

# Ťažko na cvičisku, ľahko na bojisku. Príprava Dana Kičuru je komplexný proces

24.6.2026 - | HC Košice

Letná príprava predstavuje pre hokejistov najmenej obľúbenú, no zároveň mimoriadne dôležitú časť sezóny. V prípade hokejistov HC Košice je pánom tohto obdobia kondičný tréner Daniel Kičura, ktorému sa už roky zverujú i hviezdy NHL ako Juraj Slafkovský s Erikom Černákom. „Oceliari“ majú v jeho osobe muža na správnom mieste a niet divu, že v tomto smere mu plne dôveruje i hlavný tréner Dan Ceman.

„V tomto smere mám naozaj pomerne voľné ruky, ale všetko je v súlade s filozofiou Dana Cemana. Konzultujeme dlhodobý plán, špecifiká jednotlivých hráčov a to, ako chceme, aby mužstvo vyzeralo na ľade. Je to tímová práca všetkých – myslím si, že kondícia musí podporovať herný štýl mužstva,“ definuje základnú filozofiu prístupu k letnej príprave Daniel Kičura.

Prvá časť letnej prípravy trvá osem týždňov. „Po prvom bloku nasleduje dvojtýždňová prestávka. Máme to rozdelené do blokov, pričom po adaptácii prichádza zvyšovanie intenzity. Zahrňa to periodizáciu a plánovanie, lekársku vstupnú prehliadku, krvné testy, spirometriu, spiroergometriu, diagnostiku pohybových schopností, nastavenie cieľov, protokoly denného režimu športovca a samotný proces.“

Po zbere a triedení informácií zo vstupov sa v tomto mezocykle venuje pozornosť adaptácii a aktivácii organizmu. Súčasťou sú prevenčné a kompenzačné mechanizmy, systematická adaptácia a optimalizácia pri rozvoji energetických systémov z hľadiska fyziológie a rozvoji silových schopností.

„Myslím si, že je to kľúčová fáza, cieľom prípravy je dosiahnuť najefektívnejší model regenerácie obehového systému a oporno-pohybového aparátu po maximálnom zaťažení v tréningovom a zápasovom procese a byť odolný voči zraneniam,“ vysvetľuje Kičura, podľa ktorého sa pri správnej realizácii prípravy cítia hráči komfortne počas celej sezóny, v každom striedaní a pri akomkoľvek intervale.

Sekularizácia športových hier kladie dôraz na kvalitnú fyziologickú pripravenosť a prevenciu oporno-pohybového aparátu. V praxi tak ide aj o vyhýbanie sa zraneniam prostredníctvom kvalitného tréningu.

„Tu sa zamýšľame nad pohybom z pohľadu biomechaniky, neuromuskulárnej odolnosti, síl pôsobiacich v 3D pohybe v špeciálnych podmienkach na ľade. Sústredíme sa na to nielen tomto období,“ prízvukuje kondičný tréner „oceliarov“. Súčasný trendy podľa neho závisia od filozofie a erudovanosti samotných kondičných trénerov. „Netreba tu hľadať zložité postupy, v jednoduchosti a základných princípoch je krása a tam nájdeš riešenie. Máš 3 základné svalové kontrakcie, izometrickú, excentrickú a koncentrickú. Ak k tomu „nastavíš motor“ a vyladíš prepojenosť a efektívnu prácu energetických systémov teda „uzavrieš fyziologický kruh“ máš svoj puzzle obraz vyskladáný. Ale ak môžem spomenúť, v súčasnom trende športového výkonu je doraz zameraný na detaily, hlavne v oblasti regenerácie. Dôležitosť prikladáme na kvalitnú aktívnu a pasívnu regeneráciu.“

V praxi sa tak tréneri snažia eliminovať nutričný kalorický deficit, čiže odporúčať hráčom vyvážené

jedlo, ktoré je po ruke aj v rámci prípravy. Prvoradá je optimalizácia stravy, až potom prichádzajú na rad doplnky výživy.

**„Dôležitý je pitný režim, tu sme riešili receptúru našich elektrolytov podľa potnej analýzy športovca v tréningovom zaťažení a ďalšie produkty podľa relevantnosti výskumu z pohľadu výživy. Ďalšie faktory regenerácie sú už na individuálnom svedomí športovca,“** pokračuje D. Kičura.

Každý hráč má pochopiteľne svoje obľúbené cviky, ale aj také, ktorým by sa najradšej vyhol.

**„Myslím si, že tréning využitia kyslíka a tréningy rozvoja metabolickej silovej kondície nepatria medzi obľúbené. Na opačnom spektre popularity sú asi veci spojené s mobilitou a dýchaním.“**

Viacerí hokejisti HC využívajú už počas tejto fázy aj možnosť korčuľovania na ľadovej ploche tréningovej haly Steel arény.

**„V tomto smere je to individuálne. Niektorí hráči preferujú častejší kontakt s ľadom a využívajú ho v rámci mikrocyklu aj 3 až 4-krát. Iným stačí v prvom bloku prípravy vykorčuľovať na ľad raz či dvakrát. V tomto prípade ide skôr o zameranie na rozvoj zručností a techniky korčuľovania,“** podotýka Kičura, podľa ktorého má letná príprava z pohľadu celej sezóny zásadný význam. **„Základom je stať sa pevným, silným a odolným. Počas samotnej sezóny je to potom aj o impulzoch, vyváženosti a kompenzácii CNS a obehového systému a udržaní silových schopností. Ak hráč nemá kvalitný základ, ako sme vraveli v úvode nášho rozhovoru o adaptácii na všetky zložky, v sezóne sa to prejaví pomalšou regeneráciou, únavou, vyšším rizikom zranení, resp. sa môže objaviť nevyvetliteľný pokles športovej výkonnosti. Ale celkovo si myslím, že vieme pracovať z každou "rovniciou" a vždy nájdeme nejaké riešenie,“** uzatvára kondičný tréner HC Košice Daniel Kičura. Na následné dovolenky vyprevadí svojich zverencov s jasnými prosbami. **„Aby dbali na spánok a regeneráciu, aby dodržiavali krátky udržiavací plán a hlavne nech sa vrátia zdraví a s chuťou pokračovať v práci.“**

Ako vidia prípravu hráči?

**Antonín Bartoš:**

„Pod vedením Dana Kičuru je to vždy ťažké, ale ako sa hovorí, zima sa ťa opýta, čo si robil v lete. Musíme si tým prejsť. Nie je to príjemné, ale dá sa to zniesť a je fajn trénovať s chalanmi, ktorých dobre poznáte. Tvoríme dobrú partiu a okrem tvrdej driny je to teda i zábava.“

**Patrik Jurčák:**

„Pred brankárov je príprava rovnako dôležitá ako pre útočníkov či obrancov. Samozrejme, potrebujeme robiť nejaké špeciálne veci aj na suchu, ale Dano je veľmi skúsený a dokáže identifikovať potreby jednotlivých hráčov. Príprava je teda nastavená tak, aby napredovali všetci. Letná príprava je tak náročná, že sa niekedy musím zahryznúť a mlčky to pretrpieť. Priznám sa, že radšej trávim čas v posilňovni ako behaním. Chápem však, že potrebné sú všetky zložky tréningu.“

**Patrik Rogoň:**

„Príprava bola ťažká od začiatku a Dano postupne povoľuje kohútik ešte viac. Drieme ako kone, ale počas sezóny sa nám to pozitívne vráti. Podstatné je, že máme dobrú partiu a s dobrou náladou sa to

zvláda lepšie. Osobne neznášam behy, ale tie máme na programe len raz týždenne a ide to teda celkom fajn.“

**Tomáš Mikúš:**

„Každý rok je to rovnaké. Po voľne sa najprv rozbiehate, ale potom to už ide a intenzita sa zvyšuje. V podstate pokračujeme v tom, čo je tu nastavené už niekoľko rokov. Zatiaľ je tu len jadro tímu, ale tešíme sa na každý tréning. Keď je dobrá partia, tak ide všetko ľahšie. Dano je profesionál a každý ním naordinovaný cvik má svoju váhu a svoj význam.“

<https://www.hckosice.sk/novinky/tazko-na-cvicisku-lahko-na-bojisku-priprava-dana-kicuru-je-komplexny-proces>