



# BÝT SÁM SEBOU

Venku je třicet stupňů ve stínu, většina teenagerů tráví své prázdniny někde u vody. Skupinka borců se i v tomto vedru potácí na zimní stadion. Ale nejdou se ochladit, nýbrž na sebe navlékají plnou výstroj. Už v šatně z nich teče pot, a to trénink ještě nezačal – modrá, zpátky, červená, zpátky, 3 rychlé kroky, brzda... Ano, milí mladí přátelé, být v něčem úspěšný znamená, kromě nadání, také dřinu a odříkání. I o tom jsme si povídali s Tondou Karešem, čerstvě plnoletým borcem, který velkou část svého života tráví na ledě. Bude jednou profesionální hokejista? To zatím nevíme, ale z rozhovoru víme, že je to inspirativní kluk, který i přes to, čeho dosáhl, je stále nohama na zemi.

**Ahoj Tondo, krátce se nám prosím představ, ať víme, s kým máme tu čest.**

Zdravím všechny čtenáře, jmenuji se Antonín Kareš žiju v Nekoři v Orlických horách, moje hlavní záliba je hokej, kterým reprezentuji třinecký klub. V Třinci tak teď trávím většinu svého času.

**Jak ses k hokeji dostal? Měl jsi už jako dítě představu, že chceš být právě hokejista?**

K hokeji mě přivedli rodiče, kteří mě naučili bruslit. Postupem času se mi to začalo líbit, a tak mě zkusili dát na hokej. To mi zůstalo.

**Jaké máš vzpomínky na dětství? Co jsi rád dělal?**

Vzpomínky na dětství mám pěkné. Měli jsme na kopci super partu kamarádů, která pořád přetrvává. S nimi jsem vždycky po škole šel ven a dělali jsme všechno možné i nemož-

ný, od sportování po běhání po lese, hrani deskových her atd. Měl jsem krásné dětství.

**Chodil jsi od malička do kostela? Ministroval jsi?**

Ano, už od malička jsem chodil do kostela. Jak jsem trochu povyrosl, samozřejmě jsem začal ministrovat. Teď už moc neministruji, ale když je málo ministrantů, vždycky rád pomůžu.



**Hokejisté musí být jistě tvrdí chlapi, máš třeba svého patrona, ke kterému se rád obrácíš?**

Máme větší fyzickou a určitě i psychickou odolnost, takže něco vydržíme. Přímo patrona nemám, na kterého bych se obracel, ale mám svůj oblíbený žalm, který si rád každý den zopakují. Je to žalm 23 – Hospodin je můj pastýř.



**Zažil jsi už v hokeji situaci, kdy sis řekl, že tenhle kluk je fakt trajer – třeba nějaké gesto fair play?**

Úplně konkrétně jsem tuhle situaci nezažil, ale vždy mě potěší, když rozhodčí odpíská nějaký faul neprávem a dotyčný hráč ho odvolá. To mi přijde vždy jako správné chlapské gesto.

**Pokud se nepletu, tak tě čeká příští rok maturita. Co studuješ? Potřebuje sportovec chodit do školy? Existuje u nás nějaká hokejová škola/akademie?**

Ano, příští rok už budu maturovat. Studuji Letohradské soukromé gymnázium, na kterém se vzdělávám dálkovou metodou. Jsem moc rád, že jsem mohl zůstat na škole i po přestupu do Třince. Škola se mi snaží ve všem vyhovět, za to jsem moc rád. Určitě je dobré, když sportovec má nějaké vzdělání, protože člověk nikdy neví. Může přijít zranění nebo vás to už přestane bavit, tak je dobré mít zadní vrátka. Myslím, že nějaké školy určitě jsou, ale není to tady tak propojené, jako například v Americe nebo v jiných státech.

**Jaké máš plány do budoucna? Máš představu o tom být profesionální hokejista, nebo chceš mít hokej jako „koníček“?**

Abych v hokeji opravdu něco dokázal, musím ujít ještě dlouhou cestu. Cíl, který mám teď před sebou, je prosadit se v mužském hokeji a získat si v něm stabilní pozici.

**Někteří mladí kluci mají představu, že být profesionální sportovec je těžká pohoda. Tréninky, občas nějaký zápas a mezitím jenom playstation. Potvrdíš tuto představu, nebo nás vyvedeš z omylu?**

Bohužel vás budu muset vyvést z omylu. Být profesionálním sportovcem je velká řehole, jestli člověk chce v daném sportu nebo i v čemkoliv jiném něčeho dosáhnout, musí tomu obětovat a podřídit skoro úplně všechno.



**Jak vypadá tvůj běžný den?**

Můj běžný den v sezóně vypadá asi následovně. Vstávám okolo sedmi hodin, ale někdy si můžu pospat i déle, nasnídám se a odcházím na první trénink. Většinou tréninky, které jsou v první polovině dne, jsou zaměřeny na různé zlepšování dovedností, například na lepší střelbu nebo správnou techniku bruslení. Po tréninku na ledě máme obvykle posilovnu, kde se zaměřujeme na rozvoj dynamiky a výbušnost pomocí vzpírání. Po ranní fázi jdu na oběd a následně na pokoj, kde bydlím. Po příchodu si jdu většinou na chvilku lehnout a odpočinout si. Po odpočinku se snažím něco naučit do školy a udělat



**ANTONÍN KAREŠ (18 let)**

– pochází ze tří sourozenců – začínal hrát v Nekoři, pokračoval do Lanškrouna, pak do Šumperka a momentálně je na pozici obránce s číslem 32 za tým HC Oceláři Třinec, jsou to úřadující mistři nejvyšší české hokejové ligy a celkově získali už čtyřikrát titul!

si svoje povinnosti. Odpoledne mě pak čeká další dvoufázový trénink – nejprve posilovna a pak znovu trénink na ledě. Pak následuje večere a chvilka času pro sebe.

**Přijde mi, že hokejisté mají spoustu rituálů – máš nějaké? Je to věc víry, nebo spíš chce být člověk něčím specifický/zajímavý?**

Mám nějaké rituály, ale není to nic, čím bych potřeboval na sebe poukazovat nebo být zajímavý. Jsou to takové rituálky nebo snad možná zvyky, které musí vždycky proběhnout, než začne zápas. Ale je to určitě věc víry, která je v mém životě nezbytně důležitá. Samozřejmě nemůžu mluvit za ostatní, ale takhle to mám já osobně. Příkladem mých rituálů může být to, že vždy chodím jako poslední z týmu na led a také, když na něj vstupuji, dělám znamení kříže.

**Měl jsi někdy krizi, že sis řekl, že hokej (nebo cokoli jiného v životě) nemá cenu?**

Určitě a mnohokrát. Často si pokládám otázku, jestli je hokej vůbec pro mě, jestli v tom mám pokračovat. Ptám se, jestli se tím vlastně chci jednou živit nebo jít dělat něco jiného. Většinou dojdou k závěru, že jsem zatím na správném místě.



**Sledoval jsi počínání českého týmu na MS? Máš nějaký svůj vzor? Chápu dobře, že už máš šest startů za juniorskou reprezentaci? Jaké je to hrát se lvíčkem na prsou?**

Samozřejmě, že jsem sledoval naše chlapce na MS. Jsem moc rád, že po dlouhém čekání máme konečně alespoň bronz. Tím jim chci pogratulovat. Svůj vzor úplně nemám, spíš si od každého hráče beru něco. Nejvíce mě baví hráči, kteří vyhledávají tvrdou hru tělem a nebojí se obětovat pro tým.

Ano, mám šest startů za mládežnickou reprezentaci a jsem za tuto možnost velice vděčný. Byla to pro mě velká čest reprezentovat naši zemi a vždy bude. Jsem rád, že už takhle mladý jsem měl příležitost obléknout národní dres a zjistit, jaký je to zážitek.

**Tvůj tatka platí za legendu KAHL (Křesťanská amatérská hokejová liga) nejen jako hráč, ale teď už i jako trenér. Můžeme se na tebe třeba jednou těšit i v této soutěži?**

No, tak to úplně nevím (smích). Zatím to není na pořadu dne, ale kdo ví. Vždycky se ale rád přijdu podívat, když mám možnost.

**Věřím, že můžeš být pro spoustu kluků vzorem v tom, co jsi dokázal a jaký jsi člověk. Co musí kluk udělat pro to, aby se v hokeji (nebo v čemkoli jiném) prosadil?**

Nakousnul jsem to již v předchozí otázce. Když chce být člověk v něčem na špičkové úrovni a chce něčeho dosáhnout, musí tomu obětovat spoustu času, úsilí a i rodinu, se kterou je najednou málo. Za mě je asi nejdůležitější být sám sebou, protože každý z nás je originál, takže není potřeba se snažit být někým jiným. Základ je být sám sebou, vážit si sám sebe, být pokorný, ale snažit se zároveň neustále posouvat a zlepšovat svou hru, své dovednosti a schopnosti.

**Děkujeme za rozhovor! Ptal se Petr Lukeš**