

MARTIN ŠÓŠ A KOLEKTÍV

ŠKOLA

PARAHOKEJA

alebo

HOKEJ SA DÁ HRAŤ AJ BEZ NÔH

SPV

SLOVENSKÝ PARALYMPIJSKÝ
VÝBOR





CIEĽ JE JASNÝ - NIKDY SA NEVZDAŤ

ĎAKUJEME ZA PODPORU

www.paralympic.sk

Hlavní partneri



Oficiální partneri



Komunikačný partner



Automobilový partner



Hlavný mediálny partner



Podujatie podporili



Mediální partneri



Dodávateľi



Myšlienky. Príbehy. Ľudia.



ECO INVESTMENT

Hlavný partner
Slovenského paralympijského výboru
a SPT PEKING 2022

SPV
SLOVENSKÝ PARALYMPIJSKÝ
VÝBOR



SPT
SLOVENSKÝ
PARALYMPIJSKÝ TÍM

PEKING '22



Slovenský paralympijský výbor
Benediktiho 5
811 05 Bratislava



ŠKOLA PARAHOKEJA

ALEBO

HOKEJ SA DÁ HRAŤ AJ BEZ NÔH

Martin ŠÓŠ a kolektív

Obsah

Slovo na úvod	4
Parahokej s významnou podporou SZLH	6
Príhovor predsedu SPV	8
I. Stručný úvod do parahokeja ..	10
1. O parahokeji	11
2. História.....	11
3. Súčasnosť.....	11
4. Kto môže hrať parahokej.....	12
5. Ako sa hrá parahokej	12
6. Parahokej na Slovensku.....	12
II. Šlabikár parahokeja	14
7. Šlabikár pre záujemcov	
a začínajúcich hráčov	15
7. 1. Kde si môžem parahokej vyskúšať?	15
7. 2. Sú nejaké podmienky	
na prijatie nováčika?.....	15
7. 3. Jednoduchý fyzický test	15
7. 4. Zdravotný dotazník.....	16
7. 5. Kde môžem začať trénovať?	16
7. 6. Môj prvý výstroj.....	16
7. 7. Nájdí si tútora!.....	16
7. 8. Sú odlišnosti pri tréningu podľa veku	
a druhu telesného postihnutia?	17
7. 9. Začínáme trénovať	17
7. 9. 1. Prvá lekcia je o bezpečnosti	
a nastavení saní	18
7. 9. 2. Zlaté pravidlá	
tréningu parahokeja	19
7. 9. 3. Základné zručnosti	
(na ľade i na suchu)	20
7. 9. 4. Šlabikár pre brankárov	24
7. 9. 5. Základy gymnastickej prípravy	26
7. 9. 6. Úvod do regenerácie	29
8. Šlabikár pre trénerov, rodičov, zdravotníkov	
a ostatných členov realizačného tímu.....	30
8. 1. Nie je hokej ako hokej.....	30
8. 2. Kto je parašportovec	30
8. 3. Prvé stretnutie	30
8. 4. Predčasné závery	31
8. 5. Komunikácia.....	32
8. 6. Základné informácie	
o telesných postihnutiach.....	32
8. 7. Realizačný tím a tí ostatní.....	33
8. 8. Ako si založiť vlastný klub.....	36
8. 9. Použité zdroje v časti	
Šlabikár parahokeja	37
9. Prílohy šlabikára	37
9. 1. Videá na YouTube:.....	37
9. 2. Cvičenia na ľade - inšpirácie.....	38
III. Stredná škola parahokeja	44
10. Prijímacie skúšky.....	45
11. Klasifikácia.....	46
12. Zdravotná prehliadka	47
13. Športová výživa.....	47
14. Ročný tréningový plán	48
15. Tvorba individuálneho tréningového plánu .	49
16. Parahokejový brankár	49
17. Základy regenerácie a rehabilitácie	51
18. Gymnastická kondično-koordinačná	
príprava	52
19. Staň sa tútorom.....	57
20. Záťažové a výkonnostné testy	57
21. Tipy a triky	61
22. Použité zdroje v časti Stredná škola	
parahokeja	63

IV. Vysoká škola parahokeja 64

23. Športová časť	65
23. 1. Základný biomechanický a fyziologický rozbor parahokeja.....	66
23. 2. Respiračný tréning.....	69
23. 3. Výživa v parahokeji.....	72
23. 4. Cestovanie cez časové pásma a „jet lag“	77
23. 5. Rozhodcovia	77
23. 6. Psychológia	78
23. 7. Moderné technológie.....	79
23. 8. Pokročilé záťažové a výkonnostné testy	79
24. Zdravotná časť.....	80
24. 1. Charakteristika zranení a ako im predchádzať.....	80
24. 2. Akútne zranenia	80
24. 3. Chronické zranenia.....	83
25. Parahokej v odbornej literatúre	86

V. Svetový a slovenský parahokej..... 88

Parahokej zapustil korene vo Švédsku	89
Parahokej aj pre ženy	90
Úspešný príbeh slovenského parahokeja.....	91
2006: Martin Joppa v Turíne	91
2009: na SPV prichádza Peter Štít.....	92
2011: ostrý štart vo Viedni.....	93
2012: Rakúšanom sme vrátili požičané	97
2013: Nagano už nebolo prekliate	99
2015: prvýkrát na stupni víťazov	102
2015/2016: s vlastným tímom v českej lige	107
2016: bronz aj zo severu Japonska.....	109
2017: prvý pokus o paralympiádu.....	111

2018: na Sibíri sme mali bratov už na lopate.... 115

2019: dva triumfy nad Nórmí, premiéra

SLOVAKIA CUPu 117

2019: Berlínsky postup medzi elitu..... 119

2021: Premiéra medzi najlepšími..... 122

Epilóg (zatiaľ) 126

Zoznam skratiek a pojmov používaných v parahokeji

IIHF – Medzinárodná hokejová federácia (International Ice Hockey Federation)

SPV – Slovenský paralympijský výbor

IPC – Medzinárodný paralympijský výbor (International Paralympic Committee)

ZPH – zimné paralympijské hry

MS – majstrovstvá sveta

ME – majstrovstvá Európy

SZLH – Slovenský zväz ľadového hokeja

ŠTK – športovo technická komisia

fundraiser – osoba poverená získavaním peňazí na dobročinné účely

sledge hokej – pôvodný názov parahokeja (do roku 2016)

vozičkár – telesne postihnutý, ktorý sa pohybuje na mechanickom vozíku

kraťas – v parahokejovom slangu hráč s obojstrannou amputáciou dolných končatín

paraplegik – telesne postihnutý s obojstranným úplným ochrnutím dolných končatín

plyometrický tréning – sada cvičení, kde majú svaly vyvinúť čo najväčšiu silu v čo najkratšom čase

1RM – one-repetition maximum – termín v silovom tréningu: maximálna váha, ktorú vie hráč zdvihnúť jedenkrát

Slovo na úvod

Táto publikácia (učebné texty) je venovaná všetkým, ktorí sa z akéhokoľvek dôvodu zaujímajú o parahokej: fanúšikom, začínajúcim hráčom, reprezentantom, tým, ktorí ešte len o zapojení do parahokeja uvažujú, ale aj súčasným i budúcim členom realizačných tímov, rodičom a kamarátom slovenských parahokejistov.

Hlavný cieľ tejto knihy a zároveň motto je, aby sa parahokej stal predovšetkým nástrojom na zlepšenie a upevnenie zdravia, a to dokonca aj na tej najvyššej (vrcholovej) úrovni. Snahou autorského kolektívu bolo priniesť to najlepšie, čo sa podarilo za desaťročie existencie parahokeja na Slovensku vyskúšať. Slovenské skúsenosti sú doplnené o najnovšie poznatky svetového parahokeja. Aby bol text čo najstráviteľnejší, rozhodli sme sa knižku rozdeliť

na tri samostatné časti, ktoré sme nazvali Šlabikár, Stredná škola parahokeja a Vysoká škola parahokeja. Šlabikár je ďalej formálne rozdelený na informácie pre hráčov a pre členov realizačných tímov, ale budeme radi, ak sa predovšetkým členovia realizačných tímov zoznámia aj s časťou pre hráčov.

Ďakujeme všetkým, ktorí mali, majú a budú mať prsty v úspešnom príbehu slovenského parahokeja. Jeho prvé riadky začal v roku 2009 písať nožmi svojich saní do ľadu na prázdnom dolnokubínskom štadióne prvý kapitán slovenskej reprezentácie Peter Štít.

Nech sa vám naša prihrávka dobre spracúva...

Autori

Škola parahokeja alebo Hokej sa dá hrať aj bez nôh

Texty:

Autorský kolektív v abecednom poradí:

Ing. Radoslav Bielečka | Mgr. Zuzana Kršáková
| Mgr. Veronika Onděčková | doc. Mgr. Milan Sedliak, LitT., PhD. | Mgr. Ing. Martin Šoš, Cert. MDT
| MSc. et Mgr. Veronika Šošová | Ing. Roman Végh

Fotografie:

© Igor Kupčo (obálka, fotografie z ľadu)
Marián Ligda (respiračný tréning)
Ing. Peter Štít (gymnastická príprava)

Za odbornú a materiálnu spoluprácu ďakujeme: JUDr. Igor Hus | Martin Joppa | Marián Ligda | Linde (ARIES 94, s. r. o.) – za poskytnutie nádychových trenažérov | Jan Matoušek | MHK Dolný Kubín | McKenzie Institute Slovakia | doc. Mgr. Kateřina Neumannová, PhD. | TJ Sokol Ružomberok | Róbert Turic

Pre SPV (www.spv.sk) vydalo ERB Studio spol. s r.o. (www.erbstudio.sk) v spolupráci s vydavateľstvom Perfekt, a.s. (www.perfekt.sk). Grafické úpravy: ERB Studio spol. s r.o.

Jazykové redaktorky: Edita Škodová, Miriam Ďuricová

Elektronickú verziu tejto knihy si môžete kúpiť na www.martinus.sk a www.dibuk.sk.

Rok vydania 2021 | Prvé vydanie | ISBN: 978-80-972685-6-5 | EAN: 9788097268565

NAJVÄČŠIE VÍŤAZSTVÁ NOSÍME V SRDCI



www.sztps.sk

Parahokej s významnou podporou SZLH

Paralympijská verzia „veľkého“ hokeja je jedným z najdynamickejších a najatraktívnejších športov, ktoré hrajú aj zdravotne znevýhodnení športovci.

Donedávna „sledge hokej“, po novom už parahokej, dokáže dvíhať divákov zo sedadiel rovnako ako jeho verzia so stojacími korčuľarmi. Na Slovensku sme v tomto smere dokázali malý hokejový zázrak – s malou základňou sme sa po jeho štarte dokázali za 10 rokov prebojovať do elitnej A kategórie medzi najlepšiu osmičku sveta!

Veľký podiel na tomto úspechu má aj Slovenský zväz ľadového hokeja (SZLH), ktorý parahokej podporuje aj reálnymi, najmä materiálnymi činmi. Za touto spoluprácou stoja zo strany SZLH najmä dvaja muži – jeho prezidenti. Najskôr bývalý Martin Kohút a po ňom aj jeho nástupca Miroslav Šatan, zároveň kapitán našich jediných majstrov sveta z roku 2002.

Práve Miroslav Šatan nechýbal už pri jeho rozbehu. V marci 2012 sa uskutočnil v bratislavskom Ružinove historicky prvý medžištátny zápas v tomto športe na území Slovenska, v ktorom sme privítali súperov z Rakúska. A otváracie buly prišiel hodiť práve Šatan, v tom čase ešte hráč bratislavského Slovana.



„Sme hokejová krajina a verím, že aj v parahokeji môžeme dosiahnuť podobné úspechy ako naša hokejová reprezentácia. A toto je významný krok k dosiahnutiu jeho vyššej úrovne.“

JÁN RIAPOŠ pri podpise memoranda

Intenzívna spolupráca medzi SZLH, SPV a slovenským reprezentačným tímom v parahokeji odštartovala za éry prezidentovania Martina Kohúta, podpisom Memoranda o spolupráci pri rozvoji parahokeja na Slovensku v októbri 2016. „Keď nás



oslovil SPV, aby sme pomohli s rozvojom parahokeja, neváhali sme ani sekundu. Budeme sa snažiť pomôcť parahokejistom čo najviac, aby sa cítili pohodlne ako súčasť veľkej hokejovej rodiny“, povedal pri jeho podpise Martin Kohút.

„Budeme sa snažiť, aby sa štadióny rekonštruovali takým spôsobom, aby parahokejisti mohli pôsobiť na čo najviac miestach,“

MARTIN KOHÚT na spoločnej tlačovej konferencii 25. novembra 2019, ktorá sa konala tesne po návrate slovenských parahokejistov z MS B kategórie v Berlíne, na ktorých si vybojovali postup medzi najlepších

V intenciách memoranda sa vtedajší prezident snažil okrem priamej materiálnej podpory aj o debariérizáciu zimných štadiónov. Bez nej hrať parahokej by bolo veľmi komplikované, ak nie nemožné.

Rozbehnutá spolupráca výborne funguje aj za pôsobenia súčasného prezidenta Miroslava Šatana, ktorý prišiel našich hráčov osobne povzbudiť aj pred júnovými MS A kategórie počas ich tréningu v Bratislave.



Spojivkom medzi SZLH, SPV a parahokejovou reprezentáciou je jej generálny manažér Miroslav Dráb, ktorý ju ešte v začiatkoch viedol aj ako hlavný tréner. Aj jeho zásluhou je dnes slovenský parahokej tam, kde sme ho všetci túžili vidieť.

„Na chlapcov som sa prišiel pozrieť v minulosti, keď hrali v Bratislave aj zápas. A musím povedať, že ich obdivujem. Je skvelé, ako perfektne dokážu ovládať sánky a silou ruky vystreliť puk aj pod hornú žrdku. Parahokej je mimoriadne náročný šport. Chlapci majú môj obdiv a z pozície prezidenta SZLH aj našu podporu.“

MIROSLAV ŠATAN po tréningu nášho tímu, ktorý bol osobne povzbudiť pred odchodom na MS A kategórie.

„Hokej a parahokej je jedna veľká rodina. Spoločne tvoríme jeden tím! Parahokej je dôkazom toho, že aj bez nôh sa dá hrať hokej. Tak neseď doma a pridaj sa k nám!“

MIROSLAV DRÁB



SLOVENSKÍ PARAHOKEJISTI ĎAKUJÚ ZA PODPORU!



Slovenský zväz ľadového hokeja,
Trnavská cesta 27/B,
831 04 Bratislava
www.hockeyslovakia.sk

Príhovor predsedu SPV

Vážení čitatelia,

dostáva sa vám do rúk v poradí druhá tematická publikácia zo série, ktorou chceme prispieť ku skvalitneniu prípravy v jednotlivých paralympijských športoch a touto cestou ich aj priblížiť širokej verejnosti. Zároveň si v nej pripomenúť v krátkosti aj históriu s najvýznamnejšími míľnikmi. Prvou lastovičkou bola Boccia, teraz prichádza na rad Parahokej. Jej hlavný zostavovateľ Martin Šoš vypracoval metodiku, ktorá pomôže v príprave nielen súčasným aktérom tohto dynamického športu, ale verím, že pritiahne aj nové tváre, ktoré náš parahokej nevyhnutne potrebuje pre rozšírenie základne a kontinuitu svojho napredovania.

Úspešný príbeh slovenského parahokeja (vtedy ešte ice sledge hokeja) sa začal ešte na ZPH 2006



v Turíne, kam som osobne pozval ako hosťa vtedy len deväťročného Martina Joppu – chlapca so svojím otcom. Jeho príbeh práve rezonoval celým Slovenskom. Vinou nezodpovedného vodiča bol mladý nádejný hokejista účastníkom autonehody, ktorá ho pripravila o dolné končatiny. Dnes je Martin najlepším strelcom a jednou z kľúčových osobností slo-





venskej reprezentácie v parahokeji, ktorá to od ťažkých začiatkov dotiahla až k júnovej premiére na MS A kategórie v Ostrave, kde sa Slovensko predstavilo medzi osmičkou najlepších krajín sveta! Hoci v slovenskom paralympijskom športe nájdeme desiatky silných životných príbehov, ten Martinov je jedným z najmotivujúcejších a verím, že bude dostatočným príkladom pre jeho nasledovníkov.

Som rád, že z tohto miesta môžem poďakovať Slovenskému zväzu ľadového hokeja (SZLH), najmä jeho posledným dvom prezidentom Martinovi Kohútovi a Miroslavovi Šatanovi za podporu, ktorej sa parahokeju z ich strany dostalo a dostáva. Memorandum o spolupráci, ktoré sme podpísali na jeseň 2016, nezostalo iba dokumentom založeným v archíve, ale štartom k reálnej pomoci, či už materiálnej alebo technickej. Tá napríklad zahŕňa debariérizáciu a ďalšie úpravy zimných štadiónov, bez ktorých by parahokej nemohol fungovať.

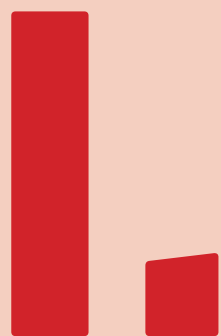
Zároveň by som chcel poďakovať všetkým, ktorí priložili ruku k dielu a pomohli parahokeju na jeho niekoľkoročnej ceste do svetovej špičky. Naším partnerom a podporovateľom, osobitne Milanovi Fiľovi,

predsedovi predstavenstva Eco Investment, ktorý pomáha slovenským paralympionikom viac ako 25 rokov a aj táto kniha vznikla hlavne vďaka jeho podpore.

Prvému trénerovi a v súčasnosti generálnemu manažérovi reprezentácie Miroslavovi Drábovi, hlavnému trénerovi Radoslavovi Bielečkovi, ale aj mnohým ďalším. Medzi nimi dlhoročnému fyzioterapeutovi a iniciátorovi tejto knihy Martinovi Šóšovi, ktorý bol roky dušou najmä suchej prípravy tímu, bez ktorej by dnes nebol tam, kde je a ktorý práve v nej zhrnul všetky užitočné poznatky. Verím, že účasť v A kategórii MS nie je ešte Mt. Everestom možností nášho tímu, ktorý napriek úzkej základni dokázal malý zázrak, a že raz ho uvidíme aj na najväčšom sviatku paralympijských športovcov – zimných paralympijských hrách.

Prajem vám veľa pekných chvíľ s touto vzácnou a užitočnou knihou a radosti z víťazstiev pri sledovaní slovenského parahokeja.

Dr.h.c. PhDr. Ján RIAPOŠ, PhD.
predseda SPV



Stručný úvod do parahokeja

ŠKOLA PARAHOKEJA

ALEBO

HOKEJ SA DÁ HRAŤ AJ BEZ NÔH