



# Hokejový klub Spišská Nová Ves

Stabilný a rešpektovaný mládežnícky hokejový klub založený na poctivej, systematickej práci, kde sa kladie dôraz na dlhodobý rozvoj hráčov. Vytvoriť konkurenčné prostredie s pozitívnym myslením, kvalitným zázemím, ktoré formuje nielen výkonnosť na ľade, ale aj charakter mimo neho. Hlavnou ambíciou je správne nastaviť tréningový proces vedený profesionálnymi trénermi, ktorí budú sprevádzať deti od ich prvých hokejových krokov až po rast k dospelému športovcovi „hokejistovi“, dosahovať viditeľné výsledky v podobe športového rastu hráčov, tímových úspechov a uznania v rámci hokejovej komunity.

## 1. Klubová identita, podpora športových hodnôt

HK Spišská Nová Ves je mládežnícky hokejový klub v ktorom majú vyrásť mladí zodpovední ľudia a najlepši športovci „hokejisti“. Klub je postavený na poctivej práci, rešpekte a dlhodobej stabilite.

### Princípy :

- **Poctivá práca** – nič nie je zadarmo, dôvera v každodenné úsilie a disciplínu.
- **Rešpekt a charakter** – k súperovi, k trénerovi, k spoluhráčom aj k hre samotnej.
- **Stabilita a dôvera** – tréner, rodič a hráč vedia, že sa môžu na seba spoľahnúť.
- **Viditeľné výsledky** – merateľný progres hráčov, tímové úspechy, uznanie od odborníkov.

### Herný prejav :

- **Moderný hokej založený na korčuľovaní, hernom myslení a tímovej spolupráci** (nejde len o víťazstvá, ale o správny spôsob, akým sa k nim mužstvo dopracuje).
- **Hrať hokej s úctou a pokorou, ale s hrdosťou na vlastnú prácu** (komunita ľudí, ktorá drží spolu – na ľade aj mimo neho).

## 2. Rozvoj, stratégia, programovanie veku, krátkodobý a dlhodobý plán výchovy mladých hráčov, budúcich profesionálov.

Pri zostavovaní plánu rozvoja je potrebné klásť dôraz na správne načasovanie pri zmenách v raste a dozrievaní mladého športovca. Správne identifikovať nedostatky v športovom nastavení, nájsť riešenie, nastaviť plán – tréningový proces pre optimálny výkon. Zamerať sa na technické, taktické, fyzické a mentálne schopnosti jednotlivca/skupiny. Nastaviť ideálny rozvoj talentov, ktorí môžu reprezentovať klub na najvyššej úrovni (reprezentácia, profesionálne tímy).

Hlavne sa jedná o merateľné a štrukturálne zmeny, čo vo výsledku určuje „biologický vek“, dieťaťa, ktorý sa zameriava na fyzické a funkčné starnutie. Tempo rastu dieťaťa má významný vplyv na atletický tréning. Deti, ktoré dozrievajú v rannom veku majú veľkú výhodu, ale „neskorší dospelí“ majú väčší potenciál stať sa TOP hráčmi, ak za to obdobie majú správny koučing.



### Rozvojový model hráča (vekovo odstupňovaný)

**Prípravka** – základy korčuľovania, športové zážitky, koordinácia pohybu

**5-6-7 ročník** – základné zručnosti, budovanie tímu, rozvoj herného myslenia

**(7) 8-9 ročník** – rozvoj rýchlosti a sily, herné role, systémové základy

**(9) Dorast** – technická a taktická špecifikácia, kondičná príprava, sila, aeróbna kapacita, konkurenčné prostredie, adaptácia na tlak

**Juniori** – Maximalizácia výkonu

### 3. Zdravý životný štýl

Podpora pravidelného pohybu, správnej výživy a celkového zdravého životného štýlu detí, ktorý je kľúčovým pilierom pre rozvoj mladého hokejistu. Nestačí len trénovať na ľade, hráč musí byť vyvážený po všetkých stránkach: fyzicky, psychicky aj sociálne.

#### Prehľad hlavných oblastí a odporúčaní pre zdravý životný štýl mladého športovca:

- Vyvážená strava – pravidelnosť, kvalita, hydratácia.
- Spánok a regenerácia – mentálny reset.
- Pohyb mimo ľadu – letná príprava, široká pohybová aktivita, silový tréning primeraný veku.
- Psychická pohoda a motivácia – podpora zo strany rodiča a trénera, budovanie sebavedomia.
- Rovnováha medzi školou a športom – dôležitosť vzdelania, plánovanie času (tréning, učenie, oddych).

### 4. Komunitný a sociálny rozvoj

Vytváranie priateľstiev, pozitívneho prostredia pre deti a ich rodiny. Smerovanie k správnym životným hodnotám

- Rešpekt
- Zodpovednosť
- Tímový duch

### 5. Zábava a motivácia

Pre dlhodobý pozitívny vzťah k športu je udržať hokej ako zábavnú činnosť v mládežníckom športe absolútne kľúčové. Dôvod je jednoduchý, ak deti nemajú z hokeja radosť, dlhodobo pri ňom nevydržia, nech sú akokoľvek talentované.

#### Podpora zábavy a motivácie:

- Tréningy plné hry – Hra ako súčasť každého tréningu – minihokej, súťaže, výzvy medzi tímami
- "Zabav sa, ale makaj!" – rovnováha medzi disciplínou a radosťou
- Individuálne motivovanie hráčov – pravidelné rozhovory s trénerom (ako sa cítiš, čo ťa baví, čo ti ide?)
- Tímové výzvy a odmeny
- Rodičia ako partneri motivácie – Podpora a pochopenie, nie tlak na výkon (spokojné a motivované dieťa)

## Tréner

Tréner by mal mať na pamäti, že vedie ľudí. Ľudí, ktorí sa rozhodli hrať hokej, ktorí majú čas na školu, kamarátov a iné voľnočasové aktivity, ktoré obohacujú ich život! Vo výsledku je najdôležitejším faktorom v celom procese výchovy hokejistu. Učí deti a mládež milovať ľadový hokej. Vytvára vzťah, ktorý trvá celý život. Na základe správnej komunikácie hráči reagujú, robia čo vidia a majú pocit zodpovednosti za svoje úsilie pri nasledovaní budúcich cieľov.

Aby model, ktorý je nastavený bol aj úspešný potrebuje trénerov, ktorí tomu veria a rozumejú. Sú na jednej ceste za spoločným cieľom.

**Šeftréner:** Nastavenie tréningového procesu a priamy dosah na jeho fungovanie. Koordinácia trénerov v nastavenom rozvoji hráčov.

**Šeftréner prípravka:** Zastrešenie nastaveného tréningového procesu, koordinácia trénerov. Nábor a registrácia nových a evidencia členov. Pozitívny prístup.

**Tréner brankárov:** Zdokonaľovanie brankárskych zručností – technika chytania, postoj, orientácia v bránkovisku.

### Rozdelenie trénerov Hokejový klub Spišská Nová v sezóne 2026/2027

| Vek. kategória                                           | Tréner                    | Pozícia                      |
|----------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------|
| <b>Juniori U20</b>                                       | Martin <b>SALUGA</b>      | Hl. tréner                   |
|                                                          | Andreas <b>ŠTRAUCH</b>    | Tréner asst.                 |
| <b>Dorast U18</b>                                        | Lukáš <b>LAŠKODY</b>      | Hl. tréner, šeftréner        |
|                                                          | Lukáš <b>VARTOVNÍK</b>    | Tréner asst.                 |
| <b>„AA“St. žiaci, „A“St. žiaci</b><br><b>9ŠHT / 8ŠHT</b> | Miloš <b>MURÁNSKY</b>     | Hl. tréner                   |
|                                                          | Patrik <b>KORHEL</b>      | Tréner asst.                 |
| <b>„AA“Ml. žiaci, „A“Ml. žiaci</b><br><b>7ŠHT / 6ŠHT</b> | Peter <b>KRISTIÁN</b>     | Hl. tréner                   |
|                                                          | Tomáš <b>LUDÁNYI</b>      | Tréner asst.                 |
| <b>HP5/HP4/HP3 prípravka</b>                             | Daniel <b>HANČÁK</b>      | Manažér, šeftréner prípravka |
|                                                          | Ján <b>BEDNÁR</b>         | Tréner                       |
|                                                          | Barbora <b>KEŽMARSKÁ</b>  | Tréner                       |
|                                                          | Jozef <b>HRUBÝ</b>        | Tréner                       |
|                                                          | Anton <b>GRESCHNER</b>    | Tréner                       |
|                                                          | Branislav <b>CVENGROŠ</b> | Tréner                       |
|                                                          | Matúš <b>LASKOVJANSKÝ</b> | Tréner                       |
| <b>Brankári</b>                                          | Nicolas <b>BOŠKO</b>      | Tréner                       |
| <b>Tréner - športový metodik</b>                         |                           | Tréner                       |

V: Spišskej Novej Vsi      Dňa: **01.05.2026**