

# Váš **BERAN** mládež

**Zvláštní a náročná sezona 2020/21 skončila. Začne se příští týdny situace konečně vracet k normálu?**

## **Junioři v extralize**

Hned tři naši junioři – Lukáš Chludil, Dominik Luža a Šimon Frömel – okusili v závěru sezony atmosféru nejvyšší soutěže dospělých a zaznamenali své premiérové starty za A-tým Beranů.

## **Trénování doma**

Hledáte další inspiraci, jak lze cvičit a trénovat v domácích podmínkách? Kondiční trenér našeho klubu Radomil Vašík připravil několik tipů, které využijí mladší i starší hokejisté.

## **Hokejové začátky**

„Na škole bruslení děti mají jen brusle a helmu, ale příprava je pro spoustu kluků zlom. Konečně zažívají pocit hokejisty – mám výstroj, hokejku a teď jdu dát gól,“ říká trenér Petr Žák.



**BERANI**  
ZLÍN

# OBSAH

## DUBEN 2021

### 04 ÚVODNÍ SLOVO PETRA ČAJÁNKA

„Současná situace předčila naše nejčernější představy,“ říká asistent manažera mládeže v ohlednutí za minulými měsíci.

### 06 KLUKY TĚŠÍ, KDYŽ JIM ŘÍKÁME PŘEZDÍVKAMI

Rozhovor s trenérem Petrem Žákem, který se ve zlínském klubu už řadu let věnuje nejmladším dětem a hokejistům.

### 10 ÚŽASNÝ POCIT A VELKÁ ZKUŠENOST

Junioři Lukáš Chludil, Dominik Luža a Šimon Frömel hovoří o svých prvních startech v extralize dospělých.

### 12 MOJE CESTA DO EXTRALIGY

Jiří Karafiát má za sebou první sezonu, kdy byl pravidelným členem extraligového kádru a popisuje svoji cestu mládeží.

### 16 FOTOREPORTÁŽ SEZONY 2020/21

Na letošní sezonu nikdo nezapomene, ač se z pohledu ledního hokeje nic moc nedělo. Připomeňte si zajímavé okamžiky.

### 18 RADOMIL VAŠÍK RADÍ, JAK TRÉNOVAT NA SUCHU

Kondiční trenér Beranů přibližuje zásady správného tréninku na suchu a pro inspiraci přidává i konkrétní tipy.



# 06



#### Vydavatel

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

#### Šéfredaktor

Vojtěch Jurák

#### Redakce

Vojtěch Jurák, Lukáš Kapinus,  
Radomil Vašík

#### Grafika a sazba

Libor Kožík

#### Kontakt na redakci

jurak@beranizlin.cz

#### Fotografie

Vojtěch Jurák, Libor Kožík  
Jiří Zaňát, David Peška, Radomil Vašík

#### Korekce

Veronika Kožíková

# 18



# 10





# Petr ČAJÁNEK

## úvodním slovem

Vážení rodiče a čtenáři,  
ahoj Berani,

obvykle v této době hodnotíme a bilancujeme uplynulou sezonu, letos je ale situace naprosto jiná. Sportovně není co hodnotit. Soutěže se pořádně nerozjely a o tréninkovém procesu tak, jak ho známe z minulosti, nemůžeme ani mluvit.

Situace, ve které se nacházíme, je pro nás všechny velkou výzvou. Jako klub komunikujeme s krajskou hygienickou stanicí a spolu s trenérským týmem řešíme, jak se pohybovat a pracovat v rámci nastavených pravidel...

Jak ale dodržovat nařízení státu a zároveň udržet tréninkový proces? Jak neučit děti to, že pravidla se neporušují, ale dodržují?

Velmi intenzivně vnímáme závažnost covidové situace, stav v nemocnicích a úsilí sestřiček a doktorů. Mnozí z nás mají s covidem vlastní zkušenost. Ovšem ve stejný moment si uvědomujeme, že pohyb, dobrá fyzická kondice nebo radost jsou základními předpoklady prevence a odolnosti organismu se s virem a nemocemi vypořádat.

Stejně jako všechny ostatní kluby a sportovní odvětví i my zkusíme online hovory, výzvy, tréninky v malých skupinách (pokud jsou povoleny). Ale

při vši snaze to není ten opravdový HOKEJ, FOTBAL nebo KOŠÍKOVÁ. Děti chtějí být spolu, sdílet společné zážitky, zdolávat překážky, radovat se z výher a přijímat porážky.

Myslím, že současná situace předčila všechny naše nejčernější představy. Trápí nás, že nařízení jdou proti dětské soutěživosti, hravosti a radosti z pohybu.

Zároveň nám ale covidová doba dala šanci dívat se na věci jinak. Dala nám trenérům prostor na sobě pracovat. Měli jsme možnost vyjasňovat si názory, komunikovat a poslouchat jeden druhého. Hledat nové cesty, učit se a objevovat jiné způsoby komunikace s dětmi nebo efektivní práce s časem. Nutí nás pracovat s realitou, kterou v normální době nevidíme nebo přehlížíme.

Pevně věřím, že jsme v tomhle směru udělali obrovský kus práce.

Aktuálním tématem je pro nás v tuto chvíli také fungování v příští sezoně. Ale na otázky KDY? V JAKÉM POČTU? A KDE? nikdo z nás nezná odpověď.

Jisté je, že se nemůžeme dočkat chvíle, kdy se budeme moci znova potkávat. Nejlépe už zítra.

Petr Čajánek, asistent manažera mládeže

# Kluci mají rádi, když jim říkáme **PŘEZDÍVKAMI**

Už bezmála dvacet let působí Petr ŽÁK u mladých Beranů. V týmu zlínských trenérů patří k nejzkušenějším. Za tu dobu se mu v nejmladších kategoriích prostrídaly stovky dětí, ostatně několik jeho někdejších svěrenců by se dnes našlo i v extralize nebo v první lize. A jak hlavní trenér školy bruslení, přípravy a druhé třídy sám říká, práce s nejmladšími hokejisty ho stále velmi naplňuje.

**Na začátku každé kariéry je vždy první trénink. Jak ten první trénink vypadá ve Zlíně?**

První tréninky jsou o tom, aby děti z bruslení neměly strach. Učíme se, jak stát nebo jak se zvednout, když spadneme. Dále první krůčky, pokrčená kolena... Hodně dbáme na první dojem, aby si kluci odsud odnesli, že je to na stadionu bavilo a že se vrátí.

S trenéry se snažíme vytvářet na tréninzích takový „rodinný podnik“. Aby dítě vědělo, že ten dospělák na ledě není jen nějaký chlap, ale kámoš, který pomůže a který se s ním bude bavit jako rovný s rovným. Hodně dětí nám brzy dává najevo, že to bylo fajn a že zase přijdou. To nás těší.

**Co musíte vy jako trenéři udělat, abyste si k malému dítěti našli cestu?**

Dětem se snažíme zajistit jistotu a prvotní komfort, aby je nezastrašilo, když přijdou na led. Zejména ti, co jdou úplně poprvé, mohou spadnout a leknout se. Strach z nového je přirozený. My dospěláci například můžeme chytit dítě za ruku, používáme také chodítka a další pomůcky. Loni v září, kdy ještě fungovaly tréninky na stadionu, jsme začali i s takovým „ledovým pískovištěm“.

**Co to znamená?**

„Pískoviště“ byl mantinely ohraničený prostor na ledě, kde měly děti všelijaké hračky a míčky. Trénovali jsme tam s nimi sedání a zvedání, ale také je nechali, ať si na „pískovišti“ hrají samy. A stejně se nakonec děti začaly po ledě pohybovat – třeba když si vyhodily hračku ven z pískoviště a musely si pro ni dojít. Jakmile se pak nováčci

trochu rozjezdí, pracujeme s nimi dál.

**Na škole bruslení a v přípravce často využíváte různé hry a soutěže. Jak zásadní je tato hravá forma učení u nejmladších dětí?**

Hravá forma je velice důležitá. Jsou to malinké děti – na škole bruslení klidně čtyřleté – a jsou zvyklé si hrát. Hrají si doma, hrají si všude jinde, takže si musí hrát také na stadionu. Kdyby sem přišly a jen trénovaly pořád dokola oblouk doprava, oblouk doleva, nebavilo by je to.

Hravé formy proto využíváme hodně. Po ledě třeba rozmístíme plyšáky – pojeď, dojeď pro něho, zvedni ho, uklidíme plyšáky sem do košíku. Nebo se děti trefují tenisákem do kýblu, hrají na honěnou, chytají trenéry, předávají si štafetu... Když se navíc dětem něco povede, baví je hra o to víc.

**Zastavme se ještě například u toho házení tenisáků do kýblu. Co konkrétně se děti při takové aktivitě učí?**

Rozvíjejí stabilitu na bruslích. Aby kluk mohl vůbec po ledě chodit nebo bruslit, musí mít pokrčená kolena a být v předklonu. Pak se snaží zvednout míček z ledu, takže se musí pokrčit ještě víc nebo jít do dřepu. Pokouší se míčkem vůbec hodit a trefit kýbl. Celé to je takové koordinační pohybové cvičení. Zároveň se tím děti učí i základy hokejového postoje.

**Jsou nějaké hry, které mají děti obzvláště rády a o které si třeba i pravidelně říkají?**

Těm nejmenším se nejvíc líbí „rybičky, rybičky, rybáři jedou“, hlavně když chytají trenéry. V přípravce nebo ve druhé třídě je oblíbená



**„Hravá forma je důležitá. Jsou to malinké děti – na škole bruslení klidně čtyřleté – a jsou zvyklé si hrát. Hrají si doma, hrají si všude jinde, takže si musí hrát také na stadionu. Kdyby sem přišly a jen trénovaly pořád dokola oblouk doprava a doleva, nebavilo by je to.“**

vytlačovaná z kruhu. Zvenku to vypadá jako rvačka, ale má to svá pravidla, například že se kluci nesmí držet kolem krku. Zároveň tím opět trénují pokrčení v kolenou, stabilitu na bruslích a podobně.

### **V jakém věku si děti utvářejí první skupinové zážitky a začínají se těšit na tréninky kvůli kamarádům?**

To nastává přibližně v přípravce. Samozřejmě, že ve škole bruslení jsou děti, které se znají třeba ze školky nebo ze stejné ulice, kde bydlí. To ano. Ale první větší kamarádství vznikají v přípravce – tam už mají děti hokejové výstroje, hrají první turnaje, mají pravidelné tréninky, suchou přípravu a další akce mimo led...

### **Čili vzniká i více prostoru pro společné prožitky.**

Ano. Kluci už se víc znají, chovají se k sobě přátelsky. Je to dáno i věkem. Zatímco do školy bruslení chodí děti zhruba od čtyř do šesti let, v přípravce už jsou kluci stejného věku, více méně všichni chodí ve škole do první třídy. Postupně se jejich kamarádství samozřejmě dál prohlubuje, ve druhé třídě je to oproti přípravce vidět ještě víc.

### **Velkým zážitkem pro kluky musí být i setkání s hokejisty A-týmu, je to tak?**

Určitě ano. Dřív se na tréninku sem tam objevil třeba Petr Leška či Martin Hamrlík, když ještě hráli. Z těch současných se za námi přišel podívat například Libor Kašík a další hokejisté. To bývá pro mladé kluky vždy velký zážitek. A samozřejmě se chtějí před profíky ukázat.

Asi před třemi lety jsme udělali společný trénink s končícími deváťáky. Naši kluci si vzali zápasové dresy, velcí jim pomáhali do výstroje. Pro děti to

byl hodně wow zážitek, když s nimi dorostenci blbnuli, závodili a skákali rybičky. To byla tehdy vydařená akce.

### **Mají vlastně hráči už v tomto dětském věku sportovní vzory, nebo to přichází až později?**

Jak kdo. Někteří mají, v tomto věku hlavně na klubové úrovni. Třeba gólmánci, když začínají ve druhé třídě chytat, sledují Libora Kašíka nebo Dana Hufa. Jiní zase na hokeji vidí, že Tomáš Fořt nebo Zdeněk Okál dali gól, a pak si na ně hrají.

Jsou ale také kluci, kterým naprosto stačí, že přijdou na stadion, pohrají si tady, vyblbnou se, zahrají zápas, řeknou si s ostatními ahoj a zase jdou. Nic víc neřeší. Je to opravdu různé.

### **S trenéry také dbáte na to, aby se děti k sobě navzájem chovaly ohleduplně a s respektem. Jak se dá těmto věcem učit?**

Pod slovem respekt se toho skrývá strašně moc, snažíme se tyto věci hodně vysvětlovat. Samozřejmě, jsou to kluci, takže občas překročí pomyslnou hranici a v tu chvíli musíme zakročit. Ale určitě ne řvaním, spíš takovou formou – podívej, teď jsi praštil kamaráda. To není správné! Líbilo by se ti snad, kdyby ti někdo udělal to stejné? Nelíbilo, co?

Dětem tyto věci vysvětlujeme nenásilným způsobem, ale zároveň tak, aby věděly, že je něco špatně. Musím říct, že nám to daří. A když člověk vidí, že to funguje, má z toho radost.

### **Funguje to i obráceně, tedy že před skupinou vyzdvihnute, když se kluk zachová správně? Má to pro děti význam?**

Myslím, že určitě má, ti kluci už v tomto ohledu

nejsou úplná miminka. Když vidíme, že pro ně respekt něco znamená, že se jim něco povede, že si dovedou navzájem pomoci, snažíme se to vyzdvihnout a pochválit je.

Hezkým příkladem je oblékání v kabině. Když si kluk nemůže přetáhnout kšandy, může samozřejmě zavolat trenéra.

Ale také je vedeme k tomu, že mají vedle sebe kamaráda, který může pomoci. Pokud se tak stane, dáváme klukům najevo, že je to správné. Stejně jako když se třeba dokážou omluvit nebo slušně poprosit.

### **Je pro děti důležitým zlomem, když se posunou ze školy bruslení do přípravky a začnou trénovat i s hokejkou?**

Rozhodně. Máme tady kluky, kteří se chodí s rodiči dívat na áčko nebo hokej vidí doma v televizi. Na škole bruslení děti mají „jen“ brusle a helmu, ale ta příprava, to už je pro spoustu kluků opravdu zlom. Konečně zažívají pocit, že jsou hokejisté – podívejte, mám výstroj, mám hokejku, mám dres, tady je puk a teď jdu dát gól.

Nemusí to tak být úplně pokaždé. Někteří kluci například dělají víc sportů a pak se rozhodnou pro nějaký jiný. Ale myslím, že jich zas tolik nebylo a jsem za to rád. Musím zaklepat. Není to tak, že bychom jim něco zakazovali, rozhodně ne, prostě k nám na stadion chodí rádi.

### **V klubu působíš od roku 2002, tedy už skoro dvacet let. Jak vypadaly tvé trenérské začátky?**

To byla obrovská náhoda. Oslovil mě tehdy – to se ještě trénovalo dole na Zimním stadionu Luďka Čajky – jeden kámoš, ať se za ním přijdu podívat na stadion, že vedou školu bruslení a přípravku. Moc jsem nevěděl, co tam zrovna já budu dělat, ale nakonec jsem na zimák došel.

Musím říct, že mě to snad hned na první dobrou začalo bavit. Dětem se tam navíc věnovali strašně fajn lidi jako Vašek Králík, Peťa Hamrland, Pepa Herčko, Jirka Stránek nebo bratři Šimurdové. I díky nim jsem u trénování zůstal.

### **Z tvého povídání je zřejmé, že tě trénování nejmladších ročníků vážně baví.**

Je to tak. Je skvělé z pozice trenéra pozorovat,



jak se děti vyvíjejí nejen hokejově, ale i lidsky. Bavi mě, že když přijde kluk do školy bruslení, můžu mu jako kouč něco předat a rozvíjet ho k obrazu svému.

Loni jsem například vedl jako hlavní trenér i třetí třídu a bylo to neskutečné – jak se ti kluci chovali nebo že chodili na zimák klidně i hodinu před tréninkem. Tento ročník jsem trénoval tři sezony, na tyto kluky budu vzpomínat opravdu dlouho!

### **Jak náročné je zapamatovat si jména dětí? Přece jen se jich za ty roky ve škole bruslení a přípravce protočily stovky.**

Chvilka je to boj, člověk si plete Pepu s Frantou, ale vždycky to nějak jde. Dobrou pomůckou je pro nás nálepka se jménem na helmě. A také je pravda, že některé kluky si člověk zapamatuje skoro hned. Třeba podle dresu nebo když jsou nějak výrazní.

Horší pak je začátek první letní přípravy, kdy kluci helmu nebo dres nemají. Tam se občas stává, že potřebujeme, aby nám připomněli. Samozřejmě na ně nechceme volat: „Hej ty, pojď sem!“

### **Pro dítě je hodně důležité, když ho trenér zná jménem, je to tak?**

Myslím, že rozhodně ano. Nechceme se tvářit jako dospělí odtazení trenéři, dítě vnímá, když je pro nás Jirkou a ne Novákem. Já osobně razím cestu kamarádství, samozřejmě v určitých mezích – kluci musí vědět, že je nějaká hranice, ale klidně se spolu můžeme bavit jako kamarádi. K tomu patří i oslovení jménem.

A dokonce sem tam vyletí i nějaká přezdívka. To mají kluci strašně rádi, když se jim říká přezdívkou. Třeba tak, že zkrátíme příjmení. A úplně nejlepší je, když přezdívka vznikne náhodou, nějak vyplyne ze situace.





**Lukáš Chludil (17 let, šest utkání za A-tým):**

*„První zkušenosti mi ukázaly, že mám stále na čem pracovat. Extraligový hokej je v porovnání s juniorským hlavně o síle, rychlosti, chytrosti a zkušenosti v herních situacích.“*

Jakožto nejmladší člen týmu se junior s košíkem na helmě nevyhnul některým činnostem a úkolům, které nováčkům často náleží. „**Ano, například na domácích zápasech jsem sbíral puky. Nebo když jsme jeli ven, pomáhal jsem nosit různé věci ze šatny do autobusu a naopak,**“ potvrzuje.

**„Muži na ledě napanikaří“**

V posledních kolech základní části si atmosféru extraligy dospělých vyzkoušeli také 19letý Dominik Luža a 17letý Šimon Frömel, kteří mají mimochodem stejně jako Lukáš Chludil zkušenosti i s mládežnickou reprezentací.

Luža k prvnímu zápasu nastoupil 28. února doma proti Vítkovicím. „**Když mi trenéři řekli, že budu hrát, nemohl jsem tomu uvěřit. Byl to nepopsatelný pocit. Chvilku jsem z toho byl nervózní, ale jakmile jsem vyjel na první střídání, tak to ze mě odpadlo,**“ vzpomíná na první dojmy.

Podobné pocity měl také Frömel, když 5. března debutoval na severu Čech proti Liberci: „**Úžasný pocit, byl jsem natěšený. Ale zároveň jsem nevěděl, do čeho jdu – přece jen to byl můj první zápas po několika měsících a navíc hned za A-tým.**“

Oba mladíci pak nastoupili ještě k poslednímu zápasu sezony na domácí půdě proti Litvínovu a ve své premiérové sezoně tak odehráli za dospělé shodně dva duely.

„**Stále se učím, takže sledovat ty nejlepší hráče a být toho součástí je pro mě velká zkušenost. V zápasech jsem si všiml, že**

**muži řeší některé situace na ledě s přehledem. Ví, co udělají, a napanikaří. Extraliga je více o taktice, zatímco juniorka je více ulítaná,**“ přibližuje Frömel.

Toho si všiml také Luža, který na rozdíl od mladších juniorů nehrál s košíkem na helmě, ale s plexisklem: „**Počkají si na správný okamžik, nic neuspěchají. A velký skok mezi juniorským hokejem a áčkem je i v síle, střele, nahrávkách, přemýšlení, bruslení... no, prostě ve všem.**“

Všichni tři hokejisté se shodují, že cestou k případné další šanci mezi muži bude především tvrdá a poctivá dřina. „**Receptem je makat, makat, makat a ukázat, že na to mám. O motivaci je postaráno, být s takovými hráči na ledě je úžasné,**“ má jasno Frömel.

„**Udělám všechno pro to, abych tady mohl hrát za áčko. Bylo by to krásné, ale ještě to bude dlouhá cesta,**“ doplňuje Luža.



# Junioři o startech v áčku: **Úžasný pocit a velká zkušenost!**

Početnou skupinu mladých odchovanců na soupisce A-týmu ještě rozšířili v závěru sezony tři junioři. První starty v extralize dospělých mají za sebou útočníci Lukáš Chludil, Dominik Luža a Šimon Frömel. Jak zlíňští mladíci na své premiéry vzpomínají?

Největší porci zkušeností zatím nasbíral 17letý Lukáš Chludil, kterého trenéři A-týmu Robert Svoboda a Martin Hamrlík postavili do šesti zápasů. Se zlínským mužstvem tak absolvoval nejen dva duely doma, ale například i dlouhé výjezdy do Liberce nebo do Karlových Varů.

Extraligový dres mladý forvard poprvé oblékl 19. února na ledě brněnské Komety. A právě nedaleký moravský rival na něj ze všech soupeřů zapůsobil

nejvíce. „**Hlavně jejich první útok, ten byl doslova neuvěřitelný,**“ popisuje junior.

Pro Chludila, jenž nejčastěji nastupoval v jedné lajně s Jiřím Ondráčkem a Pavlem Sedláčkem, byly zápasy i tréninky s áčkem pochopitelně velkou školou. „**Neustále jsem sledoval hráče a snažil se od nich vždy něco nového okoukat. Ale překvapilo mě, že bruslařsky jsem nezaostával,**“ podotýká.

**Dominik Luža (19 let, dvě utkání za A-tým):**

*„Zkušenost z prvních zápasů si odnáším takovou, že mám víc makat, že nic není zadarmo a že mám před sebou spoustu práce a tvrdé dřiny.“*

**Šimon Frömel (17 let, dvě utkání za A-tým):**

*„Na všech svých schopnostech a dovednostech budu dál pracovat, abych s každou další zkušeností mezi muži byl stále sebevědomější a klidnější na puku.“*

# Odchovanec Jiří KARAFIÁT

Minulá sezona byla specifická, ale pro Jiřího KARAFIÁTA jedna ze zlomových v jeho kariéře. Odehrál svoji první sezonu v Tipsport extralize ledního hokeje, kde si navíc připsal první bod. Svě postavení bude muset v následující sezoně obhájit. Přečtěte si, jak popisuje svoji cestu do A-týmu.

## Jaké byly tvé hokejové začátky?

K hokeji mě přivedli máma s dědou, začínal jsem jako malý kluk tady ve Zlíně, na Zimním stadionu Ludka Čajky. Pamatuju si, že mě to od začátku chytlo, nechtěl jsem ani slézt z ledu, byla to pro mě jasná volba.

## Měl jsi ještě nějakou sportovní přípravu?

Hrál jsem ještě fotbal, za to vděčím nevlastnímu tátovi. On hrál dlouho a přivedl mě k tomu. Časem se přidal ještě tenis, ale to bylo ale jen rekreačně. Když pak přišel zlom, kdy jsem si musel vybrat, čemu se věnovat naplno, jednoznačnou volbou byl hokej.

## Kamarád z dětství, na kterého vzpomínáš nejčastěji?

Já jsem vlastně začal hokej hrát kvůli svému bratránkovi, on byl o dva roky starší a taky hrál tady ve Zlíně. K němu jsem celou kariéru vzhlížel a v dorostu jsme si spolu dokonce zahráli. Potom s hokejem seknul a dal se na inline, ale určitě mě celou kariéru motivoval.

Dále určitě kluci, se kterými jsem hokejově vyrůstal – Nicolas Werbik, Dan Gazda, Honza Václavěk. S nimi nám to přátelství zůstalo až doteď, za to jsem určitě rád.

## Které ze svých vrstevníků máš ještě v áčku?

Kromě Honzy Václavka a Dana Gazdy jsem ještě vyrůstal s Danem Hufem, později přišel Štěpán Fryšara.

## Nejsilnější zážitek z mladých let?

Nejvíce pro mě byla první pozvánka do

národáku. V U16 nebo U17 jsem jel do Lichtenštejnska na olympiádu dětí a mládeže. Dokonce jsme tam skončili druhí, ve finále jsme prohráli s Ruskem. A potom určitě mistrovství světa osmnáctiletých, na to nikdy nezapomenu. Úžasná zkušenost.

## Nějaký trenér, co tě za dob dospívání třeba nejvíce ovlivnil?

V dětství určitě Radek Pšurný, později Robert Svoboda, který mě vedl v dorostu a juniorce. To jsou dva trenéři, kteří mě nejvíce motivovali, šlapali po mně, abych v hokejovém světě něco dokázal.

## Jaký byl první příchod do kabiny A-týmu?

Skvělý. Přišel jsem tam a první jsem potkal Ondru Veselého a Tomáše Žižku, takže jsem samozřejmě pozdravil „dobrý den“. Hned ve dveřích se smáli, jestli si dělám srandu. Tak jsem začal všem tykat, vedle „Veselky“ jsem pak dokonce seděl v kabině. Byl jsem ze začátku vyjukaný, měl jsem trochu strach, co udělám, co neudělám. Byla tu ale super parta a všichni mi pomohli.

## Co bylo při přesunu mezi seniory nejtěžší??

Juniorka byla pomalejší, méně přemýšlivá. Extraliga byla rychlostně i fyzicky na úplně jiné úrovni, spousta soubojů, silní hráči, to bylo něco nového. Skok z juniorky do áčka byl hodně těžký, ale zvykal jsem si a dostával se do toho.



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

**“Makat na sobě, od začátku si dát do hlavy, že chci v hokeji být dobrý, chci něco dokázat, zanechat za sebou stopu, aby na mě byl někdo hrdý..”**

## Debutoval jsi v sezoně 2016/2017 proti Liberci, jak na to vzpomínáš?

Tuším, že jsem se to dozvěděl na juniorském tréninku. Po něm za mnou přišel trenér, že odpoledne budu hrát. Běžel jsem to říct doma, nervozitou jsem ani neobědval. Byl jsem psaný jako třináctý útočník, někdo se ale ve třetí třetině zranil a já odehrál asi tři střídání. Samozřejmě jsem měl trému a bál jsem se odhazoval jsem puky od sebe.

## Potom ses ale výrazně neprosadil a tři roky jsi strávil na Vsetíně. Co se stalo?

Tenkrát byl v kabině áčka Rosta Vlach, ten moc šancí nedával, navíc musím sportovně uznat, že v té době jsem na to neměl. Proto jsem odešel do Vsetína. Ani jsem nevěděl, že by mě pan Svoboda, který mezitím převzal A-tým, chtěl i tady, to byla trochu škoda. Ale jsem rád, že si mě vytáhl tuto sezonu a můžu tady být.

## Co ti působení na Vsetíně hokejově dalo?

Určitě jsem se obouchal, ohrál se, zesílil. Byla to první sezona mezi chlapy, bylo to něco neskutečného a vždycky na to budu vzpomínat. Pro mé začátky v seniorském hokeji to bylo to nejlepší, co se mi mohlo stát. Organizačně, zázemím, na Vsetíně si nemůžu na nic stěžovat a zůstal mi v srdci. Dostal jsem hodně prostoru, připravili mě tam na seniorský hokej.

## Vnímáš nějak realitu Zlín vs. Vsetín?

První rok to pro mě bylo těžké. Město žije jenom hokejem, kamkoli se člověk hne, lidé ho poznávají. Našlo se i pár takových, co mi dávalo zlínskou příslušnost sežrat, když jsem šel na led při prvních přátelácích. Věděl jsem, že to nebude nic lehkého a budu si to muset vydřít na ledě, ať lidem ukážu, jaký jsem, a že tam patřím. Časem si všechno sedlo, vzali mě na milost a měli mě rádi, ale určitě se najde pár takových, co mi třeba

budou vyčítat návrat zpátky do Zlína.

### **Neměl jsi třeba v hlavě vzít to cestou zahraničí, sbírat zkušenosti někde v cizině?**

Měl jsem od agenta nabídku jít hrát do zahraniční juniorky, do klubu Rimouski Oceanic. Přišla ale nabídka ze Vsetína a já neváhal, chtěl jsem zůstat tady, chtěl jsem hrát extraligu v mateřském klubu, to je sen každého. A nelituju ani trochu, že jsem udělal tento krok místo působení v Kanadě. Trochu paradoxní je, že o rok později do toho stejného týmu odešel Nicolas Werbik, můj hokejový soupeř.

### **Letos máš ve Zlíně druhý nejvyšší počet odehraných zápasů (51), už se dá asi říct, že ses v sestavě definitivně usadil...**

Možná ano, ale rozhodně si nechci dávat do hlavy. Jsem pořád mladý kluk, musím o místo stále bojovat a makat na sobě, v přípravě, na tréninku i v zápase. Ani ten nejlepší hráč nemá místo jisté, každý musí makat. Jsem ale samozřejmě rád, že mi trenéři letos tolik důvěřovali, doufám, že tuto důvěru dlouhodobě splatím.

### **Vzpomeneš si na první extraligovou branku? (20. listopadu doma proti Boleslavi)**

Ano, samozřejmě. Bylo to s Boleslaví, v přesilové hře. Zdeněk Okál dostal puk za bránu, mrknul, jestli jsem před brankou, dostal jsem to tam a po zemi dával gól. Zápas jsme sice prohráli, dostali jsme sedm branek... Ale i tak se na to nedá zapomenout, skvělý zážitek.

### **Máš v kabině A-týmu někoho, koho sleduješ, od koho se učíš?**

Začátek sezony jsem hrál na křídle, takže jsem okoukával všechna křídla, co mám a nemám dělat, kluci mi radili, jak dostávat puky z pásma, jak bránit. Postupem času jsem kvůli zraněním dostal šanci na centru, sledoval jsem Honejse s Fořtákem. To jsou kluci, kteří už mají něco za sebou, jsou talentovaní, dřou na sobě tak, že by se uplatnili i v lepších soutěžích. Oba byli v národním týmu, celkově je radost se na ně dívat.

### **Měl jsi někdy během dospívání myšlenky se na hokej vykašlat?**

Taková krize asi potká každého nebo téměř každého. U mě to trvalo jenom chvíli, rychle jsem si uvědomil, že nic jiného neumím. (smích) Zase mě to nakoplo, abych na sobě makal a bojoval, abych něco dokázal, abych se hokejem mohl živit.

### **Jaký je podle tebe recept na úspěch, na cestu do extraligy?**

Makat na sobě, od začátku si dát do hlavy, že chci v hokeji být dobrý, chci něco dokázat, zanechat za sebou stopu, aby na mě byl někdo hrdý. Vyvarovat se všem lákadlům moderní doby – večírky, alkohol, drogy, ponocování před tréninkem, před zápasem. Teď už není doba, kdy to nikdo neuvidí, každý takový průšvih hráče dožene, v jakémkoli sportu.



# Poděkování společnosti **B&B**

Zásadní podíl na fungování mládežnické činnosti Beranů mají vedle pracovníků klubu, rodičů nebo města Zlína také naši partneři. Za podporu bychom tímto chtěli poděkovat společnosti B&B commercial activity, s. r. o.

**„Ke sportu v našem regionu máme blízko, v jeho podpoře vidíme velký smysl. Proto nás těší, že svým dílem můžeme přispět k fungování zlínského klubu i k hokejovému rozvoji mladých Beranů,“**  
říká Josef Buják, jednatel společnosti.

Společnost B&B commercial activity, s. r. o. patří k významným dodavatelům hutního materiálu, díky vlastní výrobě a skladům nabízí zákazníkům z různých odvětví průmyslu širokou škálu produktů a služeb. Firma vznikla v roce 2008 a je úzce spjatá se Zlínským krajem.







Přestože sezona 2020/2021 byla v mnoha ohledech zvláštní, těžká a nepříjemná, máme na co vzpomínat. Zejména v letních měsících se toho událo mnoho – přípravy na ledě i na suchu, tréninky s rodiči, příměstské tábory, sportovní turnaje nebo soutěžní zápasy. V prosinci pak přišel za mladými Berany Mikuláš, dorostenci zase odehráli přátelský zápas na venkovním kluzišti ve Svitavách. Nyní vyhlížíme návrat na led a věříme, že se příští sezonu naše sportovní činnost přiblíží co nejvíce zpět k normálu.



# Kondiční trenér radí: **JAK TRÉNOVAT NA SUCHU**

Udržení kvalitního tréninkového procesu je v této době pro mnohé sportovce obtížné, výjimkou pochopitelně nejsou ani mládežnické kategorie Beranů. Jak se s takovou situací vypořádat? Kondiční trenér klubu Radomil Vašík přibližuje zásady správného tréninku na suchu a předkládá konkrétní tipy, které mohou mladí hokejisté využít.

Ačkoliv aktuální situace není sportovnímu tréninku příliš nakloněna, hráči stále potřebují udržovat určitou formu tréninkového zatížení, aby nepřišli o pohyblivost, rychlost, kondici a svalovou hmotu.

Je důležité, aby hokejista pochopil, že i když momentálně nemá jak ukázat natrénované schopnosti v rámci sportovně-specifické dovednosti (trénink na ledě a zápasy), tak jeho úsilí vyvíjené v aktuální „lockdownové“ situaci nepřijde nazmar. Dříve nebo později se totiž do normálního tréninkového procesu vrátí a dostane příležitost ukázat, jestli bral trénink v tomto období vážně.

Hokej je hra, která po hráči vyžaduje

připravenost po stránce pohyblivosti (obratnosti), síly, rychlosti a také vytrvalosti (a to jak krátkodobé, tak dlouhodobé). Jedná se tedy o „multifaktoriální“ hru. A stejně tak je nutné přistupovat i k tréninku v rámci suché přípravy, aby došlo k adekvátnímu rozvoji všech uvedených schopností hráče.

Přestože nyní nejsou k dispozici fitness centra a další sportoviště, i v těchto podmínkách je možné pro hráče připravit kvalitní trénink, který mu umožní rozvoj jeho fyzických schopností.

Zvláště pro mládežnické kategorie platí, že k absolvování kvalitního tréninku není zapotřebí žádné „extra“ speciální vybavení. Hráč si vystačí s vlastní vahou, popřípadě si stačí pořídit minimální vybavení, pokud chce mít větší variabilitu tréninků – expandery (odporové gumy), medicinbal nebo jedna jednoruční nakládací činka či kettlebell. Toto by mělo být pro mladého hokejistu dostatečné vybavení pro kvalitní trénink.

Jak již bylo uvedeno výše, pro hokejistu jsou důležité tyto fyzické schopnosti:

- pohyblivost (obratnost + koordinace)
- síla
- rychlost
- vytrvalost

Pro rozvoj těchto schopností je důležité se v tréninku



zaměřit na tyto prvky:

- trénink pohybu – určité prvky tréninku s vlastní vahou, mobilizační cvičení na oblast hrudní páteře, kyčlí, chodidel, nácvik dýchání, základní atletické a gymnastické prvky
- trénink síly – využití klasických posilovacích cviků s vlastní vahou, expandery a případně jednoručkou nebo kettlebellem
- trénink rychlosti – sprinty do kopce, trénink změn směru (zátěž do 10 s maximálním úsilím), skoky, hody
- trénink vytrvalosti – variace běhů,

popřípadě kruhových tréninků (zátěž jak v rozmezí 20 s-2 minut, tak v rozsahu 15-30 minut)

**ODKAZ  
na tréninkový plán  
včetně videí zde!**



## **Radomil VAŠÍK**

**Kondiční trenér zlínského klubu. Radomil Vašík prošel mládežnickými týmy Beranů, hokej hrával do sedmnácti let. Poté se rozhodl pro trenérskou profesi, jako silově-kondiční kouč nyní působí přes osm let. Je také zakladatelem klubu Iron Warriors.**

**Zkušený trenér se věnuje sportovcům z různých odvětví (silové sporty, atletika, rugby, box, bikros, lední hokej aj.). Ve zlínském klubu se podílí na silové přípravě nejen A-týmu, ale i juniorů a dorostu.**

**Vedle toho Vašík dále působí jako kouč české juniorské reprezentace silového trojboje, přednáší na trenérských kurzech a také se věnuje publikační činnosti a vzdělávání v oblasti silového tréninku.**



zlín.

PSG®

Continental 



 Navláčil

 **B&B**  
Commercial Activity

 **MPL**  
STAVEBNINY

 **Kredit**  
Gonvarri Material Handling

 **CESTA**  
KE HVĚZDÁM

 **Zlínský kraj**

 **SEVEN  
ENERGY**



 /beranizlin.mladez