



ZVonline.sk » Správy » Jana Zrubecová: Hokej a kraso dokážu vedľa seba existovať

Jana Zrubecová: Hokej a kraso dokážu vedľa seba existovať

15. Marec 2011 | (ZVonline) Filip Urban |



Jana Zrubecová (31) svoj krasokorčuliarsky talent využila nielen pre seba pri napĺňaní svojich športových ambícií, ale snaží sa oň podeliť aj s inými. Svojou tvrdou prácou a cieľmi, ktoré si stanovuje, chce podporovať mladé talenty v našom meste. Prostredníctvom Športového krasokorčuliarskeho klubu mesta Zvolen, prispieva k rozvoju športu a zdravého životného štýlu najmä u detí. Nielen o krasokorčuľovaní, ale aj o zaujímavej technike „Power Skating“ sme hovorili s Janou Zrubecovou.

Krasokorčuľovanie je na pohľad veľmi pekný, no zároveň veľmi náročný šport, ktorý si vyžaduje veľa sebaodriekania a driny. V koľkých rokoch ste sa začali venovať krasokorčuľovaniu a kto Vás k nemu priviedol?

Do korčuliarskej prípravy ma prihlásila mama, keď som mala 5 rokov. Našli sme si v schránke náborový lístok. Cez moju detskú lekárku som bola doporučená ako dieťa, ktoré nebýva často choré.

Ako väčšina športovcov určite ste aj vy ste mali, alebo ešte stále máte svoje športové vzory, ktoré Vás motivovali napredovať. Koho by ste medzi nich zaradili a prečo?

Katarína Witt, nemecká krasokorčuliarka, bola pre mňa v detstve Pani krasokorčuliarka, ktorej prejav som obdivovala.

Máte už za sebou pekné úspechy ako bronz z MSR juniorov, bronzovú priečku v celkovom hodnotení Slovenského pohára medzi juniorkami. Máte ešte stále ciele, ktoré by ste si chceli naplniť v súťažnom krasokorčuľovaní?

Moje ciele sa skôr orientujú na trénerskú činnosť, či už ako tréner krasokorčuľovania alebo Power Skating-u. Ako tréner krasokorčuľovania by som chcela zužitkovať všetky moje skúsenosti a schopnosti, ktoré som získala počas svojej krasokorčuliarskej prípravy a pretekov pre svoje zverenkyne v našom klube.



Slovenskí priaznivci krasokorčuliarskych šou, Vás mali možnosť tiež zaregistrovať v muzikáli na ľade Mrázik. Ako ste sa dostali k tomuto účinkovaniu a v čom je podľa Vás iné predstaviť sa na „súťažnom“ ľade a v takomto netradičnom prevedení známej rozprávky?

Úplne náhodne! A ešte k tomu, času na rozhodnutie skúsiť môj 1. konkurz (turné 1999-2000) nebolo veľa pretože sa konal na druhé ráno. Na 2. konkurz (turné 2010-2011) som už bola priamo oslovená či by som nechcela opäť skúsiť šťastie. A podarilo sa! Hlavný rozdiel je asi v tom naučiť sa, že na ľade nie ste sami. Robila som sólové krasokorčuľovanie a preto som si musela zvyknúť, že na ľade nie som sama a naučiť sa „spolupracovať“ s ďalšími 19 dievčatami. Samozrejme, rozdiel je aj v návštevnosti: kým na súťaže v hľadisku sedeli tak max. členovia výprav, rodinní príslušníci tu som si musela zvyknúť na vypredané štadióny (ale zvyknúť sa dá veľmi rýchlo pretože je to úžasný pocit hlavne keď vám na konci tieskajú a vstávajú zo sedadiel), na jednotlivých vystúpeniach máte ľudí ktorí sa o vás starajú – maskéri, kostyméri, čo je asi snom každej ženy.

Máte za sebou FTVŠ UK v Bratislave, kde ste vyštudovali v odbore tréner krasokorčuľovania. Bolo pre Vás dôležité získať toto vzdelanie, alebo ste si chceli len rozšíriť obzory?

Opäť to bola náhoda, ktorej som sa chytila. Prvá trénerská trieda – najvyššia ktorá sa dala dosiahnuť (podľa starých trénerských tried, podľa nového ide o IV. stupeň) sa dá dosiahnuť len štúdiom na vysokej škole a keďže tento odbor sa po 25. rokoch opäť otvoril, povedala som si „musím teraz čo ak budem musieť opäť čakať 25 rokov“. Čiže naskytla sa šanca, ktorej som sa chytila.



V roku 2009 začal svoju činnosť Športový krasokorčuliarsky klub mesta Zvolen. Od roku 2010 je už riadnym členom SKrZ. Vaša mama Mária zastáva v tomto klube pozíciu prezidenta, Vy ste v úlohe šéftrenera. Bolo náročné dosiahnuť a presadiť, aby sa vo Zvolene popri hokeji vytvorili vhodné podmienky aj pre krasokorčuľovanie?

Prvý impulz prišiel od rodičov, ktorí poznali moje tréningové metódy keď som ešte pôsobila v pôvodnom kraso klube. Mnoho ich z pôvodného klubu odišlo a prišli za mnou či by som nechcela založiť vlastný klub. Myšlienka to bola pekná a lákavá, ale so vznikom klubu je spojených veľa nie len administratívnych vybavovačiek. Našťastie poznám človeka, ktorý sa pohybuje v tejto oblasti, všetko vybavil a ani sme sa nenazdali a náš klub bol na svete. Tento človek zastáva v našom klube pozíciu viceprezidenta a aj touto formou by som sa mu chcela poďakovať za to, že nás klub vôbec vznikol! Presadiť sa popri hokeji? Krasokorčuľovanie už tradične funguje popri hokeji, nie len vo Zvolene, ale asi v každom meste kde je zimný štadión. Všetci potrebujeme k životu ľad, len sa na ňom pohybujeme iným štýlom :-). Mnoho detí, ktoré navštevovali korčuliarsku prípravku pod vedením krasokorčuliarskeho trénera sa neskôr, keď sa naučilo správne korčuľovať ujal o hokej a bolo dobré preto, lebo vedelo technicky správne korčuľovať a nespoliehalo sa na hokejku ako na svoju oporu. Hokej a kraso dokážu bez problémov vedľa seba existovať. Podmienky si vytvárame hlavne sami a všetko je to o dohodách s mestom a hokejovým klubom. Na tomto mieste by som sa obom chcela poďakovať za veľkú podporu.



Ste ešte len veľmi mladý športový klub a začiatky bývajú náročné. Čo Vás motivuje a pomáha Vám ísť ďalej?

V prvom rade sú to pozitívne ohlasy rodičov a detí samotných, ktoré nás presvedčujú o tom, že robíme správnu vec. Motiváciou sú tiež počty detí, ktoré sa za ten krátky čas u nás naučili bezpečne korčuľovať. K dnešnému dňu ich už je vyše 100 a garantujem Vám, že ani jedno s týchto detí sa na ľade nestráti! Veľmi nám pomáhajú naši tréneri, sme perfektný kolektív a atmosféra, ktorá vládne v klube je neopísateľná. To je to najlepšie, čo môže byť. Len pre ilustráciu: minulú sezónu 2009/2010 – naša prvá sezóna, začali sme korčuľovať neskoro, až v decembri. Napriek tomu, že sme začínali neskoro, za tých pár mesiacov do ukončenia sezóny na ľade prešlo našou prípravkou 35 detí. A všetky úspešne! Aj tieto úspechy nás neustále posúvajú ďalej.

Venujete sa tiež tréningu techniky „Power Skating“, čo je pre laickú verejnosť asi dosť neznámy pojem. Ako ste sa dostali k tejto zaujímavej technike a čo si môžu čitatelia pod ňou predstaviť?

Ponuka skúsiť Power Skating v HKm Zvolen prišla práve zo strany hokejového klubu. Do konca sezóny 2002/2003 boli ešte tri mesiace, pre nás všetkých to boli tri testovacie mesiace, po ktorých sa malo ukázať či tréningy, ktoré napríklad v Amerike boli bežnou súčasťou hokejových tréningov sa ujmú aj u nás vo Zvolene. Na FTVŠ mi bolo navrhnuté, spracovať túto tému ako záverečnú prácu. Mnoho trénerov z nej čerpá do dnes. Svoje obzory som si rozširovala samo vzdelávaním a neskoršou spoluprácou so známymi hokejovými kempami (HockeyWorld Academy, Hockey World Camp, Power Skating Camp Slovakia) zameranými na Power Skating a aj spoluprácou so svetovo uznávanou trénerkou Peggy Ward z Ontaria, ktorá sa Power Skatingu venuje už dlhé roky. Technika Power Skating bola navrhnutá pre všetkých hráčov hokeja, aby sa prostredníctvom nej naučili pohybovať na ľade čo možno najefektívnejšie s využitím čo možno najmenšej námahy. Power Skating je postavený na krasokorčuľarských základoch a je prispôbený pre potreby hokeja.

Power Skating je kombináciou rovnováhy, rýchlosti, sily a pohyblivosti. Tréningy sú zamerané na rozvoj týchto veličín. Učia korčuliara technicky správne korčuľovať, správne využívať svoj silový potenciál pri zachovaní ideálnej rovnováhy. Učí korčuliara to, aby pohyb na ľade bol prirodzený a korčuliar sa nemusel na korčuľovanie špeciálne sústreďovať.

Veľa hráčov sa v začiatkoch dostáva k hre s pukom a hokejkou skôr ako sa naučia správne korčuľovať. Power Skating nie je zameraný len na priamočiare zrýchlenie, technicky rozvíja všetky korčuliarske zručnosti potrebné pre hráčov hokeja, ako napríklad: korčuľovanie vzad, prekladanie vpred a vzad, oblúky. V konečnom dôsledku Power Skating berie korčuliarsku techniku ako celok, venuje sa rozvoju problematických techník korčuľovania hráča, pomáha zdokonaľiť techniky, v ktorých je hráč dobrý a eliminuje zlé návyky z minulosti.

Dobrý Power Skater dokáže prekvapiť a predbehnúť protihráča, zastaviť a odraziť ho väčšou silou a dynamikou, uniknúť na bránku a zároveň neustále kontrolovať puk.

Dobrym korčuliarom sa človek nestane po jednom tréningu, ale ak sa ním chce stať, musí sa tréningom venovať poctivo a dostatočne dlhý čas. Každý hráč je individuálny, každý potrebuje iný čas na zvládnutie správnej techniky korčuľovania. Power Skating berie ohľad na individuálne potreby hráčov a individuálne prispôbuje tréningový proces.

Každý kto Power Skating vyskúšal, len získal. Celosvetová obľúbenosť Power Skatingu a dosiahnuté výsledky hráčov hovoria za seba.

Spolupracujete tiež s hokejovými klubmi ako HKm Zvolen, HC Lučenec, alebo hokejovými školami a kempmi vo Zvolene. V čom je iná z Vašej pozície trénerky práca s hokejistami a s krasokorčuliarmi?

Hlavný rozdiel je, že trénujem krasokorčuliarov - sólistov a hokej je teamový šport, no i napriek tomu sa snažím pri tréningu hokejistov pristupovať individuálne, no nie vždy sa to dá (vzhľadom na počet hráčov ktorí sú na ľade). Občas je veľmi náročné vysvetliť malému hokejistovi, že to čo sa učíme je korčuliarska abeceda, ktorá je základ, a že to nie je krasokorčuľovanie. Pri krasokorčuľovaní však človek môže zapájať viac fantázie a kreativity.

Myslíte si, že každý nádejný hokejista by mal pre svoje kariérne napredovanie začať s tréningom „Power Skating“?

Celosvetovo je dokázané, že áno. Power Skating hokejistom pomáha zlepšovať individuálne ale aj teamové výsledky. Všetko je to postavené na posúdení individuálnych potrieb hokejistu.



V koľkých rokoch je vhodné začať s krasokorčuľovaním a prečo by mali prípadní záujemcovia navštíviť práve Športový krasokorčuľarský klub mesta Zvolen?

Ideálne je začať tak od tých 4 rokov, ale záujemcovia každého veku u nás nájdú to čo od krasokorčuľovania očakávajú. V prvom rade je dôležité naučiť záujemcov technicky správne a bezpečne korčuľovať, na to slúži korčuliarska prípravka. Ak je dieťa dobré a má záujem a je aj v možnostiach rodiča sa zúčastňovať väčšieho počtu tréningov, môže postúpiť do špecializovanej krasokorčuľarskej prípravy, kde sa už dieťa pripravuje na kariéru pretekára, zúčastňuje sa nielen tréningov na ľade ale aj na suchu, ktoré sú zamerané na gymnastiku, tanec, balet a s možnosťou zúčastňovať sa pretekov Slovenského pohára a rovnako aj našej najvyššej domácej súťaže – Majstrovstiev Slovenska.

Existuje však aj súťaž, ktorá je postavená mimo hodnotenia Slovenského pohára, volá sa Interpretáčne korčuľovanie (umelecké korčuľovanie). V tejto kategórii sa dôraz kladie na druhú známku – na umelecký dojem ako na 1. známku za technickú hodnotu. Táto kategória bola otvorená pre deti, ktoré sa pre krasokorčuľovanie rozhodli v neskoršom veku a časovo strácajú na svojich rovesníkov, do umeleckého korčuľovania zvyčajne prechádzajú aj dievčatá, ktorým robia problémy skoky no krasokorčuľovaniu by sa i napriek tomu chceli ďalej aktívne venovať, keďže skoky v tejto kategórii nezohrávajú takú dôležitú úlohu a dôraz sa kladie hlavne na vyjadrenie hudby.

Pre dospelých, ktorí sa chcú naučiť korčuľovať zabezpečujeme kurzy – korčuľovanie pre dospelých.

Sme mladý a progresívny klub. Tréningy vedieme moderne a hlavne zábavnou formou. Máme dostatok trénerov, takže vieme rozdeliť deti podľa výkonnosti do skupín a tréneri prispôbujú tréningy priamo na ich výkonnosť. Tiež menší počet detí v skupinách dáva možnosť naučiť sa dieťaťu viac, pretože sa mu tréner viac venuje. Preferujeme individuálnejší štýl tréningu.

Veľká trénerská základňa, garancia trénera s najvyššou špecializáciou – jediného v okolí, kvalita našich tréningov a prístup trénerov k zverencom je práve to, čo spolu s vyššie uvedenými benefítmi garantuje pre všetkých záujemcov to, že budú maximálne spokojní. Vyše 100 úspešných absolventov, úspešne zrealizované projekty a ohlasy verejnosti sú pre nás znakom toho, že klub vedieme po správnej ceste.

Nezaspávame však na vavrínoch a neustále sa snažíme vylepšovať tréningový proces, vymýšľať akcie pre naše deti a ich rodičov a utužovať kolektív. Veríme, že stále je čo zlepšovať a snažíme sa zlepšovať najlepšie ako vieme, pretože to robíme pre našich členov a všetkých záujemcov o krasokorčuľovanie v našom klube.

Bližšie informácie o možnostiach krasokorčuľovania v meste Zvolen ako aj o technike „Power Skating“ sa dozviete na týchto internetových stránkach: www.powerskating.sk , www.krasozvolen.sk

Diskusia k "Jana Zrubecová: Hokej a kraso dokážu vedľa seba existovať"

1. Dátum: [15. Marec 2011 13:00](#) | Autor: eni [Odpovedať](#)

Pekny clanok o cloveku, ktory zda sa v zivote vela dosiahol :-). Drzim palce. A verim ze si aj niekteri ini uvedomia aka je praca tejto trenerky dolezita. Osobne som ju zazila na treningoch svojho syna na hokeji a uprimne, lepsie treningy ako boli s nou sme nemali. Synovi dali vela. Mala uzasny pristup k detom a vedela ich naucit presne to, v com mali medzery. Este raz drzim palce a dakujem! :-)

2. Dátum: [15. Marec 2011 21:01](#) | Autor: luongo [Odpovedať](#)

Úžasná činnosť, ktorú táto osoba robí. Držím palce vo všetkých oblastiach života, nech sa darí.
PS: je veľká sympatáčka :))

3. Dátum: [16. Marec 2011 13:25](#) | Autor: chozzina [Odpovedať](#)

Nóóó nedá mi iné len súhlasiť :-). Aj s tým že je veľá sympatáčka, dá sa s ňou dobre pokecať aj s tým že robí úžasnú robotu. Poznám jej prácu s hokejistami a viac krát som bola svedkom jej kraso tréningov a bolo sa na čo pozerat'. Niektorí tréneri – česť výnimkám, sa majú čo učiť. A čo sa toho krasa týka, je to zaujímavý šport aj pre nás divákov, no vo Zvolene už dávnejšie skapal pes, ale teraz sa to vďaka Športovému kraso klubu rozbehlo:-) nuž, nová krv rozčerila ustálenú hladinu :-). Držte sa tejto cesty na ktorú ste nastúpili a nenechajte sa znechutiť tými, ktorí majú snahu hádzať polená pod nohy :-). Robíte perfektnú vec a lepší prístup ako máte vy som ešte nezazila.

4. Dátum: [16. Marec 2011 21:14](#) | Autor: ján [Odpovedať](#)

Nepoznám síce túto pani trénerku osobne, ale veľa som o nej a o jej práci počul. Samé pozitíva a konečne som sa dozvedel čo je to ten powerskating čo sa celá NHL okolo toho točí.

Dakujem za príjemný článok, a aj za fotky, lebo konečne viem o kom počúvam a čítam. Je dobré vedieť že vo Zvolene máme takéhoto človeka, nemyslím že nikde v okolí takého iného nájdeme:-)

Akurát dnes som sa dočítal v novinách v článku o ľadovej ploche za 5 ZŠ že váš klub bol súčasťou projektu, ktorého sa zúčastnila aj moja dcéra. Zaujalo ma to ale nevedela mi povedať viac. Keď som dcéru ukázal vaše fotky, hneď vás spoznala. Patrí vám vďaka že ste pomohli dcérke prekonať strach z korčuľovania a za tých pár hodín ste fakt urobili kopec práce ktorá v deťoch... v tej mojej teda určite ... zanechali niečo na čom budú môcť v budúcnosti stavať. Jej nadšenie ktoré doma predvádzala keď sa vrátila z ľadu domov ma len utvrdilo v tom že ju skúsime dať budúci rok na krasokorčuľovanie, tak verím že sa čoskoro stretne! Prajem vám veľa úspechov a pevných nervov pri deťoch.

5. Dátum: [17. Marec 2011 7:32](#) | Autor: hkmfan [Odpovedať](#)

Dobré čítanie z rána. Konečne nie len o futbale a hokeji. Teší ma, že máme vo Zvolene aj trénerov ktorí sa od iných odlišujú tým čo robia a ako to robia. Reakcie nado mnou hovoria, že táto pani trénerka vie čo robí a robí to s radosťou a tak by to malo byť. Power Skating nie je na Slovensku veľmi známy tak verím že sa čoraz viac ľudí začne o neho zaujímať. Je to dobrá vec, veď v NHLke vedia čo je dobré.

6. Dátum: [17. Marec 2011 21:44](#) | Autor: Baylies [Odpovedať](#)

Potvrdilo sa to čo sa hovorí, že športovkyne sú krásne a sympatické ženy:-) Mať tak o pár rokov menej, hneď sa prihlásim do kurzu k Vám :-)

Ale vážne, poznám tréningy tejto trénerky a môžem potvrdiť že deťom veľmi pomáhajú naučiť sa správne korčuľovať. Môjmu synovi tieto tréningy dávajú presne to čo potrebuje a viditeľne sa zdokonaľuje. Len škoda že Vás tréneri nevolajú na všetky tréningy. Spolu s ostatnými rodičmi sme sa zhodli že sa pokúsime vybaviť to, aby ste mohla chodiť na všetky naše tréningy.

Jana Zrubecová je špičková trénerka, neviem či široko ďaleko nájdeme niekoho kto by sa venoval Power Skatingu v takom rozsahu ako ona. Zaplatili sme si v minulosti aj tréningy tzv. power skating trénerov v Bratislave a to bolo o ničom. Tréningy našej trénerky sú špičkové.

7. Dátum: [18. Marec 2011 8:13](#) | Autor: JB [Odpovedať](#)

Pekný článok, o peknej žene, ktorá robí záslužnú prácu. Ako rodič dieťaťa ktoré chodí na hokej do HKM sa len pripájam k názoru predtým mnou, že by sa mal jej potenciál využívať viac. Niektorí páni tréneri asi nedokážu prežiť to že žena vie toho na ľade naučiť viac ako oni. Držím palec.