

Praha



Obral jsem o puk mistra světa Červenku. A pak mě bolel úsměv

Říká se, že co Čech, to hokejový trenér. Po dni kondiční přípravy by však svou „funkci“ dobrovolně složil. Před televizí se všechno zdá snazší.

Sraz je v půl deváté ráno. Před hokejovou halou v Letňanech už nejde uhnout. Čeká mě jeden den tréninku s mladými hokejisty a mistrem světa Romanem Červenkou. Vím, že to bude bolet.

„Musíš s námi jít všechny tři tréninkové fáze, jinak to nemá smysl,“ upozorňuje hned na začátku bývalý extraligový hráč a pořadatel hokejového kempu 10 RC Martin Maškarinec.

Dřina v tělocvičně, trénink na ledě a pak ještě jedno cvičení na suchu. To je program jednoho dne drsného tréninkového týdne. Přihlásit se mohl každý kluk od devíti do sedmnácti.

Vidí, jak dře hvězda

Největším tahákem je samozřejmě elitní útočník Roman Červenka. Bývalá hvězda Slavie, teď ruského Omsku. Dvě desítky nadějných hokejistů dorazily hlavně kvůli němu.

„Není to však tak, že by Roman jen přišel k mantinelu a rozdál klukům autogramy. Tady můžou vidět, jak slavný hokejista opravdu dře,“ říká trenér Maškarinec, autor projektu Hokejové tréninky.

Červenka chodí s hokejovým potěrem na led a většinou i do tělocvičny. Kluci se snaží od něj hodně odkoukat.

„Je to hodně náročné, makáme na sobě. Chtěl bych si jednou zahrát NHL nebo i ruskou KHL,“ líčí desetiletý záček Jan Štibinger, který obléká dres Slavie. Tedy klubu, kde se proslavil i jeho vzor Roman Červenka.

I protahování je dřina

Hokejový den začíná v tělocvičně. Pro účastníky kurzu už čtvrtý z pěti. „Vezmi si energetickou tyčinku. A taky iontový nápoj. Kluci si ho dávají až po cvičení, ale ty se napij radši hned,“ radí s úsměvem kondiční trenér Lukáš Stránský.

Mottem tréninku je důkladně procvičit každý sval, což podle Stránského trenéři v klubech zanedbávají. „Kluci by tady měli získat návyky, jak správně cvičit. Jsou díky tomu obratnější a mají větší šanci vyhnout se nepříjemným zraněním,“ říká Stránský.

Jako aktivní fotbalista a rekreační sportovec doufám, že posilování zvládnou bez potíží. Ale už při protahování nohou, zad a rukou cítím každý sval. Udělat cvik správně a s rovnými zády je složitější, než by se mohlo zdát.

„Chodidla musí zůstat celá na zemi. Tááák! A prohni se ještě,“ radí Stránský. Teď už to opravdu bolí. Do očí se mi řine pot, už se těším na občerstvovací pauzu. Víc než kdokoli další v místnosti.

Cíl? Jedině NHL

Trenér udržuje vtipnými poznámkami dobrou náladu. A všichni cvičí, jak nejlépe to jde. Náročné kliky na velkém gumovém míči i poctivé dřepy. Dobře vědí proč. Jejich cílem není jen přežít (jako u mě), ale stát se lepším hokejistou.

„Na ledě jsem pak rychlejší a silnější. Tahle příprava je znát,“ pochvaluje si šestnáctiletý slávistický útočník Dominik Patočka. Oproti mladším klukům z kurzu mají jeho ambice jasnější mantinely.

Od podzimu bude hrát v zámořské juniorské soutěži. „Vybíráám si mezi dvěma nabídkami z detroitských klubů. V Americe budu i studovat,“ plánuje Patočka. Cíl má jasný, slavnou NHL. Uspěje? Za dva roky má šanci v draftu.

Druhá část tréninkového dne je téměř za odměnu. Hodina na ledě s Romanem Červenkou. Mladý reprezentant se střídá u skupinky mladších a starších hokejistů. „Kluci, každou akci zakončete střelou. Nevymýšlejte žádné blafáky, jo?“ radí Červenka.

Nic takového by mě ani nenapadlo. Bruslení jsem naštěstí nezapomněl, ale u hokejových dovedností je to horší. Ukazuje se, že zkušenosti nasbírané ze zápasů na rybníku nestačí.

Tři góly pro Sedmičku

„To bude dobré, neboj,“ uklidňuje mě mistr světa Červenka. Řadím se do skupinky mladších hokejistů, kterým budu překážet méně než dorostencům.

Přihrávky, slalom mezi kužely, střelba. Občas zůstane puk za mnou, jindy zase drže přeskočí hůl. Ale i tak se mezi chrániči brankářů občas najde mezírka a redakce Sedmičky má rázem na kontě tři tréninkové góly.

Tak se hraje s Červenkou

„Najed' si před branku, přihraju ti a vystřelíš,“ udílí mi pokyny Červenka. Puk se mi však ani napodruhé nedaří protlačit za brankáře. Gólová je až dorážka útočníka ruského Omsku. Tak aspoň asistence...

V protivníka se mění Roman Červenka při závěrečné hře na dvě branky. Při jeho chvilkové nepozornosti se mi daří vypíchnout mu kotouč, který hned posílám dopředu spoluhráčům. Tím jsem si vybojoval titulek reportáže a zbytek minizápasu jsem se snažil bránit a hlavně nepřekážet.

Silný zadek

Po lehkém obědě a přestávce čeká mladíky ještě jedno posilování. Do ruky hokejku a tenisový míček, následují cvičení v podřepu. Hokejista potřebuje silné nohy a zadek, aby si dokázal dobře pokrýt puk. Po tvrdé půlhodinovce ještě jeden boj s břišními svaly.

Ale proč mě po tréninku bolí i obličej? „Usmívejte se u toho přece, pohyb je radost,“ připomínal s chutí kondiční trenér Lukáš Stránský. Asi proto.

Michal Pavec

Další z rubriky



[Co našli archeologové na Národní? Odpadky i nádoby](#)

Osm set banánových krabic s tisíci nálezy a zřejmě nová...



[Sexuolog: deviant má chybu v mozku](#)

Čtvrt století zkoumá Aleš Kolářský sexuální devianty. Jeho...



[Za falešné léky na hubnutí či erekci platili lidé statisíce](#)

Její inzerát na prodej léků na hubnutí na internetu zabíral...



[Menzelová: Karlův most už teď vidím úplně jinak](#)

Čtyřadvacet hodin denně sedm dní v týdnu přitahuje...



Copyright © 2007-2010 Mladá fronta a.s. a dodavatel počasí Meteopress, spol. s r. o.
Technické dotazy směrujte na online@mf.cz.

Publikování nebo další šíření obsahu serveru je bez písemného souhlasu redakce zakázáno.
Novinky jsou dostupné také přes RSS.

[E15 online](#) | [Kniha](#) | [Lidé a Země](#) | [Mladá žena](#) | [Orbion](#) | [Postgraduální medicína](#) | [Recepty](#) |
[Sestra](#) | [Strategie](#) | [VTM Science](#) | [Zdravotnické noviny](#)