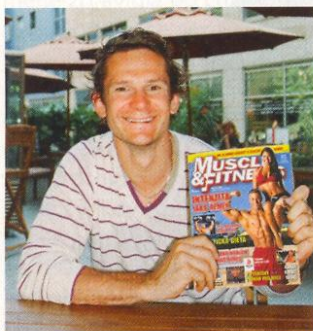


**očekávají góly. Někdy se však stává, že se vám to navzdory veškerému úsilí nedaří, dokonce někdy ani v několika utkáních za sebou... Co považujete za důležité při zvládnání takových, jistě nevděčných, situací?**

„Za nejdůležitější považuji zůstat pozitivně naladěný – vím, že je to klišé, ale to jediné vám pomůže. A hlavně si neustále věřit. Nikdy o sobě nepochybovat a neustále na sobě pracovat. Vždyť každý útočník může mít období, že se mu střelecky nedaří – je to i celkem normální. Ale jak jsem už říkal, člověk musí být pozitivně naladěný, věřit si a ono se to vždycky prolomí. Psychika je v hokeji nesmírně důležitá.“



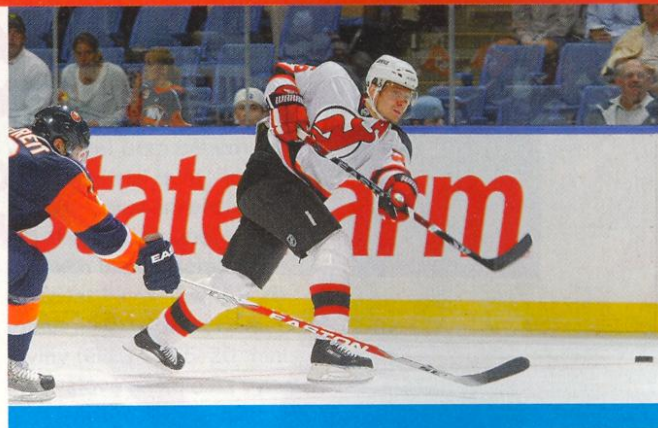
## UKÁZKA KRUHOVÉHO TRÉNINKU V POSILOVNĚ

» 10 minut zahrát na kole, nebo na běžeckém pásu, nebo na veslovacím trenažéru+protažení

» Kruhový trénink – 12 cviků po 6 až 8 sérií.

- břicho: posilování břicha na fitballu 20-30x
- přeskoky na bosu (balanční pomůcka) - 1 minuta
- benčpress (20 kg) jednou rukou na fitballu 12x
- nadhoz jednoručkami (20 kg) 6-12x
- cviky na trampolíně (různé) (cca 1 minuta)
- cviky na rozvoj rychlosti na ladder
- starty proti překážce (simulace osobních soubojů)
- střídavě tlaky na ramena jednoruč (12 kg) 12-15x
- břicho: posilování s medicinbalem 20-30x
- výstupy na step 15 až 20x
- kliky na bosu – různé varianty 10-20x
- biceps jednoruč (14 kg) na fitballu 12x

Poznámka: Maximální tepová frekvence Patrika při trénincích je 186.



**Za nejdůležitější považuji zůstat pozitivně naladěný. Nikdy o sobě nepochybovat a neustále na sobě pracovat.**

» **Máte nějaké rituály před zápasy?**

„Moc ne. Spíš dodržuji určitý režim, na který jsem již léta zvyklý. Například vstávám pravidelně ve stejnou dobu, a to i v den, kdy hráme. Anebo těsně před zápasem, když už jsme nastoupení na ledě, si opřu hlavu o hokejku a snažím se co nejvíce zklidnit a koncentrovat na zápas. Jinak v průběhu rána či dopoledne se moc nezabýváme rozbruslením. Většina týmů totiž rannímu rozbrus-

lení před odpoledním nebo večerním zápasem věnuje 20 až 30 minut času. Domnívám se ale, že je to zbytečné a jsem rád, že náš tým to nedělá.“

» **Proč si myslíte, že je to zbytečné?**

„Podle mě nemá cenu se převléknout do hokejové výzbroje a jít na led pouze na necelou půlhodinku. Já osobně radši jdu místo rozbruslení na masáž, abych byl v psychické pohodě. Právě kvůli psychické pohodě by bylo lepší, kdyby hráči neztráceli čas zbytečným převlékáním a kdyby dělal každý jen to, co mu nejlépe vyhovuje.“

» **Co si dáte k obědu v den zápasu?**

„Já během roku jím většinou to samé, ale v různé úpravě a kombinaci. Takže i v den zápasu si dám třeba ryby s brambory a se salátem. Mám i jeden svůj vlastní recept na salát, který mi vyhovuje a moc chutná. Jedná se o špenátový salát, do kterého vmíchám kromě špenátových listů i nakrájená rajčata, kozí sýr, karamelizované vlašské ořechy, usušené borůvky nebo maliny, balzamikový ocet s olivovým olejem, trochu soli a pepře. Je to fakt dobrá rota!“

» **V létě roku 2006 jste se stal jako druhý Čech po známé herečce Jiřině Jiráskové vyslancem dobré vůle Českého výboru pro UNICEF. Čím vás tato nabídka oslovila?**

„V zámoří je charita běžnou součástí života. Jsem přesvědčen, že je nesmírně důležité dostat do povědomí lidí, že je potřeba pomáhat dětem z chudých zemí světa. UNICEF patří k největším charitativním organizacím na světě a když jsem dostal nabídku spolupracovat s nimi, vůbec jsem neváhal. Nesmírně si toho vážím a je to pro mne obrovská čest. Chceme přispívat na očkování dětí v Africe a v dalších zemích, kde lidí v obrovské chudobě.“

» **V polovině září letošního roku jste s manželkou Petrou navštívili Belize. S jakými dojmy jste se vrátili domů?**

„Cílem této cesty bylo zjistit, jak konkrétně UNICEF funguje v problematičtějších oblastech, kde je třeba pomáhat a jakým způsobem jsou finanční prostředky k pomoci využity. Naše dojmy byly velmi silné. Navštívili jsme například zařízení, kde žijí HIV pozitivní děti, osady potomků kmene Mayů či chudinské čtvrti v Belize City. Na vlastní oči jsme se přesvědčili, že i v tomto malém středoamerickém státě je třeba hodně pomáhat a je správné, že UNICEF v těchto oblastech realizuje své programy.“

» **Jaké jsou vaše další plány při spolupráci s UNICEF?**

„Připravujeme několik projektů jak v Čechách, tak i v Americe. Je to pro mě velká čest, že i já mohu dětem, které to potřebují, takto pomáhat.“