

## **Marek Náhlik – unser 1. Liga Trainer**

### **STECKBRIEF**

Name: Marek Náhlik  
Geboren: 02.10.1983 in Topoltschan (Topolcany), Slowakei  
Nationalität: Slowakei  
Beruf: Eishockeyspieler (pensioniert), Eishockeytrainer



## **Interview**

### **Marek Náhlik seit wann bist du Eishockeytrainer?**

Mit 20 Jahren spielte ich in der ersten Mannschaft von Topolcany, meiner Heimatstadt in der Slowakei. Gleichzeitig fing ich als Trainer bei der U9 an. Danach ging ich nach Puigcerdà, Spanien, primär als Spieler und auch als Coach der Stufen U9 – U15. Auch in England konnte ich mehrere Jahre als Halbprofi spielen und den Nachwuchs coachen. Ich habe Glück, denn Coachen war immer einer meiner Traumberufe.

### **Was waren die wichtigsten Stationen in deiner Laufbahn?**

Das kann ich so nicht sagen. Es gab für mich nicht den entscheidenden Moment. Ich lebe so, dass ich glücklich bin. Denn wenn ich glücklich bin, strahle ich das auf meine Mitmenschen aus und dann werden auch sie zufriedener. So können wir gemeinsam viel mehr erreichen. Auch gefällt mir an meinem Beruf, dass ich andere Länder und Kulturen kennen und verstehen lerne. Das bereichert mich sehr.

### **Was fasziniert dich an Eishockey?**

Eishockey ist ein magisches Spiel. Es ist einfach das komplette Paket. Du hast Speed, Power und Bodychecks. Alles das ist in jeder Minute präsent. Kein anderes Spiel, keine andere Sportart kann so viel Dynamik in einen Moment packen. Das macht das Spiel so unglaublich schön. Ausserdem kann die komplette Dynamik in einer Sekunde wechseln. Jeder Shift ist entscheidend. Du weisst nie, was als nächstes kommt. Und man muss Schlittschuh laufen können. Man muss richtig skaten können und seine Füße beherrschen. Stickhandling. Spiel IQ. Teamfähigkeit. Keine Sportart ist in meinen Augen so vielschichtig.

### **Wie hat dich der Eishockeyvirus erfasst?**

Hinter dem Haus in dem ich aufgewachsen bin, gab es einen See. Mit vier Jahren bin ich darauf Schlittschuhlaufen gegangen. Die Schlittschuhe und ich waren vom ersten Augenblick an Freunde. Ich



fang an mit älteren Kindern Eishockey zu spielen und da ich gut mithalten konnte, fragten sie mich, ob ich auch im Club spielen wolle. Ich ging nach Hause zu meiner Mutter und sagte ihr, dass ich Eishockeyspieler werden. Sie war nicht sehr glücklich darüber.

Danach stand ich jeden Morgen früh auf, damit ich um 05.30 Uhr einen Kilometer zur Trainingshalle gehen konnte, damit ich um 06.30 Uhr im Training war. Danach ging ich in den Kindergarten, später in die Schule. Das machte ich vier Mal pro Woche.

Nachmittags kamen dann Freunde herüber und wir schossen mit Pucks aufs Tor. Ich kann mich gut an diese Zeit erinnern. Wir hatten sehr viel Spass.

### **Du kommst aus der Slowakei. Wie unterscheidet sich das Leben mit Eishockey in der Slowakei zur Schweiz?**

Ich kann nicht genau sagen, wie es heute in der Slowakei für die Kinder ist. Mir fällt auf, dass die Spieler hier alles haben und sich um sehr wenig kümmern müssen. Die Spieler haben eine grosse Komfortzone. Für mich war damals alles sehr teuer. Wir hatten was der Club uns an Material gab. Das sehe ich schon als Problem, denn viele Spieler konzentrieren sich viel mehr darauf wer was hat, als auf das Spiel.

Und eine andere Sache die ich beobachte ist, dass es vielen nur ums Gewinnen geht. Dabei ist das Gewinnen als Team nur eine Sache. Es geht vielmehr darum besser zu werden und vor allem besser werden zu wollen. Viele setzen sich keine neuen Ziele oder geben sich mit kleinen Zielen zufrieden. Dabei ist es wichtig einen Traum zu haben und auf diesen hinzuarbeiten. Das macht das Leben aus.

### **Wie arbeitest du am liebsten mit einer Mannschaft?**

Wenn ich mit meinem Team arbeite, ist es mir am wichtigsten, dass wir zusammenwachsen. Eine Familie werden. Wir sind Brüder auf und neben dem Eis. Wenn wir zusammenhalten, sind wir stark. Denn Zwei sind mehr als Einer. Drei sind mehr als Zwei.

Als ich gecoacht wurde, hat mich nie ein Trainer gefragt: «Wie geht es dir heute? Wie fühlst du dich?» Das sollen meine Spieler nicht erleben. Das will ich anders machen. Coachen soll menschlich sein. Ich hasse die Wörter: «Du musst das tun.»

Es ist mir wichtig mir das Vertrauen des Teams zu erarbeiten. Auf der persönlichen und professionellen Ebene. Ich glaube fest, dass nur über das Vertrauen Führung möglich ist. Dann vertrauen sie auch auf die Entscheidungen während dem Training, während dem Spiel.

Man muss seine Spieler verstehen und kennen, um das Beste aus ihnen rauszuholen. Denn wenn die Spieler vertrauen, fangen sie an, an die harte Arbeit zu glauben. Und sie zu leisten. Talent ist nur eine kleine Sache im Sport. Die harte Arbeit bringt den Erfolg.

Auch denke ich, dass man ein Team mit vielen Facetten braucht. Man braucht ein Herz. Einen Kopf. Und einen Snipper. Wenn die Mannschaft spürt, dass sie komplett ist, fängt sie an auf das Team zu vertrauen.

### **Was möchtest du einem jungen Spieler mit auf den Weg geben?**

Never give up.

Keep going.

The hard work makes the champion.

*Marek Nahlik vielen Dank für das offene Gespräch und noch viele kleine und grosse Erfolge.*