



Foto: ČSČLH/Karel Švec

Všichni kluci se na Světový pohár těší!

Byl s tím asi úplně nepočítal, po konci kariéry v Montrealu Canadiens v roce 2012 si příliš neodpočinul. Hned po svém návratu do Česka zamířil jako asistent do extraligové HC Škody Plzeň, o dva roky později dostal nabídku na místo u národního týmu. A nyní Jaroslav Špaček patří mezi šestici vyvolených mužů, kteří mají za úkol co nejlépe připravit reprezentaci pro zářijový Světový pohár.

Genezi jeho trenérské kariéry spustila účast na oslavě čtyřicátých narozenin kamaráda a dlouholetého parťáka Martina Straky. „Tam mě Martin a ostatní kluci z Plzně začali přemlouvat, doslova se na mě střídali, abych za ně ještě hrál extraligu. Já jim říkal ne, nechce mě být, já už opravdu nechci,“ směje se olympijský vítěz a trojnásobný mistr světa.

Nakonec se však přemluvit nechal. Tedy alespoň částečně. Mimo jiné si zahrál tři finálové zápasy play off sezony 2012/13, ale především se pomalu začal začleňovat do realizačního týmu. Nejdříve chodil na tréninky, zápasy sledoval z hlediště a během zmíněné vyřazovací části už stál na střídačce. „Pro mě je to paradoxně lehčí než sedět na tribuně. To byly větší nervy. Když se člověk posune dolů na trénink, je víc v tom dění, nevidí tolik chyb jako seshora,

není ani tolik času o nich přemýšlet. Ale stejně to ve mně pořád cucalo, abych naskočil na led a začal hrát,“ dodává. Ke svému postupnému přechodu do pozice asistenta.

Na povolání kouče ho nejvíce láká práce s mladými hokejisty. A těch talentovaných je v Plzni celá řada. „Hrozně mě baví, když kluci na sobě makají, přidávají si na trénincích, chtějí znát chyby, které dělají, a já jim můžu pomoci. Příkladem je třeba Kuba Jeřábek, jenž si zahrál na mistrovství světa a v létě podepsal v Rusku. Stejný přístup ale mají třeba Michal Moravčík nebo David Sklenička,“ říká dvacíťletý trenér s tím, že v Plzni perfektně funguje spolupráce jak s kolegou Ladislavem Cihákem, který má beky také na starosti, tak i se staršími hráči – Petr Kadlec prý dostal novou smlouvu z toho důvodu, jaký má na mladé kluky obrovský vliv.

Cestu do reprezentace mu zase před dvěma lety otevřel kamarád Vladimír Růžička. Ten po olympijských hrách v Soči vystřídal v roli hlavního kouče Aloise Hadamczika a netrvalo dlouho, než přiletěla oficiální nabídka. „Zrovna jsme byli na horách, když jsem se dozvěděl, že jde Vláda k reprezentaci. Říkal jsem manželce: Uvidíš, že mi zavolá, buď na to připravá. A taky že jo,“ říká s úsměvem bývalý vynikající obránce, který si v roce

2006 zahrál s Edmontonem finále Stanley Cupu. „Domluvili jsme se v pohodě. Národák by se odmítal neměl,“ dodává.

To ale možná ještě netušil, jak nabitě období ho v roce 2016 čeká. V zimě byl dvakrát v Americe, cílem jeho inspekční cesty byla jak nominace pro květnové mistrovství světa, tak především pro Světový pohár. Do Ruska nakonec tolik zámožských krajánek nedorazilo, ale pro turnaj v Kanadě se setkal jen se samými kladnými reakcemi.

„Většinu lidí kolem zámožského hokeje znám, myslím, že pro mě není problém pohybovat se mezi kluby i mezi hráči. Měl jsem volný přístup do kabin, mohl jsem si nechat zavolat hokejisty, které jsem potřeboval. Všechna jednání probíhala v přátelském duchu, kluci to kvirovali a jsem přesvědčený, že se všichni na Světový pohár těší,“ vysvětluje. Čtveřice trenérů ve složení Jaroslav Špaček, Josef Jandač, Jiří Kalous a Václav Prospal se pravidelně schází přes léto, a to i přesto, že kompletní nominace na Světový pohár už je na oficiálním papíře. Doladuje se strategie, jak soupeře v Kanadě co nejvíce překvapit. „Připravujeme guide book, kterou bychom chtěli hráčům v předstihu zoreslat. Před turnajem bude hodně málo času. Chceme, aby až přijedou, už byli připraveni a věděli, co a jak chceme hrát,“ tvrdí.

Hvězdy NHL v Praze

ČESKO

vs

RUSKO

sobota 10.9. 2016, 16:30

O₂ arena Praha

Vstupenky kupujte v síti Ticketportal.

www.ticketportal.cz

O₂ arena ticketportal

Kluby nesmějí mít strach dát šanci mladým

Rozhovor s Václavem Burdou o letošním draftu

STRANA 2

Různé sporty, na led s citem

Jak by měla vypadat optimální letní příprava

STRANA 3

Všichni kluci se na Světový pohár těší!

Jaroslav Špaček se u hráčů setkal s kladnými reakcemi

STRANA 4

ONDŘEJ PALÁT:

Světový pohár? Budu padat do střel!

Foto: ČSČLH/Karel Švec (2)



Ondřej Palát v NHL

2012/13	
Zápasy	14
Branky	2
Asistence	2
Body	4

2013/14	
Zápasy	81
Branky	23
Asistence	36
Body	59

2014/15	
Zápasy	75
Branky	16
Asistence	47
Body	63

2015/16	
Zápasy	62
Branky	16
Asistence	24
Body	40

Měl by být jedním z es české ofenzivy na zářijovém Světovém poháru v Kanadě. Ondřej Palát má za sebou dvě vynikající sezony v NHL, a byt v březnu oslavil teprve pětadvacáté narozeniny, je jedním z tahounů našlapaného týmu Tampy. „V Torontu musíme makat jako tým. Pak máme šanci na postup ze skupiny,“ tvrdí odhodlaně.

V posledních dvou sezónách jste byl s Tampou velmi blízko Stanley Cupu. V té předminulé jste prohráli ve finále s Chicagem 2:4 na zápasy, letos jste zůstali ve finále Východní konference, když jste prohráli v dramatické sérii s Pittsburghem 3:4 na zápasy. Jak uplynulé dva ročníky hodnotíte?

Musím je hodnotit pozitivně. V obou sezónách jsme vybojovali obrovský úspěch, navíc mě osobně se docela dařilo.

Ten poslední krok – zisk Stanley Cupu – jste však neučinili. Je to výzva pro další sezony?

Je fakt, že je to vždycky škoda, když dojdete tak daleko v play off, což je hrozná těžká, a zůstanete jeden krůček před Stanley Cupem. Jsem ale přesvědčený o tom, že máme velkou šanci to dokázat letos. Také díky tomu, že Stamkos nedávno podepsal novou smlouvu.

V minulí sezóně vám přibýlo na dresu nažehlené áčko, které je určené zástupci kapitána. Cítíte se jako jeden z lídrů týmu?

Samozřejmě si svoji pozici uvědomuju. Je to určitě satisfakce za tvrdou práci – snažím se makat pro tým nejen v zápasech, ale také každý den na tréninku. Chci být příkladem pro mladší kluky, aby viděli, že bez dřiny to prostě nejde.

V pětadvaceti letech není úplně obvyklé, že má hráč v týmu takovou pozici...

Asi to nebyvalo úplně běžné, ale v poslední době se ten věk obecně posunul dolů. Třeba Stamkos je jen o rok starší než já.

Positivní dojem z posledního období vám pokazilo snad pouze zranění kotníku, které vás nepustilo v závěru loňského roku na led. Jak jste pauzu snášel?

Měl jsem vážnější výron v kotníku. Měsíc jsem ho léčil, a když jsem konečně nastoupil, myslím jsem si, že už to bude dobré. Jenže Oshie z Washingtonu mi na to skočil úplně stejně, jako se mi to stalo poprvé. Takže jsem stál další měsíc...

A ve zbytku sezony se kotník znovu neovzal?

Naštěstí ne, jen jsem ho do května tejpoval. Ale už jenom proto, že na to byl kloub zvyklý. Nedávno jsem začal letní přípravu a nijak mě prodělané zranění nemezuje.

Na léto zůstáváte v tuzemsku, do zámoří se nevrátíte. Proč?

Vždycky jsem trávil léto doma, jsem rád, že můžu být s rodinou. Letní přípravu absolvuji ve Frýdku-Místku, kde chodím s klukama na led. Takhle mi to vyhovuje, že bez dřiny to prostě nejde.

ve svých rodných městech, scházíme se až na tréninkovém kempu před sezónou. Ten letošní začíná někdy kolem patnáctého září, tentokrát ale beze mě, protože budu na Světovém poháru.

Stejný program má hned dvanáct hráčů Tampy. Jak žhavým tématem byl Světový pohár v kabině Lightning?

S klukama jsme si říkali, že v Torontu zajdeme na oběd nebo na večeři. Ryan Callahan, který byl nominovaný do výběru Spojených států, mi ze srandy doporučoval, ať mám hlavu nahofe, protože on to hraje docela tvrdě. Ale já mu říkal to samé (smích). Bohužel to dopadlo tak, že se na turnaji nepotkáme, nedávno byl na operaci kyčle, čeká ho pětiměsíční pauza a turnaj bohužel nestihne.

Jak se na Světový pohár těšíte?

Celý život jsem si přál, abych si na takovém turnaji zahrál. Teď se to stalo a já doufám, že podáme dobrý týmový výkon a uděláme nějaký kvalitní výsledek.

Asistent Václav Prospal vás v minulém čísle Hokejových novin označil jako motor českého týmu, od kterého se dají očekávat velké věci na turnaji. Souhlasíte s ním?

No nevim, jestli budu dávat dva góly za zápas... (úsměv). Ale můžu slíbit, že na ledě nechám všechno, budu padat do střel a udělám pro tým maximum.

10. září je na programu generálka s Ruskem před nabitou O2 arenou. Jak se těšíte na zápas před domácím publikem?

Nikdy jsem v O2 areně nehrál, vždycky jsem si to chtěl zkusit. Zápas proti Rusům, navíc před plnou halou, to bude super.

V Torontu vás čeká druhý turnaj v reprezentačním dresu, premiéru jste si odbyl na olympiádě v Soči. Čím bude Světový pohár jiný?

Kvality týmů, proti kterým budeme hrát, jsou stejné, jedou tam ti nejlepší z nejlepší. Já jen doufám, že dostanu trochu víc prostoru než na olympiádě.

Při posledním Světovém poháru vám bylo třináct let. Pamatujete si, jak jste u televize fandil?

Abych pravdu řekl, tak moc ne. Určitě jsem se díval, hokej mám rád od malička, ale se všemi těmi světovými šampionáty mi to nějak splyvá. Konkrétní zápasy si nevybavím, přece jen už je to dvanáct let.

Jak vidíte šance českého týmu?

V každém zápase musíme podávat skvělé výkony, abychom byli ve hře. Sou-

peři budou hodně dobří, určitě nás nečká nic jednoduchého. Ale máme výhodu v tom, že nikdo moc nepočítá, že bychom mohli turnaj vyhrát. Můžeme jenom překvapit, tlak na nás není takový jako třeba na Kanadu. Do Toronta pojedeme s tím, že nemáme co ztratit a musíme makat jako tým. Pak máme šanci na postup ze skupiny.

Sledoval jste letošní draft? Ve druhém kole byli vaši asociati draftováni bek Libor Hájek, zatím jste spolu nemluvil. Plánujete mu zavolat?

Sledoval jsem to na Twitteru a ve zprávách, jsem rád, že Libora draftovala zrovna Tampa. Možná mu napíšu, ale asi se uvidíme až na kempu.

Vaše výborné výkony v sezóně se odrazily do pátého místa v letošním ročníku Zlaté hokejky. Co umístění říkáte?

Každé místo v TOP desítky je super, jsem za něj velmi rád a chtěl bych poděkovat každému, kdo pro mě hlasoval. Ale bez mých spoluhráčů bych takového úspěchu nedosáhl, takže hlavní dík patří jim a celé organizaci Lightning.

Den po vyhlášení ankety jste se zúčastnil svatby Radka Gudase. Jak jste si obřad užil?

Svatba byla super. Radka znám dlouho, hrál jsem spolu od sedmnáctek, pak v Norfolku a následně v Tampě. Měli to krásné, bylo tam hodně kluků právě z Norfolku, které jsme dlouho neviděli. Byl to skvělý den, všichni jsme si to užili.

A neinspiroval vás Radko Gudas k podobnému životnímu přestupu?

To nevim. Uvidíme... (smích)



AKTUALITY



Tomáš Král obhájil mandát prezidenta ČSLH

Na volební konferenci ČSLH byl prezidentem svazu znovu zvolen Tomáš Král. Vyslovilo se pro něj 60 z 61 přítomných delegátů, nikdo nehlasoval proti, sám Tomáš Král se zdržel. Členy výkonného výboru ČSLH za oblast vrcholového hokeje zvolila konference Petra Břízu, Otakara Černého ml., Aleše Kmonička, Aleše Pavlika, Jiřího Šlégra a Libora Záborského, za oblast výkonostního hokeje Karla Jankoviče, Miloslava Šebu, Bedřicha Ščerbanu a Milana Vačekho.

Předsedou dozorčí rady ČSLH byl zvolen Miroslav Rákosník, členy dozorčí rady za vrcholový hokej Ctibor Jech, Daniel Sadil a Jaroslav Veverka ml., členy za výkonostní hokej František Dvořák, Pavel Schwarz a Jan Trunda. Předsedou arbitrážní komise ČSLH se stal Vladimír Balas. Konference schválila zprávu o činnosti výkonného výboru ČSLH, zprávu o výsledcích hospodaření ČSLH a úpravy stanov a dalších řádů ČSLH. Jednání se zúčastnilo 61 ze 62 oprávněných delegátů zastupujících kluby Tisport extraligy, WSM ligy a II. ligy, krajské svazy ČSLH a ženský hokej.

Nový metodický materiál z dílny ČSLH je v prodeji

Český svaz ledního hokeje vydává zcela nový metodický materiál s názvem Hokejový trénink mládeže A-Z 3, který je zaměřen na několik aktuálních témat – etický kodex trenéra, hokejový nábor, trénink mimo led, hry mimo led, manuál na trénování hokejových brankářů a manuál na hokejovou výstroj pro hráče i brankáře. Publikace obsahuje více než 100 velkoformátových stran s metodikou, která odpovídá aktuálním trendům, speciální kartičky s tématem Metodika nácviku komplexních cvičení nebo s tématem Specifické rozcvičení před tréninkovou jednotkou na ledě či dvě DVD – Metodika nácviku komplexních cvičení a Specifické rozcvičení před tréninkovou jednotkou na ledě. Cena publikace je 450,- Kč. Metodické materiály je možné zakoupit

osobně v sídle Českého svazu ledního hokeje, objednat je také možné na dobírku (poštovné a balné 150 Kč).

Zlatou hokejku ovládl podvanáctě Jaromír Jágr

Vítězem ankety Zlatá hokejka 2016 se stal Jaromír Jágr před Tomášem Hertlem a Tomášem Plekancem. Poprvé se do elitní desítky proborovali brankáři Petr Mrázek s Michalem Neuvirthem.

Nejlepším juniorem byl při tradičním galavečeru v karlovarském Grandhotelu Pupp vyhlášen útočník Dominik Lakatoš (Bílí Tygři Liberec), mezi hokejistkami triumfovala brankářka Klára Peslarová (SDE HF), nejlepším sledge hokejistou byl vyhlášen brankář Michal Vápenka (HC Sparta Praha).

Jaromír Jágr zvítězil v anketě již podvanáctě, mezi deseti nejlepšími se obje-

vil dokonce poříadvacaté, z toho podvaadvacaté v řadě (1995–2016). Na první příčku zařadilo hvězdu Floridy 24 hlasujících, 10 prvenství si připsali Tomáš Hertl a Petr Mrázek, 7 Ondřej Palát s Tomášem Plekancem, po jednom Roman Červenka, David Krejčí a Jakub Voráček. Zatímco Tomáše Plekance s Ondřejem Palátem zařazovali na první místo především trenéři a odborníci ČSLH, Tomáše Hertla favorizovali spíše novináři.

Výsledky – Zlatá hokejka 2016: 1. Jaromír Jágr, Florida Panthers 522, 2. Tomáš Hertl, San José Sharks 420, 3. Tomáš Plekanec, Montreal Canadiens 408, 4. Petr Mrázek, Detroit Red Wings 401, 5. Ondřej Palát, Tampa Bay Lightning 400, 6. David Krejčí, Boston Bruins 301, 7. Jakub Voráček, Philadelphia Flyers 300, 8. Roman Červenka, Piráti Chomutov 224, 9. Jan Kovář, Metallurg Magnitogorsk 192, 10. Michal Neuvirth, Philadelphia Flyers 187.

Golfový turnaj Nadačního fondu Ivana Hlinky vynesl více než čtvrt milionu korun

Tradičního golfového turnaje Nadačního fondu Ivana Hlinky se i letos zúčastnilo několik bývalých či současných hokejistů, trenérů a funkcionářů. 12. ročník tohoto golfového klání byl letos vzhledem k horkému počasí velmi náročný. Organizátoři však turnaj hodnotí opět úspěšně, protože se díky sbírce vybralo 262 000 Kč, které poputují na Nadační fond Ivana Hlinky.

Turnaje zúčastnili tři aktuální hráči NHL – Jakub Voráček, Ondřej Pavelec a Michael Frolik, a několik bývalých vynikajících hokejistů v čele s Martinem Strakou, Robertem Reichelem a Alešem Kotálkem. Nechyběly ani dvě výrazně tváře mezinárodního filmového festivalu v Karlových Varech Jiří Bartoška a Marek Eben.

262 000

Tolik korun poputuje do Nadačního fondu Ivana Hlinky díky golfovému turnaji v Karlových Varech

Slavomír Lener:

„Golfový turnaj v Karlových Varech je výbornou příležitostí nejen setkat se s kluky, které člověk přes sezonu nevidí, ale především pomoci dobré věci.“



MICHAEL FROLIK v akci, bedlivě sledován Jakubem Voráčkem **Foto:** ČSLH

Kluby nesmějí mít strach dát šanci mladým

Býval vynikajícím obráncem, se Spartou Praha získal coby dvacetiletý mladík mistrovský titul. Nyní VÁCLAV BURDA pracuje již patnáctým rokem jako skaut Ottawa Senators, na starosti má celou Evropu. Co říká na výsledky letošního draftu?



V letošním draftu byli vybráni čtyři hráči. Jak výsledek hodnotíte?

I když se toho tedy hodně změnilo a hráče se nyní snažíme vychovat nejlepším možným způsobem, ve srovnání se zámořskými státy jsme malá země, rodi se tu poskovnu talentů. Musíme si vážit toho mála a snažit se, aby se vyvíjeli tak, že jednou českému hokeji pomůžou.

Překvapil vás počet draftovaných Čechů?

Ani moc ne. V ideálním jich mohlo být dejme tomu šest. Je to škoda. Na druhou stranu, když se podíváme na letošní mistrovství světa v Rusku, tým tvořila spousta nových hráčů, kterým celá řada lidí nevěřila a divala se na ně jako na druhořadou kategorii.

Ti kluci dokázali reprezentovat český hokej na velmi slušné úrovni. Teď nemluví o potencionálním směrem k NHL, ale k mezinárodnímu hokeji.

Co dělat, aby byly výsledky v příštích letech lepší?

Pokud by v českém hokeji byla vůle a neobjácnost dát mladým hráčům šanci, všichni tři nejvíce draftovaní by měli v minulé sezoně hrát extraligu dospělých s tím, že by absolutně žádnému klubu kvalitu neubrali. Finové tomu dali zelenou a pojděte se, kde jsou. Není to tak složité: všichni jsou na stejné lodi, dělají hokej jedním směrem s cílem vychovat kluky pro svoji zemi. A ne, že si každý jede vlastní cestou a myslí si, že to dělá v klubu nejlip. Neříkám, že se to ještě děje všude, ale pořád u nás existuje způsob myšlení, že necháme hrát desetileté kluky o nějaké výsledky, že je nejdůležitější vítězství na tom nebo onom turnaji. Neměli bychom vidět stromy, ale celý les.

Jsou tři draftovaní obránci příslibem toho, že v Česku začínáme vychovávat kvalitní beký?

Určitě. Kdo chce mít dneska dobrého obránce v A-týmu, je to holt drahá záležitost. Se všemi jsem se mimochodem poklal, vím, že jde o hráče, kteří mají dostatečně sebevědomí, aby jednou českému hokeji pomohli.

Libor Hájek, 18 let, obránce, 2. kolo, Tampa Bay

„Draft jsem si užil maximálně, s rodinou jsme tam seděli nervózní jak nikdy, doufali jsme a čekali, kdo si mě vybere. Nejkrásnější moment začal tím, když řekl moje jméno, přes obléknutí dresu až po okamžik, když jsem obešel stůl a potřásl si se všemi rukou, dokonce i se Steveem Yzermanem. Jsem co spokojený, myslím a doufám, že lepší tým si mě ani vybrat nemohl. Skvělá organizace, úžasné zážitek, nádherná hala... Zamlouvá se mi to moc i kvůli tomu, že tady na jihu je krásné počasí, že Saskatoonu se přijede do Tamy aspoň vždycky trochu ohrát. S Andrejem Šustrem jsme si psali a dokonce jsme se i krátce potkali, je to moc fajn kluk, jsem moc rád, že jsem ho mohl poznat.“



Filip Hronek, 18 let, obránce, 2. kolo, Detroit

„Musím přiznat, že 53. místo pro mě bylo milým překvapením, asi svou roli sehrál uplynulý ročník extraligy, který se mi myslím povedl. Celé vyhlášení jsem si skvěle užil, atmosféra byla úžasná, bylo tam hrozně moc lidí, draft je v zámoří velmi sledovaný... Ale samozřejmě nekrásnější moment byl, když vyhlásili moje jméno. Asistent generálního manažera Detroitu Ryan Martin o mě prohlásil, že jsem velmi dobrý bruslař a že jsem šikovný s pukem, což je určitě potěšující. Na druhou stranu prý musím posilít, takže se asi musím připravit na pořádný fyzický trénink, ale strach z toho určitě nemám. Měl bych se připojit k týmu Saginaw Spirit, zrovna teď řešíme, jestli to bude už teď v létě.“

Vojtěch Budík, 18 let, obránce, 5. kolo, Buffalo

„Výsledek mě trochu mrzí, myslím, že jsem měl na to být výš. Jsem ale strašně rád, že jsem byl draftovaný a můžu být součástí NHL... I když jsem byl ve stresu, ceremoniál jsem si užil. V Buffalu jsme byli s mým tátou, agentem Patrikem Štefanem a rodinou Libora Hájka. Tým jsem dopředu vybraný neměl, chtěl jsem se dostat tam, kde za pár let dostanu šanci hrát NHL. Jsem hrdý a poctěn, že si mě vybrala organizace Buffalo Sabres. Co mě teď čeká? Po nováčkovském kempu Buffala se vracím zpátky do Česka.“



Češi v letošním draftu

37. Tampa Bay Lightning – LIBOR HÁJEK – Saskatoon/WHL
53. Detroit Red Wings – FILIP HRONEK – Hradec Králové

150. Buffalo Sabres – VOJTĚCH BUDÍK – Prince Albert/WHL
211. St. Louis Blues – FILIP HELT – útočník – Litvínov

Letní příprava? Různé sporty, na led s cítem

V dubnu rozpustit led a do srpna konec? To už teď úplně neplatí. Letní příprava už není taková, jaká byla ještě před několika lety – po celé republice je čím dál více stadionů, které nabízejí ledovou plochu i přes nejteplejší měsíce v roce. Jaká je tedy ideální letní příprava pro mladé hokejisty?



NEJEN FOTBAL, ale i jiné sporty by měly tvořit náplň letní přípravy. Stejně jako v případě kempu reprezentace U16, kterou nyní vedou trenéři Jaroslav Nedvěd a Michal Broš (menší snímek). **Foto:** ČSLH/Jiří Škuba

V první řadě záleží na odpočinku. Pokud si dítě zavazuje brusle po celých dvanáct měsíců v roce, je vysoká pravděpodobnost, že ho to dřív nebo později prostě přestane bavit. Sezona je náročná jak z hlediska tréninkového a zápasového zatížení, tak i kvůli cestování nebo škole. A netýká se to jen dětí, ale také jejich rodičů, kteří jsou do toho zapojeni.“ říká trojnásobný mistr světa Radek Dvořák, který spolu s Tomášem Vokunem a Petrem Šýkorou vede svůj vlastní mládežnický program na Floridě.

prostoru. Je prokázáno, že tyto schopnosti a dovednosti jsou přenosné – až u dětí rozvíjejí při fotbale, nebo na ledě.“ říká šéftrenér ČSLH Slavomír Lener.

Doba se změnila

Stejněho názoru je také Jaroslav Nedvěd, bývalý extraligový bek, trenér letošních mistrů republiky v mladším dorostu a v současnosti nový trenér reprezentačního výběru do šestnácti let. „Dnes už není taková doba, že děti vyběhnou ven na plácek a hrajou si na sídlišti, fotbal nebo basketbal se dřív dělávaly spontánně. Je proto důležité kombinovat hokej s různými sportovními aktivitami, protože děti rostou a musí tělo zpevňovat. To znamená nejen cvičit s vlastní vahou těla, ale také využívat ostatní sporty – a to je úkol pro kluby.“ říká.

Pestrá letní příprava navíc funguje i jako kompenzace po dlouhé sezoně zaměřené z velké části na hokej, který „zaměstnává“ pouze určitou část svalů. „Zaměřujeme se na kompenzační prvky, posílení partií, které se buď nepoužívají, nebo se používají jednostranně. Věnujeme se zadním stehenním svalům, které pomáhají přetíženým předním svalům,

středů těla, což je pořád omilované téma, nebo mezilopatkové oblasti, jež je hodně opomíjená a přitom má velký vliv na stabilitu ramen a na zdraví páteře.“ vysvětluje mistr světa a šestinásobný ligový šampion Michal Broš, který právě s Jaroslavem Nedvědem převzal národní tým do šestnácti let.

Podle Petra Hakena je termín raná specializace u hokeje už přezítkem, nicméně i přes léto na rodiče dětí útočí nabídky různých soukromých kempů, kterých se v posledních letech vyrojila celá řada. „Hokejová škola je super, pokud je koncipována jako letní tábor. Bohužel v hodné kempch se tlačí klasické hokejové činnosti a pro dítě už toho může být hodně. Neříkám, že se kempy dělají špatně, ale jde o to, aby nám kluci v deseti, dvanácti letech nekončili“, konstatuje trenér reprezentační sedmnáctky a sportovní manažer mládeže Komety Brno.

Základem je hra

A o to jde především – aby děti trénink bavil. A neplatí to jen o přípravě přes léto, ale také v průběhu celého roku. „Herní typy nevychovává běžeckými štafetami,

činkami a skoky. To jsou atributy, které jsou v hokeji potřeba, ale prioritou je hra. Měla by tvořit minimálně padesát procent času veškerého tréninku. Čím sponzánnější, tím lepší. Trenéři by ji neměli neustále organizovat, je potřeba dítě rovněž nechat, ať si taky zvolí kamaráda, se kterým chce hrát.“ říká Slavomír Lener s tím, že koučů mají i všichni čtyři trenéři. Jejich svědění všeobecná palba tak pochlila, že u hry strávil tři hodiny a na trénink na ledě se ani nedostalo. „Hra samozřejmě nemůže naplnit přípravu celou. Ale i tak se dá z každého i lecky nezáživného cyklu udělat cyklus záživný. Dá se s tím pohrát třeba tak, že kdo shodí překážku, udělá angličana a ti frajeři ani nevnímají, že drlovali překážky.“ tvrdí Michal Broš.

A jaká je ideální doba strávená na ledě přes léto? Odborníci tvrdí, že obout si brusle dvakrát týdně bohaté stačí. „Jednou týdně vyjet na led, třeba v tepláčkách, s helmou na hlavě, udělat si nějaké bogny, vydržet tam pětáctičtyřicet minut. Udělají se čtyři lajny a hraje se, aniž by trenér do toho zasahoval. Měl by tam být jen proto, aby kluci nedělali kravinu.“ dodává Radek Dvořák.

„V letní přípravě se dnes víc a víc bruslí, v řadě klubů už se bruslí celoročně. Četnost tréninků na ledě přes léto je velmi citlivá záležitost a trenér ji musí patřičně zvážit. Faktorem může být možná časová náročnost pro děti a jejich rodiče. V dubnu, květnu a červnu doporučujeme dva tréninky týdně na ledě. Jednou zvolna, s minimální výstrojí, zkoušet si hrany, cítit brusle, věnovat se driblinku, střelbě, anebo se jen tak honit. Druhý trénink v plné výstrojí, ale jeho náplní by měly být zase jenom hry a hry. A to vše bez drilování a jakéhokoliv tlaku na hráče.“

Vybíjená s padesáti míčky

Příklad? Trénink s Michalem Brošem v Letňanech. Hodina v tělocvičně, pak naplánovaný led. Jenže trenéři vymysleli vybíjenou s padesáti míčky, do kterých se zapojí i všichni čtyři trenéři. Jejich svědění všeobecná palba tak pochlila, že u hry strávil tři hodiny a na trénink na ledě se ani nedostalo. „Hra samozřejmě nemůže naplnit přípravu celou. Ale i tak se dá z každého i lecky nezáživného cyklu udělat cyklus záživný. Dá se s tím pohrát třeba tak, že kdo shodí překážku, udělá angličana a ti frajeři ani nevnímají, že drlovali překážky.“ tvrdí Michal Broš.

Letní brankářská škola ČSLH: Kvalitní trenéři a individuální přístup

Již třetím rokem proběhl ve sportovním komplexu v Kravařích letní kemp pro mladé brankáře, který pořádala Brankářská komise ČSLH. Červnový kemp s názvem Letní brankářská škola ČSLH 2016 byl tentokrát určen brankářům ročníků narozených 2002, 2003, 2004 a 2005. „Díky podobným akcím se nám mimo jiné daří sjednotit tréninkovou metodiku“, říká RADEK TÓTH, trenér brankářů ČSLH a muž, který měl kemp organizačně na starosti.

Letošního ročníku se zúčastnilo celkem 58 brankářů. Proč zrovna ročníky 2002–2005?

Chceme se soustředit především na gólmány, kteří mají v blízké budoucnosti šanci dostat se do reprezentace U16. Pro další roky dokonce počítáme s dalším zděním a zaměřením na gólmány sedmé, osmé třídy a prvního roku v mladším do-



Radek Tóth:

Pro naši generaci byl tenisák hračka, ale nyní to vypadá, že je pro spoustu mladých brankářů nepřitelem.

rosto. Jsme přesvědčeni o tom, že těmto kategoriím může kemp nejvíce pomoci. U mladších kluků bychom se chtěli věnovat více všestrannosti a ne je tahat v létě po kempch. Důležité je, aby hráli víc fotbal, tenis či další doplňkové sporty. Letní brankářská škola ČSLH byla vyústěním aktivit, které realizujeme po celou sezonu, v jejím průběhu pořádáme patnáct jednodenních kempů v jednotlivých regionech.

Kdo z trenérů a bývalých hráčů se v Kravařích o mladé gólmány stará?

Kemp mám na starosti já jako zástupce ČSLH. Co se týče trenérů, tak myslím, že máme super obsazení – koučové, kteří trénují brankáře u juniorských výběrů U16 až U20, nebo kluky, kteří nám pomáhají v regionech. Jmenovat můžu i bývalé vynikající gólmány v čele s Martinem Pruskem, Jardou Kamešem,

nebo práci paží před tělem. Velmi častým zákrokem je rozklek, a pokud nemá brankář aktivní paže, dostává se do problémů. Třeba pro naši generaci byl tenisák hračka, ale nyní to vypadá, že je pro spoustu mladých brankářů nepřitelem. Pokud kluk chytí během jednoho tréninku na ledě pět puků do lapačky, je to žalostné málo. Kdyby si házel pět minut denně tenisákem o zeď, tak těch zákroků provede několikrát víc.

Jaký byl konkrétní program kempu?

Gólmány jsme rozdělili do tří skupin. Každá z nich měla dopolední blok tréninku na ledě, trénink mimo led a teorii. Mimo led jsme se zaměřili na postřehová cvičení, koordinaci oko-ruka, stabilitu na nestabilních plochách, nebo agility změny směru na malém prostoru. A to jsme prokládali hrou, ať už to byl fotbal, nebo jiné sporty.

