



Oficiálna lopta



RUŽAGÓL č. 249



Niké liga 2023/2024

9. kolo nadstavby

Sobota, 11. 5. 2024, 17:30 h.



MFK Ružomberok

Brankári	1	Dominik Ľapaj
	33	Branislav Sokol
	34	Tomáš Frühwald
Obrancovia	2	Alexander Mojžiš
	3	Ján Maslo
	22	Šimon Gabriel (Česko)
	23	Giuliano Antonio Marek
	28	Alexander Selecký
	32	Matúš Malý
Stredopolári	39	Juraj Kotula
	4	Oliver Luterán
	6	Timotej Múdry
	7	Kevin Švehla
	8	Kristóf Domonkos
	10	Samuel Šefčík
	11	Samuel Lavrinčík
	17	Adam Tučný
	20	Marián Chobot
	24	Marek Zsigmund
Útočníci	30	Martin Chrien
	13	David Jackuliak
	14	Jan Hladík (Česko)
	15	Štefan Gerec
Tréneri	18	Martin Boďa
		Ondřej Smetana Peter Tomko, Marek Herčut Jozef Kapláň, Ľuboš Hajdúch

MŠK Žilina

Brankári	1	Jakub Badžgoň
	22	Samuel Belaník
	30	Ľubomír Belko
Obrancovia		Dominik Kúdelčík
	3	Patrik Leitner
	5	Tomáš Jaššo
	15	Tomáš Hubočan
	17	James Ndjéungoue (Kamerun)
	18	Andrej Stojchevski (Severné Macedónsko)
	20	Kristián Bari
	21	Timotej Hranica
	23	Ján Minárik
	27	Dominik Javorček
Stredopolári	6	Xavier Adang (Kamerun)
	11	Samuel Gidi (Ghana)
	24	Samuel Ďatko
	28	Samuel Javorček
	37	Mário Sauer
Útočníci	8	Antoin Essomba (Kamerun)
	9	Kellian Nsona (Francúzsko)
	14	Eric Bile (Pobrežie Slonoviny)
	16	Patrik Ilko
Tréneri	19	Timotej Jambor
		Michal Ščasný Martin Kuciak Miloš Volešák

Boris Marhefka (hlavný rozhodca, Banská Bystrica), **Tomáš Straka** (1. asistent rozhodcu, Bratislava), **Jakub Košecký** (2. asistent rozhodcu, Topoľčany), **Kristián Micheľ** (4. rozhodca, Stropkov), **Michal Smolák** (VAR, Bratislava), **Mário Roszbeck** (VAR, Bratislava), **Ivan Gróf** (delegát SFZ, Považany), **Ľubomír Suchý** (pozorovateľ rozhodcov, Bratislava)



Ružomberok



HARMONY



Predstavujeme súpera – MŠK ŽILINA

Žilinský klub píše svoju históriu od roku 1908.

V rokoch 1928 a 1929 sa stal víťazom župnej ligy, tieto úspechy sa však nerátajú medzi slovenské tituly. Najväčšie úspechy zaznamenali futbalisti spod Dubňa vo svojej novodobej histórii, keď doteraz sedemkrát vyhrali ligu. Konkrétne v rokoch 2002, 2003, 2004, 2007, 2010, 2012 a 2017. V sezóne 2011/12 sa stali víťazmi cenného double, kedy si okrem ligového triumfu pripísali aj víťazstvo vo finále Slovenského pohára.

Na medzinárodnej scéne sa prvý významnejší úspech podaril „Šošonom“ v roku 2008, keď sa prebojovali do skupinovej fázy Pohára UEFA (dnešnej Európskej ligy). Zo skupiny síce nepostúpili, ale na svoje konto si pripísali úspech v podobe víťazstva 2:1 na pôde anglického klubu Aston Villa.

O dva roky neskôr postúpili Žilinčania do skupinovej fázy Ligy Majstrov, kde v silnej konkurencii nestačili na svojich súperov v skupine, ktorými boli FC Chelsea, Olympique Marseille a Spartak Moskva.

Sympatický dojem zanechali Šošoni v pohárovej Európe aj v ročníku 2015/16, keď sa prebojovali do play off Európskej ligy, kde im stál v ceste Athletic Bilbao. Žilina v strhujúcom domácom súboji zdolala favorizovaného súpera 3:2, no na jeho pôde prehrala 0:1. Slovenský zástupca sa tak neprebojoval do skupiny, ale so súťažou sa rozlúčil so čťou. Žilinčania si taktiež slušne počínali aj v ročníku 2021/22 Európskej konferenčnej ligy UEFA, keď sa prebojovali do play off, kde nestačili na český FK Jablonec.

V prebiehajúcej sezóne Európskej konferenčnej ligy si na úvod Šošoni poradili s estónskym FCI Levadia Tallinn, s ktorým zvíťazili v oboch dueloch. Následne v druhom predkole nestačili na favorizovaný belgický KAA Gent.

Počas aktuálneho ročníka Niké ligy sme sa s mužstvom spod Dubňa stretli zatiaľ trikrát. V základnej časti sme mu podľahli na jeho pôde 1:3 a aj doma 0:2. Počas nadstavbovej časti sme si zo Žiliny priviezli bod za remízu 0:0.

Adam Tučný rozhodol finále Slovnaft Cupu

Po výhre vo finále Slovnaft Cupu 2023/24 so Spartakom Trnava, ktoré sa hralo v stredu 1. mája 2024 v Košiciach, sa s nami podelil o svoje pocity autor víťazného gólu Adam Tučný. Ružomberok sa druhýkrát v klubovej histórii stal víťazom Slovnaft Cupu a po záverečnom hvizde sa autorovi jediného presného zásahu slová nehľadali ľahko.

„Ani neviem čo mám povedať, sú to nádherné pocity. Pre toto hráme futbal. Je to úžasný pocit,“ povedal futbalista obliekajúci dres s číslom sedemnášť.

Duel sa hral vo výbornej atmosfére. Prevahu v hľadisku mali Trnavčania, no veľkú snahu od začiatku ukazoval aj fanklub tímu spod Čebraťa. Počas úvodného dejstva mal viac šancí Spartak, no v úplnom závere prvého polčasu išli do vedenia Ružomberčania, keď zaváhanie súperovej defenzívy šikovne potrestal Adam Tučný.

„Večer, keď som išiel spať som si predstavoval, že by to bol krásny pocit. Veril som tomu a aj sa to stalo,“ prezradil autor víťazného gólu.

Po zmene strán čelilo mužstvo z dolného Liptova enormnému tlaku súpera. Pred bránou pri tribúne patriacej ružomerským fanúšikom to často horelo. Defenzíva odvrátila viaceré veľmi nebezpečné lopty a Tomáš Frühwald niekoľkokrát podržal mužstvo. Ruža napokon dokráčala k vytúženému triumfu 1:0.

„Vo futbale potrebujete aj šťastie. Teraz sa k nám priklonilo, takže je to tiež súčasť hry,“ povedal Adam Tučný.

Ruža uspela v tejto súťaži prvýkrát pred osemnástimi rokmi, keď zdolala trnavský Spartak, a teraz sa jej to podarilo opäť s týmto súperom, zatiaľ čo v troch neúspešných finálových dueloch raz nestačila na Inter Bratislava a dvakrát na Slovan Bratislava.

Majú Ružomberčania patent na zdolávanie mužstva z Malého Ríma?

„Neviem či patent, alebo len šťastie, ale som veľmi rád, že sme vyhrali, a to je podstatné,“ odpovedal ružomberský stredopoliar.

MFK Ružomberok – FC Spartak Trnava 1:0 (1:0)

Gól: 45.+2 Tučný **ŽK:** 32. Zsigmund, 90. Hladík – 41. Koštrna, 76. Paur, 90. Ďuriš
ČK: 90. Hladík **Rozhodovali:** Kružliak – Ferenc, Vitko **Diváci:** 8764

MFK Ružomberok: Frühwald – Gabriel, Malý, Mojžiš (66. Maslo) – Luterán (79. Jackuliak), Lavrinčík, Zsigmund (75. Múdry), Selecký – Hladík (75. Gerec), Chrien, Tučný (66. Domonkos)

FC Spartak Trnava: Takáč – Azango, Daniel, Ďuriš, Kóša, Koštrna, Mikovič, Ofori, Procházka (75. Bukata, 90. Poznar), Šulek (60. Paur), Zeljković (75. Štefánik)



Adam Tučný, Alexander Selecký, Jan Hladík, Alexander Mojžiš po góle. Foto: Rudolf Maškurica



Pohár je náš! Foto: Rudolf Maškurica

Rozprávali sme sa s kondičným trénerom Jozefom Kapláňom

Súčasťou realizačného tímu nášho A mužstva je aj 38-ročný kondičný tréner Jozef Kapláň, ktorý počas svojej kariéry zažil pôsobenie vo viacerých zaujímavých destináciách a ešte stále si občas zahrá futbal v Bešeňovej. Preto by bola veľká škoda, keby sa s nami nepodelil o svoje skúsenosti.

S futbalom ste začínali pod Čebraťom, ako vyzerali vaše prvé futbalové kroky?

„Moje futbalové začiatky sa spájajú s Ružomberkom, keďže som tu vyrastal. V Ružomberku som začínal od tej najnižšej kategórie, od športovej triedy, kde som pokračoval celým žiackym aj dorasteneckým vekom až k mužom, kde som ešte dva roky pôsobil v B tíme a počas letnej a zimnej prípravy aj v A tíme. Potom nasledovali moje cesty do iných miest. Hral som za Podbrezovú a Liptovský Mikuláš. Potom som zamieril aj do exotických krajín.“

Spomínanými exotickými štátmi sú Singapur, Malajzia a India. Konkrétne išlo o pôsobenie v kluboch Geylang United FC, Negeri Sembilan, Tampines Rovers FC, Hougang United a Chennai City. V čom je rozdiel medzi európskym a ázijským futbalom?

„Je to trochu rozdiel. Čo sa týka futbalovosti, Európa je technicko-taktickejšia. Sú tu disciplinovanejší hráči. Taktické pokyny sa tu plnia do bodky, zatiaľ čo v Ázii je to ešte o niečo benevolentnejšie. Ázia už ale daleko nezaostáva, keďže sa tie krajiny dopĺňajú zahraničnými trénermi a hráčmi. Veľmi rýchlo sa dotahujú na Európu a chcú jej byť veľmi podobní.“

Ako si spomínate na svoj život v týchto štátoch?

„Na každú krajinu, v ktorej som bol, mám pekné, príjemné spomienky po futbalovej aj po priateľskej stránke. Dodnes tam mám ešte niekoľko kamarátov – či už ja alebo moja rodina. Najdlhšie som pôsobil v Singapure, kde som bol šesť a pol roka. Odtiaľ nám zostalo najviac spomienok aj rodinných priateľstiev. Musím poklopať, po futbalovej stránke sa mi tam darilo celkom fajn, či už mne osobne ako hráčovi, ale aj po tímovej stránke, kde som pôsobil aj ako kapitán. Zažil som aj stretnutia, ako napríklad výber Singapuru proti Atlético Madrid, kde pôsobil Diego Simeone, Falcao a Diego Costa hrali v útoku, Curtois chytal v bráne. Číže je to tiež zážitok pre hráča odohrať takýto zápas za Singapur. Ďalší cenný zápas bol výber Singapuru proti výberu Malajzie, kde sme hrali pred šesťdesiat tisíc divákmi o pohár Selangorského princa. To sú veľké zážitky. Mal som aj ocenenia ako Hráč mesiaca, umiestnil som sa v jedenástke roka a bol som druhý najlepší strelec ligy. V Singapure sa mi asi najviac darilo po športovej aj priateľskej stránke. Boli tam výborní ľudia, rodinne založení. Aj keď boli iného vierovyznania, vždy sme si našli spoločnú cestu. Aj moja manželka a deti majú doteraz kopu kamarátok. Sú spolu v kontakte. To je to najcennejšie, že aj po takej dlhej dobe zostala medzi nami ľudskosť.“

Pochváliť sa je čím aj v zatiaľ poslednom exotickom pôsobisku – v indickom Chennai City.

„Čo sa týka Indie, tam som získal indický titul. To bolo najkratšie pôsobenie. Bol som tam sedem mesiacov. Pôsobil som tam sám. Už som sa zapájal aj ako tréner. Bol som tam s trénerom, s ktorým sme spolu pôsobili v Singapore a Malajzii. Zavolať si ma do Indie, že keď už som na sklonku svojej kariéry, či im nechcem pomôcť aj po trénerskej stránke.

Tam to bol taký prelom medzi koncom kariéry hráča a začiatkom kariéry trénera. Získali sme tam indický titul, čo je pre nás cenný kov, čo sa týka profilu trénera a hráča a aj upevnenia vzťahov medzi mnou a mojim dobrým kamarátom trénerom. Napriek tomu sa už potom naše cesty rozdelili. Ja som sa udomácnil tu v Ružomberku, kde pôsobím už šiestu sezónu či už pri A mužstve alebo predtým v mládežníckych kategóriách. Doteraz sme ale v kontakte a ako vravím, ľudské vzťahy a priateľstvá stále zostávajú medzi nami.“

V čom by sme si mohli zobrať príklad z uvedených ázijských štátov?

„Singapur je jedno z najkrajších miest. Je to v podstate mestský štát. Patrí medzi najmodernejšie mestá na svete. Súperí s ním už len Dubaj. Sú to preteky medzi nimi, kto bude mať modernejšie letisko alebo nejaké nákupné centrum. Čo sa týka čistoty, prístupu ľudí, správania ľudí na uliciach aj v metre, je to jedna z najčistejších krajín, ktorú sme zatiaľ zažili. Sú tam nastolené pravidlá a všetci ich striktné dodržiavajú. Možno sa ich niekedy aj boja nedodržať, pretože sú za to celkom veľké finančné pokuty. Čo sa týka Malajzie, je trošku benevolentnejšia. Je to väčšia krajina. Je ťažké ukočirovať takú veľkú krajinu podľa pravidiel, ale Kuala Lumpur aj všetky prímestské časti sú krásne. Pekná príroda, dajú sa tu navštíviť rôzne zámky, chrámy. Každá krajina má svoje pre aj proti, ale v globále by som to hodnotil viac pozitívne ako negatívne.“

Prejdime na súčasnosť. Po návrate do Ružomberka sa venujete práci kondičného trénera. Skúste priblížiť, čo táto práca obnáša?



Marek Herčut a Jozef Kapláň pred finále Slovnaft Cupu.

Foto: Rudolf Maškurica

„Možno si človek povie, že práca kondičného trénera nie je náročná. Tiež som si to tak neuvedomoval, keď som hrával futbal. Až teraz som pochopil, čo všetko obnáša práca tohto trénera, keďže hráč má všetko nachystané, pripravené. Pridem na zraz a od vtedy sa už začína moja práca. Či už pripravá pred tréningom alebo rôzne aktivity, aby hráč nebol zranený. Či už potom prechádzame do silových tréningov, kondičných tréningov. Vonku rozvíčka, aby bol hráč kompletne pripravený do tréningového procesu. Mojou úlohou je hlavne to, aby boli hráči tak pripravení, aby sa udržali pokoje hlavne po zdravotnej aj kondično-vytrvalostnej stránke po celú sezónu. Myslím si, že je to dosť náročné. Prichádzam na štadión skoro ráno a odchádzam posledný. Taktiež musím pripravovať individuálne tréningy hráčov, ktorí nejdú na zápas. Individuálne sa venovať hráčom, nastavovať plány. Takže obnáša to dosť roboty, ale naplňa ma to a robím to, čo ma baví.“

Neraz si najmä na sociálnych sieťach všimame oduševnené konverzácie o tom, či je z pohľadu kondície náročnejšie hrať s loptou alebo bez lopty. Ako to vidíte vy?

„Je jednoduchšie hrať bez lopty, lebo človek nemusí toľko rozmýšľať, nie je toľko kreatívny. Je jednoduchšie brániť. Zase keď to zoberiem na kondičnú stránku, berie to veľmi veľa fyzickej energie. Keď vám dochádza fyzická energia, napája sa na to aj psychická vyčerpanosť. Telo pôsobí úplne inakšie, keď veľa beháte, veľa bránite a hlavne hráte bez lopty. Číže ako vravím, je jednoduchšie hrať bez lopty, ale zase je to fyzicky náročnejšie a je to ťažšie pre telo. Treba nájsť medzi tým balans. Keď získame loptu, musíme si ju vážiť, aby sme ju čo najrýchlejšie nestratili. To už je ale úloha nášho hlavného trénera a asistentov. Myslím si, že je to zatiaľ celkom fajn sklbené. Pracujeme ruka v ruku a musím poklopať, že zatiaľ nám to aj celkom fajn vychádza.“

Popri práci v našom klube ste ešte tak celkom nezavesili kopačky na klinec a stále obliekate dres Bešeňovej pôsobiacej v štvrtje najvyššej súťaži.

„Som tam tréner aj hráč. Keď som sa vrátil z ázijských krajín, tak sme sa s manželkou rozhodli postaviť dom v Bešeňovej, kde sa mi naskytla možnosť takej psychohygieny zahrať si ešte ako amatér. Ešte ma poprosili či by som im mohol pomôcť aj s tým, že by som to viedol ako tréner. Povedal som, že keď bude na to dostatok času, tak áno, nie je problém. Dokázal som si to hlavne ukočirovať aj s časom tu v Ružomberku. Nie je to jednoduché. Niekedy je to náročné. Niekedy, keď je tu toho viac, tak na to dopláca Bešeňová. Je to síce amatérsky klub, no aj tam sa nám podarilo vyskladať celkom zaujímavý káder. Sú tam niektorí hráči, ktorí pôsobili v najvyššej súťaži. Bol tam Miroslav Božok, Mário Almaský, doteraz tam ešte pôsobí Štefan Zošák. Takže aj napriek tomu, že musím rozdeliť energiu a niekedy ubrať z energie, ktorá by mala byť venovaná Bešeňovej, sa nám podarilo vyskladať celkom dobrý káder, dobrú partiu a hráme pomerne vysokú súťaž. Beriem to ale v prvom rade ako psychohygienu, že idem na štadión. Keď si s nimi zatrénujem, tak trénujem ako hráč, aj keď nachystám tréning, ale vôbec sa nespravam tak, že oni musia niečo robiť striktné. Je tam uvoľnená atmosféra. Možno aj to nás drží pokoje a ťaháme to spolu tak dlho.“

Tabuľka nadstavbovej skupiny o titul po 8. kole

Por.	Team	Zápasy	Výhry	Remízy	Prehry	Skóre	Body
1	ŠK Slovan Bratislava	30	22	4	4	70 – 28	70
2	FC Spartak Trnava	30	17	3	10	42 – 28	54
3	MŠK Žilina	30	16	6	8	51 – 41	54
4	FC DAC 1904 Dunajská Streda	30	14	10	6	45 – 30	52
5	MFK Ružomberok	30	12	10	8	36 – 37	46
6	FK Železiarne Podbrezová	30	10	4	16	47 – 54	34



POHODOVÉ MAJSTROVSTVÁ

VRÁTIME TI AŽ
75€

ZA NEVÝHERNÉ TIKETY TI VRÁTIME 5 €

POČAS KAŽDÉHO HRACIEHO DŇA MS V HOKEJI

niké
je tipovanie

Odmeny za nevýherné tikety sú počas hracích dní MS v ľadovom hokeji 2024 vyplácané v nikoch.
Hazardné hry predstavujú riziko finančných strát a vzniku závislosti

18+

adidas

silový každé hře

adidas power predictor™ adidas power predictor™

STOP RASIZMU!

Safirs



www.harmasan.sk
www.klubharmony.eu
www.shpgroup.eu