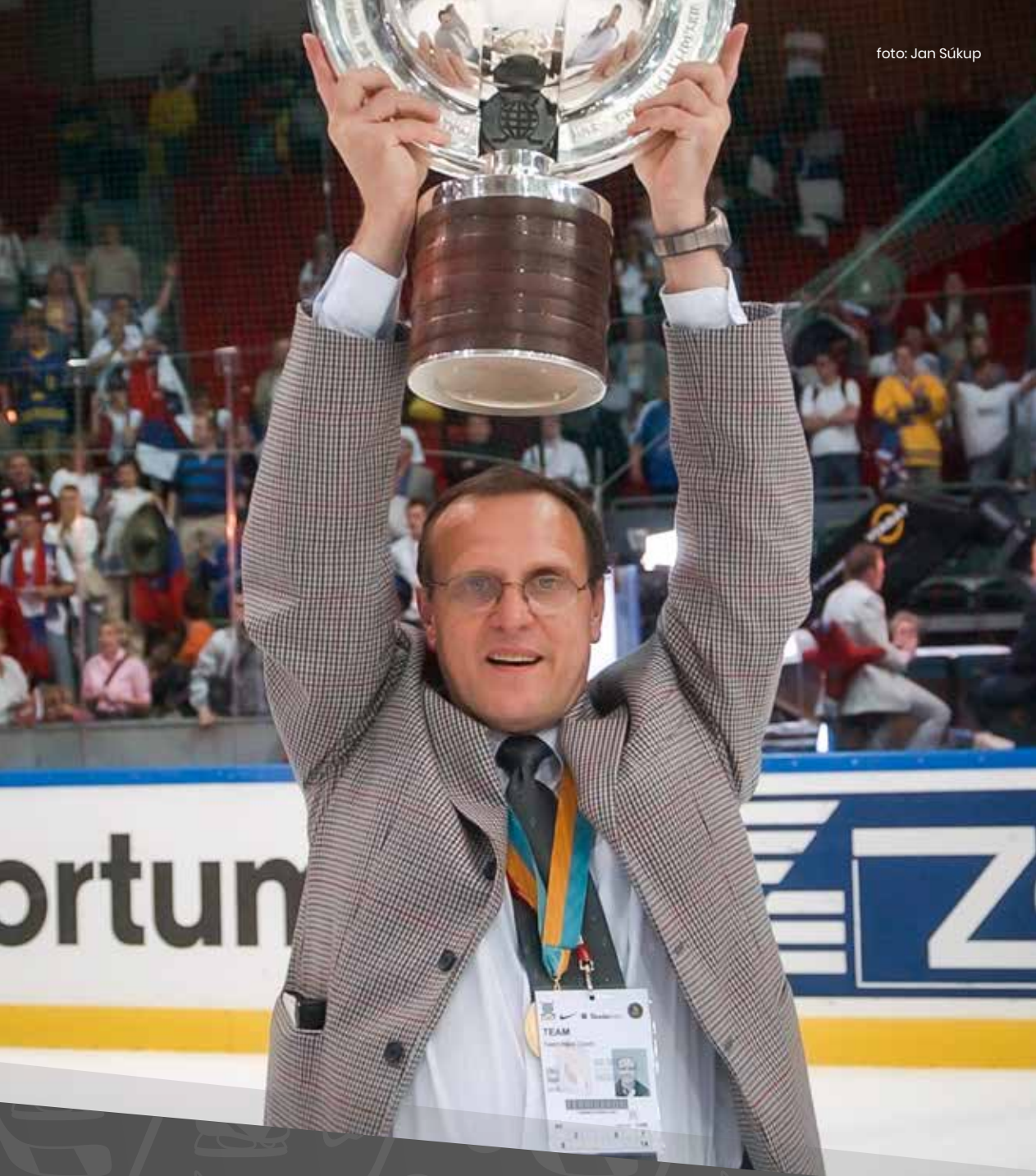
Rodený Popradčan, pre ktorého bol materský hokejový klub spod Tatier vždy veľkou oporou. Zakaždým, keď zaň Dávid Buc hral, bol na oplátku oporou on jemu. Nehovoriac o tom, že práve vďaka pôsobeniu v Poprade sa skúsený útočník v roku 2018 dostal premiérovu v kariére na majstrovstvá sveta.

Z vtedajšieho popradského kádra si tréner slovenskej reprezentácie Craig Ramsay vybral trojicu útočníkov. Okrem Dávida Buca aj Patrika Svitanu s Dávidom Bondrom. Klubových spoluhráčov spojil do útočnej formácie aj v reprezentácii a urobil dobre. Popradské trio patrilo nielen k bojovným, ale aj produktívnym útokom Slovenska na šampionáte v Dánsku. A to Dávid Buc, vtedy 31-ročný hokejista, už neveril, že šanca zahrať si na svetovom šampionáte ešte príde.

V Dánsku, priamo v kodanskej aréne pred zrakmi najbližších rodinných príslušníkov, odohral azda životný zápas na medzinárodnej úrovni. V dueli základnej skupiny proti Francúzsku režíroval víťazstvo 3 : 1 gólom a dvomi asistenciami. Hoci sa Slovensku napokon nepodarilo postúpiť do vyradovacej fázy, Dávid Buc si okrem dobrého pocitu, skvelej popradskej súhry a cennej hokejovej skúsenosti priniesol domov aj luxusné hodinky určené pre najlepšieho slovenského hráča v spomínanom stretnutí.

Okrem Popradu korčuľoval agilný a šikovný útočník v extralige aj v dresoch Slovana Bratislava, Žiliny, Košíc, Trenčína či Banskej Bystrice. Dvakrát sa tešil z titulu slovenského šampióna a napokon rovnako dvakrát aj z účasti na majstrovstvách sveta. Okrem Dánska v roku 2018 si zahral aj na domácom šampionáte v Košiciach o rok neskôr.





Ján Filc

**Dieťa musí mať v prvom rade zo športu
radosť. Nesmieme ho do toho tlačiť.**

Častým problémom mladých športovcov je správna motivácia. Väčšina z nich začína športovať s chuťou, tréningy ich bavia a chcú sa športu venovať. V určitom momente však u nich nastane kríza, začnú premýšľať, či má ich úsilie zmysel. Správna motivácia je preto mimoriadne dôležitá a začína od rodičov. O tom, ako dieťa motivovať a kde robia rodičia často chyby, sme sa rozprávali s hokejovým trénerom Jánom Filcom.

Ako by mali rodičia motivovať mladého športovca a aké robia chyby?

Je to široká téma. Začína to tým, že rodičia podľahnú určitým informáciám z médií a myslia si, že čím skôr sa budú deti špecializovať v nejakom športe, tým viac toho v budúcnosti dosiahnu. To možno platí pri športoch ako krasokorčuľovanie, synchronizované plávanie alebo gymnastika. V prípade hier je to skôr nebezpečné. Mediá prezentujú niektoré hviezdy tak, že už v mladom veku dosahovali vynikajúcu výkonnosť a že to je cesta k vrcholu.

U niektorých jedincov to môže byť pravda, ak sú výnimočne talentovaní a neprekáža im, že sa do prostredia dostali veľmi skoro. O mnoho väčšia skupina sú ale špičkoví hráči, ktorí sa ako deti venovali viacerým športom

a brali to normálne. V Škandinávii aj v západnej Európe sa výrazne tlačí na to, aby päťnásťročné deti mali za sebou dve – tri športové odvetvia rôzneho typu. Aby sa nestalo, že deti vo veku 15 – 16 rokov vyhoria. Stane sa to preto, že celý proces začína príliš skoro, je veľmi špecializovaný a deti sú stále v tom istom prostredí. Hneď, ako potom spoznajú niečo nové – napríklad si nájdu nových kamarátov na strednej škole a pozerajú sa po dievčatách, začnú pochybovať, či toto je tá správna cesta.

K tomu sa pridáva aj negatívna stránka týkajúca sa toho, kam smeruje profesionálny šport – v tomto prípade hokej. Veľa klubov uprednostní hráčov, ktorí pochádzajú zo zahraničia, a tak vzniká len malý priestor pre chlapcov z klubového prostredia. Potom nemôžu ašpirovať na profesionálny alebo medzinárodný hokej. To je aj jeden z dôvodov, prečo až 70 % chlapcov vo veku 15 – 20 rokov skončí alebo odíde do zahraničia. Je to problém, s ktorým sa snažíme bojovať prostredníctvom viacerých nástrojov. Či už zlepšovaním podmienok, ale samozrejme, aj uplatnením určitých princípov v nižších kategóriách. Deti musia mať z priestoru, ktorý sa im poskytuje, viac radosti a zábavy. Nie nejaký dril, ktorý je súčasťou predstavy rodiča.

