

Váš **BERAN** mládež

Kdy se opět rozběhne mládežnická sezona? To je otázka, kterou si klade většina z nás.

Domácí příprava

Mladí Berani v říjnu najeli na individuální domácí přípravu. Trenéři se snaží udržovat kontakt se svými svěřenci online a na dálku jim předávají instrukce k tréninku a cvičení.

Led po celý rok

Velkou novinkou pro příští rok bude ledová plocha v jarních a letních měsících. Kromě klasických týmových tréninků připravuje klub také doplňkové programy pro hráče i veřejnost.

Vánoční poukazy

Nadělte doma pod stromeček ideální hokejový dárek. Mladí Berani nově prodávají vánoční dárkové poukazy, které půjdou uplatnit na mládežnické programy zlínského klubu.



Přejeme příjemné Vánoce a úspěšný vstup do nového roku 2021



BERANI
ZLÍN

OBSAH

PROSINEC 2020

04 ÚVODNÍ SLOVO PETRA LEŠKY

Asistent manažera mládeže se zaměřením na Akademii hovoří o situaci, která v mládežnickém oddělení nyní panuje.

06 JAK TO VYPADÁ V NAŠÍ HOKEJOVÉ AKADEMII?

Rozhovor s trenérem Zbyňkem Mařákem, který vede juniory a zároveň je šéftrenérem zlínské Akademie.

09 CELOROČNÍ LED

Berani chtějí udělat z hokeje ve Zlíně celoroční sport, ledová plocha proto bude fungovat nově i v jarních a letních měsících.

10 TRENÉŘI BERANŮ SE PRAVIDELNĚ SETKÁVÁJÍ

Všichni trenéři se od jara pravidelně scházejí a společně probírají hokejovou výchovu v klubu. Jak tato vzdělávací setkání vypadají?

12 MÁTE OTÁZKY? JSME OTEVŘENI DISKUZÍ

Jak můžete kontaktovat naše trenéry nebo vedení, jestliže máte k fungování mládeže otázky, tipy nebo připomínky.

19 JAK BERANI TRÉNUJÍ BĚHEM LOCKDOWNU

Hokejisté všech věkových kategorií se už od října připravují individuálně doma, jejich tréninky mají řadu různých podob.



Vydavatel

Berani Zlín, s. r. o.
Březnická 4068, Zlín

Šéfredaktor

Vojtěch Jurák

Redakce

Vojtěch Jurák, Lukáš Kapinus

Grafika a sazba

Libor Kožík

Kontakt na redakci

jurak@beranizlin.cz

Fotografie

Vojtěch Jurák, Libor Kožík
Jiří Zaňát, David Peška,

Korekce

Veronika Kožíková

10



Leška Petr úvodním slovem

Vážení čtenáři a přátelé zlínského hokeje,

všichni se jistě shodneme na tom, že letošní podzim je velmi zvláštní. Pandemie a navazující hygienická opatření výrazně ovlivnily naše každodenní životy a s dopady nových pravidel se pochopitelně potýkají i náš klub a výchova mládeže.

Pro mladé hráče i pro nás trenéry je to nová, dosud nepoznaná situace. V těchto týdnech, kdy nikdo nic neví, si klademe spoustu otázek. Co bude dál? Jak dlouho to všechno potrvá? Kdy budou moct týmy trénovat společně?

Na oddělení mládeže samozřejmě plně respektujeme vydaná opatření, zároveň ale pevně věříme, že se věci brzy začnou vyjasňovat. Z našeho pohledu není situace v tuto chvíli kritická, ale především velmi nepřehledná. Musíme proto čekat, co nám hygiena (a v návaznosti na to i hokejový svaz) umožní.

Než se naše sportovní činnost vrátí do normálu, snažíme se fungovat co možná nejlépe alespoň v improvizovaném režimu. S našimi dětmi proto zůstáváme v kontaktu na dálku a vedeme je k individuální přípravě, na kterou budeme moct později společně navázat.

Já osobně se v klubu podílím na chodu hokejové Akademie. V těchto týdnech proto sleduji především domácí přípravu našich juniorů a dorostenců. Kluci mají na každý den tréninkový plán a trenéři (i kondiční) jsou jim k dispozici. Nucená individuální příprava ovšem klade nároky také na jejich osobní pracovitost. Záleží totiž jen na hráčích, jak se ke svému tréninku doma postaví.

Z jistého úhlu pohledu jsou poslední týdny zajímavým testem pro nás všechny. Proč? Vizi naší hokejové výchovy a naší Akademie je produkovat „hotové“ hráče. Když se podíváte kupříkladu na soupisky fotbalového Bayernu nebo Ajaxu, najdete na nich mladé hráče – ve svých 18 nebo 20 letech natolik mentálně vyzrálé, že nastupují v nejlepších soutěžích světa.

Tomu bychom se rádi přiblížili. Chceme vychovávat vyspělé, samostatné kluky, kteří na sobě umí pracovat. Takové, kteří už v mladém věku ví, co chtějí, nebo kam směřují, a dovedou tomu správně uzpůsobit například posilování nebo stravu. V tomto ohledu domácí individuální příprava v posledních týdnech naše hráče hodně prověřuje. Ale věřím, že to zvládnou. My trenéři jsme samozřejmě připraveni jim poradit.

Převést naši vizi do praxe nějakou dobu potrvá. Je to takový maraton. V klubu se však snažíme hokejistům poskytnout co nejlepší podmínky k rozvoji. Díky statusu Akademie hrají naši kluci nejvyšší mládežnické soutěže a dostává se jim materiální i tréninkové podpory nejen od našeho klubu, ale také ze strany svazu. Podrobněji o tomto tématu hovoří v newsletteru vedoucí trenér zlínské Akademie Zbyněk Mařák.

Za sebe a za celé mládežnické oddělení děkuji, že nás i v této nelehké době podporujete. Vážíme si toho a doufáme, že se brzy opět potkáme na stadionu. Přejeme vám hezké a poklidné vánoční svátky.

Petr Leška, asistent manažera mládeže



Jak to vypadá v naší hokejové AKADEMII?

Berani jsou jedním ze sedmnácti klubů v zemi, jejichž mládežnická výchova funguje pod označením Akademie Českého hokeje. Co konkrétně se za tímto označením skrývá? Nejen o tom hovoří trenér juniorů a zároveň šéftrenér zlínské Akademie Zbyněk Mařák.

Status Akademie mají Berani už sedm let. Jaké z toho plynou pro klub výhody po stránce zabezpečení?

Mezi výhody, které nám statut Akademie nabízí, patří zejména materiální zabezpečení například v podobě hráčských a brankářských holí nebo hokejových bruslí. Dalším benefitem jsou také dotace.

Jaké má klub naopak povinnosti?

Povinností Akademií je především podrobné plánování a vyhodnocování tréninkového procesu. Tyto materiály pravidelně každý měsíc zasíláme šéftrenérovi českých Akademií Pavlu Geffertovi. Dále to jsou kupříkladu mezinárodní program nebo sledování školních výsledků hráčů Akademie.

Jak mezinárodní program vypadá v případě Zlína?

Spolupracujeme s klubem Jungadler Mannheim, který v Německu patří k naprosté špičce. Partnerství funguje velmi dobře. Každoročně se zlínské družstvo v Mannheimu účastní třídního a kvalitně obsazeného mezinárodního turnaje, bývá tam o nás velmi dobře postaráno. Naši trenéři, kteří zlínské družstvo na turnaji vedou, hovoří německy, takže odpadá jazyková bariéra. To přispívá i k lepší atmosféře mezi oběma kluby.

Výjezd do Německa musí být pro mladé hokejisty super zážitek a zkušenost.

Kluci hrají zápasy proti zahraničním soupeřům, kteří razí rozdílný styl a způsob hry. Jsou to odlišná utkání oproti zápasům v Česku. Turnaj končí vždy v neděli, a pokud je ta možnost, ve spolupráci s domácím klubem se jdeme ještě podívat na utkání DEL (nejvyšší německá

hokejová liga). Mannheim hraje v jedné z nejmodernějších hal v Evropě, pro kluky je to takový bonbonek na závěr turnaje.

Vraťme se nyní zpět do Zlína. Přiblížil byste, co přesně Akademie Beranů hráčům nabízí po tréninkové stránce a po stránce sportovního zázemí?

Každá kategorie v Akademii (tedy dorost a junioři) má své týdenní tréninkové mikrocykly. Ty zahrnují přípravu na ledě, přípravu mimo led a zápasové vytížení. V posilovně, kterou jsme na začátku letošní sezony zrenovovali a dovybavili dalšími posilovacími pomůckami (kettlebells, jednoručky atp.), hráči trénují pod vedením kondičního trenéra. V tělocvičně se jim zase věnuje specialista na kompenzační cvičení a na ledě mají k dispozici skills trenéra (trenéra dovednosti).

Co dál mohou hokejisté využít pro svůj sportovní rozvoj?

Další možností je skatemill a střelna, kde mohou naši hráči, opět s trenérem-specialistou, zlepšovat bruslařskou techniku a střelbu. Ze zázemí obou zimních stadionů mohou „Akademici“ využívat rozcvičovnu a malý gymnastický sál. Do sportovních prostor PSG arény mají neploletí hráči přístup pod vedením trenéra nebo zodpovědné osoby. Junioři mají přístup do rozcvičovny na ZS Ludka Čajky volný.

Vedle týmových tréninků klub organizuje i tréninky pro celou Akademii dohromady. Jak fungují?

Tyto tréninky se konají dvakrát týdně v ranních hodinách pod vedením Petra Čajánka. Jsou zaměřeny především na zdokonalování



„Tréninky pro celou Akademii dohromady se konají dvakrát týdně v ranních hodinách pod vedením Petra Čajánka. Jsou zaměřeny především na zdokonalování dovedností – bruslení, vedení a krytí kotouče nebo třeba střelbu. Všem hokejistům, kteří se jich účastní, věnujeme dostatečnou trenérskou pozornost a péči.“



dovedností – bruslení, vedení a krytí kotouče nebo třeba střelbu. Všem hokejistům, kteří se jich účastní, věnujeme dostatečnou trenérskou pozornost a péči. Na ledě bývají oba naši skills trenéři, Ondra Veselý s Lubošem Konečným, a dále samozřejmě trenéři Akademie – Petr Leška, Tomáš Jankovič a já. Účastnit se mohou hráči obou kategorií, což umožňuje těm mladším se něco přiučit od starších.

Dostává se hráčům také nadstandardní zdravotnické nebo fyzioterapeutické péče?

Při zápasech dorostu a juniorů je povinností klubu zajistit přítomnost lékaře. S odborníky však klub spolupracuje i mimo zimní stadion, takže v jejich péči jsou například zranění hráči. K úspěšné rekonvalescenci a regeneraci využívají naši hokejisté služeb klubového fyzioterapeuta Jána Křižka, ten je klukům plně k dispozici. Další možností je léčba pomocí kryosauny, kterou kluci mohou za menší poplatek využívat.

Podmínky a fungování Akademie se neustále vyvíjí a průběžně posouvají dopředu. Podařilo se něco zlepšit či realizovat v nedávné době?

Před touto sezonou jsme zapracovali na obou šatnách. V kabině dorostu se nám podařilo zlepšit zázemí pro hráče i trenéry. Juniorům jsme doplnili kabinu o vysoušeče výstroje. A jak už jsem říkal, kompletní obnovou a modernizací prošla posilovna.

Na začátku jste také zmínil, že úkolem klubu je sledovat i studijní prospěch hráčů.

V Akademii působí převážně hráči, kteří studují střední školu. Hlavní trenéři dorostu a juniorů zůstávají průběžně v kontaktu s jednotlivými školami potažmo vyučujícími a sledují prospěch i chování jednotlivých studentů. Pokud se stane, že někdo má kázeňské přestupky, v pololetí neprospívá nebo je nehodnocen z jakéhokoliv předmětu, nemůžeme mu dovolit zapojení do tréninkového procesu. Hráči je také omezena materiální podpora a je vyřazen ze sestavy – to vše do doby,

než se podaří sjednat náprava.

Předpokládám, že po stránce organizační a komunikační je Akademie pravidelně v kontaktu i se svazem, mám pravdu?

Se svazem komunikujeme hlavně skrze šéftrenéra Akademií, s tím jsme v kontaktu často. Mimo jiné se také setkáváme s trenéry mládežnických reprezentací a diskutujeme o tréninku a jednotlivých hráčích, kteří připadají v úvahu pro národní týmy.

Ve Zlíně jste vedoucím trenérem Akademie. Co tato role obnáší?

Je to role, která zahrnuje jak administrativu, tak i sportovní stránku – tedy tréninkový proces, jeho náplň a také herní koncept naší Akademie. V klubu tyto věci však tvoříme společně v trenérském týmu, jehož součástí jsou kromě mě ještě Petr Leška, Petr Čajánek a Tomáš Jankovič. Dále je vedoucí Akademie také „prostředníkem“ mezi svazem a klubem.

Jak funguje v Česku vzdělávání akademických trenérů? Účastníte se svazových seminářů či podobných akcí?

Dříve, ještě před dobou „koronavirovou“, se trenéři Akademií v pravidelných cyklech scházeli na seminářích a na srazích, kde si vyměňovali názory, poznatky z praxe. Debatovalo se o technicko-taktických věcech a o mnoha dalších tématech. V současnosti tyto srazy probíhají formou videokonferencí.

Jaké jsou nyní nejbližší plány zlínské Akademie do budoucna?

Myslím, že v současné době si každý trenér i hráči přejí v první řadě jedno – začít konečně trénovat a hrát, vrátit se zpět na led.



LED BUDE VE ZLÍNĚ PO CELÝ ROK!

Na hokej třeba v červnu? Ano! Berani chystají pro své členy i veřejnost zajímavou novinku. Ledová plocha bude na zimním stadionu nově fungovat po celý rok – tedy i v jarních a letních měsících. Vedle klasických tréninků nabídne klub také pestrou škálu dalších aktivit. Zároveň Berani spustili prodej vánočních dárkových poukazů, které půjdou na tyto programy uplatnit.

„Umožnit led i v létě byl jeden z našich plánů, chceme udělat z hokeje ve Zlíně celoroční sport. Jsme proto moc rádi, že se nám podařilo plochu zajistit,“ těší manažera mládeže Tomáše Valáška.

Spolu s ledem chystají Berani nové aktivity a programy pro hráče i veřejnost. Vedle klasických klubových tréninků to budou například speciální doplňkové tréninky, různé kempy, tematická veřejná bruslení či programy pro dospělé a pro amatéry. Konkrétní nabídku klub postupně upřesní.

„Chceme tímto způsobem nabídnout led nejen svým hráčům, ale i ostatním

lidem. Je to možnost další pohybové aktivity, což lidé po této náročné době jistě uvítají. Pevně věříme, že v jarních a letních měsících už bude situace příznivá,“ dodává Valášek.

Už nyní je možné zakoupit vánoční dárkové poukazy, které Berani nově nabízejí. Tyto poukazy půjdou využít na mládežnické aktivity zlínského klubu, a jsou tak ideálním dárkem pod stromeček. Kromě již zmíněných programů spojených s celoročním provozem ledu lze poukazy uplatnit kupříkladu na letní příměstské tábory, případně k uhrazení členských příspěvků. Podmínkou je předchozí rezervace místa na akci.

Poukazy jsou v hodnotě 1000, 2000 a 5000 Kč

Objednávejte na sekretariátu klubu na e-mailu:

vaculikova@beranizlin.cz

Případné dotazy na telefonu:

+420 602 525 422

K vyzvednutí budou na pokladně zimního stadionu, případně je možné zaslat poukazy poštou

Platnost poukazu do konce roku 2021

DÁRKOVÝ POUKAZ
NA MLÁDEŽNICKÉ PROGRAMY V HODNOTĚ

5.000 Kč

VÍCE INFORMACÍ WWW.BERANIZLIN.CZ

DÁRKOVÝ POUKAZ
NA MLÁDEŽNICKÉ PROGRAMY V HODNOTĚ

2.000 Kč

WWW.BERANIZLIN.CZ



teorie, ovšem hlavním cílem je prožitek a uvědomování si reality v praxi.

„Dokud to šlo, chodili jsme i na led nebo do tělocvičny. Témata, o kterých mluvíme, si také sami zkusíme – třeba bruslařské dovednosti. Snažíme se získat stejné prožitky, jaké mají pak mladí kluci na tréninzích, abychom jim lépe rozuměli a mohli je efektivněji učit,“ pokračuje Veselý.

„Bohužel hygienická situace v Česku nám v tomto není nakloněna. A tak se snažíme rozvíjet a vzdělávat ve věcech, na které během klasického průběhu sezony není tolik času – jde například o komunikaci, práci s technologiemi nebo sebehodnocení. Na druhou stranu nám tyto týdny umožňují a zároveň nás i nutí hledat nové cesty k dětem.“

Vzdělávání se účastní trenéři od přípravy až po juniory. „Jak se říká, všechno souvisí se vším. Snažíme se propojovat témata i věkové kategorie. Je dobré, když trenéři přípravy mají představu, jak přistupujeme ke klukům například v dorostu. Sice některá cvičení se svými dětmi nevyužijí, ale znají

klubovou filosofii, problematiku jednotlivých kategorií a ví, kam naše hokejová výchova směřuje,“ vysvětluje dále Veselý.

Klubové vzdělávání a výměna zkušeností cílí v první řadě na hlavní trenéry, prostor je však věnován i asistentům, jejichž časové možnosti bývají zpravidla omezenější. Ti se před lockdownem potkávali jednou do měsíce na ledě.

Výměna zkušeností je pro trenéry důležitá i proto, aby mohli své svěřence učit různým cvikům nebo různým řešením herních situací. „Nechceme našim klukům dávat jedno přesné zadání, jak hokej hrát. Chceme jim být průvodci hokejem. Chceme jim představit, odůvodnit a ukázat více možností, aby si pak pro sebe mohli vybrat vhodnou variantu,“ upozorňuje bývalý útočník.

„Naším záměrem je učit hráče samostatnosti, vlastní volbě a odpovědnosti za svůj život, výkon. Samozřejmě, že každá kategorie má svá specifika a práce s nimi se liší, ale jasnost a jednotný směr trenérů jsou důležité pro efektivní rozvoj dětí,“ dodává Veselý, který vede zlínské čtvrtáky.

PRACUJEME NA SOBĚ

Diskuze, učení a pokrok

Propojenost, jasnost, návaznost, přiměřenost. Také to jsou témata, na která trenéři mládežnických kategorií společně hledají odpovědi. Činí tak na pravidelných setkáních, při nichž se snaží sjednocovat a tvořit společnou filozofii pro vedení svých svěřenců.

Na rozvoj svých mládežnických trenérů kladou Berani velký důraz, a proto vedle akcí a seminářů (které pořádá kupříkladu hokejový svaz) probíhají pravidelná setkání trenérů, jejichž cílem je vzdělávání na klubové úrovni.

„Důvod je mimo jiné ten, že jako trenéři chceme být jednotní. Je důležité, abychom mluvili mezi sebou i k hráčům ‚společným jazykem‘, používali jednotné názvosloví a chápali jeden druhého,“

vysvětluje asistent manažera mládeže, Ondřej Veselý.

Od počátku dubna se trenéři setkávají pravidelně každý týden a díky videohovorům se jim dařilo tento rytmus držet i během lockdownu.

Kromě probírání provozních záležitostí zde mají velký prostor vzdělávání a diskuze na předem společně určená témata. Část vzdělávání je

„Důvod je mimo jiné ten, že jako trenéři chceme být jednotní. Je důležité, abychom mluvili mezi sebou i k hráčům ‚společným jazykem‘, používali jednotné názvosloví a chápali jeden druhého,“ vysvětluje asistent manažera mládeže, Ondřej Veselý.



Máte **OTÁZKY?** Jsme otevřeni **DISKUZI**

V mládežnickém oddělení chceme být otevření a také se o to snažíme. Rádi proto budeme reagovat na vaše podněty, komunikovat a hledat vámi rodiči společnou cestu. Máte k fungování mládeže nějaké otázky, připomínky nebo tipy? Dejte nám trenérům a členům vedení vědět. Ideální jsou následující způsoby:

- osobně
- prostřednictvím klubového informačního systému (KIS)
- prostřednictvím e-mailu
- prostřednictvím kontaktního formuláře na webu

Kontaktní e-maily našich hlavních trenérů a členů vedení mládeže mají jednotnou formu: prijmeni@beranizlin.cz. Stačí tedy dosadit před zavináč příjmení příjemce zprávy bez háček a čárek.

Formulář na webu, kterým můžete kontaktovat manažera mládeže Tomáše Valáška, naleznete v záložce „Mládež“ pod označením „Ptejte se manažera“. Dotazy zde položené jsou neveřejné, na webu se tedy nezobrazují.



Poděkování společnosti **PSG**

Důležitý podíl na fungování mládežnické činnosti Beranů mají vedle pracovníků klubu, rodičů nebo města Zlína také naši partneři. Za podporu bychom tímto chtěli poděkovat celé skupině PSG, která je hlavním partnerem mládeže.

„Zlínský hokej podporujeme už řadu let a těší nás, že vedle A-týmu se můžeme podílet i na sportovním růstu mladých nadějí. Plně to koresponduje s mottem naší společnosti: Stavíme pro budoucnost,“ vyzdvihuje výkonný ředitel PSG Jaroslav Ševela partnerství s mladými Berany.

Skupina PSG je silně a tradičně spjatá se zlínským regionem. Její počátky sahají do 20. let minulého století, kdy vznikla ze stavebního oddělení firmy Baťa. Díky bohatým zkušenostem s českým i zahraničním trhem je společnost PSG spolehlivým partnerem pro velké i malé projekty.

PSG – Stavíme pro budoucnost





Mladí hokejisté se s námi skrze fotografie podělili, jak vypadá jejich individuální příprava v domácích podmínkách (případně v malé skupině, jejichž trénink je od 23. listopadu povolen). Pod střechou i venku se udržují v kondici, cvičí nebo pilují některé dovednosti.



Odchovanec Daniel GAZDA

Zlínský hokej se vždy prezentoval odchovanci, a také kvalitními bekyně. Obě kritéria nepochybně splňuje Daniel GAZDA, 23letý obránce s útočnými choutkami, který se napevno usadil v kádru A-týmu Beranů. Na svou cestu do dospělého hokeje vzpomínal Dan během následujícího rozhovoru.

Jaké byly tvé hokejové začátky?

K hokeji mě přivedli asi jako každého rodiče. Klasicky do školičky bruslení, mohly mi být čtyři roky. To byly moje začátky. Učil jsem se bruslit, dělali jsme různá cvičení, tak trochu se tam pajdalo. Ještě to ani nebylo s hokejkama.

Hokejová máma, nebo táta?

V mém případě to byl otec, ten si vzal moji hokejovou výchovu na starost a vedl mě pevnou rukou.

Byl hokej vždycky tvůj top sport?

Hrál jsem také fotbal, ale když se ve čtvrté třídě rozdělovala hokejová třída, tak jsem přešel a fotbal mi zůstal jen na okresní úrovni. Zvítězila hokejová cesta. Že bych byl ale jednou profesionál, to nikoho tehdy ani nenapadlo. Rodiče mě vedli i ke studiu, chtěli, abych dokončil minimálně střední školu. Abych nevsázel vše na jednu kartu.

Měl jsi v dětství i další sportovní přípravu?

Kombinoval jsem hokej hodně s fotbalem, to mi zůstalo doteď. Jinak jsem ale s rodiči bydlel na Přílukách, měli jsme tam partu kluků, ročníkově jsme byli skoro stejně. Chodili jsme za barák, v zimě nám tam otec nastříkal led, v létě jsme mydlili všechno možné a hodně jsme se hýbali.

Od začátku jsi byl obránce?

Od začátku jsem hrál v obraně a vlastně mě pořádně nic jiného nezajímalo. Asi mě tam hned v začátcích postavili a nikdy jsem tu pozici neměnil. Až teď v chlapech jsem se dostal párkrát do útoku. Ale celé své hokejové mládí jsem prožil v obraně.

Měl jsi ve Zlíně své hokejové vzory?

Stoprocentně. Tady ve Zlíně se chodilo na Martina Hamrlíka, já jsem ještě zažil Miru Blatáka,

ten měl vynikající sezónu, když vyhráli titul. Když jsem potom začínal v áčku, měl jsem štěstí, že jsem ho potkal. Končil tehdy kariéru, to bylo super.

Martin Hamrlík tě teď vede, jaké to je?

On má neskutečné hokejové poznatky. Hodně sleduje NHL, teď na to sice není tolik prostoru, ale když sezóna běžela v normálním režimu, pořád zkoumal hokej v Americe. Zůstává s námi často a rád na ledě, snažíme se společně pracovat na detailech. Určitě mi má co předat.

Když jsme u trenérů, vzpomínáš na někoho z mládeže?

Vzpomínám si, když jsme byli v začátcích, tak nás trénoval děda Kovář, děda od Pavla Klhůfka, který tu také hrával. Potom to nějak plynulo, ale v sedmé osmé třídě si vybavím pana Zdeňka Svobodu, to byla taková čistka, ten se s námi tenkrát vůbec nepáral. V dorosteneckých letech nás pak vedl pan Pšurný, střídalo se to dost s panem Svobodou, kterého mám teď v Áčku.

Vzpomínáš na nějakého kamaráda z začátku?

První mě určitě napadne Nicolas Werbik. S ním jsme to prošli od druhé třídy. On potom v dorostu odešel do Kanady, teď jsme soupeři, hraje za Vítkovice. Ale jinak si asi ani nevybavím někoho, s kým jsem vyrůstal a teď bychom v extralize hráli proti sobě.

Nepočítám do toho ale kluky, kteří byli celá ta léta mými soupeři v jiných týmech. S těmi se samozřejmě trochu známe, víme o sobě.

Nejsilnější zážitek v mládí?



Jaký je recept na to dostat se z mládeže do áčka?

"To je těžké říct. Každý tu cestu má jinou. Základ je bavit se hokejem, milovat to. Bez píle a tvrdé práce to ale nejde, takže poctivě makat. Zadarmo v hokeji nic nepříjde."

První, co mi přijde na mysl, je určitě starší dorost, tam jsme skončili třetí v celé republice. Mladší dorost byl ještě hraný jako mistrovství republiky, ale starší dorost byl poprvé, kdy se hrál už systém jako v chlapech, celorepublikově a play off.

V áčku máš teď ze svých vrstevníků Štěpána Fryšaru, ještě někdo tam je?

Přesně tak, Štěpa, a ještě k té mojí generaci patří Jirka Karafiát a Honza Václavěk. Ten je od nás mladší, ale připojil se k nám už v dorostu, tam proběhlo první seznamování, když přišel jako bažant.

Jaký byl tvůj první zápas A týmu?

Přesně si na to vzpomínám, poprvé jsem jel v prosinci před Vánocemi. Měli jsme tenkrát domluvené s juniorkou a panem Mařákem, co nás vedl, že si na zimáku zahrajeme vánoční bago. Měl jsem v kapse padesátikorunu, že bude nějaká sranda.

Na vrátnici mě chytl pan Svoboda, co tam jako

dělám. Když jsem mu řekl, že jdu na vánoční trénink, tak mě vyvedl z omylu, že ne, že jedu s áčkem na Spartu. Tak jsem jel zpátky domů, dal jsem si oběd a valil jsem s týmem do Prahy.

Takže takové překvapení?

My jsme tenkrát měli ten trénink mít po rozbruslení áčka, takže tam muselo padnout nějaké rozhodnutí. Na Spartě jsem ještě nehrál, ale byl to takový můj první zážitek. Takové to waau, tak jo, co teď, co mám vůbec dělat.

A první zápas, kde jsi naskočil na led?

To si taky vybavím přesně. V Chomutově, a to jsme tuším prohráli 3:1. Hrál jsem vedle Tomáše Žižky. A pamatuju si i první střídání. Naskočili jsme na led a hned jsme dostali gól. Polda (Michal Poletín) nám to tam tenkrát vymetl. Skvělý zážitek.

Vedle takové osobnosti jako Tomáš Žižka, to musel být dobrý křest.

To tedy ano. Ale on nám celkově i teď radí, snaží

se pomoci. Má spoustu postřehů a zkušeností ze hry, působil i v NHL, má nám mladým hodně co předat. A myslím si, že role lídra a zároveň mentora mu hodně sedí. I když je zraněný, pořád s námi chodí, rozebíráme různé věci.

Jaký byl příchod do kabiny A-týmu?

Byl to dobrý šok. Z juniorky přijdeš jako nejstarší, nejzkušenější, a v kabině A týmu začínáš úplně znovu. Já ještě s košíkem, mladý kluk. A kolem osobnosti jako Čajánek, Leška. Všem jsem jim vykal. Hned se mi samozřejmě někdo vysmál, už si nevzpomenu kdo. Pak jsem začal všem tykat.

Do extraligy jsi zapadnul poměrně snadno, jak se to přihodilo?

To je velmi dobrá otázka, vlastně ani sám nevím. Já jsem vlastně hned druhou sezónu šel na zkoušku do Přerova, tam mi řekli, že ne, trenér to hrál hodně na starší chlapy. To jsem ale ještě věkově mohl hrát juniorku, tak jsem hrával tam.

A potom?

Potom mě asi viděli trenéři v juniorce, vedlo se mi, mezi obránci jsem měl nejvíc bodů. Za chlapy jsem to měl a doteď mám nastavené neudělat žádnou chybu, hrát poctivě.

Nebyl to žádný velký hokej, spíš si splnit to svoje. A tím jsem se ve Zlíně asi prosadil. Bylo to u mě o tom chytit svoji šanci za pačesy a udržet se v týmu poctivým výkonem.

Jaký to na tebe mělo vliv?

To, že jsem se takhle prosazoval, mi určitě pomohlo. Pak už jsem si říkal, že bych hokej mohl doopravdy hrát a žít se tím. Na jednu stranu mě to nakoplo, dalo sebevědomí.

Na druhou stranu potom návraty do juniorky byly spojené s velkým očekáváním a nároky. To je ten, co chodí za chlapy, za áčko, tak ať něco ukáže.

A tvé působení v Porubě?

V Porubě to bylo trochu jiné. Tam mě poslali před sezónou, ať si můžu vybojovat místo v sestavě, ať mě trenér vidí. Bylo to super, dostal jsem prostor, s Oldou Horákem jsme hráli spolu, znali jsme se, šlo nám to.

Zavolali mi ze Zlína, ať se jedu na jeden zápas ukázat, a po zápase si mě zavolali trenéři, že zůstávám ve Zlíně. Pak už jsem začal plnohodnotně v extralize.

Co bylo při přesunu mezi seniory nejtěžší?

Asi určitě vyrovnat se všem v hokejové chytrosti. Hokejisté, co mají v extralize stovky zápasů, tak úplně jinak napadají, ví, kam si stoupnout, jsou mazaní, vidí hru, jinak ji čtou. Ta zkušenost byla hrozně poznat. Byl to úplně jiný hokej, úplně jiný sport.

Zní to jako slibná cesta? Přišly i nějaké krušné časy?

Určitě ano. Já jsem celkově nikdy nepočítal, že bych se hokejem živil. Doma mě podporovali, pracoval jsem na tom, aby to dopadlo. Ale zároveň jsem se věnoval škole, měl jsem v hlavě, že kariéra hokejisty dopadnout nemusí.

Tu moji myšlenku podporoval asi i fakt, že jsem nikdy nebyl v mládežnické reprezentaci. A má cesta celkově byla dost klikatá. V mladším dorostu mě poslali do Hradiště, ve starším dorostu jsem neměl výšku a váhu, tak jsem šel na Vsetín. Pro rodiče to také muselo být těžké. Ale vytrval jsem, nevzdal jsem to, začalo se mi postupně dařit.

Jaký je Tvůj recept na to, dostat se z mládeže do áčka?

To je těžké říct. Každý tu cestu má jinou. Základ je bavit se hokejem, milovat to. Bez pily a tvrdé práce to ale nejde, takže poctivě makat. Zadarmo v hokeji nic nepříjde.

Jak Berani trénují během LOCKDOWNU

Už jsou to dva měsíce od chvíle, kdy uzavření stadionů a přerušení soutěží i společných tréninků výrazně ovlivnily činnost (nejen) zlínské mládeže. Trenérský tým Beranů se snaží brát nepříjemnou situaci jako výzvu a hledá různé způsoby, jak dopady tzv. lockdownu na rozvoj hokejistů co nejvíce zmírnit.

Individuální domácí příprava běží v posledních týdnech ve všech kategoriích od přípravky až po juniory. Jak konkrétně vypadá? Náplň, podoba a intenzita tréninků se pochopitelně liší v závislosti na věku hokejistů, ovšem některé prvky jsou pro všechny týmy společné.

Tím nejvýraznějším je video. Trenéři se snažili a dál snaží udržovat se svými svěřenci kontakt alespoň na dálku. Pro online setkávání využívají týmy služby Microsoft Teams, užitečným pomocníkem (zejména pro návody a cvičení) je i YouTube. Většina výběrů plní trenérské výzvy s různými úkoly, nedílnou součástí přípravy starších týmů jsou pak tréninkové plány.

Od pondělí 23. listopadu mohly týmy trénovat venku po malých skupinách (pět hráčů + trenér), později se povolila i příprava uvnitř stadionu (devět hráčů + trenér).

Týmy přípravky

Nejmladší ročníky mají možnost se potkat se svými trenéry dvakrát týdně skrze video v různých

velkých skupinách. Účast na konferencích ovšem není povinná, neboť počítačové výuky mají děti doma v těchto týdnech hodně. „Jsme rádi, když od hráčů slyšíme, že se hýbou a chodí ven,“ těší Ondřeje Veselého.

Důležitým prvkem domácí přípravy jsou zmiňované trenérské výzvy. Některé z úkolů



„Hráčům i trenérům patří velký dík, že v těchto týdnech dělají, co je v jejich silách. Komunikují, trénují a pracují. Už se ale všichni těšíme, až se situace vrátí do normálu.“
T. Valášek, manažer mládeže





A-týmu Jiřím Ondráčkem a Danem Hufem.

„Při video schůzkách se učíme mluvit a bavíme se o tom, co děláme. Zjistili jsme, že máme velmi kreativní hráče, kteří využijí každou příležitost ke cvičení v různých podmínkách – například Martin Bělíček a jeho rychlé nohy při šlapání zeli nebo cvičení Branka Bartoše v lese. V každém ročníku jsme se díky video komunikaci dostali o kousek dál,“ doplňuje trenér čtvrtáku.

Žákovské týmy

Individuální příprava žákovských týmů (tedy šesté až deváté třídy) se věnuje hlavně rozvoji hokejových a pohybových dovedností. Vedle pravidelných pokynů od trenérů mají hráči také prostor se sami aktivně zapojit a projevit vlastní iniciativu. Tréninková činnost by se dala rozdělit do tří větších okruhů – výzvy, tréninkové plány a video setkávání.

Základními výzvami jsou ty trenérské, díky kterým mohou mladí hokejisté na sobě atraktivní formou pracovat. Nová zadání jim trenéři pravidelně zveřejňují skrze klubový informační systém. Kromě toho mohou hráči vymýšlet i své vlastní výzvy pro zbytek týmu, s dalšími pak přichází také hokejový svaz.

Od svých trenérů dostávají hokejisté každý týden tréninkové plány, které jim slouží jako návod a inspirace k tréninku doma, případně venku. „Hráči spoustu cviků už znají z ledu nebo z tělocvičny,“ podotýká trenér šesté a osmé třídy Lubomír Konečný.

Skrze monitor se pak konají nejen online schůzky, ale také online cvičení žákovských týmů. „Přes



„Trénuju doma s hokejkou, ať už je to střelení branku nebo cvičení techniky hole. Na KIS (klubový informační systém) nám trenéři dávají různé tréninkové výzvy, které se snažíme plnit. A do toho chodím na fotbalové tréninky. Takto se udržuju a zlepšuju svoji kondici.“

Matěj Ondík, starší žák

„Při video schůzkách se s kluky učíme mluvit a bavíme se o tom, co děláme. Zjistili jsme, že máme velmi kreativní hráče, kteří využijí každou příležitost ke cvičení v různých podmínkách. Jsme rádi, když od kluků slyšíme, že se hýbou a chodí ven.“

Ondřej Veselý, trenér 4. třídy

video se setkáváme všichni společně, ale i v menších skupinách. Naše komunikace se věnuje konkrétním dovednostem. Pokud mají kluci zájem, potřebují s něčím poradit nebo hledají inspiraci a návody na cvičení, můžeme se spojit i mimo domluvené termíny,“ vysvětluje Konečný.

Týmy Akademie

Také u juniorů a dorostenců jsou v těchto týdnech důležitým pomocníkem video hovory. „Kluci se se svými trenéry setkávají přes internet pravidelně, účastní se individuálních i skupinových pohovorů. Součástí domácí přípravy jsou také video rozborů různých střídání nebo herních situací,“ popisuje Petr Leška činnost Akademie.

Stěžejním prvkem individuální přípravy jsou tréninkové programy. Hokejisté mají na každý den podrobně rozepsaný plán přípravy doplněný o návody a instruktážní videa od kondičního trenéra klubu Radomila Vašíka (popřípadě od dalších trenérů).

Výraznými prvky individuální přípravy jsou samostatnost či pracovitost. A u nejstarších kategorií to platí dvojnásob. „Hráčům jsou pochopitelně k dispozici týmoví trenéři. V případě potřeby nebo zájmu se mohou spojit také například s naším kondičním koučem. Ale samotná práce, ta je na nich. Kluci mají co plnit a čeho se držet, dál už záleží na jejich přístupu a iniciativě,“ doplňuje Leška.

Jak může vypadat jeden domácí trénink, to



přibližuje na konkrétním příkladu junior Šimon Frömel: „Na začátek si dám 15minutovou rozcvičku, při které se rozkroužím a rozběhám. Dalších dvacet minut se věnuji práci s hokejkou, pak následuje půl hodina svižnějšího běhu na zadýchání, dlouhý uvolněný krok. A nakonec to zakončím posilovacími a kompenzačními cviky.“

Brankáři

Stejně jako jsou v kontaktu jednotlivé věkové kategorie, zůstávají ve spojení se svými svěřenci (od přípravek až po juniory) také trenéři brankářů Petr Tuček a Luboš Horčíčka. A to nejen přes Microsoft Teams, ale i přes další platformy, jako jsou Messenger nebo WhatsApp.

Zajímavým zpestřením individuálních tréninků, které se týká v první řadě gólmanů-žáků, jsou meziklubové brankářské výzvy. Jde o soutěžní aktivitu, do níž se spolu se Zlínem zapojili i mladí gólmani ze Vsetína, Havířova, Prostějova, Přerova a Znojma. Kluci každý týden dostávají zadání (některé z úkolů si týkají například žonglování) a za úspěšné plnění sbírají body do individuálního i klubového hodnocení.

Nadační fond CESTA KE HVĚZDÁM nabízí pomoc

Plnit dětské sny. To si klade za cíl nadační fond Cesta ke hvězdám, který podporuje děti, rodiny a sportovní i jiné kolektivy včetně zlínského hokejového klubu. V současné nelehké době nabízí fond pomocnou ruku mladým Beranům a zároveň je otevřený všem, kdo mají zájem se do pomoci zapojit.

Nadační fond Cesta ke hvězdám funguje od roku 2015 a v minulosti již podpořil například organizaci Na počátku nebo poznávací zájezd zlínských hokejových žáků do Spojených států. Nyní v době koronaviru dostává činnost fondu nový rozměr.

„Tušíme, že v těchto měsících bude podpora ještě důležitější než dříve. Některé rodiny se mohou kvůli pandemii dostat do finančních problémů a budou muset šetřit. My jako klub



však nechceme ztratit žádného hráče kvůli finanční situaci nebo sociálnímu postavení. Proto nabízíme pomoc,” vysvětluje Tomáš Valášek.

„Prostřednictvím tohoto fondu můžeme poskytnout finanční či materiální podporu všem, kdo se dostanou do potíží, a nebudou proto moct zaplatit svému dítěti například členské příspěvky, hokejové vybavení nebo nějaký klubový turnaj,” doplňuje manažer zlínské mládeže.



O nadačním fondu

Fond Cesta ke hvězdám se ve své činnosti orientuje na děti, mládež, rodiny či smysluplně trávený volný čas. Sponzoři, dárci a filantropové, kteří fond podporují, sdílí přesvědčení, že investice tímto směrem může pomoci nejen jednotlivcům, ale v konečném důsledku i celé společnosti.

Mezi priority fondu patří například podpora mladých sportovců a talentovaných studentů ze sociálně slabších rodin, pomoc v neočekávaných

životních situacích, spoluúčast na mládežnických projektech či oceňování pedagogů, trenérů, vedoucích nebo dobrovolníků.

Potřebuji pomoc nebo chci pomáhat

Cesta ke hvězdám poskytuje investiční a neinvestiční dotace, a to ve formě finančních prostředků, konkrétních věcí nebo služeb. Podpora může být jednorázová i opakovaná. Podrobnější informace o podmínkách pomoci a formulář pro žadatele jsou vyvěšeny na internetových stránkách www.cestakehvzdám.cz.

Nadační fond je zároveň otevřen všem dárcům, kteří mají zájem o pomoc druhým. Výše finančního příspěvku není důležitá, každý dar se počítá. „Připojit se může kdokoliv: jednotlivci, firmy... zkrátka všichni, kdo chtějí spolu s námi plnit dětské sny našich hráčů a děti doprovázet. Třeba až ke hvězdám NHL,” říká Valášek.

Veškeré finanční příspěvky od dárců jsou stoprocentně a do poslední koruny využity pro pomocné účely. Každý si zároveň může dohledat, kde konkrétně jeho prostředky pomohly. Administrace a chod nadačního fondu Cesta ke hvězdám jsou hrazeny čistě ze soukromých zdrojů. Další podrobnosti pro dárcy jsou k dispozici na webu fondu.

Pro nadační fond jsou důležité čtyři zásady:

- **radost z pomoci druhým**
- **respekt všem dárcům, a to bez ohledu na výši daru**
- **využití všech prostředků na podpůrné projekty pro potřebné**
- **přehlednost pomoci, díky které může dárci dohledat využití svého daru**





zlín.

PSG

Continental 


topnatur®

 Navláčil

 **B&B**
hutní materiály

 **MPL**
STAVEBNINY

 **Kredit**
Gonvarri Material Handling

RUDOLF
LEŠENÍ

LOXIA CZ
advertising



 /beranizlin.mladez