

Kupujte iba
od predajcu
s preukazom.
Číslo preukazu
predajcu:

NOTABENE

2,80 €

Polovica
pre predajcu

Olympiáda



Fenomenálna Petra Vlhová (2) ● Sloboda v horách (4) ● V hlave tímu (8) ● Nepela (12) ● A puk letí medzi smrekmi (15) ● Ako sa menila olympiáda (18) ● Lietajúci pretekári (20) ● Drina (23) ● Najcennejšie víťazstvá (26) ● Príprava na úspech (30) ● Budúcnosť bez snehu? (34) ● Naši pod piatimi kruhmi (36) ● Tiger, Wolfgang alebo Roger? (39) ● Sladké plány (40)

FEBRUÁR 2026 Č. 295



Fenomenálna Petra Vlhová

Text Petra Vrablicová
Foto Shutterstock

TRÉNING MYSLE

Mimo sezóny rada jazdí motokros či skáče na trampolíne. „Je fajn, keď sa myseľ mení a skúša niečo nové.“ Pomáha to jej tréningu aj hlave. „Veľa pracujem, pretože si myslím, že je dôležité pracovať na mysli rovnako ako na lyžiach.“

ÚSPECHY

Počas svojej kariéry získala 1 zlatú olympijskú medailu, 1 veľký a 3 malé krištáľové glóbusy, má 73 pódiových umiestnení zo Svetového pohára a priniesla 6 medailí z majstrovstiev sveta.

BUBNY, KAJAK, KORČULE

V minulosti cvičila hru na bicie s talianskym hudobníkom Jackom Alemannom, aby si zlepšila koordináciu rúk a nôh. Mimo snehu zápasila s inštruktorom obrany Krav Maga, bicyklovala, hrala tenis, liezla a jazdila na kajaku. V rámci lyžiarskej rozcvičky využívala rýchlokorčuľovanie, aby aktivovala svaly.

VĎAČNÉ RIVALKY

Podľa Mikaely Shiffrinovej je súťaženie s Petrou stresujúce a skvelé zároveň. „Jednoznačne ma to posúva. Tvrdšie trénovať. Viac skúšať. Je to dar,“ povedala jej v roku 2024 v Ushuaii. „Predstav si, že by sme sa nemali. Možno by si lyžovala inak. Jednoznačne by sme boli menej motivované,“ reagovala Petra, hoci priznala, že kedysi ju vzájomné súperenie frustrovalo.

NIE SME STROJE

Upozorňuje, že športovci nie sú stroje, ale ľudia. Fanúšikovia aj médiá to podľa nej často zdôrazňujú, len keď niekto prehrá. „Mali by o nás uvažovať inak. Sme ľudia po celý čas.“ Aj preto v súťažiach často hovorila o svojich aktuálnych pocitoch.



MÁM NÁZOR

„Veľmi ma hnevá, keď počujem, že som športovec a mala by som byť ticho. Je jedno, či som športovec, muzikant, pekár, stavbár, upratovačka alebo riaditeľ. Každý má nárok na názor,“ zdôrazňuje Petra.

Hry bez príkras

Pred pár rokmi som bola v gréckej Olympii, na mieste starovekých olympijských hier. Atléti sem prvýkrát zamierili v roku 776 pred naším letopočtom. Prichádzali z rôznych gréckych mestských štátov po tom, ako všetky bojujúce strany zložili zbrane. Hry trvali len päť dní, no posvätný mier, ekecheiria, sa rozhostil už tri mesiace pred nimi a trval ešte tri mesiace po nich. Športovcom ani divákovi nesmel nikto ublížiť. Tak sa zrodila myšlienka, že počas olympijských hier by malo platiť prímerie vo všetkých existujúcich vojnových konfliktoch. Škoda, že počas novodobých hier sa ňou mocní neriadia.

Ak sa na chvíľu chcete stať súčasťou starovekého športového sviatku, požičajte si v areáli múzea pod holým nebom v Olympii okuliare s virtuálnou realitou. Poprechádzajte sa s nimi pomedzi antické stĺpy, vojdite do zvyškov budov, prebehnite sa po štadióne. Ilúzia je takmer dokonalá.

Ako vyzeralo športové zápolenie v staroveku? Súťažiť a hry sledovať bolo dovolené iba mužom. Nevydaté ženy pretekali len v behu. V niektorých obdobiach sa mladučké slobodné dievčatá mohli hier zúčastniť ako diváčky. Väčšinu času to však dovolené nebolo. Ak našli v publiku ženu, trestom bola smrť a popravu vykonali zhodením zo skaly.

Hoci ženy na hrách nemohli štartovať, paradoxne sa mohli stať ich víťazkami. Konkrétne v pretekoch konských záprahov. V tých totiž za víťaza vyhlasovali majiteľa (alebo majiteľku) záprahu, nie atléta.

Muži súťažili okrem konských záprahov v behu, jazde na koni, päťboji zahŕňajúcom hod diskom, hod oštepom, skok do diaľky, beh a zápasenie, a pankratione – kombinácii boxu a wrestlingu. Hry však staroveký svet vnímal v prvom rade ako náboženskú udalosť. Ich súčasťou preto boli rôzne rituály na počesť bohov.

Športovci prišli do Olympie obvykle už mesiac pred hrami, aby tu trénovali. Vybudovali pre nich – podobne ako dnes – olympijskú dedinu. Hygiena tam vraj bola príšerná. Situácia sa ešte zhoršila, keď na miesto dorazili diváci. Údajne ich mohlo byť aj štyridsaťtisíc.

Nedostatok záchodov a vody neodradil mužov od bujarej zábavy. Podľa historikov športovci holdovali vínu a užívali si s prostitutkami. Boxera Eupola vraj prichytili, ako podpláca svojich súperov, aby ho nechali vyhrať. Keď sa pretekov konských záprahov zúčastnil cisár Nero, zvíťazil, hoci v skutočnosti vypadol z voza. A zastavenie bojov? Raz priamo na športovisku napadla skupina bývalých organizátorov hier, ktorým toto právo odobrali, nových organizátorov. Publikum vraj prestalo sledovať súťaž v zápasení a obrátilo svoju pozornosť na ozbrojencov, pričom ich neúnavne povzbudzovalo, ako keby išlo o ďalšiu športovú disciplínu.

Múzeum histórie olympijských hier určite pri návšteve Olympie nevynechajte. Pripomína nám, aby sme si ani starovekú olympiádu neidealizovali.



Jana Čavojská
zástupkyňa šéfredaktorky



Sloboda v horách → 4

Olympiáda je dôležitá udalosť, ale nás baví hlavne pohyb v zimných horách, zhodujú sa naši reprezentanti v skialpinizme Marianna Jagerčíková a Jakub Šiarnik.



A puk letí medzi smrekami → 15

Na tohtoročné majstrovstvá sveta v rybníkovom hokeji odletia do Kanady Odpadlíci. Aj my už máme jednu zlatú medailu.



Príprava na úspech → 30

Lenka a Michal Hanuliakovci vychovávajú syna metódou Kamevédy. Miško si vyskúšal všeličo. Teraz chce profesionálne hrať hokej.



Sloboda v horách

Text Jana Čavojská

Foto archív M. Jagerčíkovej a J. Šiarnika

Skialpinizmus zažíva olympijskú premiéru a Slovensko má na štarte silné zastúpenie. Tri miestenky v šprinte a jedno v zmiešanej štafete znamená účasť troch pretekárov: okrem majsterky sveta a Európy Marianny Jagerčíkovej (40) a viacnásobného

majstra Slovenska Jakuba Šiarnika (31) štartuje aj Rebeka Cully.

SEN O DOBRODRUŽSTVE Marianna od malička rada čítala dobrodružné knihy a predstavovala si, ako všetky tie dobrodružstvá sama

Olympiáda je dôležitá udalosť, ale nás baví hlavne pohyb v zimných horách, zhodujú sa naši reprezentanti v skialpinizme Marianna Jagerčíková a Jakub Šiarnik.

prežíva. „Vyrastala som v Polomke. Dialo sa tam akurát to, že ľudia išli v nedeľu do kostola. Takže si vieš predstaviť, aký dobrodružný život som tam mohla mať,“ smeje sa dnes. Jej rodičia sú lesníci a pravidelne s nimi vyrážala do lesa. Otec sa navyše

venuje jaskyniarstvu. Pätnásťročnú Mariannu začal brávať so sebou. Partia jaskyniarov využívala v zime skialpy, aby sa k jaskyniam dostali. „Skialp sa mi hneď začal páčiť. V horách som sa cítila lepšie ako dole. Dobrodružný život, o ktorom som snívala, sa stal skutočnosťou.“

Keď mala Marianna 17, brigádovala na Štefánikovej chate pod Ďumbierom. Chatár sa venoval pretekárskemu skialpinizmu. Keď spolu lyžovali, povedal jej: „Mara, ty si celkom dobrá, tebe by to šlo.“ Marianna však nemala pretekársky výstroj. „Nemalo zmysel súťažiť,“ myslí si. Odišla na univerzitu do Francúzska a pohyb v zasnežených horách jej zostal ako hobby.

Okrem skialpinizmu aj veľa liezla a aby mala k tomu aeróbnu aktivitu,

začala behať. Samo osebe ju to nebavilo. Naplánovala si teda účasť na pretekoch v behu do kopca. Takýto vertikálny kilometer robili aj skialpinisti v rámci letnej prípravy. „Bola som vždy jedna z najlepších. Dosahovala som úroveň francúzskych skialpinistických reprezentantiek. Keď som sa zoznámila s mojím terajším priateľom Françoisom, práve sa pripravoval na preteky Pierra Menta. Od rodičov som si na Vianoce vypýtala ľahkú súťažnú skialpinistickú výbavu a skúsila som to aj ja.“

TRÉNING — SÚČASŤ ŽIVOTA Mariannina cesta k profesionálnemu športu bola naozaj netradičná. Veď pretekať začala ako 32-ročná. Za

Slovensko, hoci žije vo Francúzsku, v Alpách asi hodinu cesty od Grenoblu. Od roku 2022 ju zamestnáva Vojenské športové centrum Dukla a športovú prípravu má financovanú aj ako členka top tímu. Predtým ju živilo sprevádzanie po horách a organizovanie vychádzok so zameraním na geológiu.

Jakub pochádza z Liptova. Hory má všade okolo. Najprv sa venoval bežeckému lyžovaniu. Robil ho aj jeho otec a strýkovia, šport a tréning boli súčasťou života ich rodiny. V roku 2012 išiel prvý skialpinistické preteky a postupne sa začal zúčastňovať Slovenského pohára. Babky, Križna, Malá Fatra, Západné Tatry. Hlavne preteky jednotlivcov vo voľnom teréne. Keď bol na študijnom



pobyte v Slovinsku, s tamojšou re-prezentáciou išiel na Svetový pohár. A pokračoval. Pred ôsmimi rokmi videl na bežeckých vertikálnych pretekoch vo výsledkovej listine Mariannine meno a vedľa neho slovenskú vlajočku. Prekvapilo ho, kde sa tam vzala Slovenka. Tak sa zoznámili.

Skialpinisti vtedy súťažili v šprinte a v mužskej a ženskej štafete. Zmiešané štafetové tímy štartovali prvýkrát až na majstrovstvách Európy v roku 2022. Tam už boli Marianna a Jakub spolu a získali piate miesto.

Jakub je zvyknutý pripravovať sa sám. Kým sa dá, je na lyžiach. Po zimnej sérii súťaží si chce užiť voľný terén. Potom presadne na bicykel a dvakrát do týždňa k nemu pridá beh. Na jeseň vymení časť bicyklových tréningov za kolieskové lyže. V októbri, keď sa už dá lyžovať na európskych ľadovcoch, je naspäť na snehu. Popri tom pracuje v rodinnej firme v Liptovskom Mikuláši. Krátke obdobie bol zamestnaný v Dukle a desiatym miestom na majstrovstvách sveta splnil kritériá pre top tím.

ODKÁZANÍ NA ZJAZDOVKY

Pre skialpinistov je kľúčové trénovať vo vyšších nadmorských výškach. „Na Liptove sa dostanem maximálne do dvetisíc metrov. No vrcholové podujatia v dvetisíc metroch len štartujú. Súvisí to aj s klimatickou zmenou. Sneh sa posúva do vyšších polôh. Takže nadmorská výška je asi jediné, čo na Slovensku natréňovať nemôžem,“ vysvetľuje Jakub.

Keďže v našich horách sneh tiež ubúda, je často odkázaný na tréning na lyžiarskom svahu a umelom snehu. Najčastejšie je to Chopok. Marianna to má vo Francúzsku podobné, hoci tamojšie Alpy jej dávajú viac tréningových možností aj v podobe rôznych terénov a profilov, aj vďaka nadmorskej výške. „Keď som so skialpom začala, prestala som chodiť na lyžiarske svahy. Nechcelo sa mi už tlačiť sa s ľuďmi. Miesta v horách som mala len pre seba. Teraz je snehu menej a často som odkázaná na umelý sneh,“ hovorí. „Lyžovať začínam až v 1700 metroch.“ Hoci býva v úzkej ľadovcovej doline, kde slnko v zime zasvieti len na dvadsať minút denne, posledné tri roky si tam sneh neužila. Buď nepadal vôbec alebo sa rýchlo roztopil. Optimálna

snehová pokrývka sa začínala vo výške 1600 metrov. Aj preto dnes Marianna minimálne dvakrát do týždňa trénuje na zjazdovke. Na druhej strane, šprint sa tam nacvičuje efektívnejšie, keďže jeho súčasťou je aj vyzúvanie a obúvanie lyží a nasadzovanie pásov.

Vo Francúzsku má Marianna ešte jednu výhodu: neexistuje tam plošná sezónna uzávera ako v našich Tatrách. Pohyb v horách je tam oveľa slobodnejší.

SAMI SEBE TRÉNERMI

Naši skialpinistickí reprezentanti akoby popierali všetko, čo o prístupe k profesionálnemu športu hovoria odborníci. Oba trénujú viac-menej sami. Jakub v podstate celú kariéru. Marianna spolupracovala počas piatich rokov s dvomi trénermi. Minulú sezónu bola veľa chorá a mala pocit, že na vine je nesprávny prístup trénera. Tak s ním ukončila spoluprácu a tiež trénuje sama. „Mám už 40 rokov a dosť skúseností,“ myslí si. „Sama seba

najlepšie poznám a stavila som na to, že sa dokážem dobre pripraviť.“

Jakub to volá „mikrotímy“. Marianne asistuje s prípravou lyží, meraním času, ale aj účasťou na súťažných brífingoch, priateľ François a jemu priateľka Henrieta Horvátová, bývalá profesionálna biatlonistka. Rebeka Cully zas trénuje s manželom,



„Milujem, že v zime môžem ísť kamkoľvek. Nepotrebujem turistický chodník. A z kopca to ide samé. Skialp je suprový spôsob, ako sa v zime pohybovať v horách.“



výsledkov, ktorými sa športovec zmesť do tabuliek. Prispôboval som tréningy aj výber pretekov tomu, aby som sa zmesť do tabuliek a mal tak zabezpečené financovanie športovej prípravy. V roku 2023 som desiatym miestom na majstrovstvách sveta splnil kritériá pre top tím a bol som v tom, že na ďalšie dve sezóny mám financovanie zabezpečené. Lenže zrazu sa zmenili nejaké pravidlá a z financovania som vypadol. Verejne som predniesol výčitku, nakoniec som dostal výnimku, čo je nesystémové riešenie. A o dva mesiace nato mi nepredĺžili zmluvu v Dukle. Tak som sa pýtal sám seba, či sa budem štelovať do tabuliek alebo športovať, lebo ma to baví a nachádzam v tom sebarealizáciu.“

ŠPORT A SPONZORI

Predtým, ako Jakub získal možnosť podpory od štátu, fungoval hlavne vďaka sponzorom. Tí očakávajú niečo naspäť. Prezentáciu značky, loga, na súťažiach a na sociálnych sieťach, účasť na podujatiach. Občas nejaké fotenie alebo promo video. Zvýšenie predaja. „Ide to na úkor tréningu. Otázka je, či to stojí za to. Ja som to bytostne potreboval, ak som chcel pri športe zotrvať,“ konštatuje Jakub.

Marianna dlhodobo spolupracuje s jednou outdoorovou značkou ako jej ambasádorka. „Vďaka titulu majsterky sveta by som mohla mať od sponzorov viac. Ale nemám k tomu vzťah,“ hovorí. „Nie som aktívna na sociálnych sieťach a nechcem sa cítiť ako produkt a byť oblepená značkami. Keďže mám od roku 2020 financovanú prípravu vďaka top tímu a Dukle, sponzorov som až tak nepotrebovala.“

Našťastie, šport nie je hlavne o reklamných partnerstvách, ale o pohybe v horách. „Milujem, že v zime môžem ísť v horách kamkoľvek. Nepotrebujem turistický chodník. A z kopca to ide samé. Skialp je suprový spôsob, ako sa v zime pohybovať v horách.“

S tým súhlasí aj Jakub. „Vyšlapeš, kam chceš, potom zlyžuješ dole a je to celkom sranda. V horách si to užívam.“●



cyklistom Jánom Andrejom. „Takže fungujeme všetci v takých mikrotímoch, v ktorých si pomáhame od prípravy výbavy cez tréningy, šoférovanie a varenie až po brífingy a porady na pretekoch,“ hovorí Jakub, ktorý s Henrietou často konzultuje, čo by v danej situácii urobila ona.

Nedávno si prešiel menšou krízou a opätovne si v sebe ujasnil, prečo šport robí. „Financovanie športu zo strany štátu sa odvíja od splnenia

„V horách som sa cítila lepšie ako dole. Dobrodružný život, o ktorom som snívala, sa stal skutočnosťou.“

Text Petra Vrablicová
Foto Tomáš Hrivňák

V hlave



Tímový šport je osobná láska Karin Vravkovej. Športová psychologička pripravuje profesionálnych hráčov na spoluprácu, súťaženie a víťazstvo.

Keď Karin Vravková hrala súťažne tenis, jej tréneri aj príbuzní sa čudovali, že nemá športové ambície. O to viac, že jej staršia sestra bola majsterkou Slovenska v atletika. „Bolo mi jedno, či vyhrám alebo prehrám,“ spomína Karin vo svojej kancelárii. Jej steny lemujú dresy športovcov, ktorým pomáhala s mentálnou prípravou. Keď skončila s tenisom, vyštudovala psychológiu. Športovej psychológii sa u nás v tom čase venovalo iba sedem odborníkov.

Športová psychológia stále neexistuje ako samostatný študijný odbor, športoví psychológovia nie sú ani členmi Slovenskej komory psychológov.

Špecifický výcvik pre nás neexistuje. Objavilo sa veľa mentálnych koučov, ktorí prešli školeniami zameranými na biznis či životný koučing. My, športoví psychológovia, sme vyštudovali psychológiu a sme zameraní na výkon. Je v tom veľký rozdiel.

Vy aj oni však pracujete s mentálnou prípravou...

Áno. Pripravujeme ľudí na výkon a zaťaženie. Kouči vám ukážu, čo vás čaká, čo spraviť a aké mať záchytné body, čo vás pripraví na určitý moment. Športoví psychológovia riešia príčinu problémov. Ak niekto chce rýchlu radu a nepotrebuje ísť do hĺbky, je v poriadku, keď vyhľadá kouča. Ak chce vyriešiť príčiny problémov, je dobré osloviť psychológa. My v Headformers sa snažíme tieto prístupy prepájať, lebo obidva dávajú veľa dobrých možností, ako pomôcť klientovi.

Čo najčastejšie riešime? Pociť nezvládania tlaku a nenaplnených očakávaní, stratu koncentrácie, nízke sebavedomie, pociť zlyhania a menejcennosti.

tímu

Ako vyzerá práca s celým tímom?

Kvôli tímovej dynamike a krátkosti času je veľmi náročná. Nie je iba o tom naučiť športovcov zvládať tlak. Vojdem do miestnosti, kde ma ľudia nepoznajú, a mám mesiac na to, aby som ich pripravila na majstrovstvá sveta. Navyše som žena a prichádzam do mužskej šatne. Za 10 sekúnd musím urobiť dobrý prvý dojem, načítať si miestnosť a získať si dôveru. Tímový šport je moja osobná láska.

Pracujete sama?

Najmä s Lukášom Štećákom, spoluzakladateľom Headformers. Jeden človek nedokáže sám urobiť diagnostiku, keďže treba športovcov nasnímať, spracovať dáta, robiť individuálne konzultácie a pracovať s trénerom aj s tímom. Aj u nás je to o tímovej spolupráci. Športovému tímu ukazujeme, ako to môže fungovať.

Existuje ideálny tím?

Určite nie. Je to živý organizmus. Každý jednotlivec ho ovplyvňuje. Neexistuje copy & paste prístup. Čo funguje v jednom tíme, nemusí fungovať v inom.

Čím sa riadite pri nastavovaní tímového fungovania?

V prvom rade potrebujem pochopiť, čo tréner od hráčov chce. Ak chce sebavedomý tím, ktorý sa má sám riadiť a jeho hráči sa nebudú báť rozhodovať, znamená to, že im musím pomôcť, aby dokázali na seba prebrať zodpovednosť. Ak chce, aby hráči makali a poslúchali, potrebuje submisívnejší tím.

Tréneri to stále chcú?

Závisí na športe aj mieste, ale áno. Nechcem generalizovať, ale často ide o staršie ročníky. Nechcú kreatívny prístup. Chcú výkonné kone, ktoré odmakajú ich predstavu. Rozumiem tomu. Po zápase môže tréner dostať padáka a začína odznova. Navyše sú krajiny, kde sa očakáva konkrétny typ hry či vedenia. Napríklad Slovák, ktorý príde do arabských krajín, má trošku problém adaptovať sa.

Prečo?

Často sú tam hráči, ktorí chcú iba zarobiť a o futbal im úplne nejde. Preto je ťažšie motivovať ich. Každý vrátane trénera si musí nastaviť reálne očakávania a zodpovedať si, čo je jeho filozofia.

Majú Slováci vlastnosti, ktorými sa odlišujú od iných športovcov?

Nerada to hovorím, no sme výrazne submisívnejší. Nevieme si riadiť svoju hru a držať tempo, takže sa podriaďujeme súperovi. Kvôli nášmu kultúrnemu nastaveniu o sebe pochybujeme. Cítíme sa menejcenne a ideme do pozície outsiderov. Je ťažké zlomiť pocit, že sme outsideri. Ukázať hráčom, že v súťaži sú vďaka svojim úspechom. Kvalifikovali sa a majú rovnakú hodnotu ako napríklad španielsky futbalový tím. Áno, ten má výrazne väčšiu hodnotu v rámci histórie futbalu, no keď sa naši budú snažiť, emócia môže byť veľmi podobná, hoci technicko-taktické zručnosti sú inde.

Čo pre mladých športovcov znamená, ak ich nepripravíme aj na to, čo ich čaká mimo ihriska?

Všetci tlačia na výkon už v pätnástich. No to nie je najpodstatnejšie. Šport nás má naučiť byť zodpovedným a životaschopným dospelým, odolávať tlaku, zvládať chyby, byť angažovaný a pracovať na sebe. Ide o mentálne atribúty, ktoré sa učíme vo veku okolo pätnástich rokov. Nedajú sa vybudovať skôr. V mladšom veku tím neexistuje. Som iba ja. Egocentrické dieťa, ktoré chce, aby si ho všimli rodičia a tréner. Neobľáfneme to.

Späť k tímovej spolupráci. Čo je jej základom?

Dôvera. Medzi spoluhráčmi, že tam budú, aby ste si mohli prihrať. Nevybudujete ju na ihrisku, ale mimo neho. Workshopmi, tímovými spoluprácami či rozdelením na izbách. Základom je komunikácia. Otvorene povedať, čo cítime, čo sa nám nepáči, čo je ťažké. Čistí sa tým vzduch a buduje tímový duch. Hráčov niečo spája a sú ochotní sa pre to obetovať, aby dosiahli spoločný cieľ.

Dokážu sa športovci odosobniť od výkonu?

Vždy šlo a aj pôjde o výsledok. Výkon je parameter, ktorý nemôžeme

zmeniť. Vytvára tlak. Odľahčíme ho, ak si uvedomíme, čo robíme. Keď si len odškrtávam povinnosti, stratím ľahkosť pohybu. Stáva sa mi, že prídem na zápas a moju pozornosť strhne športovec, ktorý sa baví a srší energiou. Možno nespravil žiadnu dobrú vec a urobil tisíc chýb, no užíva si to. Musím sa vedome sústrediť, aby som nevenovala pozornosť iba jemu. Práve pre takýchto ľudí nás baví sledovať šport.

Ako dlho trvá vybudovať tímového ducha?

V športovom tíme nie sú dlhodobí istí ľudia. Prichádzajú zranenia, nominácie, predaj hráčov. Napriek tomu môžete vybudovať kvalitný tím. V prvej polovici sezóny sa tvoria pravidlá, očakávania, ciele a vzájomné vzťahy. Buduje sa tímová identita. V druhej polovici to zužitkovávate.

„Z miestnosti vyhodím trénerov a zatvorím dvere. Hráčom poviem, že si môžu povedať všetko bez toho, aby to malo následky.“

Dá sa to urobiť aj zrýchlene?

Akútne vytvorenie tímu je emočná záležitosť. Vieme ho vybudovať aj za mesiac. Nemusíte byť kamaráti a rozumieť si, ale očakáva sa, že sa na mesiac kamarátmi stanete. Výsledok nedokážem zaručiť, závisí aj od ochoty hráčov.

Ako to robíte?

Najprv musím vyčistiť vzduch. Z miestnosti vyhodím trénerov a zatvorím dvere. Hráčom poviem, že si môžu povedať všetko bez toho, aby to malo následky. Zostane úplné ticho. Nevedia, čo majú robiť. Snažím sa zbaviť ich cenzúry, ktorú máme v sebe všetci. Väčšinou musím začať ja. Niekomu vopred poviem, že mu vynadám, no nie je to osobné. Len im to chcem ukázať. A vynadám mu. Takto vyčistíme vzduch. Niekedy to

trvá desať minút, inokedy tam sedíme hodinu. Ale uľaví sa im.

Vďaka čomu?

Začnú riešiť seba. Spätnú väzbu, ktorú dostali. Na prvom workshope začneme budovať spoločnú identitu a ideálne fungovanie. Nastavíme veci, ktoré nebudeme rešpektovať, a pokuty. Hráči sa na nich musia zhodnúť. Ak porušíš hranice, bum, päťdesiat eur do banku. Kto zlyhal a oslabil tím, musí zaplatiť.

Nefunguje to pri dlhodobej príprave podobne?

Áno, ale roztiahnuté v čase. Navyše riešime aj príčinu problémov. Napríklad, prečo vznikol dlhodobý konflikt? Čo hráčom v tíme prekáža na spoluhráčoch? Hráči vedia, že to tak nemôžu nechať. Nemusia byť kamaráti, no musia sa otvoriť. Raz týždenne ísť na kávu. Tvoriť momenty, vďaka ktorým si uvedomia, že sú v tíme a majú v ňom rolu. Nieкто zodpovedá za zábavu, iný za hudbu, ďalší všetkým vynadá, keď je to zlé. No je tam aj povzbudzovač, ktorý tvrdí, že je to super, aj keď je to naprd.

Prechádzajú si pritom nejakými fázami?

Štyrmi: forming, storming, norming a performing. Pri formingu zbierame dáta a nastavujeme spoločný cieľ a smerovanie tímu. Keď začneme robiť niečo, čo sa hráčom nepáči, prichádza storming. Frustrácia, že to nefunguje. Vznikajú hádky a vzájomné obviňovanie. Väčšinou sa to deje druhý až tretí mesiac spolupráce. Vtedy neriešime výsledok, ale proces. Keď hráči prehrávajú, hádajú sa. Vyčistí sa to a dostávame sa k normingu. Na základe spätnej väzby si stanovíme, ako budeme robiť veci. Hráči sa zastabilizujú. Už vedia, čo majú robiť, čo očakávať od trénera aj od seba. Dodržujú pravidlá. Všetko začína dávať zmysel. Podávajú výkon – performujú.

Sú športovci ochotní podstúpiť tento proces?

Vedia, že je to súčasť športového výkonu. Berú to automaticky. Tí, ktorí chcú pracovať viac, môžu. No 60 až 70 % ľudí zabojuje až v najdôležitejších momentoch. Voláme ich ovečky.

Ovečky?

Ovečky vydržia v každom počasí. Pomáhajú ostatným vytrvať. Ja vyzdvihujem v tíme práve ich. Prichádzajú na workshop a nepovedia ani pol slova.

Nevadí to, lebo vidím, že v hlave majú vypálené všetko, čo sme si povedali, a na ihrisku valia od rána do večera. Ak by všetci boli v tých iniciátorských 10 %, tak si každý robí, čo chce. A potom tu máme ešte 20 až 30 % váhajúcich. Ak sa im niečo páči, doplnia to svojou energiou.

Rešpektujú vás hráči, aj keď ste mladá žena?

Vždy im poviem: som žena, no nechcem, aby ste ma tak vnímali. Som odborník. Nebudem s vami bojovať. Nejdem po vašom mieste. Som tu, aby sa vám pomohla. Či pomoc chcete alebo nie, je na vás. Kto ju nechce, tam sú dvere. Môže odísť. Nikdy sa mi nestalo, že by sa niekto postavil a odišiel.

Stačí to?

Aby som si ich získala, najprv im ukazujem najpraktickejšie veci. Hráme sa. Športovci sa učia cez telo. Chcem im pomôcť zvládať frustráciu? Dám im niečo postaviť, no pravidelne im to zhodím. Vidím, že majú nervy. Frustráciu prekonávajú, keď ma chytia a nedovolia mi to spraviť znovu. Po dvoch hodinách zistia, že je po workshope, veľa sa nasmiali, spoznali

„Tak ako športovec nepodá dlhodobý dobrý výkon bez mentálnej pohody a bezpečného prostredia, ani človek v bežnom živote nedokáže fungovať naplno, ak mu chýba opora.“

sa navzájom a majú dobrú náladu. Ukážem im, že im viem pomôcť.

Máme dáta, ktoré sa venujú špecificky ženskej príprave?

Ženy sme začali samostatne skúmať len posledných desať rokov, takže iba teraz prichádzajú prvé dáta. Športovanie žien veľmi ovplyvňuje naše interné dianie. Reprodukčná sústava ženy je prvým hlasom, ktorý dáva vedieť, že niečo nie je v poriadku. Len čo otvorím túto tému u mužov, ktorí trénujú ženy, stichnu. Vidím, že im je to nepríjemné a nevedia, čo s tým robiť.

Trénujú ženy ako mužov?

Áno. Len výkon a výkon. Nakričí sa, veď sa otrepú a pôjdeme ďalej. Ženský a mužský mozog sú si podobné. Iba 1 % je rozdielne, a to 1 % je kľúčové. Určuje, že ženy výkon potrebujú riešiť cez vzťahy. Keď si budeme v tíme rozumieť a dôverovať trénerovi, necháme tam dušu. Prečo? Máme výrazne väčšiu vytrvalosť ako muži. Dokážeme lepšie a viac zvládať bolesť. Lepšie prekonávať limity. Ak trénerovi dôverujeme, urobíme všetko.

A ak mu nedôverujeme?

Pôjdeme proti nemu. Ženy sa potrebujú zomknúť. Mať niečo, čo ich spája. Keď spolu dlhodobu trénujú, väčšinou

sa im zladí menštruačný cyklus. Pre trénera to znamená, že má tri týždne, keď je všetko v poriadku, a jeden, keď nie je v poriadku nič. Musí na to byť pripravený. Nemôže s tým bojovať. Mal by hráčkam povedať: „Viem, že by ste tu najradšej neboli. Viem, že vám môže byť zle. Povedzte mi, čo odo mňa potrebujete, aby ste dokázali vyjsť na ihrisko a podať výkon.“ Už tieto slová stačia na to, aby ženy výkon dokázali podať. Lebo sa o ne zaujímal. Sú to maličkosti, no výrazne menia to, čo tréner so ženským tímom dokáže. Napísali sme o tom aj príručku, no nebol o ňu veľký záujem.

Prečo?

Nepoznáam trénera, ktorého kariérnou motiváciu je trénovať ženy. Je to len prestupné obdobie, kým sa dostanú k mužom. Väčšina mužov sa žien bojí. Nevedia, čo s nimi. Zdajú sa im stále podráždené. Ale prečo to tak je? Ženy sú podráždené, až keď vám tridsaťkrát niečo povedali a vy ste to nerešpektovali. Muž by vás niekam poslal alebo by prestúpil k inému trénerovi. Žena bude viesť vojnu. Nikdy nebudem feministka z pohľadu takzvanej ženskej sily. Muž so ženou si nikdy nebudú rovnocenní.

Ako to myslíte?

Ani jeden nemá väčšie právo ako druhý, ale v niečom má pridanú hodnotu žena a v niečom muž. Žena porodí dieťa a muž jej na to vytvorí prostredie. Obaja sú podstatní. Snažím sa upozorňovať na to, že potrebujú iný prístup. Ženám to netreba uľahčovať, ale krik fungovať nebude. Musíte nastaviť pravidlá, očakávania a budovať vzťahy a dôveru.

Aká je vaša práca so ženským kolektívom?

U mužov zavrieme dvere, vyčistíme priestor, prichádzajú nadávky a hodnotenia. So ženami to robíme viac rituálne. Pri čaji, káve. Rozprávame sa. Nehodnotíme ostatných, ale hovoríme o tom, čo potrebujeme, aby sme sa v tíme cítili lepšie. Vzniká dôvera a dobrá atmosféra.

Prichádzate do ich šatne rovnako ako u mužov?

Väčšinou prichádzam ako zmierujúca kamarátka. Robíme podobné veci,

ale výrazne viac sa pýtam a chcem, aby zdieľali svoje názory. Povedali, čo ich bolí. Ženské workshopy sú postavené na emóciách, často aj cez slzy. Na tých mužských je to testosterón, smiech, krik. U žien vytváram bezpečné miesto, nechcem výkon. Mužom zase nehovorím, čo a ako robiť, ale dávam im priestor. Otváram ich iniciatívnosť, kreativitu, angažovanosť.

Čo je pre nich najväčšie tabu?

Že muži neplačú a nepotrebujú pomoc. Šport vyťaží tých najlepších a je mu jedno, koľko ľudí pritom odpadne. Zlomia sa im sny a už sa k športu nevrátia. Mentálne zdravie nie je prioritou. Našťastie, za posledné roky sa to výrazne posunulo. Serena Williams, Jordan, Federer, Messi hovoria o tom, čím si prechádzali. O pocite zlyhania. O nechuti hovoriť o tom, lebo cítili, že je s nimi niečo zle.

V akej miere sa dajú spomínané princípy uplatniť v bežnom živote?

Veľmi prirodzene. Šport je reflektom života. Všetko, čo riešia športovci v tíme, riešime aj my mimo ihriska. V práci sa od nás očakáva výkon, musíme zvládať tlak, spolupracovať s kolegami, rešpektovať autoritu a zároveň si budovať dôveru. Rovnako ako v tíme, aj tu zohráva veľkú rolu komunikácia, vzťahy a pocit, že niekam patríme. Samotný výkon nestačí. Tak ako športovec nepodá dlhodobý dobrý výkon bez mentálnej pohody a bezpečného prostredia, ani človek v bežnom živote nedokáže fungovať naplno, ak mu chýba opora. Preto považujem za najpodstatnejšie, aby sme mali doma ľudí, s ktorými sa cítime bezpečne, prijatí a pochopení. Práve pocit istoty nám umožňuje zvládať tlak v práci, nebať sa chýb a rásť.●

KARIN VRAVKOVÁ
Športová psychologička a bývalá tenistka. Vyštudovala psychológiu na Univerzite Konštantína Filozofa v Nitre a po prvom ročníku sa začala venovať športovej psychológii. Podieľala sa na príprave slovenských futbalistov A-skupiny na majstrovstvá Európy. V roku 2021 založila s Lukášom Štečákom Headformers. S tímom športových psychológov a mentálnych koučov pomáhajú športovcom s mentálnou prípravou. Zameriavajú sa na hádzanú, hokej a individuálne športy.



Text Lucia Matejová

Foto TASR, Bara Podola, CinemArt



NEPELA

V športovej kariére zbieral jeden úspech za druhým, v osobnom živote musel tajiť svoju identitu. Ondrej Nepela. Jeden z najlepších československých športovcov 20. storočia, ktorého režim považoval za svoj majetok.

Zimný štadión Ondreja Nepelu, Cena Ondreja Nepelu, Memoriál Ondreja Nepelu. Priezvisko výnimočne úspešného krasokorčuliara sme určite všetci registrovali, no nejako špeciálne sme sa nad jeho životom nepozastavovali.

Zmenilo sa to, keď vlni koncom októbra prišiel do kín film s názvom Nepela. Ak by ste očakávali, že režisér nás prevedie životom Ondreja Nepelu od jeho začiatkov s krasokorčuľovaním až po jeho skorú smrť krátko pred štyridsiatkou, budete prekvapení. Film Gregora Valentoviča predstavuje len jeden rok v krasokorčuliarovom živote. Začína sa jeho návratom z olympiády v japonskom Sappore, kde v roku 1972 získal zlatú medailu, a končí majstrovstvami sveta, ktoré sa v roku 1973 konali v Bratislave.

PLACHÝ INTROVERT

„Nechcel som robiť dokument, ani ukázať, ako Ondrej Nepela vyhráva jedny preteky za druhými. To si vieme ľahko vyhľadať online. Chcel som na divákov zapôsobiť emocionálne a priniesť príbeh skutočného človeka. A chcel som, aby sa zamysleli nad tým, či dokážeme ľudí prijať takých, akými naozaj sú,“ povedal vo viacerých rozhovoroch Gregor Valentovič.

Plachého a introvertného Ondríka mal vraj každý rád. Aspoň tak to opisali v jednom zo starších dokumentov. No po zhliadnutí nového Nepelu je na mieste položiť si otázku, čo bola naozajstná plachosť či hanblivosť a čo strach z vtedajšieho režimu a nastavenia spoločnosti.

Josef Trojan, ktorý mladého Ondreja stvárňuje, sa úlohy zhostil poctivo. Naučil sa po slovensky, absolvoval hodiny krasokorčuľovania a baletu. „Našiel som snáď všetky dostupné videá, kde Nepela vystupoval, aby som odkukal spôsob, akým rozprával, hýbal sa, jeho mimiku aj gestá,“ vyjadril sa herec. Za túto rolu dostal množstvo pochvál. Aj Valentovič povedal, že ak niekoho spôsob, akým to Trojan zahral, nedojme, mal by v sebe pohľadať, prečo je to tak.

INÉ NEZNAMENÁ ZLÉ

Dôležitým aspektom filmu je sexuálna orientácia krasokorčuliara. Homosexualita bola v šesťdesiatych a sedemdesiatych rokoch v Československu úplne tabu. Nepela



bol na to celé vrátane svojich zmiešaných pocitov úplne sám.

Režisér to vo filme divákovi explicitne nepovie, no je tam mnoho scén, v ktorých sa ukáže Nepelovo pravé ja aj bez slov. „Byť kvír človekom na Slovensku v roku 2025 je náročné. Tak aké to bolo v roku 1972? Asi nemysliteľné. Homosexualitu dekriminalizovali v roku 1961, čo je veľmi tesná hranica od času, keď sa odohráva náš film. Môžem si len predstaviť tú náročnosť byť kvír v tom čase,“ vysvetľuje Valentovič v jednom z rozhovorov.

To však nebola jediná inakosť, s ktorou Nepela vnútorne bojoval. Do svojich krasokorčuliarskych vystúpení chcel priniesť niečo nové, osviežujúce – vymeniť klasickú hudbu za modernejšie pesničky zo „západného sveta“ alebo jedno-, maximálne dvojfarebné kostýmy za niečo trblietavé s kamienkami. Jeho najväčším snom bolo skončiť profesionálnu športovú kariéru a odísť do Nemecka, kde dostal ponuku vystupovať v šou Holiday on Ice.

Komunistická strana však z neho chcela olympijského a svetového pretekára. Pripustku na Západ mu sľúbili iba za podmienky účasti na majstrovstvách sveta v Bratislave. Vo filme sme veľakrát svedkami toho, ako Nepela musí svoje záujmy dávať bokom

a prispôbiť sa tým straníckym, aby raz mohol byť slobodný.

MÚDRA TETA HILDA

Kľúčovou postavou Nepelovho života aj filmu je trénerka Hilda Múdra, ktorá stála po jeho boku celú kariéru. Prvýkrát sa stretli, keď mal malý Ondrej sedem rokov a jeho mama chcela Múdrej zaplatiť 100 československých korún, aby sa jej synovi trochu povenovala.

Múdra, ktorá bola pôvodom z Rakúska, čo bolo zrejme aj z jej

silného prízvuku, peniaze síce odmietla, ale Juraja sa ujala. „Bol poctivý v škole i na tréningu. Pri paragrafoch a cvikoch najazdil tisíce kilometrov. Každý kruh bolo treba obísť šesťkrát, on dokázal zanechať jedinou stopu. Často som mu povedala, aby šiel do kruhu trénovať nejaký cvik, potrebovala som sa venovať iným zverencom. O hodinu som sa vrátila a on ten cvik drel stále. Bol strašne húževnatý,“ spomína si trénerka.

Múdra bola pre Ondreja druhou matkou. Oslovoval ju výhradne „teta





Hilda“. Keď v roku 1971 po zisku titulu majstra sveta v Lyone dostal od komunistov štvorizbový byt na bratislavskom sídlisku Dúbravka, Hilda Múdra s rodinou dostala rovnaký. Každý deň ho ešte pred vyučovaním brávala na skoré ranné tréningy.

Film ukazuje ich vzťah aj v období, keď mal Nepela profesionálneho korčuľovania a tréningov plné zuby a začal tráviť viac času s rovesníkmi. Vtedy často chodil do bratislavského V-klubu alebo Věčka. Bol za rebela, odvrával, všade meškal, dokonca šiel poza školu. Múdra to s ním však nevzdala. Pri svojom zverencovi Ondrikovi bola až do jeho konca v roku 1989, kedy vo veku 38 rokov zomrel na ťažkosti spojené s ochorením AIDS.

DOVOLENKA NA ĽADE Životné obdobie, ktoré bolo pre Nepelu v niečom najkrajšie, no skončilo sa tragicky, sa vo filme nenachádza. Po výhre na majstrovstvách sveta konečne dostal povolenie vycestovať. Trinásť rokov pôsobil v šou Holiday on Ice. V Československu sa v tom období stal prakticky neviditeľným. Štátni predstavitelia na neho zabudli, aj napriek tomu, že sa ním predtým hrdili, kamkoľvek prišli.

V Nemecku toho stihol veľa. Oženil sa so svojou venezuelskou

„Ondrej si takmer nikdy nerobil starosti. Vrhla sa do rôznych činností, miloval balet, divadlo, muzikál, dobrú kuchyňu, zbožňoval cestovanie. Žil tak, akoby ani neexistoval zajtrašok.“

kolegyňou – išlo o praktické manželstvo, dostal sa vďaka nemu na zájazd do Čile, kde by mu inak československý pas nestačil. Narodila sa im dcéra. Prišla na bratislavskú premiéru filmu Nepela.

„Ondrej si takmer nikdy nerobil starosti. Vrhla sa do rôznych činností, miloval balet, divadlo, muzikál, dobrú kuchyňu, zbožňoval cestovanie. Žil tak, akoby ani neexistoval zajtrašok“, spomínal na Nepelu v dokumente Radosť zo života jeho kolega z revue Walter Häfner.

Po skončení účinkovania v šou na ľade začal s trénerstvom. Medzi

jeho zverenkyne patrila aj Claudia Leistnerová. Jej triumfu na majstrovstvách Európy v roku 1989 sa však Nepela nedomohol. V rovnakom roku zomrel na komplikácie spôsobené ochorením AIDS.

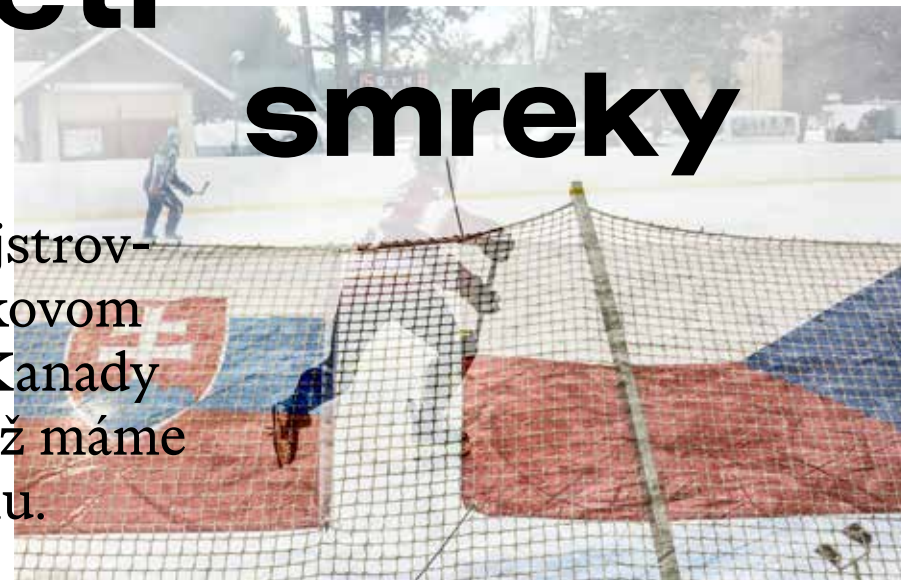
Vo februári 2026 bude mať premiéru ďalší film o Nepelovi. Nakrútil ho český režisér Jakub Červenka. O najlepšom slovenskom športovcovi 20. storočia sa tak môžeme dozvedieť ešte viac. V minulosti sa pozornosť venovala najmä jeho zlatým medailám. Na to, akú ťažkú životnú cestu mal, sa úplne zabudlo.●



Text Lucie Römer
Foto Michal Bílek

A puk letí medzi smrekami

Na tohtoročné majstrovstvá sveta v rybníkovom hokeji odletia do Kanady Odpadlíci. Aj my už máme jednu zlatú medailu.



Verejné klzisko v stredočeskom Kolíne prejde dospelý človek dvadsiatimi krokmi. Práve po ňom však nikto neprechádza. V svižnej hre sa tu mihá osem párov korčúľ. Bránky sú vysoké len 30 centimetrov a nestrážia ich žiadni fixní brankári. Nie sú tu ani rozhodcovia. Pohyby na ľade pôsobia džentlmensky. Keď niekto spadne na ľad, protihráči mu s úsmevom pomáhajú vstať. Banery vedľa slovenskej a českej vlajky nad klziskom informujú, že sa tu hrajú Majstrovstvá ČR a SR v rybníkovom hokeji. Najbližší rybník je však odtiaľto vzdialený dva kilometre... Tieto majstrovstvá rozhodne stoja za preskúmanie.

ZÁCHRANA PRED VETROM „Dáme góla, dáme!“ fandí asi päťročné dievčatko s plastovým bubienkom bratislavskému tímu Hockey for All, ktorý si práve v štvrtfinále meria sily s Odpadlíkmi z Nymburku. Na mobilnej tribúne postáva asi tridsať fanúšikov, väčšinou priateľov a rodinných príslušníkov hráčov. Pár ľudí sleduje hru z balkónov na druhej strane ulice, lebo klzisko sa nachádza na kraji sídliska. Teplomer ukazuje mínus päť. Záchrana pred ľadovým vetrom ponúka malý stánok s klobásou a vareným vínom. Aj keď hra pôsobí pomerne uvoľnene a niektoré tímy sa dokonca neváhajú posilniť pálenkou, rozhodne je o čo bojovať. Tri najlepšie tímy totiž o mesiac odcestujú na majstrovstvá sveta v rybníkovom hokeji do Kanady.



↑ Česi a Slováci hrajú spoločné majstrovstvá.

↗ Pravidlá rybníkového hokeja nevyžadujú toľko povinných ochranných prostriedkov ako „veľký“ hokej.

Kanada je nielen kolískou klasického hokeja, ale aj miestom, kde sa v obci Plaster Rock konajú od roku 2002 majstrovstvá v rybníkovom hokeji. Na jazere Roulston pripravujú každý rok desiatky klzísk pre simultánne zápasy v tomto amatérskom hokejovom formáte. „Hokej sa hrával skôr na rybníku než na štadióne. Kanadskí indiáni jednoducho odsekli vetvy zo stromov, vyrobili prvý puk a dediny hrali proti sebe,“ komentuje to športovo oblečený štyridsiatnik Matúš Kočíš, ktorý kolínske klzisko sleduje spoza mantinelu. Práve on rybníkový hokej na Slovensko a do Česka pred deviatimi rokmi priviezol.

„Sedel som nad spismi v advokátskej kancelárii a rozmýšľal som nad tým, že by som chcel robiť niečo aktívnejšie,“ spomína. Na internete ho zaujala informácia o majstrovstvách v Plaster Rock. Dal dokopy česko-slovenský tím kamarátov, zohnal sponzora a vyrazili do Kanady. „Nadchlo ma to. Baví ma, že sa tento hokej hrá vonku, väčšinou na



„Hokej sa hrával skôr na rybníku než na štadióne. Kanadskí indiáni jednoducho odsekli vetvy zo stromov, vyrobili prvý puk a dediny hrali proti sebe.“

nezakrytých plochách, takže môže pršať, snežiť. Je to veľmi autentické.“

NEHRÁ SA DO TELA

Matúš Kočiš kedysi naháňal puk za starších žiakov. Počas návštevy Kanady sa zrodila myšlienka na lokálne majstrovstvá. Tie sa v prípade Česka a Slovenska stali podmienkou kvalifikácie do Kanady. Celému projektu začal hovoriť Hokejový sen a o dva roky neskôr do Kanady odišiel aj za prácou – z právničiny sa preorientoval na obchod. Momentálne podniká v rôznych oblastiach, hlavne v realitách, v Dubaji, kde teraz väčšinu času žije.

Názov by napovedal, že tento hokej sa bude hrať na rybníku. U nás sa však väčšinou súťaží na umelom

↑ Keďže v našich podmienkach nedokážu organizátori garantovať zamrznuté rybníky, hráva sa rybníkový hokej aj na ihriskách pod holým nebom.

↗ Diváci. Väčšinou povzbudzujú rodinní príslušníci a kamaráti účastníkov turnaja.



ľade, lebo istota prírodného ľadu v Česku a na Slovensku značne kolíše. Na rôznych miestach sveta zároveň hrajú rôzne verzie rybníkového hokeja. „Pravidiel je veľa. My sa hlásime k tým kanadským, pretože Kanadčania ich naozaj vyladili. Zaručujú hru, ktorá najlepšie zohľadňuje menšiu plochu a zážitok hráčov aj divákov,“ myslí si Matúš Kočiš. Do Plaster Rock na Svetový šampionát v rybníkovom hokeji každoročne cestuje viac ako sto tímov z celého sveta.

Hracia plocha má 50 – 80 % veľkosti štandardného ihriska NHL. Tá kolínska meria 40 × 20 metrov. Tímy majú po päť hráčov, pričom jeden zostáva na striedačke. Bránka je vysoká 30 centimetrov a široká klasického 1,83 metra. Strely mierené vyššie než 30 centimetrov nad ľad sú považované za faul. Aj preto ihrisko nemusí mať mantinely a plexisklá. V Kanade na jazerách slúži ako okraj len bariéra zo snehu.

„Baví ma, že sa tento hokej hrá vonku, väčšinou na nezakrytých plochách, takže môže pršať, snežiť. Je to veľmi autentické.“



↑ Matúš Kočiš priniesol pred deviatimi rokmi rybníkový hokej na Slovensko a do Česka.

Keď puk občas vyletí mimo klziska, deti z publika ho nadšene vyrazia hľadať medzi neďaleké smrek.

V rybníkovom hokeji sa nesmie hrať „do tela“. Príliš tesný kontakt alebo bodyček sa považuje za faul a protihráčom sa automaticky pripíše gól. Chýba stály brankár. V obrane brány sa hráči striedajú.

„Je to hravejšie, viac kombinačné. Prihrávky sú kratšie. Častejšie sa dostanete k puku,“ zhrnul Kočišov kolega Matúš Pavlech, ktorý práve tiež sleduje štvrtfinále. Sám si ho aj zahral za Slovensko na majstrovstvách v Kanade a Matúšovi Kočišovi dlhodobo pomáha s organizáciou celého projektu.

ŽIADNE BULY

Na rozdiel od klasického hokeja predstavuje rybníkový hokej výrazne lacnejší variant. Hráč nepotrebuje žiadne extra vybavenie. Stačia korčule, puk, hokejka a od januára po novom aj prilba. Populárne, ale tiež nepovinné sú chrániče predkolenia. Tie na hrudník sa väčšinou nenosia.

Vstupné býva pár eur, takže sa môže prísť pozrieť ktokoľvek. V Kanade, kde mrzne štyri mesiace v kuse, ponúka rybníkový hokej príležitosť športovať skoro zadarmo celú zimu.

Väčšinu hráčov na tohtoročných majstrovstvách v Kolíne tvoria amatérske partie kamarátov – hokejistov, ktorí inak hrajú klasický hokej. „Podľa kanadských pravidiel hrám prvýkrát, priznáva Karel Byčístě, ktorý hrá za Odpadlíkov Nymburk. „Je to výzva, som zvyknutý hrať inak, oveľa viac do tela. Musím sa tu veľmi ovládať,“ smeje sa statný muž. „Sme kamoši. Všetci hráme rôzne amatérske súťaže, ale v tejto zostave súťažíme prvý raz,“ dodáva jeho „odpadlícky“ kolega Marcel Menařík. „Väčšina z nás má doma deti, takže len výnimočne môžeme na štyri dni odísť a byť spolu. Užívame si to naplno. Týmto ďakujem svojej žene, že doma zvláda tri deti a že ma pustila,“ dodáva s úprimným úsmevom.

Namiesto rozhodcu sleduje hru z vyvýšenej tribúny takzvaný pozorovateľ. Dáva pozor na skóre, ale hráča

môže vylúčiť len za celý turnaj, menšie tresty v zápase neudeľuje. Hra nezačína klasickým bully. Hrá sa 30 minút na dva polčasy a každý polčas dostane puk na začiatku iný tím.

VÍTAZSTVO ODPADLÍKOV

Hráči musia mať minimálne 19 rokov. Inak nie je účasť nijako obmedzená. Nastúpiť môžu aj profesionálni hokejisti. V predchádzajúcich rokoch prevzal záštitu nad Hokejovým snom Ladislav Nagy, majster sveta z Göteborgu z roku 2002.

Posledné dva ročníky majstrovstiev ČR a SR sa konali v Košiciach. Kolín ich hostí prvýkrát. 8 z 32 tohtoročných tímov prišlo zo Slovenska. Ženy zastúpenie nemajú. „V minulosti sa ženy majstrovstiev v Kanade zúčastňovali. Momentálne však žiadne hráčky nemáme,“ vysvetľuje Matúš Pavlech.

Zápas Hockey for All vs. Odpadlíci končí v prospech tímu z Nymburku. Spolu s bratislavskou partiou odchádza z turnaja aj slovenská nádej na tohtoročný postup na majstrovstvá sveta v Kanade. Tam sa nakoniec postupne prebije Kopyta z Telče, Hanáci Kroměříž a víťazný HC Žabonosy Kolín. Za ten najlepší tím platí komplet cestovné náklady do Plaster Rocku Asociácia rybníkového hokeja. Ďalším dvom tímom uhradí štartovné.

Slováci a Česi už v Kanade niekoľkokrát slávili veľké úspechy. Trikrát si vybojovali zlatú medailu. V roku 2023 bol majstrom sveta bratislavský tím Frosty Shots. Okrem majstrovstiev sa organizujú aj otvorené súťaže pod názvom Hokejka a puk, napríklad v Prešove, Košiciach alebo Bratislave. Tam si môže zahrať rybníkový hokej každý. ●



↑ *↗ Každá olympiáda mala svoje hviezdy, Holanďanka Fanny Blankers-Koenová či Čech Emil Zátopek patria k najvýraznejším postavám.*

Na parížskej olympiáde v roku 2024 súťažili športovci z 206 krajín sveta, na prvých novodobých hrách v roku 1896 malo v Aténach svojich reprezentantov len 14 krajín. Briti, Nemci, Francúzi a domáci Gréci ponúkli najväčšie zastúpenie, prišli aj rakúski a uhorskí pretekári, jedného reprezentanta mali Švédi či Bulhari. Grécky vytrvalec Spyridon Louis vyhral maratónsky beh z Maratónu do Atén s náskokom viac než sedem minút. V cieľi na Panaténskom štadióne mu prevolávalo na slávu okolo 100 000 divákov a napísal tak jeden z najväčších príbehov olympijských hier.

Kým Atény ešte patrili výlučne mužom, v Paríži v roku 1900 už štatistiky dopĺňalo aj 22 žien – z celkového počtu 997 účastníkov. Hélène de Pourtalèsová reprezentovala Švajčiarsko a ako členka jachtárskej posádky získala ako prvá žena v dejinách olympijské zlato. Následne Angličanka Charlotte Cooperová vybojovala prvenstvo v individuálnej disciplíne ako víťazka ženskej tenisovej dvojhry.

TÝŽDEŇ ZIMNÝCH ŠPORTOV Prvý globálny konflikt, ktorý kontinuitu hier prerušil, chápali v krajinách bojujúcich na strane západu aj ako boj za oslobodenie trpiaceho Belgicka. Nebolo teda veľkým prekvapením,

Sila jednotlivcov a tímový duch sprevádzajú olympijské hry od začiatku ich novodobej histórie. Rovnako aj politika, súperenie mocností či zhubnosť totalitných a zločineckých režimov.

Text Juraj Červenka
Foto Wikipedia

Ako sa menila olympiáda

keď v roku 1920 usporiadali prvú povojnovú olympiádu Antverpy. Podujatie otváral kráľ Albert I., jeden z hrdinov belgického odporu, vojak aj diplomat a nadšený športovec. Nemci, Rakúšania, Maďari, Turci a Bulhari mali účasť zakázanú, keďže ich obviňovali z rozpútania svetového konfliktu.

Kto prísť mohol, zložil prvý raz slávnostnú olympijskú prísahu, prvý raz sledoval let vypustených holubíc a prvý raz súťažil pod vlajkou s olympijskými kruhmi. Výsledok prvej svetovej vojny vyniesol USA na svetový veľmocenský piedestál, čo symbolicky potvrdili aj športovci zo zámoria – Američania získali najviac medailí.

K najvýznamnejším rokom v olympijskej histórii patrí rok 1924. Koncom januára a začiatkom februára 1924 usporiadali vo francúzskom Chamonix prvé zimné olympijské hry, presnejšie Medzinárodný týždeň zimných športov. Dodatočne bol vyhlásený za premiérovú zimnú olympiádu. Na hokejovom turnaji sa predstavili aj československí hokejisti, ktorých favorizovaní Kanaďania rozprášili 30:0. Debakel to bol obrovský. Pražskí novinári písali o „zločine spáchanom na československom športe“.

TÚLAVÝ PSÍK SMOKY Holanďania sa o organizáciu súťaže uchádzali už v roku 1920. Neuspeli. Rovnako neuspeli o štyri roky neskôr, keď sa hry konali v Paríži ako pocta pre Pierra de Coubertina, otca modernej olympiády a parížskeho rodáka. Amsterdamu to vyšlo až do tretice. Hry v roku 1928 zase priniesli niečo trvalé. Dovtedy sa jednotlivé súťaže odohrávali v priebehu viacerých týždňov až mesiacov. V Amsterdame sa zmestili do šestnástich dní. Premiéru mal olympijský oheň aj sprievod s Grékmi vpredu a domácimi vzadu. Podujatie financovali rôzni súkromníci. Jedna spoločnosť prispela najviac a stala sa tak najstarším oficiálnym olympijským sponzorom. Jej názov nie je ťažké uhádnuť – bola to Coca-Cola.

V roku 1932 snáď nemohli pre olympiádu vybrať horšie miesto ako Los Angeles. Vrcholila svetová hospodárska kríza a do Kalifornie

to bolo pre európskych športovcov ďaleko. Niektoré reprezentácie vôbec nepricestovali, iné skresali počet účastníkov na minimum. Výprava z Československa mala len sedem členov vrátane šprintéra Andreja Engela, narodeného v Banskej Štiavnici. Kým v Amsterdame nastúpili súťažiaci zo 46 krajín, v Los Angeles len z 37.

No i táto nie celkom vydarená olympiáda priniesla novinky, ktoré sa úspešne zaviedli do praxe. Práve v Los Angeles sa športovci po svojich úspechoch prvýkrát postavili na stupne víťazov a prvýkrát boli ubytovaní vo vyhradenej štvrti, teda v olympijskej dedine. O zábavu sa im postaral obľúbený túlavý psík Smoky, vôbec prvý, i keď ešte neoficiálny olympijský maskot.

HITLEROVE HRY XI. letné olympijské hry hostil v prvej polovici augusta 1936 Berlín, srdce nacistického Nemecka. Nacisti sa chceli pred svetom ukázať v tom najlepšom svetle. Naivní stále verili Hitlerovým slovám o mieri. Aj české a slovenské noviny prinášali farbisté reportáže z otvorenia berlínskych hier. Ich správy priťahovali pozornosť



↑ *↗ Plagáty prvých novodobých olympiád z čias pred prvou svetovou vojnou.*

čitateľov práve tak, ako informácie o tisícoch mŕtvych v občianskej vojne v Španielsku. Z hostí obecenstvo údajne najväčšími ováciami víťalo francúzsku výpravu. Jej členovia odpovedali „nemeckým spôsobom“ – zdvihnutím pravej ruky.

„Najrýchlejší človek sveta a najpopulárnejší atlét berlínskej olympiády,“ informovali o štvornásobne zlatom Jessem Owensovi z USA na Slovensku. Černošský pretekár je dodnes možno najslávnejší olympijský športovec vôbec. Jeho výkony boli priam výsmechom nacistickým táraninám o rasovej nadradenosti.

A konečný výsledát dovtedy najostrejšie sledovanej olympiády? K spokojnosti nacistických pohlavárov získalo najviac medailí Nemecko. Druhé miesto patrilo USA a tretie



Maďarsku. Československo skončilo s tromi zlatými a piatimi striebornými medailami na dvanástom mieste.

Medzinárodný olympijský výbor potom rozhodol, že česť usporiadať XII. hry v roku 1940 dostane Tokio. Japonci chceli vyčleniť na svoju prezentáciu dovtedy nebývalé čiastky, dejinný vývoj ale rozhodol inak. V roku 1937 vypukla krvavá vojna medzi Japonskom a Čínou a nasledujúci rok sa hostiteľská krajina dobrovoľne vzdala možnosti usporiadať svetové podujatie. Napokon ani náhradné Helsinki športovcov neprívali. Na prelome júla a augusta 1940 bola časť Európy už vo vojne a Fínsko sa spamätávalo z konfliktu so Sovietskym zväzom.

ZLATÁ GAZDINÁ Svet mal za sebou najničivejší konflikt v dejinách, zároveň sa upevňovalo nové veľmocenské usporiadanie a po dlhých dvanástich rokoch sa hlásila olympiáda. Úsporná, bez Nemcov, Japoncov a sovietskych športovcov. Aj bez Izraela, ktorý existoval len niekoľko týždňov a zatiaľ nebol uznaný Medzinárodným olympijským výborom, čo privítali arabské krajiny, pôvodne plánujúce londýnske hry bojkotovať.

V Londýne 1948 si fanúšikovia našli viacerých obľúbencov. Fanny Blankers-Koenová vyhrala všetko, v čom súťažila, a porazila aj predsudky. Niektorí novinári ju nevkusne opisovali ako príliš starú, iní dodávali, že by mala zostať doma pri rodine. 30-ročná holandská atlétka a matka dvoch detí napokon získala nielen prezývku „zlatá gazdiná“ a sympatie azda každého, ale aj štyri zlaté medaily.

Sovietsky zväz, Japonsko aj Izrael sa už olympiády v roku 1952 v Helsinkách zúčastnili, premiéru však mali i komunistická Čína alebo Hongkong. Kuriózný bol výber Nemecka zložený len zo športovcov zo západu a samostatná reprezentácia Sárska. Jeden z najväčších atlétov v histórii vyzeral na trati priam neatleticky, akoby tesne pred zrútením, v krči a so strhanou tvárou, no s tromi zlatými – Emil Zátopek, „česká lokomotíva“ z Helsínk.

SÉRIA BOJKOTOV Mníchovské hry v roku 1972 médiá po celom svete sledovali ešte viac, než tie predošlé. Najprv v súvislosti s najvyššími nákladmi a prezentáciou



Nemecka novej tváre, neskôr pozornosť priťahlo zavraždenie 11 izraelských reprezentantov teroristami z palestínskej militantnej organizácie Čierny September. Olympiáda bola na jeden deň prerušená, následne program pokračoval. „Aj príliš bezstarostnými a veselými číslami programu, veď bez ohľadu na mŕtvych svet chcel svoje hry a športovci svoje zlaté medaily,“ kritizovali v týždenníku Svobodné listy, periodiku rakúskych Čechov a Slovákov.

Politika sa postupne stávala súčasťou olympijského športu. Kto s niečím nesúhlasil alebo sa cítil dotknutý, ten hry ignoroval. Takmer tridsiatka krajín, najmä z Afriky, chýbala v roku 1976 v Montreale. Dnes už znie neuveriteľne, že jednu z najväčších športových kríz v dejinách spôsobili Novozélandčania. Rugbisti tímu „All Blacks“ totiž absolvovali turné v Južnej Afrike, čím prakticky legitimizovali režim apartheidu. O štyri roky sa počet nezúčastnených na moskovskej olympiáde zvýšil na takmer dvojnásobok. Výzvu prezidenta Jimmyho Cartera ako reakciu na sovietsku inváziu do Afganistanu nasledovalo viac než 60 štátov.

Antický Zeus, na ktorého počesť starí Gréci olympijské hry organizovali, akoby neprial americkému Los Angeles. Najprv kríza a potom ľad studenej vojny zasiahli kalifornskú metropolu, kam na revanš necestovali sovietski športovci a reprezentanti ich spriatelnených krajín vrátane Československa.●

Lietajúci pretekári

Marián Mesík má štyroch bratov a jednu sestru. Všetci bratia skákali na lyžiach. Marián bol v československej a neskôr slovenskej reprezentácii. V Selciach vraj kedysi skákal na lyžiach skoro každý, pochádza odtiaľ osem (česko-) slovenských reprezentantov. Nedávno sa k nim pridala deviata pretekárka a zároveň prvá žena. Mariánova dcéra Tamara (19). Martin Mesík, ktorý nás už na olympiáde reprezentoval, je Mariánov synovec.

Pred desiatimi rokmi sa rodina rozhodla, že zachráni a oživi skokanské mostíky v areáli na Dubinách a znovu



Dve rodiny, Kapustíkovci a Mesíkovci, zmenili príbeh slovenských skokov na lyžiach.

vytvorí priestor, kde budú môcť nádejní skokani na lyžiach trénovať. Areál vybudovali ešte v 60. rokoch a kedysi sa tu skákali aj majstrovstvá Československa. Vďaka nadšeniu a dobrovoľnej práci Mesíkovcov dnes na Dubinách funguje športový oddiel Ski Klub Selce a keď sa podarí, dá sa na malých mostíkoch v Selciach aj skákať.

LETNÝ ŠPORT?

Podobný príbeh sa odohral na neďalekých Králikoch. Tiež tam kedysi boli malé mostíky. Štyridsať rokov sa na nich neskákalo. Zarástli tak, že ich nadšenci mali problém v lese nájsť, keď ich chceli obnoviť. Bol to nápad rodiny Kapustíkovcov. Adrián kedysi skákal a chcel obnoviť tradíciu skokov na lyžiach a severskej kombinácie. Hovorí, že športový klub zakladali s tým, že v ňom bude najviac radosti zo športu spomedzi všetkých klubov.

Text a foto Jana Čavojská

Na mostíkoch začali skákať aj Adriánove deti. Hektor má 18 a vlni skočil na mamutom mostíku v slovinskej Planici aktuálny slovenský rekord 202 metrov. Jeho sestra, 16-ročná Kira Mária, v januári vyskákala pre Slovensko prvé body ženskej skokanky vo Svetovom pohári. Obaja nás reprezentujú na olympiáde.

Tamara a Kira, to už máme ženský reprezentačný skokanský tím pod vedením trénera Vladimíra Fráka. Od leta je jeho asistentom Marián Mesík.

Oba tieto príbehy majú spoločné aj niečo iné. Tamara, Hektor a Kira Mária skáču hlavne vďaka tvrdohlavej snahe ich rodičov. Na Slovensku totiž nemáme mostíky, na ktorých by mohli plnohodnotne trénovať. Ich rodičia neváhajú obetovať čas a peniaze, cestovať s nimi na tréningy za hranice, na súťaže, robiť im trénerov, technikov aj mentálnych koučov a popri tom skoncentrovať svoje pracovné aktivity do obdobia mimo hlavnej skokanskej sezóny.

Marián Mesík pripomína, že skokanské mostíky na Štrbskom Plese nám kedysi závidel celý svet. No už dávno sa na nich neskáče. Oni v Selciach majú päť menších mostíkov. Stačia na tréning deťom približne do dorasteneckého veku. Na niektoré dali umelú hmotu, zadarmo im ju darovali z talianskeho Predazza. Áno, z mostíkov, na ktorých sa skáče na tohtoročnej olympiáde. Mimochodom, vďaka plastovým doskočiskám a syntetickým, nerezovým a keramickým nájazdovým stopám sú skoky na lyžiach celoročným športom. Nepotrebnú zimu ani sneh. Dá sa povedať, že ako jeden z mála pôvodne zimných športov si poradili s novými podmienkami, spôsobenými klimatickou zmenou.

PREKONAŤ STRACH

Väčšie mostíky v Selciach sa stále musia spoliehať na reálny sneh. „Máme techniku, ktorú sme si urobili sami,“



vysvetľuje Marián Mesík. „Do výroby snehu dávame svoje peniaze. Máme nádrž na vodu, snehové delá a generátory na elektrinu. Posledné tri roky sa nám však nepodarilo pripraviť vhodné podmienky. Nebolo dosť chladno. Máme slabý prítok vody, 400-kubíkovú nádrž vystriekame za jednu noc, vyrobíme tretinu potrebného snehu, no musíme čakať dva týždne, kým sa nádrž znova naplní. A potom zas nie je mráz.

„Vďaka plastovým doskočiskám a syntetickým, nerezovým a keramickým nájazdovým stopám sú skoky na lyžiach celoročným športom. Nepotrebnú zimu ani sneh.“



Takže buď nemáme vodu alebo elektrinu alebo mráz... Je to boj o prežitie.“

Tamara sa snaží urobiť za rok aspoň päťsto skokov. Najčastejšie trénuje v poľskom Zakopanom. S otcom tam chodia na otočku: o šiestej ráno vyrazia zo Seliec a o šiestej večer sú doma. V pretekárskej sezóne absolvuje aj sériu pretekov: dva tréningové skoky, dva kvalifikačné, a ak postúpi medzi tridsiatku najlepších, tak prvé a prípadne druhé „ostré“ kolo.

Aké je spustiť sa prvýkrát z veľkého mostíka? Marián Mesík si spomína na svoje začiatky a hovorí, že do takého skoku ide športovec s obavami a prekonáva strach. Dokonca aj zabehnutí pretekári vraj občas bojujú s neistotou. Z najväčších mostíkov sa neskáče, ale skôr lieta.

Hektor sa na každý väčší mostík teší. Znamená, že môže doletieť ďalej. Od leta má nového trénera, uznávaného Slovinca Vasju Bajca, ktorý v minulosti viedol reprezentácie Španielska, Japonska, Holandska, Švédska, Česka, Slovinska a Turecka. Začínal kedysi v skupinke detí, rodičia ktorých vytvorili spolu s Kapustíkovcami skvelú partiu. „Bavilo ich to a ukázalo sa to aj na prvých výsledkoch. Chodili sme napríklad na preteky do Česka. Prvýkrát sme boli na 39. mieste a oslavovali sme to. O pár mesiacov sa naše detičky umiestnili v prvej desiatke. A po roku útočili na medaily. Z ničoho,“ spomína Adrián Kapustík. Keď prišla pandémia a všetko vrátane športovísk sa zatvorilo, Kapustíkovci sa rozhodli venovať naplno deťom a športu. Zobrali karavan a odišli do Slovinska. Prespávali pod mostíkmi v Planici a trénovali. A mysleli na olympiádu.

CELÁ VEDA

Každému skoku musí predchádzať dôkladná príprava. Videla som to vlani v Zakopanom v poľských Tatrách, kde Hektor skákal na pretekoch Svetového pohára. Tu aj najčastejšie trénuje, je to najbližší mostík od Banskej Bystrice.

Adrián mi ukázal, že príprava lyží je celá veda. Vosk do nich treba zažehľovať pred úplne každým skokom. Vedou je však aj ostatná výbava skokanov. Podlieha prísny kritériám. Vlačnejšia kauza nórskeho pretekára z majstrovstiev sveta v Trondheime, keď sa ukázalo, že im prešivali kombinézy priamo na pretekoch, aby mali lepšie letecké vlastnosti, má za následok ešte dôkladnejší dohľad rozhodcov. Keďže každý voľný kusok látky na tele — a to hlavne v rozkroku — môže podporiť dĺžku skoku, pretekárovo telo skenujú 3D skenerom a na základe rozmerov jeho tela a BMI indexu mu stanovia veľkosť kombinézy, výšku opätka topánok a dĺžku lyží. Takto schválené kombinézy sa čipujú, aby skokan nemohol súťažiť v inej. Aj pol centimetra materiálu navyše znamená diskvalifikáciu.

Kým kedysi okrem materiálu kombinézy nikoho nezaújímal ani vietor, dnes závisí výsledná známka pretekára okrem dĺžky skoku aj od jeho štýlu, boduje päť rozhodcov a najvyššie s najnižším bodovým hodnotením sa anulujú. K bodom pribúdajú kompenzácie za silu vetra. Pravidlá sa neustále vyvíjajú s cieľom zaručiť čo najväčšiu objektivitu. Fanúšikov letov na lyžiach viac zaujíma, ako ďaleko pretekári ešte dokážu zaletieť. Zatiaľ je — síce medzinárodnou federáciou neuznaný, ale reálne sa stal — rekordom skok Japonca Rjoju Kobajašiho. Predvlani skočil na špeciálne vytvorenom prírodnom mostíku na Islande 291 metrov.●



„Pretekárovo telo skenujú 3D skenerom a na základe rozmerov jeho tela a BMI indexu mu stanovia veľkosť kombinézy, výšku opätka topánok a dĺžku lyží.“

D R I N A



Text a foto
Jana Čavojská

Gymnastické šampiónky trénujú v Detve v rozpadávajúcej sa telocvični. Na novú podlahu museli vyhlásiť verejnú zbierku.

V gymnastickej telocvični sa neustále niečo deje. Dievčatá z gymnastického oddielu trénujú na podlahe a na rôznych náradiach. Keď tu nie sú gymnastky, slúži na prípravu ďalším športovcom – krasokorčuliarom, atlétom, hokejistom – aj na cvičenia pre verejnosť, seniorov či škôlkárov. Telocvičňa je už staršia dáma. Postavili ju ešte v roku 1976 z dreva vďaka manželom Viere a Jánovi Žifčákovcom. Tí v Detve založili tradíciu gymnastického športu a vychovali viacere úspešné pretekárky. Jedna z nich, Katarína Krekáňová, po nich trénerskú štafetu prevzala. Jej zverenkyne vozia do Detvy medaily. Naposledy to boli dve strieborné a jedna bronzová z Európskeho olympijského festivalu mládeže.

Nela Ostrihoňová, Lucia Piliarová a Lilly Murínová sa pripravujú na olympijské hry 2028. Lenže ich príprava prebieha v nie celkom vyhovujúcich podmienkach. Drevená stavba

už presluhuje. Strecha zateká a voda poškodila aj akrobú, špeciálnu gymnastickú podlahu. Tá má po rokoch používania aj prasknutú konštrukciu a poškodené perá. Nová stojí približne 50 000 eur. To si Klub športovej gymnastiky Detva nemôže dovoliť. Podporu hľadajú aj prostredníctvom darcovskej platformy Donio.

OD NULY

Katarína Krekáňová prišla do tejto telocvične prvýkrát, keď mala štyri roky. A je podľa nej najvhodnejšie, ak dieťa začne s gymnastikou v tomto veku. Hlavne preto, že súčasné generácie nie sú také obratné, ako boli v minulosti. „Predtým deti behali stále po vonku, lozili po stromoch, po preliezkach. Bez problémov sa vyšplhali po lane a urobili dvadsať klikov,“ hovorí a dodáva, že dnes väčšina detí začína v telocvični od nuly. „My sme trénovali viac ako dievčatá dnes. Denne sme cvičili 6–7 hodín. Mali sme individuálne študijné plány.

O športovcov bolo postarané lepšie. Raz týždenne sme mali napríklad atletickú prípravu na štadióne a potom nás autobus odviezol do Banskej Bystrice, kde sme mali k dispozícii plavecký bazén a rôzne formy regenerácie: masáže, vírivky, parafín. Dnes to dievčatá môžu mať tiež, ak si to zaplatia. A nie všetci rodičia na to majú.“

Gymnastky s najlepšimi výsledkami sa môžu stať súčasťou top tímov a trénovať v národných športových centrách. „Lenže kým tie najlepšie výsledky dosiahnu, je všetko na rodičoch a klube,“ tvrdí trénerka.

V Detve dnes trénuje gymnastiku 246 dievčat. Keď dosiahnu 9–10 rokov, Katarína si spomedzi nich vyberá tie najlepšie. Teraz ich má v tréningu šesť. Zostávajú u nej počas celej svojej športovej kariéry. Najstaršia, Barbora Mokošová, má 28 rokov.

Gymnastky, ktoré trénujú s Katarínou, musia byť rozhodnuté

„Ak nemáme medailu, neznamená to, že sme pre ňu neurobili všetko. Jeden musí byť vždy aj posledný.“



tvrdod drief. „Zavolám si na pohovor rodičov. Povieim im, z čoho nepoľavím. Musia mi doniesť dieťa vyspaté a dobre najedené, dodržiavať psychohygienu. Dievčatá nemôžu vymeskávať tréningy. Trváme na tom, aby prestúpili na základnú školu číslo tri, v areáli ktorej je naša telocvična. Umožňuje totiž gymnastkám individuálne študijné plány. Keď rodičia s mojimi podmienkami nesúhlasia, dieťa pokračuje s tréningom v družstve, ktoré nerobí

vrcholovú gymnastiku.“ Katarína nerada vidí napríklad lyže. Jednej z jej nádejných zverenkyň pokazil úraz na lyžiach športovú prípravu. Ak dievča vypadne na niekoľko mesiacov z tréningu, môže stratiť veľa.

NA HRANICI MOŽNOSTÍ
Cez týždeň trénujú dievčatá dvojfézovo, cez víkendy cestujú na súťaže, majú prípravu s choreografom alebo kondičné tréningy na atletickom

štadióne. Gymnastika im vyplňa takmer všetok čas, v telocvični s trénerkou sú viac ako s rodičmi doma. Pýtam sa Kataríny, aké vlastnosti považuje u gymnastiek za najdôležitejšie. „Sebadisciplínu. Na tréning musia prísť, či sa im chce alebo nie. Vytrvalosť a pokoru, lebo výsledky sa rodia ťažko. A prácu na hranici svojich možností. Nie pod ňou. Každý z nás má občas krízu. Aj športovci. U gymnastiek je to puberta. Mnohé ju nezvládnu.“



Dievčatám sa v puberte menia priority aj telo, a to je hlavný kameň úrazu. Hoci sa od gymnastiek nevyžaduje, aby boli superštíhle ako v minulosti, na hmotnosť si musia dávať pozor. „Deti učíme, aby sa stravovali zdravo,“ hovorí Katarína. „Gymnastika je náročný šport. Štíhle gymnastky cvičia s menšou záťažou, ich kĺby menej trpia. Hovorím im, aby si to spočítali samé: radšej pred seba položíš obrovskú misu a potom si to odnosiš na bradlách, alebo menšiu porciu a bude sa ti cvičiť ľahšie. Zakázané nemajú nič. Je to na dobrovoľnosti. Niektoré deti majú väčšiu sebadisciplínu, iné to tak nezvládajú.“

Katarína rokmi prišla aj na to, že v gymnastike nie je na prvom mieste talent, ale ochota drief. Ak talentovaný športovec nie je ochotný drief, „drič“ ho časom môže prekonať.

Ako dieťa občas Katarína závidela iným deťom, že sa môžu ísť lyžovať alebo kúpať na jazero, že môžu odcestovať na dovolenku. „V takých chvíľach mi bolo ľúto, že ja nemôžem. Ale gymnastika mi dala oveľa viac, ako mi vzala. Keby som sa mala rozhodnúť znovu, nič by som nemenila. Bolo veľmi veľa slz a zatínania zubov. Ale aj veľa pekných chvíľ. Na to ťažké človek zabudne. Keď sa dnes stretneme s bývalými gymnastkami a spomíname, smežeme sa, až nám slzy tečú.“

SLZY NA KRAJÍČKU

Katarína štartovala na dvoch olympiádach. Vie, že to je aj sen jej zverenkyň. Zároveň im vysvetľuje, že áno, je to prestíž, ale treba si vážiť aj iné medzinárodné súťaže. Konkurencia je v gymnastike veľká. „Ľudia netušia, aké náročné je len sa na olympiádu kvalifikovať. A športovec skončí povedzme na 30. mieste, verejnosť tento výsledok znehuje, hoci je to v konkurencii gymnastiek z celého sveta top umiestnenie. Je mi ľúto športovcov, ktorých laická verejnosť takto zvozí.“ Ona sama trpne za každú svoju gymnastku. Keď vie, že športovkyňa tvrdo trénovala, vložila do toho veľa úsilia a práve na súťaži sa jej niečo nevydarilo, sama má slzy na krajíčku. „Nie každé dieťa ustojí tento tlak. Slová sa mi v tej chvíli hľadajú ťažko. Čo povieim? Nevadí, ešte si mladá, skúsime nabudúce.“

V starej telocvični manželov Žifčákovcov zatiaľ prebiehajú ďalšie

tréningy. Hoci je príjemná a farebná, na gymnastiku už nie je optimálna. „Chýba nám veľa vecí, ktoré tréning zjednodušujú,“ vysvetľuje Katarína. „Potrebovali by sme väčší priestor, viac tréningových pomôcok, samostatnú miestnosť so zrkadlami na nácvik choreografií, trampolínu v jame.“ Lenže každý kus náradia stojí tisíce eur. A v Detve vedia, že v prvom rade potrebujú gymnastickú podlahu. Občas prosia rodičov, aby s niečím pomohli, no nechcú

ich finančne zatažovať. Filozofia je dať šancu každému dievčaťu bez ohľadu na sociálnu situáciu rodiny. „Nevychovávame športovcov len pre výsledky na pretekoch. Formujeme zdravých, usilovných ľudí pre našu spoločnosť,“ je presvedčená Katarína. Odkazuje vám, aby ste športovali. A fandili nielen tým, ktorí nosia zo súťaží medaily. „Ak nemáme medailu, neznamená to, že sme pre ňu neurobili všetko. Jeden musí byť vždy aj posledný.“●



„Bolo veľmi veľa slz a zatínania zubov. Ale aj veľa pekných chvíľ. Na to ťažké človek zabudne.“



Hoci sa nám niekedy dejú nepredvídateľné veci, nie každá životná zmena musí znamenať automaticky prehru.

Text Zuzana Pokorná
Foto archív respondentov, TASR

Najcennejšie



vítazstvá

Na Slovensku máme mnoho významných olympionikov a aj z okolitého sveta k nám občas zavíta meno, ktoré sa v našej hlave akosi zahniezdi a potom v nej dlho rezonuje. Som presvedčená, že ak by som vybrala zo zoznamu tých najznámejších reprezentantov a napísala sem ich mená, určite by ste hneď vedeli, o koho ide. Skúste sa zamyslieť: dokázali by ste si vybaviť meno aspoň jedného paralympionika?

Nedávno som dostala možnosť nahliadnuť do profesionálneho aj osobného života troch slovenských paralympionikov. Ukazujú nám, že hoci sa nám niekedy dejú nepredvídateľné veci, nie každá životná zmena musí znamenať automaticky prehru. Sú príkladom veľkej vnútornej (i fyzickej) sily, húževnatosti a vášne pre to, čo robia. Nemajú strach búrať predsudky a meniť pohľad spoločnosti, ktorá sa zmien často bojí.

Radoslav Malenovský

(PARASTREĽBA)



„Šport dokáže zlepšiť kvalitu života tak, ako máloktorá iná aktivita.“

Keď Radoslav Malenovský začínal s parastreľbou, so športom nemal žiadne skúsenosti. Prvýkrát s ním prišiel do styku na Mokrohájskej vďaka Martinovi Gabkovi a Veronike Vadovičovej. „Keď som prvýkrát chytil do rúk pušku, nevedel som si, že si práve budujem budúcnosť.“ Nebol to preňho iba bežný začiatok niečoho nového. Radoslav v roku 2003 totiž utrpel úraz chrbtice po skoku do vody. Možnosť realizovať sa v oblasti športu mu pomohla nastaviť nový životný smer.

Za 21 rokov získal mnoho ocenení. Už prvý úspech prišiel veľmi skoro. V máji 2005, len rok, odkedy začal trénovať, získal 2. miesto na svojich prvých zahraničných pretekoch v Nemecku. „Bol to raketový štart. Ani som nestíhal sledovať, ako rýchlo sa všetko deje.“

Dnes má Radoslav titul majstra sveta, majstra Európy a víťaza Svetového pohára. Za svoje úspechy vďačí disciplíne, vytrvalosti a: „Je za tým aj ochota robiť viac, než človek robí bežne.“ Sám seba považuje za precízneho a pozitívneho. No uvedomuje si, že na naše životy vplyvajú okrem vnútorného nastavenia aj vonkajšie okolnosti, podmienky a príležitosti, ktoré má každý z nás iné. Napríklad rodina a zázemie sú pre mnohých neoceniteľnou oporou. „Pri mne stáli rodičia počas celého detstva aj po úraze a stoja pri mne dodnes,“ hovorí s vďakou a pokorou.

Nechce opomenúť ani Športové centrum polície a Slovenský paralympijský výbor, ktoré poskytujú mnohým paralympionikom dobré profesionálne zázemie. „Som presvedčený, že bez profesionálnych podmienok by výsledky

neprišli.“ Šport mu vracia veľký kus slobody, ktorú kvôli úrazu stratil. „To, že môžem slobodne cestovať, súťažiť, spoznávať svet, cítiť sa užitočný a rozhodovať sám o svojom živote, je pre mňa hlboko osobná vec.“ Vďaka nemu sa naučil riešiť problémy s chladnou hlavou, byť flexibilný, prevziať zodpovednosť za svoje úspechy aj neúspechy, ísť mimo svoju komfortnú zónu. „Šport dokáže zlepšiť kvalitu života tak, ako máloktorá iná aktivita.“

Vo voľnom čase sa Radoslav venuje handbiku, ale nepohrdne ani divadlom, kinom či dobrou večerou. Do budúcnosti má ešte pár športových cieľov, napríklad získanie zlatej paralympijskej medaily. No jedno z jeho najväčších priání je, aby sa paralympijský šport postupne dostal vo vnímaní spoločnosti na úroveň, ktorú si zaslúži.



Henrieta Farkašová

(ZJAZDOVÉ PARALYŽOVANIE)



Henrieta Farkašová je jedenásťnásobná víťazka paralympijských hier a šesťnásobná víťazka majstrovstiev sveta v paraalpskom lyžovaní. Nedávno získala ocenenie Paralympionik tridsaťročia.

Už ako dieťa milovala pohyb, no kvôli zrakovému znevýhodneniu nemohla svoju energiu prejavíť naplno. Zlom nastal na strednej škole v Levoči, ktorá jej otvorila nové možnosti. „Uvedomila som si, že ak sú na to vytvorené vhodné podmienky, môžem robiť to, čo si zmyslím – naplno sa realizovať v športe.“

Lásku k lyžovaniu objavila na lyžiarskom výcviku vďaka učiteľovi, ktorý v nej uvidel talent. Podporu cítila aj zo strany svojej rodiny. Konečne mohla vyjadriť svoje pravé ja. „Bola som si vedomá všetkých rizík, neskutočne ma to však bavilo. Lyžovanie mi dalo krídla.“

Veľmi skoro prišli prvé úspechy. „Keď prvýkrát dostanete medailu, je to výnimočné. Pocit radosti, šťastia a zadostúčinenia.“

Za úspechmi je však veľmi veľa tvrdej práce a disciplíny. Najdôležitejšie podľa Henriety je robiť veci od srdca a s vášňou. „Vtedy človek naozaj žiari a nič ho nevysiluje.“

V živote každého športovca príde zlom, keď pocíti, že nastal čas posunúť sa ďalej, novým smerom. „Za 20 rokov som prešla mnohými zraneniami. V jeden moment som si povedala, že už som dosiahla všetko, čo som mohla.“

Hovorí sa, že všetko sa deje pre niečo. Často sú to veci, ktoré zanechajú v našom živote trvalý odkaz. „Veľakrát som ignorovala svoje telo, lebo som sa aj napriek jeho signálom nechcela vzdáť.“ Športovcom sa predsa často prizvukuje, že by sa nemali vzdávať. „Ja som si uvedomila, že tak ako je dôležité sa nevzdáť, je dôležité aj vnímať svoje telo, pocity a limity. Vzdáť sa nie vždy znamená prehru.“

„Lyžovanie mi dalo krídla.“



Peter Lovaš

(PARATENIS)



Začiatky s parastolným tenisom sa u Petra začali formovať v čase, keď po autonehode prišiel študovať na Mokrohájsku. Okrem pomaturitného štúdia sa mu otvorila brána k viacerým športovým disciplínam, ktoré neskôr ovplyvnili jeho spôsob premýšľania o budúcnosti. Nejaký čas sa venoval boccii, šerme na vozíku alebo floorballe, v ktorom sa mu dobre darilo. Najbližšie mal však vždy k stolnému tenisu. „Bola to taká moja srdcovka a je to aj jeden z paralympijských športov, tak som chcel vyskúšať, či motyka vystrelí.“

Vážnejšie sa mu začal venovať v roku 2012 pod vedením Andreja Bardoňa. Teraz sa na turnajoch objavuje so športovým kolegom Jankom Riapošom. Dôležitá je spoľahlivosť aj súhra oboch partnerov: „Treba sa vzájomne povzbudzovať, raz urobíš chybu ty, inokedy kolega, nikdy sa na seba netreba hnevať.“ Počas PH v Paríži sa im v roku 2024 spoločným úsilím podarilo získať zlatú medailu vo štvorhre, no Peter zbiera úspechy aj v dvojhre a od roku 2018 pravidelne hráva aj v lige so zdravými.

Práca profesionálneho športovca Petra napĺňa. „Šport beriem ako svoju robotu, ale nerobím ju z povinnosti, ale preto, že ma baví.“ Okrem ocenení považuje za dôležité aj vlastnosti, ktoré sa uňho vďaka športu posilnili: „Dal mi pevnú vôľu a bojovnosť. Uvedomil som si, že ak niečo chcem, musím si za tým ísť a odmakať si to.“

Hoci sa naša spoločnosť stále posúva vpred a niektoré zastarané stereotypy sa postupne stierajú, na ľudí so zdravotným znevýhodnením zdravá populácia často pozerá ako na menejcenných. „Je pravda, že zdraví športovci sú viac na výslni a paralympiáda nedostáva toľko pozornosti, koľko by si zaslúžila,“ myslí si aj Peter. Voľný čas rád venuje filmom, pri ktorých si môže oddýchnuť, prechádzke pri Dunaji s priateľkou alebo dobrému spánku.

„Uvedomil som si, že ak niečo chcem, musím si ísť za tým a odmakať si to.“



„Ľuďom s hendikepom, potenciálnym budúcim športovcom, by som odkázal, aby to určite skúsili. Keď sa mohli stať vrcholoví športovci z iných, prečo by sa nemohli stať aj z nich? Ak sa im však nepodari dosiahnuť túto metú, nevadí. Nie každý môže byť majster sveta. Dôležité je robiť šport pre radosť.“●



Príprava na úspech



Text Petra Vrablicová
Foto Marek Jančúch, archív
Michala Hanuliaka

Rodičia Lenka a Michal Hanuliakovci vychovávajú syna metódou Kamevédy. Miško si vyskúšal všeličo. Teraz chce profesionálne hrať hokej.



Kamevéda je komplexná multirozvojová výchova. Podľa Michala podporujú synovu zvedavosť a pohyb, no zdôrazňuje, že výsledok, ktorý to prinesie, si ich syn určuje sám.

Michal sa o metóde Čecha Pavla Zacha dozvedel od kamaráta. Miško už ako ročný jazdil na bicykli. V dvoch hral golf a vedel korčuľovať. Ako sedemročný chodil denne na hokej, tenis, basketbal, robil gymnastiku a hral na klavíri. Nemčinu ovládal na úrovni rodného jazyka a komunikoval aj v angličtine. O tejto špecifickej výchove nakrútila režisérka Erika Hníková s rodinou dokumentárny film. Rodičom vtedy mnohí fandili, ale mnohí ich kritizovali s tým, že Miškovi nalinkovali každú minútu. Miško má dnes jedenásť rokov a chce byť hokejistom.

Prečo ste sa rozhodli vychovávať syna metódou Kamevédy?

MICHAL HANULIAK (MH) Páčilo sa mi, že je komplexná a multirozvojová. Dieťaťu dávate od malička rôzne podnety a vnemy a rozvíjate ho tak. Nikto nevie, na čo má predispozície. Takto sa to dá zistiť. Idete s ním na hokej, futbal, klavír, maľujete. Pointou je, že mu venujete čas a ste prítomní v danom okamihu. Zisťujete, čo má radšej. Dieťa si potom samo vyberie.

Robili by ste to podobne, aj ak by ste o Kamevéde nevedeli?

MH Asi áno, ale nevedel by som, že môžem začať v tak skorom veku. Miško už ako ročný vedel bicyklovať, no bez Kamevédy by som na to asi išiel rovnako ako iní rodičia, teda v štyroch rokoch.

Miško, aká je tvoja prvá spomienka na čas s rodičmi?

MIŠKO (MŠ) Pamätám si toho viac. Neviem, čo bolo prvé. Napadá mi, ako sme boli v telocvični a mamina mi stopovala čas, keď som dribloval s basketbalovou loptou. Alebo som robil kotúľ a udrél som si hlavu.

Robil ti nejaký šport od začiatku väčšiu radosť ako ostatné?

MŠ Keď sme s maminou mali na veľkom basketbalovom koši namontovaný malý a hádzal som naň.

Čo ťa napokon priviedlo k hokeju?

MŠ Chodili sme sa korčuľovať do Krásna nad Kysucou. Hokej sa mi páčil viac, ale viac spomienok mám asi na basketbal.

MH Trávili sme veľa času v telocvični. Miško chcel ísť vždy na ľad. Nikdy nepovedal, že nechce korčuľovať. Ale bolo to veľmi hravé. Žiadne musíš.

„Trénerovi sa vždy pozdravil a porozprával sa s ním. Deti zo škôlky boli zvyknuté mať hlavu dole.“

Miško, baví ťa hokej stále rovnako?

MŠ Fakt hej. Ak by som mal vstávať na iné aktivity alebo do školy, chcelo by sa mi určite menej ako vstávať na hokej. Tréning sa mi veľmi páči, lebo sú tam kamaráti. Môžeme sa zabaviť, dať si nejakú súťaž. Mám rád aj zápasy, ale tam sme fokusovaní. Každý deň som na ľade.

Dodržiavali ste všetky princípy, ktoré Kamevéda stanovuje?

MH Je ich príliš veľa. Iba na stravu by ste potrebovali samostatného človeka. Mohol som pracovať z domu. Do šiestich rokov sme sa venovali Miškovi na 100 %. Bavilo nás to a vedel som, že mu niečo odovzdávame.

Miško, všimol si si, že si vyrastal inak ako spolužiaci?

MŠ Veľmi sa o tom nerozprávame. Mne sa páči, že som bol s rodičmi a nedali ma do škôlky. Mohol som s nimi tráviť čas a asi som sa aj viac zabával ako v škôlke. Chalani z triedy určite nemali toľko času na rozvoj. Už vtedy som mal angličtinárov. Učil som sa písať a kresliť. Chodili sme von,

nazbierali listy, rozprávali sa a potom z nich zlepili leva.

MH Mať angličtinárku neznamena, že sa učili gramatiku, ale že sa rozprávali. Aby Miško vnímal jazyk. Mamina s ním od začiatku rozpráva po nemecky a istý čas vedel lepšie nemecky ako slovensky.

MŠ Rozprávame sa tak stále. Iba keď maminu naštvem, hovorí po slovensky. Keď som nemal angličtinárku, rozprávala sa so mnou aj po anglicky. Aj tatino, keď sme napríklad stavali lego.

Ako si predstavuješ svoj ideálny deň?

MŠ Dobré by som sa vyspal. Potom by som chcel mať tréning so šiestou aj siedmou triedou. V sedmičke musím viac makať a v šestke je nižšie tempo, tam si vydýchnem. Chcel by som mať angličtinu. Tá ma veľmi baví. Potom byť s rodinou a ísť do hokejovej strelnice. Bol by som asi aj na mobile a s tatínom si pozrel film.

Ako sa od toho líši váš bežný deň?

MH Ráno ide Miško väčšinou na tréning, potom má školu a po nej kondičného trénera, s ktorým cvičí mobilitu, stabilitu, šprinty a teraz začína aj vzpieť. Keď príde domov, príde k nám angličtinár. Chalan, s ktorým si idú zastrieľať na bránu, hrajú karty, pozerajú niečo na YouTube, rozprávajú sa. Nechceme, aby to bol len dril. Ak Miško nemá nič do školy, necháme ich, koľko chcú. Vadí mi slovenský školský systém. Deti si musia robiť úlohy. Predstavoval by som si vzdelávanie viac projektovo. Nech robia viac vecí priamo v škole. Miško je v špeciálnej hokejovej triede. Učitelia vedia, že deti majú tréningy a prípravu, no napriek tomu im dávajú veľa úloh.

Vyhovuje vám, že Miško chodí do športovej triedy?

MH Kto chce v Žiline hrať hokej, musí navštevovať hokejovú triedu. Pre nás je to výhoda, vozia ich do hokejovej haly aj na zápasy. Bohužiaľ, ak rodičia nechcú dať dieťa do hokejovej triedy, ale vzdelávať ho inak, nemôže hrať hokej.

Miško, bolo pre teba náročné prísť medzi spolužiakov, keď si nechodil do škôlky?

MŠ Chcel by som zase tráviť viac času s rodičmi. Moja prvá škola bola

anglická. Boli sme traja. Ja prvák a dve dievčatá, druháčka a tretiačka.

MH Po roku a pol sme školu zmenili. Bolo ich príliš málo a vyučovanie nebolo celé v angličtine. Navyše sme mali dobrú referenciu na jednu pani učiteľku v inej škole. Škola je dôležitá, no človek, ktorý vás učí, je ešte dôležitejší.

Takže ste neprestupovali len medzi školami, ale ku konkrétnej učiteľke?

MH Áno, a podarilo sa. Pani učiteľka je skvelá. Deťom dáva to, čo očakávam – pohľad do života. V jej triede mali žiaci lepšie výsledky, hoci ich netrápila. Žiadne kreslenie rovnakého písmenka stokrát. Športujeme, chápeme, čo je to tlak, ale v škole to má byť o rozvíjaní. Doba sa mení, mali by sme ísť s ňou.

MŠ Musím sa za to rodičom poďakovať. Ak by som zostal v škole s tromi žiakmi a v piatom ročníku rovno prestúpil do hokejovej triedy, bola by to pre mňa veľká zmena. Mal by som určite aj oveľa horšie známky.

Môžete konkretizovať, čo tým „ísť s dobou“ myslíte?

MH Menej úloh, menej stresu. Pani učiteľka navyše Miška púšťala na turnaje aj do zahraničia. Vyslovene povedala: Doprajte mu, nech vidí svet. Pre iných učiteľov boli už dva vymaňované dni problém.

MŠ Na škole, kam chodím teraz, by malo fungovať pravidlo, že v stredu nedostaneme úlohy, ale niektoré učiteľky to nedodržiavajú.

Je pre vás ťažké, že ste Miškovi do šiestich rokov venovali toľko času, no na Slovensku v tom nie je možné pokračovať?

MH Pre mňa sú dôležité napríklad jazyky. Ich výučbu zabezpečujeme dodnes. Miško sa teraz venuje hokeju. Ak by chcel byť kuchár, podporíme ho aj v tom. Vytvárame mu prostredie, kde sa môže rozvíjať.

Neprichádza postupne k stieraniu rozdielov v hráčskych schopnostiach medzi Miškom a jeho rovesníkmi?

MH Určite. Keď mal štyri až šesť rokov, dominoval, lebo sme ho trénovali. Bežní chlapci sa ale začali postupne

dorovnávať. Dnes je v top výbere desiatich až pätnástich hokejistov vo svojej vekovej kategórii v rámci Slovenska a Česka, no už nie je najlepší. Ovplyvňuje to aj fyzické napredovanie. Niektorí Miškovi rovesníci sú vyšší o dvadsať centimetrov. Miško môže mať techniku, no ak ho zatlačia, neurobí nič.

Miško, si súťaživý?

MŠ Asi každému záleží na tom, aby bol dobrý, vyhrával a ukázal sa. Mne na tom veľmi záleží. Keď vyhrám, cítim sa dobre, mám z toho radosť. Najmä, ak som urobil niečo navyiac, gól alebo asistenciu, ktorou som tímu pomohol.

Cítiš sa byť pod tlakom?

MŠ Viac sa bojím, keď vyhrávame. Vtedy je druhý tím namotivovaný a cítim sa viac pod tlakom, aby nedali gól. Keď prehrávame o päť gólov, môžem zase skúšať viac vecí. Zatiahnem dopredu, vystrelím, dorazím alebo nahrám. Ak vedieme len o jeden gól, puk radšej posuniem hráčovi predomnou. Aj keď je trošku pomalší, bude skôr pred čiarou a potom si nadbehnem.

Ako sa vám to počúva, Michal?

MH Je to pre mňa zaujímavé a dozvedám sa niečo nové. Som rád, že Miško rozpráva, je otvorený a má svoju vlastnú hlavu. Mojm cieľom je, aby bol samostatný a vedel sa presadiť. Ja som jeho podpora a dávam mu možnosti, no všetko v živote si musí vybojovať a zvládnuť sám.

Takže Kamevéda splnila vaše očakávania?

MH Keď sme ju začali robiť, mal som z nej dobrý pocit. Manželka však nevidela až taký efekt. Neriešil som to. Miška som vychovával a miloval. Postupne sa zlepšoval. V športe aj v cudzích jazykoch. Dnes Miška tréneri na turnajoch v zahraničí posielajú vybaviť veci. Spoliehajú sa naňho. Dúfam, že sa v živote nestratí. Že nebude musieť chodiť do práce, ktorá ho nebude naplňať.

Urobili by ste niečo inak?

MH Nie v zásadných veciach. Išiel by som do toho s rovnakou vášňou, radosťou a časom.

Aj ak by ste mali viac detí?

MH Chceli by sme im odovzdať to isté. Len by sme sa museli prispôsobiť časovým a finančným možnostiam. Milujem tráviť čas so synom. Nieкто povie, že sme sa pre Miška obetovali. Platilo by to len v prípade, ak by sme to nechceli. Kedysi som rád spával. Stále to platí, no na jeho tréning vstávam s radosťou. Baví ma tam sedieť a pozerať sa naňho. Život s ním ma naplňa. Myslím si, že si rozumieme. Nechcem náš vzťah pokaziť.

Čo pre vás znamená úspech?

MH Ak z dieťaťa vyrastie človek, ktorý robí veci, ktoré ho bavia, dostáva za to finančné ohodnotenie a je šťastný. Bonusom by bolo, keby pomáhal iným. Tým, ktorí si pomoc zaslúžia. Keby bol empatický. Úspech je podľa mňa byť spokojný so svojím životom.

Rozmýšľal si niekedy nad tým, že hokej robiť nebudeš?

MŠ Asi nie. Sústredím sa naň. Fakt ma baví a rodičia ma v ňom podporujú.

MH Ľudia nám často vyčítali, že sa Miško sústredí iba na jednu vec, no je to opačne. Pripravili sme ho všeobecne na veľa vecí, aby sa vedel prispôsobiť, ak sa niečo udeje. To je najväčšia schopnosť tejto doby: vedieť vykorčuľovať z akejkoľvek situácie.

Išli by ste opäť aj do natáčania filmu o vašej rodine?

MH Určite. Miškova mama už nie. Ale Miško s tým nemá problém. Kto si môže povedať, že o ňom natočili film? Niektoré veci si neviete kúpiť. Boli sme v Karlových Varoch na červenom koberci. Bol to jeden z najúspešnejších filmov toho ročníka. Pozerali sme sa na seba v kine. Život je krátky a my nerobíme nič zlé.

Pamätáte si na natáčanie?

MŠ Áno, aj keď som bol ešte maličký. Nechápem, ako si toto môžem

„Miško má svoju vlastnú hlavu. Mojm cieľom je, aby bol samostatný a vedel sa presadiť. Ja som jeho podpora a dávam mu možnosti, no všetko v živote si musí vybojovať a zvládnuť sám.“



pamätať a nepamätať si, ako som začínal s hokejom. Natáčanie som nevnímal. Vtedy som toľko nerozprával. Odpovedal by som kratšie, no ocino ma poučil, že treba odpovedať širšie.

Nebol to pre vás zásah do súkromia?

MH Som veľmi otvorený človek. Pre manželku to bol asi väčší zásah do súkromia aj do vzťahu. U mňa by sa nestalo, že niečo neurobím len z obavy, čo povedia ľudia. Nezáleží mi na tom, čo si myslia iní. Po filme niektorí povedali: Sociálku na nich. Neovplyvnilo ma to, no pre ženu to je emočnejšie. Museli sme si to rozobrať.

Sú to hlavné dôvody, prečo vaša manželka nekomunikuje s médiami?

MH Vo filme sme vykreslení, akoby sme žili iba my traja a Miško nechodil medzi deti. V skutočnosti sme v mnohých situáciách boli s inými deťmi. No bol problém so súhlasom ich rodičov s nakrúcaním. A myslím si, že režisérka chcela, aby bol film kontroverznejší. Preto nás troch zobrazila ako mikrobunku.

Vyčítali vám, že sa Miško nesocializuje.

MH Áno, že nechodí do škôlky. Chodil však do mnohých kolektívov, na tenis, parkúr, gymnastiku, hokej. Trénerovi sa vždy pozdravil a porozprával sa s ním. Deti zo škôlky boli zvyknuté mať hlavu dole. U Miška to tak nebolo. Videli sme, že to asi robíme správne. V niečom sme suplovali dobu, ktorá tu už nie je.

Ako to myslíte?

MH Ak by sa chlapci stále hrali vonku, liezli po stromoch, hrali futbal, nemusel by som byť toľko s Miškom. To by bol najlepší všeobecný fyzický rozvoj. Ja som tak vyrastal. No dnešné deti nie. Aby sa Miško rozvíjal a hýbal, musím ho voziť na tréningy.

Takže ak by sa tá doba vrátila, nepoužili by ste Kamevédu?

MH Určite by som ju použil. Je to najviac, čo môže rodič dať dieťaťu do života. Čas. Skúsenosti. Odovzdať mu čo najväčšiu časť seba. Učím ho, aby si našiel vlastné cesty. Ja som len sprievodca.●

Text a foto Jana Čavojská

Aj vy sa radi lyžujete na perfektné upravených zjazdovkách v zasnežených horách? Kvôli klimatickej zmene má čoraz viac lyžiarskych stredísk problém s prírodným snehom. Vráťte tých, na ktorých sa konajú olympijské súťaže.

Olympijské hry boli v talianskej Cortine d'Ampezzo aj pred sedemdesiatimi rokmi. Na dobových záberoch vidno množstvo prírodného snehu. Dnes je situácia iná. Kvôli klimatickej zmene sa strediská zimných športov na celom svete musia spoliehať na umelý sneh. Tým v nižších polohách, ktoré majú čoraz menej mrazivých dní a nocí na jeho výrobu, predpovedajú klimatológovia zložitú a neistú budúcnosť. A keďže máme čoraz väčšie problémy aj s vodou a suchom, pýtajú sa, či je udržateľné a etické spotrebovať jej toľko na výrobu umelého snehu. Podobná otázka vyvstáva s ohľadom na energiu, ktorú spotrebujú snežné delá. V niektorých krajinách je stále povolené pridávať do vody na umelý sneh chemikálie, ktoré umožňujú jeho výrobu, aj keď sú teploty nad nulou. Tieto chemické látky potom končia v pôde a dostávajú sa do ekosystému.

So stúpajúcimi cenami skipasov sa lyžovanie stáva športom pre vyvolených. Daň za to, aby sa mohli v slušných bundičkách motať po zimných svahoch, platia aj všetci ostatní a celé ekosystémy.

Áká je teda budúcnosť lyžovania? A existuje aj jej udržateľný variant?

CHRÁŇME NAŠE ZIMY
Vedci z Univerzity v Innsbrucku vypočítali, že na vytvorenie umelej

snehovej pokrývky do výšky jedného metra na zjazdovke s rozlohou 80 000 štvorcových metrov sa minie 14,4 až 16 miliónov litrov vody. Ohromujúce číslo. Pridám ešte jedno: za posledných 30 rokov klesol počet lyžiarskych areálov na Slovensku približne o dve tretiny. Aj ja si pamätám svahy s vlekmí



na Liptove, kde sme kedysi lyžovali a dnes už na to jednoducho nie je sneh.

Podobné zmeny pozorujú ľudia po celom svete. Región južnej Európy, kam patria aj talianske Alpy a región, ktorý hostí tohtoročnú olympiádu, vedci označili spolu s Arktídou za najrýchlejšie sa otepľujúce lokality na planéte. Na následky klimatickej zmeny upozorňuje napríklad medzinárodná organizácia Protect Our Winters (POW), v preklade Chráňme naše zimy. Jej členovia hovoria aj o trvalo udržateľnom rozvoji, úcte k prírode a rešpekte k miestnym ľuďom, prania ktorých by mali byť zohľadnené pri plánovaní rozvoja horských oblastí.

POW založili profesionálni športovci spolu s vedcami, ktorí sa venujú výskumu zmien klímy v rôznych častiach sveta. Jedným z nich je Andreas Gobiet, klimatológ z rakúskej národnej

služby pre geológiu, geofyziku, klimatológiu a meteorológiu GeoSphere. Pracuje na projekte, v ktorom s ďalšími vedcami sledujú zmeny klímy v Alpách od roku 1960. Z dát, ktoré za tie roky zozbierali, vyplýva, že priemerná teplota sa v horách zvýšila o 2 až 3 °C a počet dní so súvislou snehovou

pokrývkou sa znížil. „V súčasnosti ich máme ročne o 30 až 40 menej než v 60. rokoch,“ hovorí. „Tento trend bude ďalej pokračovať. Ambiciózne projekty na ochranu klímy by mohli počas nasledujúcich 25 rokov klímu stabilizovať. To by znamenalo, že by sme si zachovali súčasné objemy snehu. Situácia je však odlišná pre väčšinu ľadovcov v Alpách. Tie sú už stratené,“ myslí si vedec. „Ich zvyšky síce stále vidíme, ale to len vďaka ich pomalejšej reakcii na otepľovanie. V nasledujúcich desaťročiach väčšina z nich zmizne úplne. Bez ohľadu na ochranné opatrenia pre klímu, ktoré by ľudstvo v budúcnosti zrealizovalo.“

VÝNIMOČNÁ UDALOSŤ
Andreas Gobiet predpokladá, že počas ďalších 30 rokov stúpnu priemerné teploty o ďalší stupeň Celzia a budeme mať v priemere o tridsať dní súvislej snehovej pokrývky menej; tento údaj je však len orientačný a v konkrétnych lokalitách závisí hlavne od ich nadmorskej výšky.

Klimatológ predpokladá, že podmienky vo vyšších nadmorských výškach naďalej umožnia nadšencom



zimných športov tráviť čas v horách tak ako doteraz. „Priaznivé podmienky pre výrobu technického snehu však budú trvať čoraz kratšie. Orientačne predpokladáme, že počas nasledujúcich 30 rokov sa skráti v priemere o 10 až 20 %. Sneh teda úplne nezmizne.“ Andreas Gobiet však odporúča lyžiarskym strediskám v nižšej nadmorskej výške diverzifikovať ponuku aktivít pre návštevníkov a uvažovať o možnostiach prevádzky aj v iných ročných obdobiach ako v zime.

Vedec pripomína, že klimatická zmena prináša aj viac sucha, ktoré spôsobuje častejšie lesné požiare a výrazne mení podmienky pre poľnohospodárstvo.

V rakúskych Alpách zažíva Andreas Gobiet zmeny na vlastnej koži. Najviditeľnejšie je podľa neho topenie ľadovcov. Menia sa aj podmienky pre pohyb v horách. „Oblúbené hrebene sú po väčšinu roka bez snehu. Zimná horolezecká a lyžiarska sezóna sa oproti minulosti skrátila. Na vlastné

oči vidím aj ďalšiu zmenu. V nižších nadmorských výškach, kde žije väčšina ľudí vrátane detí, už nie je takmer žiadny sneh na sánkovanie, guľovanie a stavanie snehuliakov. Pre súčasnú mladú generáciu už sneh nie je ničím samozrejým. Stal sa výnimočnou udalosťou.“●



„Vedci z Univerzity v Innsbrucku vypočítali, že na vytvorenie umelej snehovej pokrývky do výšky jedného metra na zjazdovke s rozlohou 80 000 štvorcových metrov sa minie 14,4 až 16 miliónov litrov vody.“

Budúcnosť bez snehu?



Naši pod piatimi kruhmi

Text Juraj Červenka

Foto Wikipedia, olympic.sk

Športovci a športovkyne spod Tatier reprezentovali Slovensko, Československo aj Uhorsko. Ako sa im darilo na olympijských turnajoch?

„V prvý deň olympijských hier získal Szokolyi z Uhorského atletického klubu druhé miesto v behu na 100 metrov a Dany z Uhorského atletického klubu druhé miesto v trojskoku,“ informoval 8. apríla 1896 denník Prager Tagblatt. Ide o unikátnu správu z olympijského prostredia, pri prehľadávaní dobovej tlače z územia Rakúsko-Uhorska nenájdeme veľa podobných. Koncom 19. storočia olympiáda ešte dostatočne nepriťahovala pozornosť stredoeurópskych žurnalistov.

Alojz Szokol, písaný aj ako Alajos Szokolyi, rodák z obce Hronec, bude navždy v histórii športu figurovať ako prvý úspešný olympionik z územia Slovenska, hoci podľa oficiálnych výsledkov vybehal v behu na 100 metrov

„iba“ tretie miesto. Patril k reprezentantom Uhorska. Borci z predlitavskej aj zalitavskej monarchie totiž nastupovali vždy pod vlastnou vlajkou.

NEPREKONANÝ ZOLTÁN

V roku 1896 sa medaily udeľovali len za prvé a druhé miesto. Skutočne prvým medailistom pochádzajúcim z územia Slovenska bol teda všestranný športovec a najmä plavec Zoltán Halmay, rodák z Vysokej pri Morave. Halmay medaily nezbiehal, on ich doslova kosil. V Paríži 1900 získal jeden bronz a dve striebra, v St. Louis 1904 dve zlatá a v Londýne 1908 dve striebra. Halmay sa zúčastňoval aj na iných medzinárodných pretekoch. Koncom októbra 1904 o ňom písali v Neues Wiener Tagblatt ako o „zjavne najrýchlejšom

plavcovi na kontinente“. Hoci v čase svojej veľkej éry žil v Budapešti a klubovo patril pod tamojšiu MTK, pamätník olympijského veľikána zdobí aj jeho rodná obec pri rieke Morave. V počte olympijských víťazstiev ho dodnes žiadny Slovák neprekonal. Do Štokholmu v roku 1912 už talentovaný plavec necestoval, Alexander Prokopp narodený v Košiciach však áno, a v športovej streľbe na 300 metrov ho nepredbehol nik.

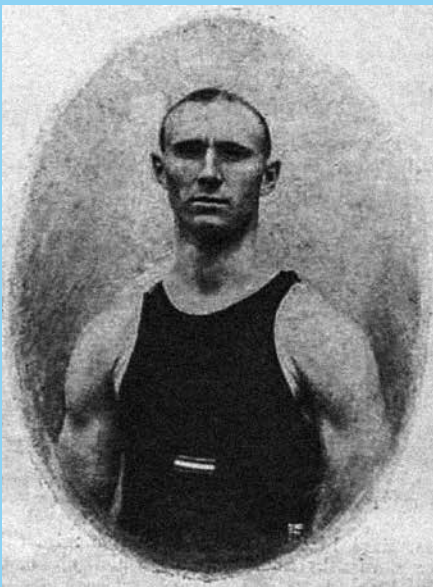
V roku 1920 v Antverpách Slováci medzi reprezentantmi mládežníckeho Československa zástupcov nemali. O štyri roky v Paríži ich nastúpilo niekoľko. Výraznou postavou bol Vojtech „Béla“ Neményi, jeden z najvýznamnejších členov výberu československých vodnopolistov. Život významného košického športovca sa v závere druhej svetovej vojny skončil tragicky. V roku 1945 bol v Petržalke zavraždený, podľa niektorých zdrojov pri úteku z transportu do koncentračného tábora.

TELEFONICKÁ ZVEŠŤ

Historické úspechy priniesla slovenským športovcom olympiáda v tieni hákového križa. „Jožko Herda ďalej víťazí: Berlín 8. augusta – telefonická zvešť. Náš krajan Jožko Herda po skvelom víťazstve nad Hollingerom v piatok v noci porazil maďarského majstra Kálmána. Pekný úspech,“ znela krátka správa, ktorú telefónom oznámil tlačový spravodajca z Berlína. Herda patril k favoritom. Priaznivci po celom Slovensku to vedeli a jeho cestu za úspechom pozorne sledovali. Trnavčan napokon vybojoval po jednoznačnom zápase s Estóncom Voldemarom Välim striebro.

Naozaj veľký úspech, no mohol mať viac, naznačujú úvahy na stránke Slovenského olympijského a športového výboru. Roky druhej svetovej vojny obrali mnohých športovcov vrátane Herdu o prípadné triumfy.

Striebro získali aj československé gymnastky, a to i zásluhou jedinej Slovenky v družstve – Matildy Pálfyovej. Následný program našich reprezentantov sa až tak nelíšil od povinností ich neskorších nasledovníkov a nasledovníčok, samozrejme, v rámci dobových možností. Trnava sa chystala na veľkolepé privítanie svojho úspešného rodáka, predpoludním



↑ Zoltán Halmay sa narodil na Záhorí pri rieke Morave. Ako uhorský plavec nazbieral sedem olympijských medailí.

2. septembra 1936 zase Pálfyová prehovorela o svojich dojmach z olympiády v štúdiu košického rozhlasu. Šport a pohyb mala Matilda v krvi. Jedna z jej vášní sa jej stala osudnou, keď v septembri 1944 tragicky zahynula pri jazde na koni.

VNÚTORNOSTI NA DRÁHE

Londýn 1948 a Helsinki 1952 – povojnová éra v našom športe rezonovala aj ako zlaté obdobie boxu. „Bolo až komické, aký rešpekt mali Tormovi súperovi pred jeho až vyzývavým pokojom, z ktorého nevešteli asi nič dobrého,“

↓ Ondrej Nepela, náš „najšportovec“ 20. storočia. Drina, pokora a cieľavedomosť vyniesli Bratislavčana na absolútny vrchol.



písali 16. augusta 1948 v Pravde o zlatom Júliusovi Tormovi. Na londýnsky úspech nadviazal v Helsinkách prvenstvom Tormov zverenec Ján Zachara.

Najcennejšie kovy získali v roku 1976 v Montreale dráhový cyklista Anton Tkáč a v Soule 1988 chodec Jozef Pribilinec. Keď sa však o niekoľko rokov dostal do najlepšej formy, prišiel šok. Rozhodnutie, že Československo na olympiádu v Los Angeles svoju výpravu nevyšle. Kremnický rodák bol však trpezlivý a ctížiadostivý. „Kolená bolelo, no už aj keby som nechal vnútornosti na dráhe, musím dôjsť do cieľa. Človek ani nemôže veriť tej veľkej radosť, že to naozaj tak je,“ znie dochovaná nahrávka Pribilincovho telefonátu zo Soulu.

Aj Sapporo 1972 žiari v histórii slovenského športu viac než ostatné

„Najhoršie je to
ranné vstávanie.
Šestnásť rokov mi
na nočnom stolíku
o štvrtej ráno,
alebo aj skôr, zvonil
budík. Ale nemenil
by som.“

olympiády. V Japonsku získal krasokorčuliar Ondrej Nepela ako prvý slovenský športovec „zimné zlaté“. Aj za tento úspech bol v roku 2000 vyhlásený za Slovenského športovca storočia.

Nepelov príbeh je pomerne známy – nekonečná drina na bratislavskom zimnom štadióne, premiérová účasť v Innsbrucku v roku 1964, keď mal len 13 rokov, láskavosť a trpezlivosť trénerky Hildy Múdrej a potom sapsorské zlaté s bezkonkurenčným bodovým náskokom. No možno najpútavejšie vyznievajú Ondrejove vyznania o bežnom živote. „Najhoršie je to ranné vstávanie. Šestnásť rokov mi na nočnom stolíku o štvrtej ráno, alebo aj skôr, zvonil budík. Ale nemenil by som. Keď som mal 10 rokov, zdalo sa mi, že je moja mladosť ochudobnená. Teraz si myslím, že to bolo naopak...

Nikdy som z krasokorčuľovania nemal veľký efekt. Ale zase som sa dostal až do Japonska a Ameriky. Spoznal som veľa ľudí, videl som slávne pamiatky, múzeá, divadlá. Človek potom vidí veci inak, dokáže si ich vážiť,“ úprimne hovoril začiatkom roka 1973 českému novinárovi Zdeňkovi Žurmanovi.

FUTBALOVÉ ZLATO

Naším sa darilo aj v kolektívnych športoch. V čerstvej pamäti fanúšikov stále zostáva bronz slovenských hokejistov z Pekingu v roku 2022. Celonárodný ošiaľ vyvolalo ťaženie v nórskom Lillehammeri v roku 1994, keď Slováci vyhrali základnú skupinu a za sebou nechali Kanadu, Švédsko aj USA.

Hráči spod Tatier tiež úspešne asistovali českým partnerom v spoločných zostavách. V Mníchove v roku 1972 získali striebro hádzanári, tím, ktorý nepatril k favoritom. No po nečakane dobrých výsledkoch boli hráči čoraz hladnejší po historickom úspechu. Nemali to jednoduché ani po psychickej stránke. Najprv si mysleli, že domov pocestujú predčasne pre okolnosti, za ktoré nemohli, no hry po masakri športovcov z Izraela prerušili len na deň. Napokon hádzanári ČSSR hrali so Sovietmi, proti krajine, ktorá už štyri roky okupovala ich vlasť. V obrovskej skúške obstáli, zvíťazili 15:12 a dostali sa až do finále. V medailovom výbere hrali traja Slováci – Peter Pospíšil, Vincent Lafko a Andrej Lukošík.

Na moskovskej olympiáde v roku 1980 futbalisti v dresoch s „levíkom“ favoritmi boli. Začali celkom nevýrazne, napríklad s Nigériou a Kuvajtom len remizovali. Sami hráči si nevedeli vysvetliť pokles formy. Jozef Kšíňan a Štefan Mašlonka vo svojej Zlatej knihe futbalu na Slovensku písali, že dôvody sa hľadali aj v absurditách ako nezvyklá hra exotických súperov. Našich napokon povzbudilo hladké víťazstvo 3:0 nad Kubou a po prejení cez nebezpečnú Juhosláviu zavŕšili zlatú cestu výhrou 1:0 nad neprijemne tvrdo hrajúcimi reprezentantmi z NDR. Na štyri zápasy nastúpila legenda banskobystrického futbalu František Kunzo, spoľahlivou oporou v bráne bol Stanislav Seman z Lokomotívy Košice, v druhej polovici 70. rokov najúspešnejšieho slovenského klubu. Vo finále s NDR odohral vari svoj najlepší zápas v živote. ●

	NOTA BENE	38 KOMENTÁRE	
	 Nemusím súťažiť Dušo Martinčok Nemám rád šport. Ako kolektívnu aktivitu, ako tematický okruh na kvíze, ako televízny program. Keď Slovensko získa medailu, nič necítim. Nerozumiem výrazu „naši chlapci“. Olympiády pozerám len kvôli Céline Dion, ktorá počas úvodného ceremoniálu spieva na vrchu Eiffelovky. Proti fyzickej aktivite ale nič nemám. Pestujem si dobrý vzťah k vlastnému telu, usilujem sa oň starať. Každý deň prejdem 10 kilometrov a večer cvičím cviky na chrbát. Así ma znechutili socialistickí telocvikári a tréneri, ich čudná maskulinita, potreba zraňovať a ponížovať. Nútili ma hrať futbal, skákať cez kozu, hrať vybíjanú. Mysleli si, že motivovať sa dá iba strachom a krikom. Telesná bola nultou hodinou, vstávali sme do tmy. V telocvični bola zima, oblečené sme mali smiešne červené trenky a tielka. Zobúdzal sa s gučou v žalúdku bolo normálne. Pritom mám zdieľané zážitky rád, baví ma vytvárať skupiny a prepájať ich. Preferujem ale také, kde nemusíme súťažiť a môžeme sa vzájomne podporiť a vyvažovať svoje nedokonalosti. Napríklad tanec alebo spev. Tie sú podľa vedcov prospešné pre zdravie aj pri zvelaďovaní sociálnych zručností. To, čo prežívame kolektívne, neverbálne, na základnej telesnej úrovni, nám dáva pocit úľavy a bezpečia. Umocňuje to našu potrebu patriť k sebe. Takou aktivitou pre niekoho môže byť aj šport. Mnohí z vás určite mali, na rozdiel odo mňa, šťastie na dobrých trénerov a dobré trénerky. Olympijské hry budem pozeráť. Vraj bude spievať Mariah Carey.●	Rozpomínanie s číslom na ruke Zuzana Mojžišová  Čím viac je ľudí, ktorí majú vedomie súvislostí neprítomné, pomýlené, deravé, potlačené, tým je svet vratejší. Prežijšia holokaust Eva Umlauf nám v autobiografickej knihe <i>Číslo na tvojom predlaktí je modré ako tvoje oči</i> (napísala ju v spolupráci so Stefanie Oswalt, Absynt 2025, preklad Katarína Széherová) ponúka možnosť uvedomiť si, aké je vedomie súvislostí fundamentálne a akú dôležitú úlohu v ňom hrá pamäť, rozpomínanie a tiež znalosti, vzdelanie. Hrdinka a rozprávačka, narodená v koncentračnom tábore Nováky, mala vtedy, keď sa s mamou ocitla za ostnatými drôtni Auschwitzu, iba 2 roky. Nemá vlastné spomienky, tie sa podľa výskumov vytvárajú najskoršie v treťom roku života. Vytesňovanie zážitkov spojených s holokaustom, utrpením a zverstvami koncentrákov patrí do výbavy toho, komu sa tam podarilo uniknúť smrti. Umlauf cituje francúzskeho spisovateľa Marcela Cohena, „<i>takisto prežijšie dieťa, ktorý sa neskôr chcel dozvedieť od strýka niečo o svojich zavraždených rodičoch: ‚Každé naliehanie prezradiť viac, než bolo už stokrát povedané – a čo ho už netrýznilo – by bolo neľudské.‘“</i> Eva Umlauf nám rozpráva o sebe. Nad všetko vystreľuje silná tematická línia: hlbokej suchej studni podobná diera v pamäti spôsobená hraničnými udalosťami bude bolieť dovtedy, kým sa nezacelí. Alebo prinajmenšom dovtedy, kým nebude učinенých čo najviac krokov vedúcich k jej zaceleniu, pomáhajúcich splietať sieť vedomia súvislostí. Aby bol svet menej vratký.●	 Fanúšikovia slabších Juraj Červenka Počul som jeden anglický vtíp: „Ako si zariadiť nudný život? Nájdite si monotónnu prácu a fandite Crystal Palace.“ Ostrovný futbal presiaknutý históriou má priaznivcov na celom svete. Mne prirástol k srdcu práve klub z južného Londýna. So staručkým štadiónom a názvom odkazujúcim na už neexistujúcu stavbu z viktoriánskej éry. Titul za titulom a zbieranie trofejí, to možno teší fanúšika veľkoklubu, milovníka permanentného triumfu. No potom sme tu my, ktorým plynie rok za rokom fádne. Je jedno, či na tribúnach alebo na diaľku pred obrazovkou. Večne v strede tabuľky. Občas príde lepšia séria, no spravidla netrvá dlho. Očakávania a optimizmus strieda rutina. Na druhej strane, istá britská kultúrna antropologička vysvetľovala, že ľudia s väčším zmyslom pre rodinu a lojálnosť si vyberajú menej úspešné kluby. V roku 2025 sa ale stal zázrak. Všetky zákonitosti vesmíru prestali platiť a Crystal Palace vyhral anglický pohár – FA Cup. Prvýkrát vo svojej dlhej histórii. Zaistil si tak účasť v medzinárodnej európskej súťaži. A preto som vycestoval do Štrasburgu na zápas s domácim Racingom. Na jednom z námestí v centre sme mali zraz. Debatovali sme, spoznávali sme sa – fanúšikovia z Anglicka i my zo sveta. Pre priaznivcov väčších klubov by ten ľadový novembrový deň bol epizódou, pre nás zážitkom navždy. Užívali sme si ho, my fandiaci červeno-modrým „underdogs“. Generácie našich predchodcov to šťastie nemali. Možno to bol posledný veľký úspech na ďalšie storočie.●

39 PROTI SRSTI	OLYMPIÁDA
Text Elena Akácsová Foto blog/awma.com 	Skúma v nej najúspešnejších športovcov, umelcov a vedcov a prináša zistenie, že vo väčšine odvetví – obzvlášť v tých komplexných a nepredvídateľných – vynikajú všestranní jedinci, nie špecialisti. Tí, ktorí si svoju cestu často vyberú neskoro a preskakujú z jednej činnosti na druhú namiesto toho, aby sa sústredili na jednu a v nej dosiahli dokonalosť. To je síce pekné, ale čo keď máme 60 alebo 40 rokov, jednoducho sme dávno po puberte? Načo nám toto poznanie bude? Na radostnejší život. Pretože všetky príručky o šťastí hovoria, že máme robiť viac toho, čo nás baví a čo nám ide. Lenže problém je v tom, ako to zistiť? Čo keď sa ja, zarytý nešportovec, celý život venujem ľudovému tancu a možno by som bola oveľa šťastnejšia potápačka alebo curlingistka? Podľa Epsteina jediným spôsobom, ako na to prísť, je experimentovať. Skúšať nové veci. Radí začať si písať knihu malých experimentov. Napíšte si tam to, o čom sa chcete dozvedieť viac, a akým spôsobom. Môže to byť rozhovor s niekým, kto to už robí, alebo absolvovanie kurzu. Píšte si, čo splnilo vaše očakávania a čo nie. Čo bolo nudné, čo zaujímavé, čo ste neočakávali. Čo sa chcete naučiť ďalej. Dôležité je neustále premýšľať, ktoré aspekty tej oblasti sa vám páčia a ktoré nie. S tými, čo sa vám nepáčia, prestaňte. Ak budete dostatočne dlho experimentovať, objaví sa určite niečo, čo vás nadchne. Ja som nedávno začala s prasynovcom sledovať nindža korytnačky a študovať videá, ako sa narába s palicou bo. Nadchlo ma to viac, ako to dieťa. Na internete už som si začala obzerať, akú palicu si kúpim.●

Nešťastie väčšinou nechodí naraz. Prichádza pomaly a nebadane, akoby sa nič nedialo.

Sladké plány

Text a foto
Alan Hyža

Dominika a Jozef sa zoznámili, ako to často býva, na diskotéke. On v treťom ročníku murárskej učňovky, ona tretiačka na štvorročnej strednej škole, odbor manažment cestovného ruchu. „Škola ma bavila a išla mi dobre. Aj vďaka mame, ktorá veľmi chcela, aby som bola vzdelaná. Mala som plány, chcela som pracovať v cestovke,“ povie Dominika a pozrie na Jožu, ktorý hľadá do zeme. Aj on mal plán. Chcel mať výučný list murára a postupne prebrať otcovu úlohu v partii chlapov – stavbárov.

Život to však zariadil inak. Po krátkej známosti sa plány rozplynuli. Z jednoduchého dôvodu. Dominika bola v druhom stave. Udalosti nabrali rýchly spád. Svadba, koniec



školám, sťahovanie pod spoločnú strechu a čakanie na prírastok. „Zo začiatku sa všetko vyvíjalo dobre, nemala som žiadne problémy. Bývala som u mamy v bytovke, Jožo začal chodiť s otcovou partiou na týždňovky do Bratislavy,“ hovorí Dominika. Tešili sa na rodinu a dodnes si pamätajú prekvapenie a radosť, keď kontrolné sono ukázalo, že prírastky budú dva. Z monitora sa na mladomanželov pozerali dve dievčatká.

Kaziť sa to začalo Dominikiným zápalom priedušiek. Akútna a zdĺhavá choroba si vyžiadala svoju daň. Zo dňa na deň bolo treba bežať do nemocnice. Dôvod – predčasný pôrod. Dianka a Sofinka sa narodili v tridsiatom týždni. „Doteraz si všetko vybavujem, akoby to bolo včera,“ spomína Dominika a rozhovorí sa o komplikovanom príchode dvojčiek na svet. Ako prvá ho uzrela Dianka a potom, s odstupom, Sofinka. „Diana sa narodila presne o jedenástej, Sofia o jedenásť desať. Myslela som si, že to je normálne, ale dnes už viem, že nie. Je to veľmi dlhý rozstup. A vtedy sa môže prihodiť všeličo.“

To všeličo v tomto prípade znamenali komplikácie s pupočnou šnúrou. „A nešikovnosť lekára, ktorý Sofii spôsobil poranenie nôh.“ Ale o tom nikto nikomu nič nepovedal. Obidve novorodeniatka okamžite oživovali a intubovali. Nastal boj o prežitie. O starostlivosti a živote predčasniatok sa toho v poslednom čase hovorí veľa. Vznikol dokonca aj skvelý film Šedá zóna. Avšak nikto, kto niečo podobné nezažil na vlastnej koži, si nedokáže predstaviť, o čom to je. Dominika áno. „Boli to prebdené noci a večný strach, či žijú. Veľmi mi pomohla mama. Prestala pracovať, aby bola so mnou. Navždy si to zapamätám,“ pozrie vďačne na mamu Zuzanu, ktorá sa tiež zapojí do rozhovoru. „Odchovala som niekoľko detí a mám nejaké skúsenosti. Keď dievčatá prišli z nemocnice a začal sa kolobeh rehabilitácií a cvičení, videla som, že Diana bude v poriadku. Že to rozchodí. Ale Sofia sa mi nepozdávala.“

Obe sestry od príchodu domov chodili trikrát týždenne na rehabilitácie do Levoče. Cvičili Vojtovu metódu. Dianka napredovala, ale Sofia nie. Nevedela sa ani poležiačky otočiť. „Všetci nás stále nás upokojovali, že to

je normálne, že sa rozbehne. Je to vraj len otázka času,“ hovorí Dominika a z jej hlasu cítiť zatrpknutosť. „Možno keby sme skôr vedeli, kde je problém, dalo by sa niečo urobiť. A Sofinka by na tom bola ináč.“

Prvú časť krutej pravdy sa dozvedeli až po ôsmich mesiacoch. Prezradila im ju primárka v nemocnici. Sofinka sa narodila s cystou v hlave. Zistili to hneď pri popôrodoch oživovaní, ale nikto tomu vtedy nevenoval pozornosť. Mali iné starosti. Tú druhú im oznámila pediatrička. Bolo to v rehabilitačnom centre v Dunajskej Lužnej, kde boli sestry ako dvojročné. Povedala, že Sofia má detskú mozgovú obrnu. Nevyliciteľnú chorobu s trvalými následkami.

Rodičia tušili všeličo, ale toto ich zrazilo na kolená. A vtedy preukázali silu. Povedali si, že urobia všetko preto, aby sa Sofia postavila na nohy. Na odporúčanie neurologičky absolvovali pobyt v Dunajskej Lužnej. Výsledkom bolo mierne zlepšenie – Sofinka dokázala trochu sedieť. Do jej štyroch rokov navštevovali súkromné centrum v Košiciach. Dvojtyždňová kúra raz za dva mesiace stála 1300 eur a Sofinka sa začala plaziť.

Nasledovali procedúry v Prievidzi a Trenčíne. Potom sťahovanie do Bratislavy na privát, s liečením na klinike v Rači. To všetko z Jožovho platu na stavbe a Dominikinho opatrovateľského príspevku. S dvoma výsledkami. Ten dobrý je, že Sofia sa udrží na nohách a urobí pár krokov s chodítkom. Ten horší, že všetky úspory sú minuté. Občas pomôže starká Zuzana, ale to nie je riešenie. Navyše cez zimu sa na stavbách nepracuje. Jožo je bez roboty, ale povedali mu, že na jar s ním rátajú.

Do rodiny medzitým pribudol malý Igor a všetci bývajú v dvojizbovom byte starej mamy. Tri deti chodia spolu do škôlky. Sú v triede Včielky a pripravujú sa na budúcoročný nástup do školy. Pomáhajú Sofii a hrajú sa s ňou, lebo ostatné deti si k nej nenašli cestu. Na štyri hodiny k nim chodí na výpomoc aj Dominika. „Obriadiť Sofiu a trochu si privyrobím. Viete, šiesti žijeme z opatrovateľského príspevku a maminho dôchodku. Ale musím našetriť peniaze na ďalšiu kúru. Verím, že pomôže a Sofinka sa zasa o trochu posunie. Aby raz normálne stála na nohách a splnila si svoje plány a sny. Inak ako ja. Urobím pre to všetko.“

Najmladší Igor chce byť futbalistom. Diana upratovačkou. Sofia sa pri tejto otázke zahľadí do zeme. A potom povie: „Neviem, či to niekedy dokážem. Ale veľmi by som chcela byť cukrárkou.“●

Prispieť môžete aj naskenovaním tohto kódu z vášho mobilného bankingu.



Časopis NOTA BENE poskytuje priestor OZ Medzi nami, aby pomohlo sociálne slabším rodinám a ľuďom so znevýhodnením. Nie vlastnou vinou sa ocitli v ťažkej situácii. Možno sa nájde niekto, koho príbeh Sofie osloví. Aj váš príspevok sa použije na potrebné rehabilitácie, aby sa Sofia dokázala postaviť na nohy a chodiť. Ďakujeme!

Názov účtu: Medzi nami. Číslo účtu IBAN: SK85 3100 0000 0040 4021 8205, SWIFT: LUBA SKBX. Pripíšte poznámku – Sofia. Kontakt na OZ Medzi nami: 0905 910 827 alebo 0905 240 389 (medzinami@zoznam.sk).

← Mama urobí pre Sofiu všetko.

42

NOTA BENE

LÚŠTENIE

autor: Pavol Surovec	popovok	kód Talianska	svetložitý drahokam	mužské meno	rádioaktívne látky (skr.)	meno Caponeho	Pomôcky: ABATS, AJAK, LIKA, OKET	vzbura, revolta	modla	rameno (angl.)	predložka	pera (maď.)	vodný kvet	cudzopasná rastlina
písmeno (zast.)							priväzovali							
druh vývojky							1. časť tajničky							
							starogrécky zhýralec							
	vlnená tkanina	popíjal				osada pri Jordáne					planétka			
		napchá (expr.)				mastné tekutiny					ľstivé konanie			
letopis					somár					úloha (čes.)				
					plošná miera					kúpalisko na pobreží				
hlboký mužský hlas				ostrov v Indonézii				kód Lesotho			predložka			
				žrd' na voze				chyť			býv. jednot. obchod			
chem. zn. argónu			etiópska hmoťn. miera				rieka v Chorvátsku						Technický preukaz (skr.)	dvojhľaska
			Okresný výbor (skr.)				staroegypt. boh Slnka							
2. časť tajničky							3. časť tajničky							
vážny (angl.)							odsúvanie hlások na konci slova (lingv.)							

Niekedy je tvoja radosť zdrojom tvojho úsmevu, ale niekedy môže byť tvoj úsmev [...].
— Thich Nhat Hanh

			7	4	9			
		9					5	3
	7	6						
2			1					6
	5		2	6		7		
1				4				8
					8	4		
7	9				3			
			3	2	8			

griddlers.net

	4					3	
7		3		6	9		4
	5	6		3	1		
			7			2	5
	6	7				8	4
	8	2			5		
			1	9		3	7
4			8	2		9	1
	9					2	

griddlers.net

KÓDEX PREDAJCU SOCIÁLNEJ SLUŽBY

- Predajca nosí preukaz so svojim registračným číslom a fotografiou na viditeľnom mieste.
- Predajca ponúka časopisy označené číslom zhodným s registračným číslom uvedeným na preukaze.
- Predajca ponúka časopisy na určenom mieste uvedenom na jeho preukaze.
- Predajca ponúka časopisy za odporúčaný príspevok uvedený na titulnej strane časopisu.
- Predajca ponúka časopisy spôsobom, ktorý neobťažuje okoloidúcich (je triezvy, čistý, upravený, slušný).
- Predajca sa zdržuje na svojom mieste bez detí do 16 rokov.
- Predajca aktívne pracuje na zlepšení svojej sociálnej situácie, svojich zručností a riadi sa pokynmi sociálneho pracovníka.
- Predajca v Bratislave je povinný nosiť aj oficiálnu vestu s logom NOTA BENE. Začiatočník vestu nemá, iba špeciálny preukaz platný v daný mesiac.

KÓDEX PRISPIEVATEĽA

- Preverte si preukaz predajcu, na ktorom je uvedené registračné číslo, fotka.
- Prispievajte na časopisy označené číslom zhodným s registračným číslom uvedeným na preukaze predajcu.
- Neprispievajte viac, ako je uvedené na časopise, pokiaľ sa tak sami nerozhodnete.
- Časopis, na ktorý ste prispeli, si prosím zoberte so sebou.
- Časopis po prečítaní darujte alebo znehodnoťte tak, aby sa nedal znova ponúkať.

43
TIRÁŽ

OLYMPIÁDA

PROGRAM BÝVANIE NOTA BENE

Hľadáme prenájomateľov bytov

Pomôžte našim predajcom opäť zažiť pocit domova.

PREČO PRENAJAŤ BYT PREDAJCOVI?

- Pravidelné platby bez meškania
- Kvalitne pripravená nájomná zmluva
- Asistencia pri komunikácii s nájomcom
- 26 spokojných súkromných prenájomateľov
- 36 nájomcov v Programe Bývanie NOTA BENE

socialna.agentura@notabene.sk

+421 905 812 175

HĽADÁME Garsónky 1-izbové byty 2-izbové byty



MESAČNÍK NOTA BENE, 24. ROČNÍK, 2/2026

Redakcia: Šéfredaktorka: Sandra Pazman Tordová. Zástupkyňa šéfredaktorky, editorka: Jana Čavojská, jana.cavojaska@notabene.sk, 0903 546 742. Redaktorka: Petra Vrablicová, petra.vrablicova@notabene.sk. Vizualný koncept: Denisa Šířrová & Martin Jenča (Milk). Sadzba a zalomenie: Martin Mistrik. Vizualný editing: Jana Liška Schmidt. Korektúra: Mária Beňáčková Rišková.

Vydavateľ: OZ Proti prúdu, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/5262 59 62, notabene.sk. IČO: 360 68 781, IČ DPH: SK 202 158 57 31, číslo účtu IBAN: SK21 1100 0000 0026 6347 5014, BIC (SWIFT): TATRSKBX. Registrácia na MV SR dňa 20. 3. 2001, číslo spisu: VVS/1-900/90-17945, na MK SR pod číslom EV 3665/09 ISSN 1335-9169.

PROTI PRÚDU: Štatutárne zástupkyne: riaditeľka Nina Beňová 0908 434 826 a šéfredaktorka Sandra Pazman Tordová 0905 143 651. Finančné oddelenie: Daniela Žideková 0911 209 559, Martin Zuščin.

Program NOTA BENE: Terénny tím podpory predajcov: koordinátor Peter Kadlečík 0907 733 388, Robert Olejár 0917 526 158, Ivan Scholtz 0905 440 764, Michaela Kukučka 0908 293 233, Monika Miková 0905 952 471. Sociálni pracovníci: koordinátorka Lucia Frimmelová 0905 440 878, Erik Kapsdorfer 0905 440 946, Dagmar Korentsy 0908 229 830, Kristína Nagytová 0915 985 640. Distribúcia: Barbora Sekelská 0915 779 746, Peter Kováč 0908 986 603.

Program Bývanie NOTA BENE: koordinátor Ivan Lorenc 0908 062 194, Barbora Žiaranová 0905 595 520, Rebeka Sekulová 0908 268 034, Mária Teleky 0905 440 887, Alexandra Lukačovič Senajová 0911 654 411, Dagmar Gurová 0917 337 235. Sociálna nájomná agentúra: Petra Groschová 0905 812 175.

Program Advokácia: Nina Beňová 0908 434 826. Emaily: meno.priezvisko@notabene.sk

- Pouličný časopis NOTA BENE začal vychádzať v septembri 2001. Vydáva ho občianske združenie Proti prúdu ako svoj hlavný projekt na pomoc ľuďom, ktorí sa ocitli bez domova alebo im hrozí strata ubytovania z finančných dôvodov. Cieľom je aktivizovať ľudí bez domova, pomôcť im získať sebaúctu, dôstojný príjem, pracovné návyky a sociálne kontakty. Úlohou NOTA BENE je tiež kampaň na pomoc ľuďom bez domova.
- Predajca časopisu musí byť registrovaný v OZ Proti prúdu alebo partnerskej organizácii mimo Bratislavy. Pri registrácii dostane 4 kusy časopisov zdarma, všetky ostatné si kupuje za 1,40 € a predáva za plnú sumu 2,80 €. Je povinný nosiť preukaz, v Bratislave aj oficiálnu vestu a dodržiavať kódex predajcu (pozri str. 42). Ak zistíte, že niektorý predajca porušuje pravidlá, prosím, informujte nás alebo partnerskú organizáciu.
- OZ Proti prúdu v rámci integračného projektu NOTA BENE poskytuje predajcom ďalšie služby: základné a špecializované sociálne poradenstvo, pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov, podporu streetworkera na predajnom mieste, právne poradenstvo partnerskej advokátskej kancelárie, tréningy, skupinové stretnutia a workshopy, prístup do kupónového motivačného sociálneho obchodu, príspevky na lieky, internet, PC a telefón zadarmo pre vybavovanie práce, bývania a úradných záležitostí, úschovu peňazí a úradných listín a možnosť využívať korešpondenčnú adresu o. z. na zasielanie osobnej pošty.
- OZ Proti prúdu od roku 2001 realizuje pilotné projekty v oblasti riešenia bezdomovectva, iniciuje systémové a legislatívne zmeny na národnej úrovni, vydáva knihy z pera ľudí bez domova, organizuje odborné konferencie a vydáva odborné publikácie. Je členom siete pouličných časopisov INSP, organizácie FEANTSA a Slovenskej siete proti chudobe.

Viac na notabene.sk.

ORGANIZÁCIE ZABEZPEČUJÚCE REALIZÁCIU INTEGRAČNÉHO PROJEKTU NOTA BENE NA SLOVENSKU
Bratislava (od roku 2001): O. z. Proti prúdu, vydavateľ NOTA BENE, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/52 62 59 62, poradcovia@notabene.sk, notabene.sk
Banská Bystrica (2003): Sociálno-charitatívne centrum Ivana Šedibu, prevádzkovateľ: Územný spolok SČK, Pod Urpinom 6, 974 01 Banská Bystrica, Bc. Erik Kováč, 0904 211 211, socialne.bb@redcross.sk
Bardejov (2017): Centrum sociálnych služieb, Toplianska 9A, 085 01 Bardejov, Bc. Mária Chochoľáková, 0901 713 903, seniorcentrum.bardejov@gmail.com
Čadca (2006): Dom charity sv. Gianny, prevádzkovateľ: DCH Žilina, Kukučínova 4, 022 01 Čadca, Katarína Melicháčová, 0918 874 839, 041/432 40 88, dchgianna.ca@gmail.com
Galanta (2023): Centrum pomoci človeku, prevádzkovateľ ADCH Trnava, Hlavná 997/14, 924 01 Galanta, Petra Penzešová, 0948 632 483, petra.penzesova@charitatt.sk
Holíč (2009): Azylový dom Emauz, J. Čabelku 3, 908 51 Holíč, Mgr. Hana Šafránková, 034/668 31 10, emauzy.holic@gmail.com
Hlohovec (2009): Armáda spásy, Pribinova 51, 920 01 Hlohovec, Milan Hyll, 0940 438 130, milan.hyll@armadaspasy.sk
Košice (2003): Charitný dom sv. Alžbety, prevádzkovateľ: ADCH Košice, Bosáková ul., 040 01 Košice, Martina Kochová, 0910 842 182, martina.kochova@charita-ke.sk
Levice (2005): O. z. Miesto v dome, Kpt. Nálepku 125, 934 01 Levice, Mgr. Ľubica Prištiaková, 036/622 15 86, mvd@miestovdome.sk
Liptovský Mikuláš (2010): Mestský úrad Liptovský Mikuláš, Štúrova 1989/41, 031 42 Liptovský Mikuláš,

Mgr. Veronika Bániková, 044/556 53 24, veronika.banikova@mikulas.sk
Malacky (2006): Azylové centrum Betánia, prevádzkovateľ: N. o. Križovatky, Ľudovíta Fullu 16, 901 01 Malacky, Lukáš Krchnák, 034/772 24 57, centrubetania@gmail.com
Nitra (2003): Dom charity sv. Rafaela, prevádzkovateľ: DCH Nitra, Štúrova 57, 949 01 Nitra, Mgr. Andrea Rončková, 0907 451 771, 037/652 30 28, rafael.charita@gmail.com
Nové Zámky (2022): Mestský úrad Nové Zámky, Hlavné námestie 10, 940 02 Nové Zámky, Róbert Kuki, 0905 900 573, robert.kuki@novezamky.sk
Piešťany (2005): ZSS Domum, Bodona 55, 921 01 Piešťany, Eva Papšová, 0915 400 577, 033/772 76 87, domum@piestany.sk
Poprad (2005): ZSS pre občanov bez prístrešia, Levočská 4051/55, 058 01 Poprad, Ing. Marcela Michalková, 0910 890 488, 052/772 42 09, marcela.michalkova@msupoprad.sk
Prešov (2023): Podaj ďalej, o. z., Hlavná 73, 080 01 Prešov, Tatiana Vašková, 0947 975 909, podalej@gmail.com
Svidník (2016): Spoločnosť priateľov detí, mládeže a rodín Svidník, Dlhá 505/9, 089 01 Svidník, Valéria Kurillová, 0917 673 107, info@spodmar.sk
Trenčín (2016): ISKRA Trenčín, Dolný Šianec 1, 911 01 Trenčín, Lujza Roderová, 0905 983 099, roderovalujza@gmail.com
Trnava (2006): ADCH Trnava, Hlavná 43, 917 01 Trnava, Peter Mlynský, 0940 602 151, peter.mlynsky@charitatt.sk
Vranov nad Topľou (2009): Charitný dom pre mládež, prevádzkovateľ ADCH Košice, Ľučná 812, 093 01 Vranov nad Topľou, 0903 982 906, 057/443 15 78, chd.vranov@charita-ke.sk
Žilina (2003): Dom charity sv. Vincenta, Bratislavská 423/27, 010 01 Žilina, Mgr. Jana Kadašiová, 0918 314 197, 041/724 47 95, spdchv1@charitaza.sk



**Nájdeme
domov
aj vašim**

2 %

**Venujte nám 2 % z vašich daní.
Spolu pomôžeme ľuďom bez
domova dostať sa z ulice a nájsť
svoj domov.**

**Ďakujeme.
NOTABENE**

Návod, ako postupovať, nájdete na:
notabene.sk/dve-percenta

Údaje o prijímateľovi:
Názov: Proti prúdu
IČO: 36068781

Nezabudnite do
16. 2. 2026 požiadať
svojho zamestnávateľa
o vystavenie potvr-
denia o zaplattení
dane.