

MIKE KADAR – vrhunski kondicijski trener Pittsburgh Pingvinov

Predstavljam vam Mike-a Kadar-ja, s katerim sem imel priložnost sodelovati predlani pri delu s slovensko hokejsko reprezentanco. Je eden najboljših kondicijskih trenerjev v profesionalnem športu in deluje pri Pittsburgh Pingvinih kot glavni trener za moč in kondicijo pri lanskoletnih finalistih Stanleyjevega pokala v NHL (National Hockey League).

Preden se je pridružil Pingvinom, je deloval 4 leta kot kondicijski trener pri Los Angeles Kraljih, kjer je treniral tudi našega Anžeta Kopitarja. In prav to poznanstvo ga je pripeljalo lani v Slovenijo, kjer je v aprilu 2007 deloval kot svetovalec na področju kondicije pri pripravi Slovenskega hokejskega moštva pri nastopu na Svetovnem prvenstvu skupine B, kjer je Slovenija dosegla ponovni uspeh in prepričljivo premagala vse tekmece in se uvrstila v A skupino, kjer pa je potem na žalost izgubila in izpadla.

Mike slovi predvsem kot izvrstni kondicijski trener pri pripravi in vzdrževanju kondicije izven sezone, čemur veliko športnikov in klubov ne posveča veliko pozornosti. Slabe bazične priprave se potem odražajo v sezoni, ki je predvsem v NHL-u zelo dolga in naporna.

Pri Pingvinih nadzira kondicijsko pripravo, posebno pozornost pa posveča preventivni vadbi in tudi kurativi poškodb njegovih varovancev in ves čas sodeluje z medicinskim osebjem moštva.

Mike Kadar je 38 letni Kanadčan in ima diplomu Univerze Lethbridge, kjer je končal smer športnega pedagoga, naredil različne smeri športne masaže in ima opravljen certifikat pri NSCA (National Strength and Conditioning Association).

Sokol:«Mike Kadar, hvala, ker ste si vzeli čas za naše bralce. V Sloveniji ste bili lani, pa nam prosim najprej zaupajte, kako ste doživeli Slovenijo? Je bilo to vaše prvo potovanje v Evropo?»

MIKE KADAR:«Prav zares je bil to moj prvi obisk v Evropi. Bil sem zelo navdušen nad deželo in Slovenci. Dežela je lepa in zelo čista in ljudje so zelo prijazni. Upam, da bom kmalu ponovno obiskal Slovenijo.»

Sokol:«Imate kar nekaj raznolike izobrazbe s področja kondicijske priprave in vzdrževanja pripravljenosti pri športnikih. Čemu dajejo delodajalci v športu v Ameriki prednosti? Formalni ali neformalni športni izobrazbi? Kakšno vlogo pri tem igrajo izkušnje?»

MIKE KADAR:«Vedno je dobro imeti čim več izkušenj, ne glede s čem se ukvarjate. Sam se imam za zelo srečnega, da opravljam delo v NHL-u, ki naj bi veljalo za najvišjo obliko tekmovalnega hokeja na svetu. Moj cilj dela v NHL-u sem uspel doseči po dolgotrajnem planiranju, ki sem ga nato uspel izvesti. Svetujem vam, pa naj to ne velja za sveto, ampak pri meni je delovalo, da najprej dosežete univerzitetno izobrazbo v smeri, ki jo želite delati, spotoma si nabirajte čim več različnih certifikatov, kot je npr. CSCS (National strength and conditioning association) ali druge, nakar začnete delati z mlajšimi selekcijami, pa čeprav zastoj, če ne gre drugače. Naredite vse, samo da dobite izkušnje. Ko pričnete z delom, si pridobite poznanstva na čim večjih nivojih dela v športu, od trenerjev do športnih direktorjev, in jim dajte vedeti, kdo ste in kaj delate. Ko boste že nabrali kar nekaj izkušenj, boste srečali ljudi na vodilnih položajih. To je zelo pomembno, saj ko bo trener ali športni direktor iskal nekoga na tem področju, bo prav možno, da se spomni na vas. Bodite vztrajni in živite svoje

sanje. Moj cilj je bil, da če že ne morem igrati v NHL-u, bom pa drugače delal s fanti, ki igrajo v NHL-u.«

Sokol:«V profesionalnem hokeju (NHL ligi) ste že vrsto let. Kako zgleda delo v takem profesionalnem športu in še posebno pri Pittsburgh Pingvinih?»

MIKE KADAR:«Imam to srečo, da delujem kot kondicijski trener v NHL-u že 6 let. Moje delo je razpotegnjeno čez cel dan in veliko potovanja med sezono, saj je zelo pomembno, da sem skupaj z ekipo. Najbolj zanimivo je to, da moje delo zame ni delo. Obožujem moje delo, obožujem biti ob ringu (hokejskem ringu) in obožujem delo z igralci. Imeti priložnost delati z igralci, kot so Sidney Crosby, Evgeni Malkin, Jordan Staal, Marc Andre Fleury in ostali, je res nekaj posebnega, kot je delo z ostalimi igralci in biti član Pittsburgh Pingvinov, kar je res posebna čast.»

Sokol:«Nekaj časa ste kondicijsko trenirali tudi našega Anžeta Kopitarja, mlado slovensko in novo zvezdo NHL lige, zdaj pa kondicijsko trenirate Sida Cosby-ja, enega največjih že novih zvezd NHL lige in kapetana moštva Pingvinov. Oba sta letnik 1987, bi lahko primerjali kako je delati z enim in drugim?»

MIKE KADAR:«Sid in Anže sta bila vpoklicana (drafted o.p.) kot številka ena in kot številka enajst v letu 2005. Oba sta izredna igralca in bodoči zvezdi NHL-a. Imel sem priložnost delati z obema in vse kar lahko rečem je to, da sta oba zelo nadarjena hokejska igralca, ki sta zaljubljena v samo igro, imata željo po zmagi in energijo, ki ju vleče k uspehu in biti najboljša. In ne samo, da sta odlična igralca, sta tudi zelo posebni osebi, ki sta zelo prizemljeni in spoštljivi do drugih.»

Sokol:«Še posebno ste se specializirali za kondicijske treninge izven sezone. Sodelovali ste tudi pri pripravi DVD-ja za kondicijsko pripravo Kanadske hokejske zveze, ki je izšel leta 2005, na katerem ste izčrpno predstavili kondicijsko pripravo izven sezone. Nam lahko na kratko razložite princip dela za kondicijo in moč izven in med sezono?»

MIKE KADAR:«Vse kar delate izven sezone se bo odražalo v sami sezoni. Včasih so igralci prihajali na poletne priprave, da pridejo v formo, zdaj pa pridejo že pripravljene! Rekel bi, da je največja razlika med delom izven in delom med sezono v tem, da gre za prehod med količino dela z utežmi. Količina dela z utežmi se zmanjša, količina dela na ledu se zelo poveča. Čas kondicijskega dela se zelo zmanjša, toda težavnost dela ostaja.»

Sokol:«Kako zgleda dan kondicijskih treningov za hokejista v NHL ligi? Nam lahko na kratko opišete?»

MIKE KADAR:«Normalen, dan brez tekme, se začne ob 11.00 s treningom. Igralci pridejo v center okoli 8.00 oz 8.30 na zajtrk in na ogrevanje pred treningom. Nekateri igralci raje delajo z utežmi pred treningom na ledu, nekateri po treningu, kar tudi sam zagovarjam, saj je tako manjše število igralcev na delu z utežmi in se lahko z njimi ukvarjam bolj na osebni ravni. Trening bo vključeval različne vaje za raztezanje, ki so specifične za hokejiste, mišično aktivacijo za zadnjične mišice in primikalke, ogrevanje celega telesa, in delo z utežmi, predvsem počepi in pliometrija. Igralci končajo z ohlajevanjem in še enim raztezovanjem. Vse skupaj traja okoli 30-40 min.

Sokol:«Imeli ste vpogled v člane slovenske hokejske reprezentance in delo samega moštva. Kako bi primerjali pripravljenost naših fantov s fanti, ki jih srečujete v NHL-u?»

MIKE KADAR:«Imel sem izredno priložnost sodelovati s člansko ekipo HZS, ko se je zaključilo moje delo pri Los Angeles Kraljih. Največja razlika, ki je bila zelo opazna, je bila ta, da je oprema in vse ostalo v Sloveniji rahlo za časom. V NHL in ekipe NHL-a imajo zelo veliko denarja in ga lahko vlagajo v opremo in centre. Ko delaš z najboljšimi igralci na svetu, potem je zelo pomembno, da imaš na razpolago najboljšo opremo in stvari, ki ti omogočajo čim boljše pogoje. Nekoč je Evropa vodila v načrtovanju treningov, vendar se mi zdi, da sta jo Kanada in ZDA ujela. Lepota dela dandanes je predvsem v tem, da ti tehnologija omogoča dostop do potrebnih podatkov, kar naredi načrtovanje treningov veliko lažje. Mislim, da je to imelo največji vpliv na Kanado in ZDA.»

Sokol:«Hokej je zelo hiter šport, kjer je tudi veliko kontaktov med samimi igralci. Čemu vi dajete prednost pri fizični pripravi hokejista? Je to gibčnost, moč, hitrost...? Ali kombinacija vsega?»

MIKE KADAR:«Igra hokeja je zasnovana na hitrosti, sestavljene iz hitrih, kratkih eksplozij energije. Obstaja veliko smeri gibanja in zelo veliko kontaktov z nasprotnimi igralci. Priprava na tako gibanje ni enostavna in zahteva kombinacije treningov. Igralci morajo biti pripravljene na hitrost, agilnost, moč, mišično moč, vztrajnost in ostalo. In dober načrt treninga mora vse to upoštevati in nadgrajevati.»

Sokol:«Pred nami je začetek nove sezone NHL lige. Kje vidite vaše moštvo (Pittsburgh Pingvini) v letošnji sezoni, glede na to, da ste bili lani v finalu Stanleyjevega pokala, kjer ste na žalost izgubili z Detroitom? Je možno letos preseči za izreden uspeh?»

MIKE KADAR:«Všeč so mi naše možnosti, kljub izgubi nekaterih igralcev. Napolnili smo nekatera igralna mesta z res dobrimi igralci, kar pa bo v bistvu pokazal čas. Nekoč sem komentiral Robu Blake-u, da mi je všeč določeno moštvo, nakar mi je odvrnil, da seveda dobro izgledajo na papirju, toda ali imajo pravo kombinacijo kemije? Nikoli ne veš, kdo bo zmagal, v tem je čar igre. Če bomo ostali čez sezono s čim manj poškodbami, izoblikovali to pravo kombinacijo kemije med igralci, delali trdo, bomo skupaj z malo sreče, imeli dobre možnosti, da se vrnemo v finale Stanleyjevega pokala.»

Sokol:«Aleksander Ovečkin je letos prejel nagrado za najboljšega strelca in igralca z največ točkami v rednem delu NHL lige, bil izbran za najbolj koristnega igralca sezone 2007\2008 (65 golov in 112 točk), potem pa je z Rusko reprezentanco postal še svetovni prvak. Kako bi komentirali njegovo izjavo po koncu svetovnega prvenstva, da bi zamenjal vse te naslove za to, da bi lahko zmagal v finalu Stanleyjevega pokala. Je ta tako zaželen v hokejskem svetu, da je več vreden kot katerikoli drugi naslov?»

MIKE KADAR:«Kot sem že rekel, je NHL ena najboljših lig na svetu, kjer igrajo najboljši igralci ali pa si želijo igrati. Otroci po celem svetu vedo, kaj predstavlja NHL in poznajo in vedo kaj je Stanleyjev pokal. Mislim da je Ovečkin to rekel zato, ker je velik izziv osvojiti pokal. Ne gre za kratek turnir, ki bi trajal dva tedna. Gre za urnik 82 tekem, ki so zahtevne in je izredno težko priti v končnico, če pa ti to že uspe, te potem čaka vsaj še 16 tekem do zmage pokala. To je test vztrajnosti, moči, odločnosti, poguma in posameznikove želje po zmagi. Gre za timski napor, in zna biti zelo izčrpljujoče, glede na potovanje (gostovanja), število

tekem, poškodbe in ostalo. Igralci dajo srce in dušo v igro, ampak prepričan sem, da če ti uspe, se nič na svetu ne more primerjati s tem.«

Sokol:«Pri Pingvinih imate kar nekaj zvezdnikov NHL-a. Od kapetana Sidney-jaCosby-ja in Evgenija Malkina. Se delo s takimi zvezdami NHL-a razlikuje od dela z drugimi igralci?»

MIKE KADAR:«Ne, v bistvu ni razlike. Mislim, da konec koncev igralec sam določi način dela z njim in je vse odvisno od posameznika. Sidney in Evgeni sta super fanta, katerih urnik je veliko bolj natrpan z intervjuji in podobnim kot urniki ostalih igralcev, toda zelo dobro razumeta naravo te igre in pomembnosti treningov.»

Sokol:«Najlepša hvala za to, da ste si vzeli čas za nas in nam na kratko predstavili delo kondicijskega trenerja v NHL ligi. Še veliko športnih uspehov in čim manj poškodovanih igralcev želimo.»

Gašper Simčič