

# Hokej

Redaktor Sportu navštívil kemp mistra světa

## Je těžké být Červenkou

**Už nemůžu, prostě ne. Chci konec, hučí mi v hlavě, stehna hoří. Kouknu na hodiny, ručička se snad zastavila. „Moc to neutíká, co?“ směje se mi Lukáš Stránský, osobní trenér Romana Červenky. „Pojďte holky!“ burcuje mě a dvaadvacet nadějí českého hokeje. Strávil jsem den na akci 10RC, tréninkovém kempu mistra světa a extraligové hvězdy, jenž bude hrát v příští sezoně s Jágrem za ruský Omsk. Nemůžu chodit, smát se, skoro ani psát. Ale bylo to super.**

**PRAHA** – V půl devátý sraz, v celou hodinové rozcvičení. Alespoň tak tomu Lukáš Stránský říká. Jasně, že jsem mu to seděl v kabině letecké ICE Areny sežral. „Chceš tu být celý den?“ ptal se mě, „Jo,“ odpovídám. Martin Maškarinec, otec projektu a bývalý reprezentant, se jen usměje.

Po deseti minutách „rozcvičení“ přesně chápu proč. Mé bavlněné tričko začíná připomínat latexový obleček, pot mě štípe v očích a na jazyku mám jeho slanou příchutí. „Úsměv, ne?“ provokuje Stránský své svěřence. Všichni ho poslouchají na slovo, nemluví a dřou. Je jim od osmi do sedmácti, ale všichni makají na plno a bez ceknutí.

„Hele tohle nic nebylo. Odpoleďně si zatrénujeme. Teď šlo spíš o takový strečink, protažení. Chci aby to kluci viděli a dělali to doma sami, protože v klubech na to trenéři nemají čas,“ říká mi kondiční specialista po konci první fáze. A nabízí energetickou tyčinku. „Díky nechci.“ Bojuji se svým žaludkem. Je mi hrozně, ale zároveň se těším na odpoledne. Na další originální cviky.

Teď je na řadě led. Přichází Roman Červenka, s ostatními trenéry

### Na vlastní kůži

**JAKUB HLAVÁČ**

hokejový expert  
deniku Sport

@ jakub.hlavac@deniksport.cz

23 let

- dříve se závodně věnoval atletice, přeborník Prahy na 1500 metrů
- v loňském roce absolvoval den letní přípravy s hokejisty Sparty

### CO TO JE 10RC

tréninkový kemp mistra světa  
Romana Červenky

denně 60 minut přípravy na ledě  
a 150 minut na suchu

dril pod dohledem Červenkov  
kondičního kouče Lukáše Stránského,  
bývalého reprezentanta  
Martina Maškarince a dalších  
odborníků

celoroční akce, informace na  
[www.hokejovetreninky.cz](http://www.hokejovetreninky.cz)

připravuje program. Pro mě další výzva. V hokeji bych s partou kamarádů rád opanoval nejnižší pražskou ligu, teď se mám sklouznout s mistry světa. Cucám iontový nápoj a s vypětím sil zavazuji brusle.

„Co tu dělá ten velkej? Běž na druhou stranu, tady jsme my,“ slyším od jednoho z capartů. Žádný takový, na opačné straně kluziště se prohání reprezentanti do sedmácti let, střet s nimi by byl mým koncem. „Stejně jsi lepší hokejista než já, tak mě tu nechej,“ přesvědčuji klučinu.

Taky že jo. Každou chvíli „lížu led“, když zkazím nahrávku, kluci o půl těla menší krouží hlavou. Oprávněně. „Hele šetři je trochu,“ směje se mi Červenka, když dám náhodou gól. „Jdi rovnou do ligy,“ chechtá se Jakub Klepiš, speciální host. Opak je pravdou. Šetřit mě museli ti kluci.

Baví se, zkoumají každý Červenkův dotyk s pukem. Ten je chvála, dává rady. „Pane Klepiš, to bylo skoro jak proti Finsku,“ lichoť mládežníci návštěvě. „Dík. A neříkej mi pane,“ odpovídá střelec z mistrovského finále proti Rusku. Žádné hvězdné manýry, jenom pohoda.

Na oběd je luxusní ryba, skvělý zákusek. Ale ještě lepší je návštěva tělocvičny, kde svou fyzickou piluje Červenka. Mladí hokejisté sedí u stěny a mlčky sledují svůj idol. Ten úpí podobně, jako já ráno. Jeho cvičení jsou však nesrovnatelně těžší.

„Pojď si to zkusit,“ vyzývá mě. Nohy mám na jednom nafukovacím míči, ruce na druhém. Z jedné strany mě drží Červenka

z druhé Stránský. Jak mě pustí, říkám se k zemi. Posílá Omsku takhle vydrží balancovat dobrou půlminutu. „Odpoleďně je to vždycky lehčí,“ uklidňuje mě před dalším drilem. Vím, že ze soucitu.

Čeká mě dalších 90 minut úmorné dřiny. A taky zábavy. Nemůžu, chytají mě křeče, ale nechci povolit. Zaprvé je mi to trapné před ostatními a za druhé... aspoň na okamžik bych byl rád Červenkou. Nebylo to lehké. Ruce nezvednu nad hlavu, nohy na obrubník.

„Chceme to dělat jinak než ostatní hokejové školy. Všude rodičům naslibují ledy, ledy, ledy. My jsme se zaměřili na tu suchou přípravu, na fyzickou. Máme několikaleté zkušenosti s Romanem, víme co funguje,“ vysvětluje mi později Maškarinec.

Upozorňuje, že projekt nekončí spolu se završením týdne. Na stránkách [www.hokejovetreninky.cz](http://www.hokejovetreninky.cz) můžete sledovat nabídku dalších akcí, které se budou konat v průběhu sezony.

„Kemp dá klukům opravdu hodně. Dbáme i na jejich disciplínu, musí na sobě pracovat sami, ve volném čase. Pak můžou být dobří. Stejně jako Roman, i on si všechno vyděl,“ podotýká Stránský.

Přeju jim, ať to klapne. Sám už hvězdou asi nebudu, ale i ten den stál za to. Vážně.

PS: Od jedenácti večer jsme hráli zápas. Dal jsem gól, takže díky za rady.

PPS: Ráno jsem nemohl vstát z postele, nemohl vystoupit z auta. Kluci tou dobou měli za sebou „rozcvičení“. Máte můj obdiv.

### Chci, aby to mladé kluky inspirovalo

**PRAHA (lah)** – Odpočinul si na Floridě a znovu se vrátil k nekončící tréninkové dřině. **ROMAN ČERVENKA** má před sebou první sezonu v KHL, měl by válet v Omsku po boku Jágra. Sílu nabírá po boku mladíků, kterým radí na svém kempu 10RC. „Baví mě to,“ usmívá se.

### Kde se zrodil nápad být mentorem nadějným talentům?

„V hlavě Martina Maškarince, se kterým spolupracuji. Řekli jsme si, že by nebylo špatné předat zkušenosti z mého vlastního tréninku mladým klukům a dělat s nimi trochu jinou přípravu než mají v klubech. I za ten týden můžou dostat inspiraci a už teď se těším, že to za rok zopakujeme.“

### Vaši „záčci“ vás neustále sledují na lede i při vaší suché přípravě. Je příjemné vidět, že mají zájem?

„Určitě z toho mám dobrý pocit. Mně osobně tohle dávalo opravdu hodně, když jsem mohl na živo sledovat nějaké své idoly a být jim takhle blízko. Já už moc dobře vím, jak moc je trénink potřeba a čím dřív to pochopí ti mladší kluci, tím lépe pro ně. Když budou poctivě makat, tak se jim to vrátí.“

### Kemp je hodně zaměřený na fyzickou, tréninky na suchu vede váš osobní kouč Lukáš Stránský. Jak moc je pro hokejistu důležitá?

„Můžete mít talent, šikovně ruce, ale tohle pořad stačí jen na určitou úroveň. Pokud chcete být nejlepší, tak tomu musíte dát všechno, dřít. Pokud to neuděláte, tak nikdy nezjistíte, kde jste mohl být. Od té doby co jsem začal s Lukášem pracovat, obětují hokeji hodně a vidím, že se mi to vrací. Chci, aby to inspirovalo i ty kluky.“

### V čem je výhoda spolupráce s kondičním trenérem?

„Zná spousty cviků, vyzkoušíte si něco nového. Doba jde v tomhle směru hodně rychle dopředu, není už to jenom o běhání a zvedání činky nad hlavu. V posilovnách se dají dělat další věci, pro hokejistu jsou například hodně důležitá cvičení na stabilitu. A Lukáš je opravdový odborník.“

### Jak jste na tom s tréninkem vy? Už jste po dovolené v plné síle?

„Teď mám stejně jako kluci dvě fáze suchý a chodím s nimi jednou denně na led. Letos jsem si potřeboval trochu víc orazit, protože ta sezona byla opravdu náročná. Nemůžu říct, že jsem momentálně fyzicky připravený na ligu, ale cítím, že každým dnem jsem na tom lépe.“

### telegraficky

**MISTROVSTVÍ SVĚTA** v in-line hokeji organizace FIRS v Berouně: ČESKO-Mexiko 13:1, USA-Itálie 2:1, Kanada-Švýcarsko 5:6p, Francie-Neměcko 4:1. Semifinálové dvojice: ČESKO-USA, Švýcarsko-Francie.

**HOKEJISTÉ SPARTY** se na konci prosince v Davosu zúčastní 84. ročníku prestižního Spenglerova poháru.

**HC LEV** by se dnes mohl stát součástí KHL. Vedení ruské soutěže by mělo oznámit verdikt, zda klub, za nímž stojí i Otakar Janeček, splňuje podmínky přijetí. HC Lev by hrál své domácí utkání v Popradu, kde ve středu proběhla inspekce zástupců nadnárodní ligy.



**PŘÍPRAVA S MISTRY.** Šampion z Německa Roman Červenka na svém kempu předává zkušenosti mladým českým nadějím, pomáhá mu při tom spoluhráč ze zlatého týmu Jakub Klepiš (na dolním snímku vlevo). Možnosti zatrénuvat si s mistry světa využil i redaktor Sportu Jakub Hlaváč (uprostřed).

FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK, JAROSLAV LEGNER



### INZERCE

**Sport**  
VTEŘINY  
VÍTĚZSTVÍ



### ČTENÁŘSKÁ FOTOSOUTĚŽ!

Posílejte fotky  
a vyhrajte skvělé ceny!

Registrace a pravidla na [www.deniksport.cz/vteriny](http://www.deniksport.cz/vteriny)

