

MARTIN ŠOŠ A KOLEKTÍV

ŠKOLA

PARAHOKEJA

alebo

HOKEJ SA DÁ HRAŤ AJ BEZ NÔH

SPV

SLOVENSKÝ PARALYMPIJSKÝ
VÝBOR





GENERÁLNY PARTNER SPV



CIEĽ JE JASNÝ - NIKDY SA NEVZDAŤ

ĎAKUJEME ZA PODPORU

www.paralympic.sk

Hlavní partneri



Oficiální partneri



Komunikačný partner



Automobilový partner



Hlavní mediálny partner



Podujatie podporili



Mediální partneri



Dodávateľa



Myšlienky.
Príbehy.
Ľudia.



ECO INVESTMENT

Hlavný partner
Slovenského paralympijského výboru
a SPT PEKING 2022

SPV
SLOVENSKÝ PARALYMPIJSKÝ
VÝBOR



SPT
SLOVENSKÝ
PARALYMPIJSKÝ TÍM

PEKING '22



Slovenský paralympijský výbor
Benediktiho 5
811 05 Bratislava



ŠKOLA PARAHOKEJA

ALEBO

HOKEJ SA DÁ HRAŤ AJ BEZ NÔH

Martin ŠÓŠ a kolektív

Obsah

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

IV. Vysoká škola parahokeja 64

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

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

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

2018: na Sibíri sme mali bratov už na lopate....	115
2019: dva triumfy nad Nórmí, premiéra SLOVAKIA CUPu	117
2019: Berlínsky postup medzi elitu.....	119
2021: Premiéra medzi najlepšími.....	122
Epilóg (zatiaľ)	126

Zoznam skratiek a pojmov používaných v parahokeji

IIHF – Medzinárodná hokejová federácia (International Ice Hockey Federation)
SPV – Slovenský paralympijský výbor
IPC – Medzinárodný paralympijský výbor (International Paralympic Committee)
ZPH – zimné paralympijské hry
MS – majstrovstvá sveta
ME – majstrovstvá Európy
SZLH – Slovenský zväz ľadového hokeja
ŠTK – športovo technická komisia
fundraiser – osoba poverená získavaním peňazí na dobročinné účely
sledge hokej – pôvodný názov parahokeja (do roku 2016)
vozičkár – telesne postihnutý, ktorý sa pohybuje na mechanickom vozíku
kraťas – v parahokejovom slangu hráč s obojstrannou amputáciou dolných končatín
paraplegik – telesne postihnutý s obojstranným úplným ochrnutím dolných končatín
plyometrický tréning – sada cvičení, kde majú svaly vyvinúť čo najväčšiu silu v čo najkratšom čase
1RM – one-repetition maximum – termín v silovom tréningu: maximálna váha, ktorú vie hráč zdvihnúť jedenkrát

Slovo na úvod

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

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

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

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

Nech sa vám naša prihrávka dobre spracúva...

Autori

Škola parahokeja alebo Hokej sa dá hrať aj bez nôh

Texty:

Autorský kolektív v abecednom poradí:

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

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

Fotografie:

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

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

Jazykové redaktorky: Edita Škodová, Miriam Ďuricová

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

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

Parahokej s významnou podporou SZLH

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

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

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

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



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

JÁN RIAPOŠ pri podpise memoranda

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



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

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

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

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

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



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

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

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

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

MIROSLAV DRÁB



SLOVENSKÍ PARAHOKAJISTI ĎAKUJÚ ZA PODPORU!



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

Príhovor predsedu SPV

Vážení čitatelia,

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

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



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





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

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

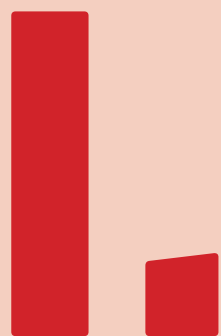
Zároveň by som chcel poďakovať všetkým, ktorí priložili ruku k dielu a pomohli parahokeju na jeho niekoľkoročnej ceste do svetovej špičky. Naším partnerom a podporovateľom, osobitne Milanovi Fiľovi,

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

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

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

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



Stručný úvod do parahokeja

ŠKOLA PARAHOKEJA

ALEBO

HOKEJ SA DÁ HRAŤ AJ BEZ NÔH

1. O parahokeji

Parahokej je aplikovaná verzia ľadového hokeja, ktorá sa od svojho vzoru líši predovšetkým tým, že hráči počas hry sedia na špeciálne upravených saniach. Je zaradený medzi oficiálne zimné paralympijské športy. Do roku 2016 bol parahokej známy pod názvom sledge hokej (sledge – z angl. sánky), na Slovensku aj ako hokej na sánkach.

2. História

Parahokej vznikol v rehabilitačnom centre vo švédskom Štokholme v roku 1961. Traja telesne postihnutí športovci sa prehánali na zamrznutom jazere na špeciálne upravených kovových sánkach, na ktoré mali odspodu upevnené dva korčuliarske nože uložené tak, aby medzi nimi mohol prejsť puk. Na posúvanie sa po ľade a prácu s pukom používali namiesto hokejky okrúhle tyče z rukoväte bicykla.

Už v roku 1969 hralo v Štokholme ligu päť tímov, za ktoré hrali hráči s telesným postihnutím aj hráči bez postihnutia. V rovnakom roku bol v Štokholme prvý medzinárodný parahokejový zápas medzi domácim tímom a tímom z nórskeho Osla. Postupne sa tento nový šport preniesol do ďalších krajín (Veľká Británia, Kanada, USA, Estónsko a Japonsko). V roku 1994 mal parahokej (vtedy ešte ako sledge hockey) debut na zimných paralympijských hrách v nórskom Lillehammeri. Odvtedy prešiel tento neustále sa rozvíjajúci šport viacerými zmenami a svoj národný tím vyskladalo už takmer dvadsať krajín sveta.

To, že je parahokej aj divácky veľmi atraktívny šport, dokazujú čísla návštevnosti vrcholných súťaží. Rekord zatiaľ držia MS z roku 2019 v Ostrave, keď zápas Česka proti Taliansku sledovalo priamo v Ostravar Aréne 8 462 divákov.

3. Súčasnosť

Parahokej zatiaľ na medzinárodnej úrovni nemá vlastnú federáciu, ale patrí spolu s ďalšími deviatimi parašportmi pod hlavičku Medzinárodného paralympijského výboru (International Paralympic Committee – IPC). Oficiálne pravidlá parahokeja vydáva IPC v paralympijských cykloch. Aktuálne pravidlá sú na obdobie 2018 – 2022. Pravidlá parahokeja vychádzajú z pravidiel Svetovej federácie ľadového hokeja (IIHF), ale obsahujú niekoľko modifikácií. V niektorých krajinách sú národné reprezentácie zaradené pod národné zväzy ľadového hokeja. IPC organizuje najvyššie turnaje v rámci štvorročného cyklu medzi zimnými paralympijskými hrami: ZPH, MS, ME (a iné kontinenty), MS, ZPH. Majstrovstvá sveta sú v súčasnosti rozdelené na tri skupiny: A, B, C, kde v elitnej A skupine hrá osem tímov, v skupine B šesť tímov a ostatné tímy sú zaradené do skupiny C. Prvých päť krajín podľa výsledkov na MS pred rokom konania ZPH sa automaticky kvalifikuje na ZPH, zatiaľ čo posledné tri tímy skupiny A sa stretnú s prvými tromi tímami skupiny B na kvalifikačnom turnaji, ktorý rozhodne o zvyšných troch miestenkách na príslušné ZPH.

Zaujímavosťou parahokeja je možnosť štartu žien v národných mužských tímoch. Niektorým krajinám sa už podarilo vyskladať aj ženské národné tímy. V máji roku 2018 prebehol ženský svetový parahokejový pohár v Ostrave, kde sa predstavili hráčky zo štrnástich krajín sveta (medzi nimi aj z Českej republiky) v rámci svetového rozvojového programu Medzinárodného paralympijského výboru.

4. Kto môže hrať parahokej

Na lokálnej úrovni môže hrať parahokej každý, kto dokáže sedieť v saniach a odrážať sa hokejkami. V oficiálnych medzinárodných zápasoch však môžu nastúpiť len telesne postihnutí hráči, ktorí spĺňajú tzv. kritériá minimálneho postihnutia (pozri klasifikácia v časti Stredná škola parahokeja).

Národné zväzy upravujú pravidlá, za ktorých môžu v národných ligách nastúpiť aj zdraví hráči. Napríklad v českej parahokejovej lige môžu nastúpiť jedine v poli (nesmú byť brankármí) a v jednom momente môžu byť na ľade maximálne dvaja zdraví hráči. Existujú aj tzv. open (otvorené) turnaje, kde sú pravidlá pre štart upravené ešte voľnejšie.

5. Ako sa hrá parahokej

Parahokej sa hrá s týmito základnými modifikáciami pravidiel IIHF:

- Hráči sedia na špeciálne upravených saniach.
- Hráči používajú dve hokejky (s výnimkou brankára) s dĺžkou približne 1/3 dĺžky hokejky pre ľadový hokej. Hokejky sú na jednom konci zakončené kovovými hrotmi na odrážanie a na druhom konci čepeľami na manipuláciu s pukom. Hráči parahokeja teda hrajú obojručne. Brankári majú len jednu hokejku. Na odrážanie po ľade využívajú okrem hokejky aj špeciálne hroty, ktoré sú súčasťou ich lapačiek.
- Všetci hráči musia povinne nosiť celotvárovú masku s prilbou, to znamená mriežku, ktorá je pripojená k prilbe hráča a zakrýva celú tvár.
- Hrá sa na tri tretiny, avšak tretina trvá 15 minút.
- Nový typ faulu je tzv. téčko (teeing) pravidlo 1031 – náraz sánkami kolmo z boku do sánok protihráča
- Hráčska lavička aj trestná lavica majú mantinely vyrobené z priehľadného plexiskla, čo umožňuje hráčom sediacim v saniach sledovať hru. Vstup zo striedačky aj z trestnej lavice na ľad je často znížený, aby sa tým uľahčil nástup hráčov na ľadovú plochu.

6. Parahokej na Slovensku

Príbeh slovenského parahokeja je veľmi inšpiratívna cesta, ktorá sa začala v roku 2009 snahou osamoteného nadšenca trénujúceho na prázdnom štadióne. O desať rokov neskôr už má Slovensko tím, ktorý sa prepracoval medzi svetovú elitu, vo svojich radoch najlepšieho strelca českej parahokejovej ligy, najlepšieho brankára MS B-skupiny 2019, štadión s upraveným prístupom na ľadovú plochu a šancu zabojsť o účasť na najbližších paralympijských hrách. Táto publikácia je zhrnutím všetkého, čo sa za desať rokov existencie jediného klubu a zároveň slovenskej parahokejovej reprezentácie vyskúšalo a osvedčilo.

Dôležité míľniky z histórie slovenského parahokeja:

- ✓ 2006 – prvý pokus o založenie klubu (neúspešný)
- ✓ 2009 – Peter Štít trénuje sám v Dolnom Kubíne; vznik o. z. Zbojníci na sánkach
- ✓ 2010 – formovanie prvého klubu a zároveň reprezentácie
- ✓ 2011 – príchod trénera Miroslava Drába a prvý medzinárodný turnaj
- ✓ 2012 – víťazstvo nad Rakúskom; Ugra Cup, Rusko: 5. miesto
- ✓ 2013 – MS B kategórie – Nagano, Japonsko: 5. miesto
- ✓ 2014 – príchod trénera Radoslava Bielečku, postupné doplnenie realizačného tímu aj hráčskeho kádra
- ✓ 2015 – MS B kategórie – Östersund, Švédsko: 3. miesto
- ✓ 2015/2016 – Bencont Dolný Kubín sa zúčastňuje na Českej sledgehokejovej lige: 5. miesto
- ✓ 2016 – MS B kategórie – Tomakomai, Japonsko: 3. miesto
- ✓ 2017 – Malmö Open, Švédsko: 3. miesto; Ugra Cup, Rusko: 4. miesto
- ✓ 2017 – rekonštrukcia štadióna v Dolnom Kubíne podľa parahokejových pravidiel
- ✓ 2017 – kvalifikačný turnaj na ZPH – Östersund, Švédsko: 5. miesto
- ✓ 2018 – Malmö Open, Švédsko: 2. miesto
- ✓ 2019 – MS B kategórie – Berlín, Nemecko: 2. miesto – postup do elitnej A - kategórie
- ✓ 2021 – MS A kategórie – Ostrava, Česko: 8. miesto – zostup do B - kategórie

**Použité a ďalšie zaujímavé online zdroje**

<https://www.paralympic.org>

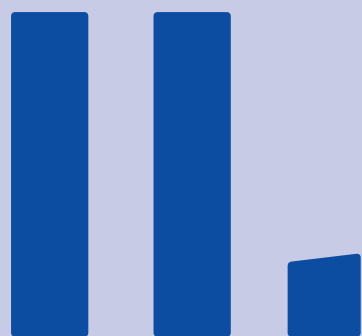
<https://spv.sk/sporty/hokej-na-sankach>

<https://parahokej.sk>

<https://www.parahokej.cz>

<http://www.eurosledge.com>

<https://www.insidethegames.biz/articles/1060845/ostrava-to-host-first-womens-para-ice-hockey-world-cup>



**Šlabikár
parahokeja
alebo
Bavíme sa parahokejom**

ŠKOLA PARAHOKEJA

ALEBO

HOKEJ SA DÁ HRAŤ AJ BEZ NÔH

Vítajte vo svete parahokeja! Ak ste sem prišli, aby ste si to vyskúšali, pustili sa do tréovania či ste sa práve pridali do už rozbehnutého realizačného tímu a chcete aspoň základné informácie na začiatok, ste tu správne!

Šlabikár sme pre jednoduchšie čítanie rozdelili na časť pre hráčov a časť pre realizačný tím, ale odporúčame predovšetkým členom realizačného tímu, rodičom či asistentom pozrieť si obe časti. Hlavný cieľ šlabikára je rovnaký ako cieľ celej tejto publikácie: zlepšenie a upevnenie zdravia. Šlabikár má však jednu ambíciu navyše: aby bol parahokej pre všetkých zúčastnených zábavou. Naším želaním

je, aby si každý, komu sa tento šport páči, našiel svoje miesto v našom parahokejovom hnutí. Môže byť hráčom v poli, brankárom, kustódom, trénerom alebo jeho asistentom, fyzioterapeutom, rozhodcom, fotografom alebo fundraiserom. Potrebujeme všetkých a každý môže priložiť ruku k dielu na ceste za paralympijským snom. Aj keď zďaleka nie z každého bude reprezentant, každý, koho parahokej chytí za srdce, sa môže stať súčasťou širšej parahokejovej rodiny. Keď sme sa hráčov pýtali, čo im parahokej dal, odpoveď väčšiny bola: SKVELÁ PARTIA. Tie medaily na krku sú len taký bonus. Tak by to malo byť s každým športom.

7. Šlabikár pre záujemcov a začínajúcich hráčov

7. 1. Kde si môžem parahokej vyskúšať?

Správna otázka! Lepšie raz skúsiť, ako mnohokrát vidieť! Muž či žena, dieťa či dospelý, s postihnutím vrodenným, získaným alebo bez postihnutia – ktokoľvek si môže parahokej vyskúšať. Na Slovensku je kolískou parahokeja Dolný Kubín, ale občas trénujeme aj na iných štadiónoch. Niekoľkokrát ročne sú aj rôzne akcie, kde náš šport predvádzame pre potenciálnych záujemcov. Stačí sa spojiť s naším generálnym manažérom (kontakt nájdeš na www.parahokej.sk).

7. 2. Sú nejaké podmienky na prijatie nováčika?

Do nášho zatiaľ jediného klubu na Slovensku treba z bezpečnostných dôvodov pre prijatie splniť tri podmienky: vek aspoň desať rokov, zloženie jednoduchého fyzického testu (pozri nižšie) a vyplnenie zdravotného dotazníka.

7. 3. Jednoduchý fyzický test

Tento test sme vytvorili tak, aby minimalizoval možnosť úrazu či veľkého sklamania hneď pri prvom stretnutí s parahokejom. Pozostáva z troch cvikov, pričom na úspešné zvládnutie testu stačí predviesť dva z nich. Ide o *kotúl vpred*, *zhyb* a *posadenie sa z lahu na boku*.

Hlavný zmysel jednoduchého fyzického testu je, aby sme mali istotu, že nováčik je dostatočne silný a obratný, aby mohol začať trénovať a jeho zdravie nebolo ohrozené tým, že príliš dlho leží bezmocne na ľade, kde by okolo neho mohli jazdiť ostatní hráči či letieť puk.

Kotúl vpred: Komu jeho telesné postihnutie nedovoľuje predviesť kotúl vpred alebo si nie je istý, že ho vie bezpečne predviesť, je testovaný len zo zvyšných dvoch cvikov. Kotúl vpred sa robí podľa typu a miery telesného postihnutia pomocou gymnastického klinu. Pri predvádzaní sa používa vyvýšená plocha z dôvodu zníženia rizika úrazu. Kto nemôže ukon-

čiť prvok v stoji, predvedie kotúľ vpred do sedu, prípadne kľaku. Metodický popis kotúľa vpred sa nachádza v časti gymnastickej prípravy na strednej škole parahokeja.

Zhyb: Môže sa predviesť v dvoch variantoch: 1) vytiahnutie vlastnej váhy do zhybu s rukami v pozícii nadhmatu a bradou nad tyč, 2) výdrž v zhybe s rukami v pozícii nadhmatu a bradou nad tyčou v trvaní 20 sekúnd.

Posadenie z ľahu na boku: Tento cvik sa robí už v saniach a hokejovej výstroji. Nemusí sa testovať na ľade, stačí aj šatni. Úlohou je predviesť akýmkoľvek bezpečným spôsobom posadenie sa (čiže zdvihnutie sa) z pozície, keď testovaný leží v saniach prevrätý na bok. Ako oporu môže použiť hokejky alebo sa posadiť len pomocou rúk. Časový limit je 15 sekúnd.

7. 4. Zdravotný dotazník

Pre prijatie medzi členov nášho klubu budeš musieť vyplniť zdravotný dotazník, v ktorom nám uvedieš všetky skutočnosti, ktoré potrebujeme vedieť, aby sme mohli čo najviac chrániť tvoje zdravie (alergie, lieky, poruchy zrážania krvi a pod.). U neploletých dotazník vyplnia rodičia. Tento dotazník ešte neslúži na posúdenie možnosti zúčastniť sa na podujatiach organizovaných IPC, ale je pomôckou pre vnútorné potreby klubu.

7. 5. Kde môžem začať trénovať?

V ideálnom prípade môžeš začať trénovať s nami. Kde momentálne prebiehajú tréningy, sa dozvieš, ak nás kontaktuješ (www.parahokej.sk). Ak ti nevyhovuje na tréningy dochádzať, môžeš začať trénovať kdekoľvek, kde máš prístup k ľadu: miestny zimný štadión, prírodná či umelá vonkajšia ľadová plocha a pod. Nech sa už rozhodneš akokoľvek, stále

sa oplatí s nami spojiť – možno ti budeme vedieť na začiatok pomôcť s vybavením prístupu na zimný štadión v mieste tvojho bydliska.

7. 6. Môj prvý výstroj

Je všeobecne známe, že hokejový výstroj je drahý, a keď k tomu pripočítame sane, tak sa cena vie vyšplhať celkom vysoko. Na začiatok však určite nepotrebuješ nový či drahý výstroj. Stačia nosené veci z druhej ruky, prípadne všelijaké náhrady. Ak to s trénovaním myslíš vážne, pomôžeme, koľko sa dá. Najťažšie je získať sane. Pre tých, ktorí trénujú s nami, máme k dispozícii sane a hokejky. Vážnym záujemcom následne sane aj hokejky zapožičiavame domov alebo pomáhame ich zohnať či vyrobiť. Čokoľvek z ostatného hokejového výstroja si vieš zabezpečiť, je fajn, ale začínať sa dá aj s lyžiarskymi rukavicami a turistickými topánkami na nohách. Najdôležitejšia je bezpečnosť!

7. 7. Nájdi si tútora!

Začiatky sú vždy ľahšie, keď ťa nimi niekto prevedie a nemusíš „objavovať Ameriku“. Je toho veľa, čo treba zvládnuť: nástup na ľad, nastavenie saní, držanie hokejok a mnoho ďalších dôležitých detailov. Ak si sa pridá k tímu, tak mnohé z toho ti určite radi pomôžu zvládnuť členovia realizačného tímu: kustód, tréner a ostatní. Napriek tomu sa nám osvedčilo, keď má každý nováčik na začiatok pri sebe pomocnú ruku a hlavu tútora. V ideálnom prípade by mal byť tvojím tútorom hráč, ktorý má podobné telesné postihnutie, začínal v podobnom veku a býva relatívne blízko, aby ste sa mohli zladiť časovo, a ešte má aj schopnosť veci trpezlivo vysvetliť. Keďže málokedy sú vo svete veci ideálne, tak hľadaj niekoho, kto sa k tomuto ideálu čo najviac blíži.