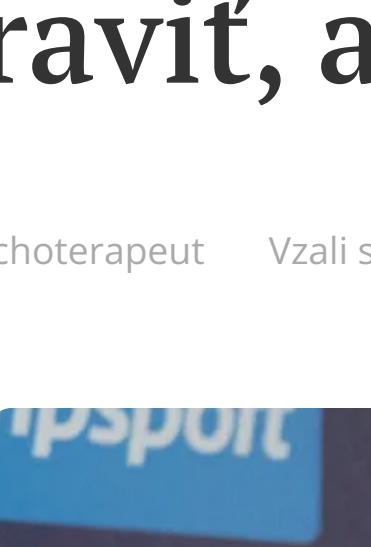
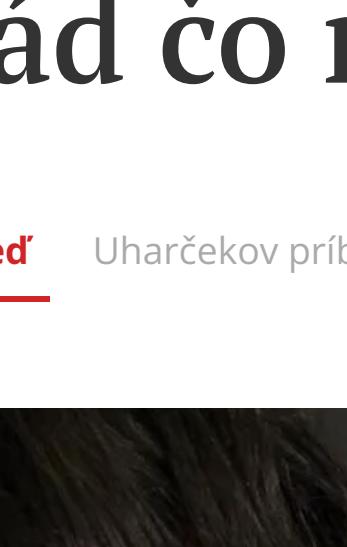


Domov > Hokej > Slovensko



Počítaťte výplaty s
OLYMPOM od 0,80 € za
zamestnanca



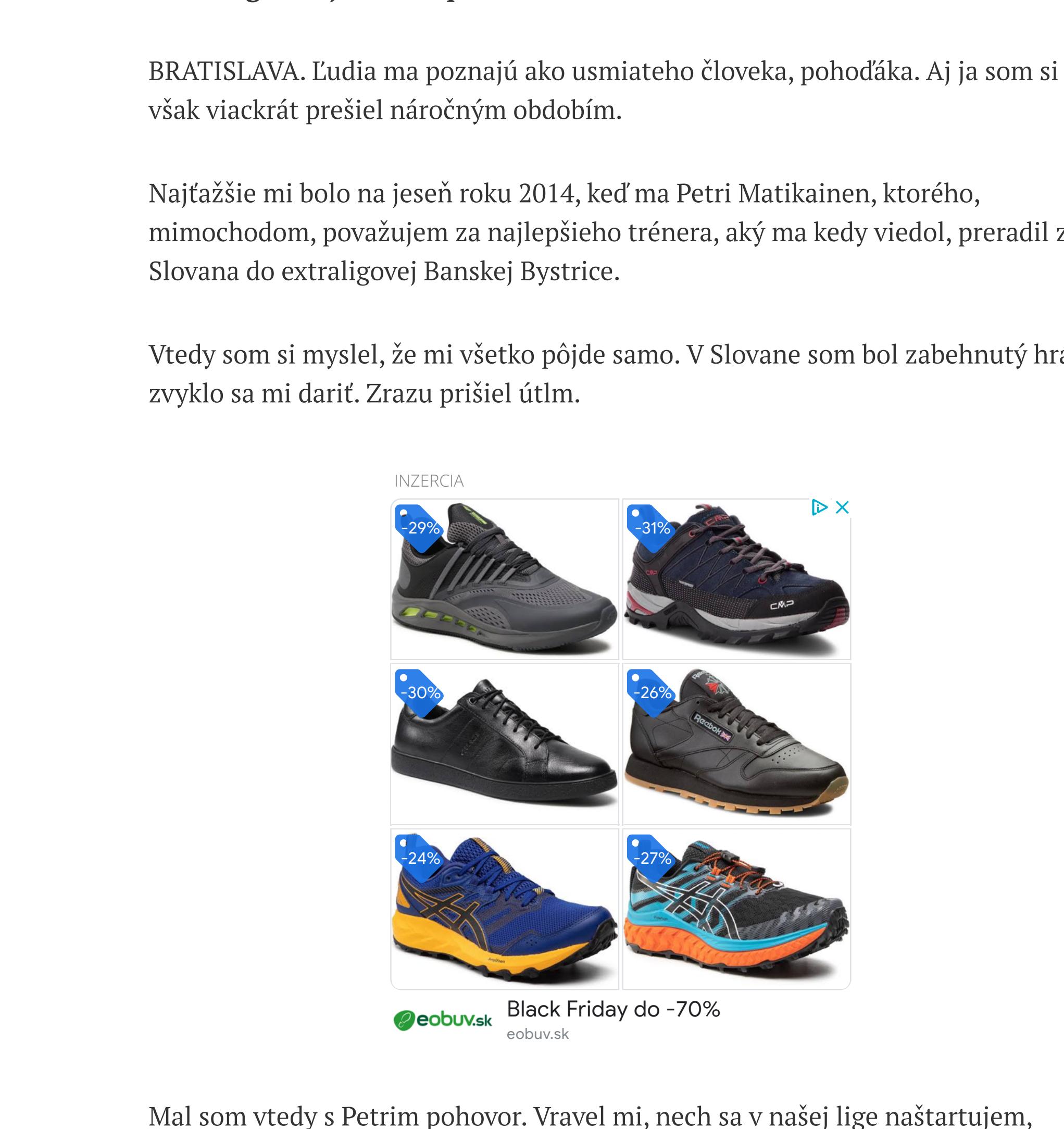
2 700 000 spokojných
základníků,
Najnižšie ceny pneumatik s
dopravou ceny ihneď.



Čo rotolesti?
Kúpte pod stromček tablet
Huawei z DATARTU a vaše
dieta bude ľasť!

Hudáček: Keď si hore, treba sa pripraviť, aby bol pád čo najmenší

Čo hovorí psychoterapeut Vzali si život Hudáčkova spoved Uharčekov príbeh



Libor Hudáček (Autor: TASR/Martin Baumann)

Libor Hudáček | 26. nov 2021 o 10:00

[Nechajte si posielat športový prehľad na e-mail. Aktívujte si odber jedným klikom.]

Monológ hokejového reprezentanta Libora Hudáčka.

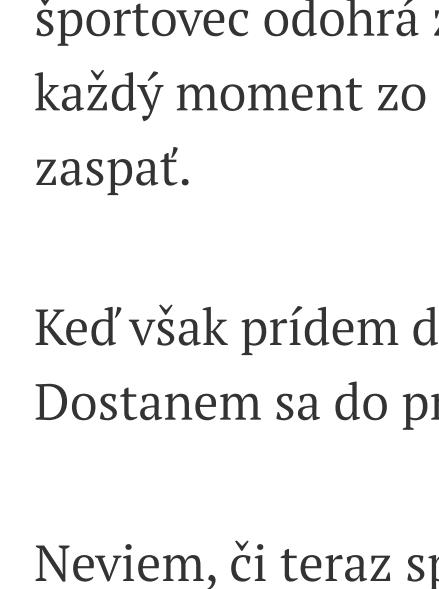
BRATISLAVA. Ľudia ma poznajú ako usmiateho človeka, pohodáku. Aj ja som si však viackrát prešiel náročným obdobím.

Najťažšie mi bolo na jeseň roku 2014, keď ma Petri Matikainen, ktorého, mimochodom, považujem za najlepšieho trénera, aký ma kedy viedol, preradil zo Slována do extraligovej Banskej Bystrice.

Vtedy som si mysel, že mi všetko pojde samo. V Slovane som bol zabehnutý hráč, zvyklo sa mi darí. Zrazu prišiel útlam.



Mal som vtedy s Petrim pohovor. Vrável mi, nech sa v našej lige naštartujem, naberiem stratené sebavedomie a v KHL podávam opäť čo najlepšie výkony. Po návrate som streli gól hned v prvom streďaní.



SÚVISIACÍ ČLÁNKOK

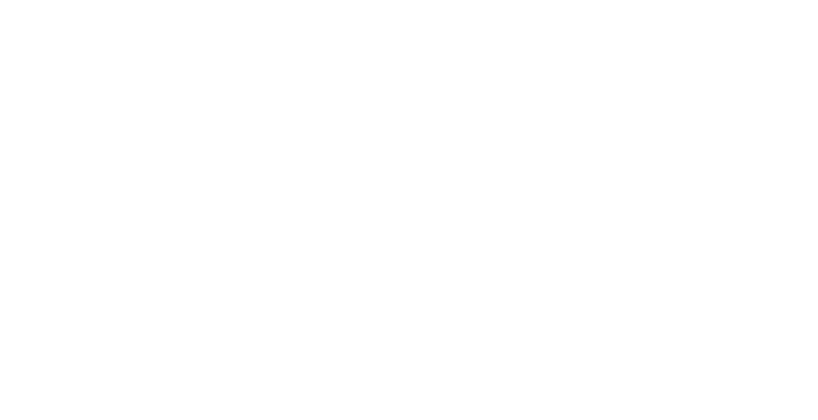
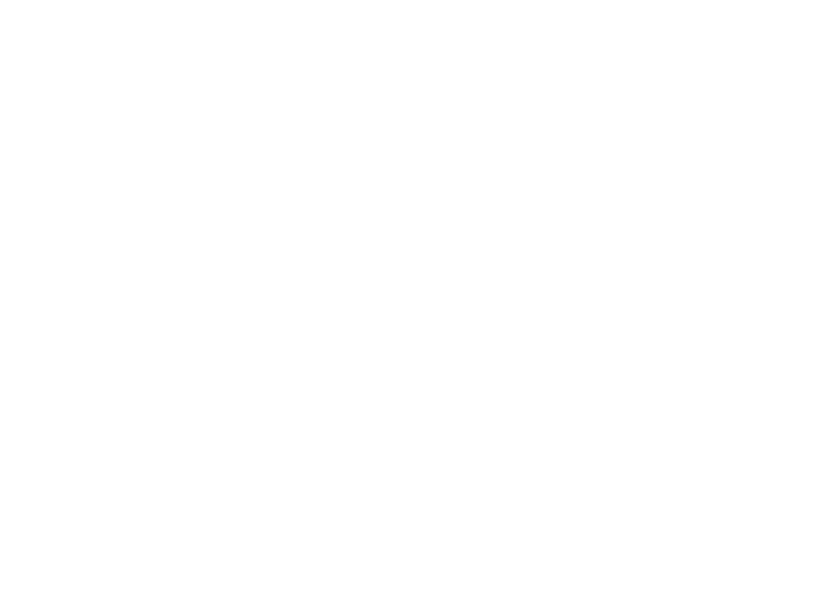
Hudáček spravil intergalaktický prestup. Čakala ho plná chladnička

Najčítanejšie Najnovšie

4 hod 24 hod 7 dní

- 5+** Za noc prehral auto, rolekky aj stôstic. Kam zmizol veľký hokejový talent
- 2** Vlhovu naposledy bojovala sama so sebou. Teraz si je istá svojím lyžovaním
- 3** Zasihol hustý sneh. Fortunaliga alebo nedohrali
- 4** Burd Italiani alebo Portugaliči. Obaja na MS vo futbale nemôžu ísť
- 5** Trápili ich dlhy a deprese. Aj úspešní športovci si vzali život
- 6** Drahá a veľmi kritizovaný. Prečo Pánik stratil pozíciu v NHL?
- 7** Shiffrinová na Slovensku neznamie prehru. V Killingtone zatiaľ len víťazi

INZERCIA



Veľmi mi vtedy pohľa aj manželka, ktorá ma nasmerovala na cestu mentálneho koučingu. Aj ona sa mu venuje.

Rozprávať sa so športovým psychológom nie je hanba. Práve naopak. V dnešnom svete by to mala byť úplne bežná vec. Športovec by ho mal navštíviť nie v čase, keď už má problém, ale oveľa skôr, vo chvíľach, keď začína na sebe pozorovať zmeny.

Ale ak sa tak stane aj v zlých časoch, nevadí. Všetko sa dá vyriešiť.

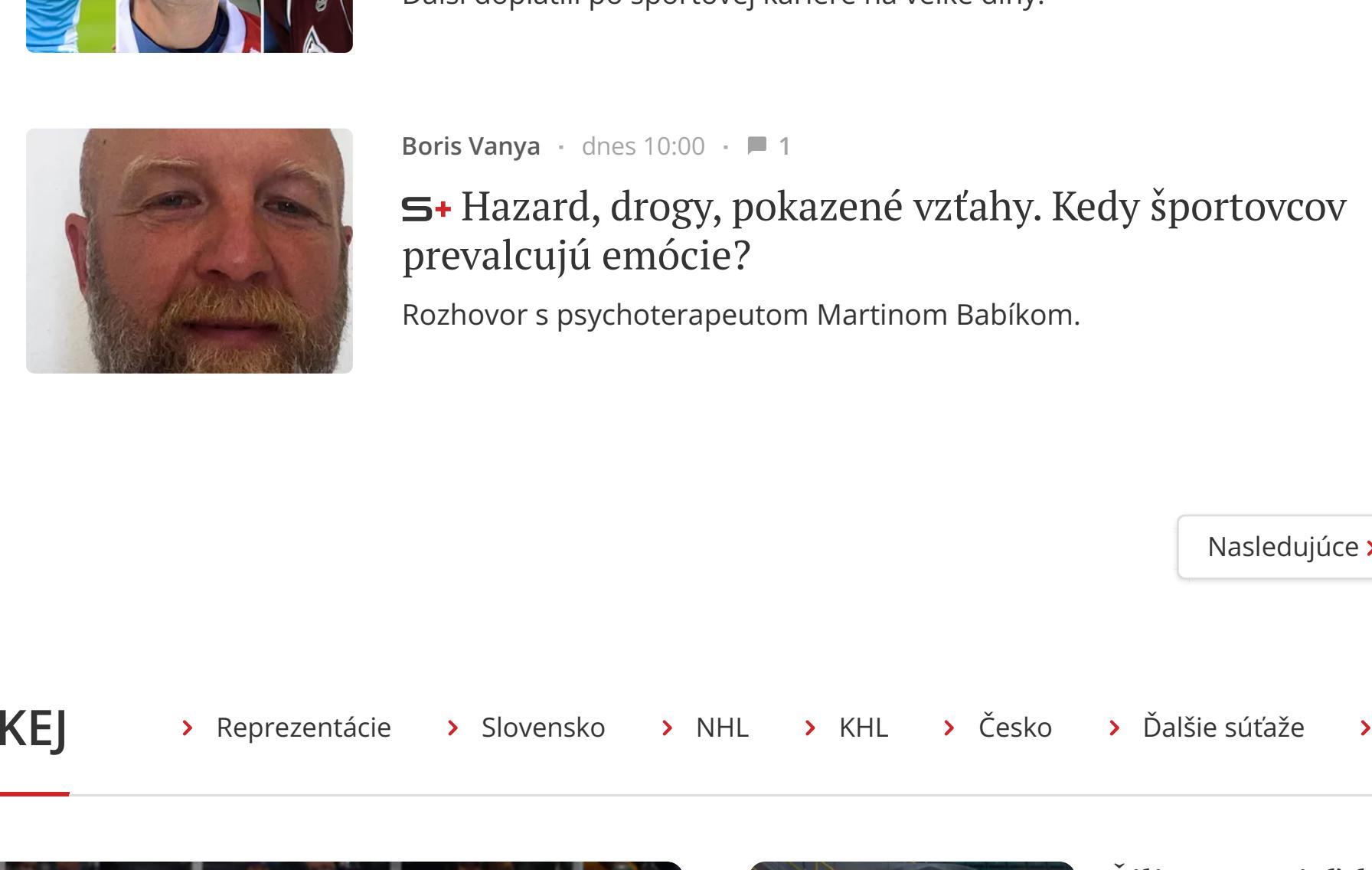
Dôležité je uvedomiť si, že náš život je ako sínusoida. Keď je človek hore, musí sa pripraviť na to, aby jeho pád bol čo najmenší. A to platí pre všetkých. Nielen športovcov, ale aj obyčajných ľudí.

Práve toto som si uvedomil v čase hernej krízy, keď som sa ocitol v Bystrici. Chcel som sa dostať na úroveň, aby som mal čo najvyrovnaniešie výkony. Všetci tréneri predtým mi totiž hovorili, že v zápasoch viem byť extra trieda, rozdielový hráč, no potom príde obdobie, keď som na ľade najhorší. Toto som chcel odstrániť.

Myslím si, že sa mi to podarilo.

Na profesionálnej úrovni hráme hokej 14 rokov, bez preháňania, neustále si držíme vyšší standard. Vďaka čomu za práve aj mentálnemu koučingu a množstvu sedení s mojím trénerom Radkom Šefčíkom.

Stal som sa odolným. Nemám problém prijať zmene, bleskovo sa aklimatizovať. Či už s novým mestom, alebo úlohou v tíme.



Sám na seba som pritom najväčší kritik. Svoju hru rozoberám v každom streďaní. Zistil som, že moje výkony sú zlé vtedy, keď som premotivovaný. Stalo sa mi to už aj na novom pôsobisku v Ligure.

Treneri ma dali na post centra, chcel som sa im ukázať. Namiesto toho, aby som reálne zažiaril, som sa premotivoval a nehrál dobre. Bol som totálne zatarený. Telo produkovalo príliš veľa endorfinov, čo mi nepomohlo. Opustil som svoje správne nastavenie, ideálne psychické rozpoloženie, čo bola chyba. Prebral som to potom aj s mentálnym koučom.

Sú však aj chvíle, keď neriešim veci s ním, ani s manželkou, ale som sám so sebou. To je takisto dôležité a nik by na to nemal zabúdať. Tráví čas sám so sebou, vyvetrať si hlavu.

Mám rád zábavu. V kabíne si zvyknem zatancovať, poviem vtípnú hlášku. Patrí to k môjmu nastaveniu sa na zápas.

Po jeho konci sa snažím čo najviac vypnúť. V tomto smere mi veľmi pomáha rodina.

Môj otec chcel, aby sme spoločne s bratom Julom mali deti čo najneskôr a plne sa sústredili na našu kariéru. Odkedy sme však otcovia, darí sa nám ešte viac. Teraz sa doma smejeme, že sme sa mali stať rodičmi v osiemnásťich.

Deti a rodina uvádzajú športovcov do prítomného času. Niekoľko si povie, že športovec odohrá zápas a vypne. Opak je pravda. Neraz si premietame v hlave každý moment zo zápasu, rozoberáme detaily, najmä po neúspechu nevieme zaspaf.

Ked však hraje domov a čaká ma tam syn, všetky prehry aj výhry idú bokom. Dostanem sa do prítomného času a venujem sa len jemu.

Neviem, či teraz spôsobím medzi športovcami baby boom, ale verte mi, mat rodinu počas kariéry je skvelé. Čím skôr, tým lepšie.

Dôležité je aj nenechávať si veci sám pre seba. V kabíne sa zvykneme neraz podpíchať, utahujeme si zo seba. Treba si však všimnať svoje okolie. Komunikovať a vypočúť si tretiu, nezávislú stranu.

Žijeme v rýchlej dobe. Neustále sme na mobilných telefónoch, pohľadujú nás informácie. O to viac by každý nielen každý športovec, ale aj obyčajný človek mal dbať na svoje mentálne zdravie. Snažiť sa vypnúť, vyvetrať si hlavu, nájsť vnútornú pohodu.

A najmä uvedomíť si, že každý problém sa da vyriešiť.

Tento text ste mohli čítať vďaka tomu, že platíte za obsah. Ďakujeme, väčšime si to.

INZERCIA

Prispievať do diskusie môžu len predplatiteľia.

Máte predplatné na inom účte? [Prihláste sa s ním.](#)

Diskusia:

1 príspevok

Dotcomz

10:14

Múdre slová. Niekoľko som Liboru nemusel. Este na začiatku keď prišiel Craig Ramsey, nevrácal sa, robil hľúpe prihrávky cez stred tretiny a Craig ho potom už nestaval. Posledné už sa už veľmi zlepšil (kvalifikácia OH) - hral zopodivne, ... celý príspevok

Odroberat | Zdieľať | Nahľásť

★ 0 | 1 2 | 1 Reagovať

[DETAIL DISKUSIE](#)

Súvisiace články

SÚVISIACÍ ČLÁNKOK

Hral v bitkárskom Čechove, Žiadny 'zoznam mŕtvych' sme nemali, tvrdí Veličkin

Igor Veličkin je oporou Humenného v SHL.

dnes 17:03

Libor Hudáček

· dnes 10:00 · 8

Trápili ich dlhy a deprese. Aj úspešní športovci si vzali život

Další doplatili po športovej kariére na veľké dlhy.

Boris Vanya · dnes 10:00 · 1

Boris Vanya

· Hazard, drogy, pokazené vzťahy. Kedy športovcov

prevládajú emócie?

Rozhovor s psychoterapeutom Martinom Babíkom.

dnes 21:19

Michalovce

počasí

získavajú vo vŕšnej sérii, predĺžili nevydarénú sériu Banskej Bystrice

dnes 22:30

Michalovce

počasí

získavajú vo vŕšnej sérii, predĺžili nevydarénú sériu Banskej Bystrice

dnes 17:03

Michalovce

počasí

získavajú vo vŕšnej sérii, predĺžili nevydarénú sériu Banskej Bystrice

dnes 21:21

Michalovce

počasí

získavajú vo vŕšnej sérii, predĺžili nevydarénú sériu Banskej Bystrice

dnes 17:03

Michalovce

počasí

získavajú vo vŕšnej sérii, predĺžili nevydarénú sériu Banskej Bystrice

dnes 21:21

Michalovce

počasí

získavajú vo vŕšnej sérii, predĺžili nevydarénú sériu Banskej Bystrice

dnes 21:21

Michalovce

počasí

získavajú vo vŕšnej sérii, predĺžili nevydarénú sériu Banskej Bystrice

dnes 21:21

Michalovce

počasí

získavajú vo vŕšnej sérii, predĺžili nevydarénú sériu Banskej Bystrice

dnes 21:21

Michalovce

počasí

získavajú vo vŕšnej sérii, predĺžili nevydarénú sériu Banskej Bystrice

dnes 21:21

Michalovce

počasí

získavajú vo vŕšnej sérii, predĺžili nevydarénú sériu Banskej Bystrice

dnes 21:21

Michalovce