



ZPRAVODAJ SK

ČEST, PŘÁTELSTVÍ, LOAJALITA

4/2016

LISTOPAD-PROSINEC

MISTROVSTVÍ ČR ČABK OPĚT SKVĚLÁ SOUTĚŽ

Kolikrát si říkám, zdali mám opravdu zapotřebí vše, co každou soutěž provází tj. dlouhodobou přípravu, nervy aby vše klaplo, hala, tatami, rozhodčí, doktor občerstvení, ceny a pod. a pak je vše na

jednou jinak, hala je obsazená, restaurace nefunguje, medaile přijdou den před soutěží a ještě je nutné je honit po poště, někteří rozhodčí se omluví na poslední chvíli, ale pak když se soutěž podaří a když se zhluboka vydechne, začneme plánovat další, protože to děláme pro karate, jako správní patrioti i pro Prahu, prostě protože to karate máme rádi a to ani zisk ze soutěže na nule náš přístup změnit nemůže. Myslím že drtivá většina z více jak 200 závodníků, koučů rodičů i rozhodčích byli stejného názoru jako já, že se opět už 7. MČR ČABK určitě vydařilo na jedničku. Je naprosto jasné, že bez kvalitního týmu pořadatelů by to nešlo a tak ještě jednou díky všem, kteří jakoukoliv formou pomáhali s přípravou i přímo na soutěži. Riskuji zde, že na někoho zapomenu, ale alespoň ty nejvýraznější z nich. Je pochopitelné že jádro Miloš Linke, Kačka, Hanka a Jáchym byli zapřaženi stále, ale bez Váši, Jindry, Vladky Petry a Vojty Andršových, Martinovi Slámovi, Pavle, Zdeňkovi a Andree Šimonovým, Marko vi Šťastnému, Šárce a Erice Hu-

bkovým, Kubovi Slanařovi, Liborovi Podroužkovi, p. Hrazdírovi a dalším by to neklaplo. Nakonec se zde sešla slušná konkurence z třiceti klubů včetně Rumunska Německa, Slovenska a Georgie. Co se týká výsledků našich většinou spokojenost, co se týká samotných výkonů, tam je nadšení menší, chybí zodpovědnější přístup k osobní individuální přípravě. Dokud nebudeme vítězit na domácí půdě bez zaváhání, nemůžeme očekávat výraznější ús-

Hubková-kata a Luboš Hrazdíra-kata. Určitě za zmínku stojí dobré výkony a umístění našich budoucích nadějí a sice 4. místa Zdeňka Šimona, Barborky Šťastné a 5. místo Adama Nováka. Rozhodně bylo potěšující i nadšení pro soutěžení, sice trochu nervózní, ale do budoucna optimistické vystoupení Petry Andršové a Pavly Šimonové. Nejen zahraniční účast, která by příští rok měla být podstatně větší z důvodu že již dnes na příští ša-

mpionát přislíbilo účast 15 států by la dobrá a kvalitní, ale to že naši soutěž navštívil prezident světa



pěchy ani venku. Pochopitelné je dobré, ale nikoliv perfektní, že v počtem vybojovaných medailí se náš SK umístil mezi nejlepšími ze všech zúčastněných. A tak spíše k samotným umístěním. Poháry pro vítěze vybojovali: Nikola Jůzová-kata, Veronika Jůzová-kata, Matyáš Kloubek-kata, Radek Frühauf-kata, Petr Němeček-kata, Hanka Vašíčková-kata, Jáchym Hořák-kumite, Jakub Slanař-kumite. Stříbrné medaile vybojovali Kateřina Keslová-kata, Martin Sláma-kata, Luboš Hrazdíra-kumite, Valentýna Hrazdírová-kumite a Jakub Slanař-kata. Na bronzovou medaili dosáhli Vojta Andrš-kata, Pavel Rosín-kata, Erika Hubková-kata, Šárka

vé federace WUKF bylo vyznamenáním nejen pro pořadatele, ale pro celou naši asociaci. Nezbyvá než doufat, že příští MČR, které má být v nové hale za účasti již avizované podstatně vyšší mezinárodní i domácí účasti minimálně stejně dobrá jako letos.



Uvnitř tohoto vydání:

Na NP ČSKe s minimem medailí...	2
Generali CUP ve znamení super výkonů...	2
Zkusme si na profíky aspoň hrát...	2
GM Danny, opět skvělá akce	3
Tribuna z vás trenéra neudělá...	3
VC Chodova s naší velkou účastí...	4
MČR ČSKe nad očekávání...	4

Nejdůležitější body:

- Vedení KESL RYU Shotokan přeje všem svým členům, rodičům i příznivcům krásné prožití vánočních svátků, bohatého ježíška a do Nového roku 2017, který je 23 rokem od založení našeho klubu a 37 rokem v karate hl. trenéra SK, hodně úspěchů ve všech konáních, pevné zdraví a zkrátka všechno podle vašich představ, včetně sportovních úspěchů.



NP MLÁDEŽE ČSKe S MINIMEM MEDAILÍ...

...ale účastí super a zdá se, že i naše naděje se soutěžně rozokávají a mají snahu se soutěžit účastnit. Nakonec se do Budějovic vypravili: Barbora Šťastná, Matyáš Kloubek, Filip Smutný, Ondřej Čermák, Vojta Andrš Zdeněk Šimon, Andrea Šimonová, Kateřina Slezáková. Jako osvědčená závodnice si už tradičně počínala Barborka Šťastná, která vybojovala ve slušné konkurenci zlato a k této medaili přidala tradiční medailový dodavatelé Filip Smutný a Matyáš Kloubek bronzové medaile. Protože se všichni snažili, můžeme využít zdejší prostor na minihodnocení. Všichni medailisté by měli pracovat na klidnějším projevu. Zatím co Barborka musí pracovat na celkovém kime a ubránit

síly hořejšku, kluci se nesmí v technikách předbíhat, rychlost je sice v karate důležitá, ale základ je nepřejíždět techniky i postoje. Vojta v kátách musí vyladit realitu technik a stabilitu v postojích vycházející z nesprávného těžiště. Kumite pochvala, bojovnost nechybí i bodoval, ale práce hlavně v taktice nás čeká kopec. Zdeněk více bojového ducha a méně nervozity. Ondra bojový duch ano,

stabilita. Kačka určitě velká naděje, pro začátek moc nervozity, tím vyšší postoje, ale techniky ky reálné. Andrea, pořád ramena nahoře, úzké postoje, větší odvahu. Kumite Ondra, určitý po krok, bojovnost, ale pořád daleko od soupeře. Pochvalu zasluhují všichni, kteří navázali na staré dobré časy a i když kumite nejele, zůstali a fandili. Aby bylo příště ještě lépe, neuškodilo by si konečně vést svůj sportovní deník a vést si poznámky jaké chyby odstraňovat ve svém volném čase. Díky rodičům že mládež na soutěž dopravili a Hance, která se o ně na tatami stala, dobře koučovala a za stoupila náčelníka, který občas musí vydělávat:-)



ale stále krátké postoje a tím ne-

16. GENERALI CUP VE ZNAMENÍ SUPER VÝKONŮ

Přes 300 závodníků v kvalitní konkurenci se sešlo na 16. ročníku GENERALI CUPU v Ústí n. Orlicí 5.11.2016 a jak jinak, že naši borci byli při tom. Že se více jak úspěšně dařilo medailově bylo potěšitelné, ještě více těšil výkon jednotlivých borců a pochopitelně i těch, kteří na medaili tentokrát nedosáhli. Doslova jedničkou výpravy byla Barborka Šťastná, která prošla bez větší chybičky v kátách přes 4 závodnice do finále, kde zlatou medaili vybojovala dobře zacvičenou katou Jion. Ještě větší radost připravila trenérům v ku-

mite. Jako mávnutím kouzelným proutkem se prezentovala jako zkušená a nebojácná bojovnice, když první soupeřku čistými technikami deklasovala 7:0 a druhou hodně dobrou závodnici z Ústí nepustila svým útočným pojetím prakticky k ničemu a i zde jednoznačné vítězství. Finále bylo s podstatně vyšší a zkušenější závodnicí těžké a i když nakonec porážka, stříbro nad očekávání. Vítězství svými dobře provedenými káti patřilo i Hance Vašíčkové a Luboši Hrazdírovi v kumite. Ani na další zisk v podobě medailí nebylo třeba dlouho čekat. Kač-

ka Keslová vybojovala stříbro v kata masters a stejně tak Karel Kesl též v kategorii masters + 40.let. Pak v překvapivě kvalitní konkurenci mile překvapil Hořák Jáchym bronzem v kata, stejně tak Matyáš Kloubek, též v kata a Valentýna Hrazdírová v kumite i kata. Vůbec špatně nepředvedli své kata Filip Smutný a Luboš Hrazdíř, kteří obsadili v početném startovním poli na nepopulárních 4.místa. Gratulace pochopitelně všem, díky za reprezentaci našeho SK a díky obětavým rodičům, kteří mládež na soutěž přivezli a fandili!

ZKUSME SI NA PROFÍKY ASPOŇ HRÁT A NEB TATKTIKA JE DŮLEŽITÁ

Když hovoříme o sportu, sportu na určité úrovni, mimo technické, a fyzické kondice je důležitá inteligence, koncentrace a taktika. Všimněme si dnešních mazánků na závodech karate. Trenéři lítají, rodiče lítají a oni s pocitem svojí důležitosti předvedou svojí katu, nebo kumite a pak už se nestarají ani o probíhající soutěž, ani o budoucí soupeře kteří zrovna de monstrují své výkony na tatami. Nedochází jim, že se mohou nejen učit co zlepšit, ale i sami si

vytvořit určitou taktiku na ten nebo onen zápas protože zvláště, když je tam z jednoho klubu více závodníků, trenéři všechno

nestihnou. Každé závody nejsou jen ukázkou vašeho naučeného výkonu, ale hlavně jsou tou nejlepší výukou, jak pokračovat dál, jak se zlepšovat a to i právě pozorováním soupeřů, těch lepších i těch slabších. A dále, pokud máme na sobě karategi vzdáváme svým zájmem i určitou úctu, těm, kteří se na tatami právě

lopotí. Pokud ani toto nechápete, nedá se nic dělat, ale pokud příště někoho uvidím v karategi a s tabletem nebo mobilem, nadále ho hlásit na soutěže nebudu. Snažme se dělat bojové umění a to má svoji etiketu!...



GM DANNY...OPĚT MIMOŘÁDNÁ AKCE

Když mluvíme o Shihanovi Danny Hazanovi, je třeba si uvědomit, že akce s ním je třeba chápat jinak, než běžné semináře. Od první chvíle a to je již 15 let, co jsem Dannyho poznal bylo jasné, že moje karate se částečně vrátí do doby starých mistrů a tím i jeho chápání bude pro mě ještě více životní cestou. Každá jeho návštěva u nás, byla přínosem nejen pro zlepšení psychiky z hlediska pochopení sebe jako bojovníka na tatami i v životě, techniky, sebeobraně ale hlavně ve smyslu přijímání ostatních bojových umění. Právě otevřením filozofie a v určitém slova smyslu pochopením ostatních stylů boje můžeme sami v sobě zdokonalovat svoje karate nehledě na přínosném cvičení formou určitých „her“ armády v Izraeli, kde je možné se alespoň okrajově připravit i sebeobraně proti napadení. Při trénincích s Dannym se drtí většina z nás

zkrátka dostává do jiné dimenze a mezi partou kamarádů bojovníků prožívá pouze svoji seberealizaci. Jako vždy se sešla nejen parta těch starších, zkušenějších, ale potěšující byla i hojná účast našich mladých nadějí popírající všeobecnou skepsi o nárůstu „šampónů“. Že to byla



skvělá akce netřeba dlouze popisovat, protože kdo tam byl, ten si to užil. A protože to není jednoduchá záležitost GM Dannyho sem dostat, díky jeho naprosto vyčerpávajícímu plánu po seminářů po celém světě, naplánování celé akce a další, patří vel-

ký dík především Verce Jelinkové, Radce Hassaine, Kačce a díky i všem kteří se přišli na letiště rozloučit, kdy jedničkou byl Honza Přibyl, který nevynechal ani jednou a to má cestu z Mělníka! Již jsem tady mluvil o přínosu seminářů pro každého z nás a mimo to, že jsem opět mohl

vidět z n á m é tváře, které již mají jiné povinnosti, nebo se pohybují jinde než ve sportovním karate, pobýt s mistrem nad slovo vzatým na jednom tatami a vychutnávat si atmosféru společenství lidí, kteří jsou výjimečnými tím jaci jsou. To všechno dává dohromady mozaiku cest bojového umění, lásku ke karate a motivaci pokračovat dál...



TRIBUNA Z VÁS TRENÉRA NEUDĚLÁ ANI ZA DESET LET

Představte si situaci, kdy při fotbale, hokeji dalších sportech rodič „záchvatáček“, začne koučovat toho svého, bez jakéhokoliv respektu k trenérovi, jehož zkušenosti a taktické znalosti jsou nejspíše úplně někde jinde. Je to vlastně úplně stejné, jako pívání fandové, kritizující cokoliv je napadné, aniž by znali je zlomek případné problematiky. Chápejte určitou chuť rodičů se reali-

zovat u tatami a předávat svoje zkušenosti z tribuny, You tubu, nebo diskusí s nevědomými povídalky, kterých je ve všude dostatek. Rodič má i z psychologického hlediska úplně jiné úkoly než ty o které se mnohdy snaží. Trenér má dostatek zkušeností aby odhadl taktiku, v karate i katu která je nejvhodnější, což rodič i při nejlepší vůli nemá. Rodiče „servismeni“ jsou tím nej-

horším pro psychiku závodníka. Karateka je od malička vychováván jako soběstačný bojovník. Sám si uváže šerpu, sám si nasadí chrániče. Rodič aniž si to uvědomuje, nervuje svojí přítomností u tatami zvláště mladého karatistu a jejich úloha je na tribuně, kde při neúspěchu může dojít k lehkému utěšení, protože trenérova funkce je rozebrat případný úspěch či neúspěch nikoliv

rodičů. Jako naprosto medvědí službu závodníkům dělají rodiče kritikou rozhodčích. Může být i horší rozhodčí, může udělat chybu, ale pravidla a posuzování je tak složitá záležitost, že kritiku si může dovolit pouze profesionál. Jakákoliv neoprávněná kritika dává prostor pro alibismus dítěte, narušuje zdravý vývoj sportovce a pocit ukřivdnosti ničí optimální psychiku pro sportovní výkon.

NAŠI BORCI REPREZENTUJÍ I NA NEOFICIÁLNÍCH SOUTĚŽÍCH

Každý výsledek našich závodníků, byť se jedná o soutěže nepříliš známých asociací, nebo soutěže, které náš klub nepovažuje za nezbytné, potěší a i když se o nich určitě dozvíte z FB, krátká rekapitulace i zde. Na listopadovém Lions CUPU Martin Sláma obsadil 1.místo v kategorii masters a stejný závodník se zúčastnil v Plzni MČR Fighting v Hard formách. Zde se cvičí kata různých stylů Aikampf Jitsu, Kyokushin i Shotokan. I zde se po-

vedlo Martinovi vybojovat 1.místo. Gratulujeme. Skvělý úspěch se povedl v reprezentačních bar-



vách Zuzce Augustinové, která na prestižní soutěži VeniceCUP v italském Caorle. V kvalitní ko-

nkurenci dokázala vybojovat stříbrnou medaili. I zde pochopitelně gratulujeme. Jako oficiální byl ale NP žáků v Brně kde o medaili bojovali B. a V. Šťastné, V. Andrš F. Smutný, M. Kloubek, L. Hrazdíra a V. Hrazdírová. Nakonec se výrazně-



ji dařilo Matyášovi Kloubkovi, který vybojoval stříbro v katách, Luboš Hrazdírovi v kumite bronz a určitě i dobré bylo 5.místo Vojty Andrše v kumite. Výkony z většiny ukazují dobrou cestu po výkonnostních stupních a tak spokojenost a to protože my víme nejlépe jak to je těžké.:-)



VC CHODOVA S NAŠÍ VELKOU VÝPRAVOU

I když neděle není nevhodnějším termínem pro soutěž, zvláště když je třeba cestovat kus cesty, VC Sokolova 27.11 se zúčastnilo 18 borců a konkurence byla až překvapivě většinou dobrá. Nakonec získal 16 medailí nejen potěšil, ale naznačil hlavně návrat starých dobrých časů hlavně v účasti těch mladších. Samotný rozbor výkonů byl střídavě potěšující, střídavě ne příliš se dynamicky pohybující v před. Proto se nyní můžete bez ohledu na umístění mrknout na hodnocení z hlediska posunu ve výkonnosti z pohledu trenéra. To znamená uvedení posunu, ostatní určitá stagnace z hlediska techniky, fyzické kondice či jiných faktorů, které slyšíte na tréninku. Nositelé STV Dan uvedeni

zde uvedeni nejsou. Jáchym Hořák-kata, Petra Andršová a Pavla Šimonová-kata, Zdeněk Šimon-kumite, Erika Hubková-kumite, Jakub Slanař-kumite. Ale zpátky k medailím. Zlaté poháry pro vítěze vybojovali Kačka Keslová-kata, Jáchym Hořák-kata, Barborka Šťastná-kata, Erika Hubková-kata i kumite a Luboš Hrazdír-kumite. Stříbrné me

kumite, Petra Andršová-kata, Novák Adam-kata a Barborka Šťastná v kumite. Bronzové medaile tentokrát pro Hanku Vašíčkovou-kata, Jakuba Slanaře-kumite, Martina Slámu-kata, Pavlu Šimonovou-kata, Zdeňka Šimona-kumite a Veroniku Šťastnou-kumite. Celkové zhodnocení těch mladších technika mnohdy převyšuje ostatní, ale musíme hodně dohánět



daile vybojoval Jáchym Hořák

zli a celý den v hale vytrpěli

MISTROVSTVÍ ČR ČSKe VÍCE JAK NAD OČEKÁVÁNÍ I KDYŽ...

I když...až nebude Jindra, nebo Zuzka, Petr, Kačka...ale popořádku. Špičkově připravené MČR nasadilo pořadatelskou laťku hodně vysoko a to ani nemluví o přímém přenosu, který se zdařil pouze a jediné tím, že karate bude jako ukázkový sport na OH 2020 v Japonsku. První den startovala naše juniorka, U21, seniorka a kategorie masters. Díky našim borcům se nám jako Kessleru ze všech zúčastněných klubů podařilo v seniorce obsadit stříbrnou příčku!! Nejvíce se jako tradičně o tento úspěch postaral „terminátor“ Jindra Pilmann, který se stal opět nejúspěšnějším závodníkem tohoto MČR, když získal stříbro v kata, zlato v kumite do 84.kg a bronz v kumite BRH! Na pomyslné druhé příčce se umístila Zuzka Augustinová, která zvítězila v kata U21 a v ženách obsadila stříbro. Určitě mimo jiné i potěšilo, že oba náš

klub prezentovali v tom nejlepším slova smyslu a to v přímém televizním přenosu. Ale to zdaleka pro nás nebylo vše. V kategorii master Petr Němeček porazil všechny borce v hodně širokém poli a vybojoval titul mistra ČR a to přidal ještě super 5.místo Radek Frühauf. Výborným výkonem se prezentovala i Kačka Keslová, porazila svoje tradiční soupeřky a vybojovala stříbrnou medaili. Úspěšný den zakončil ještě cenným bronzem Libor Podroužek v kumite mužů nejlehčích vah a stejně se dařilo i Nikole Jůzové v kata juniorek. Bodované páté místo vybojoval i Jakub Slanař v U21 kata. Druhý den byly na pořadu kategorie dorostu a žactva. Po určitém půstu se snažíme v těchto kategoriích opět rozkukávat a jediný kdo nám trochu zachránil kredit a přičinil se, že jsme jako SK nakonec ze 76 klubů skonči

li šesti!!!!byl Matyáš Kloubek, který vybojoval velmi cennou stříbrnou medaili a ještě Filip Smutný vybojoval bodované 5.místo. Celkově tedy z pohledu trenéra více než spokojenost, avšak musíme doufat, že mladí se nám více osmělí a nahradí borce, o kterých nevíme, jak dlouho je bude ještě bavit bojovat za dobré jméno našeho SK. Určitou pochvalu zaslouží Veronika Šťastná, Vojta Andrš, Jůzová Veronika, Erika Hubková i Luboš Hrazdír, ale čeká nás hromada práce hlavně v individuálním tréninku, chybí fyzická kondice, taktika a zkušenost. Ale jak bylo řečeno. To už je cesta každého samotného karatisty, jak dalece má karate rád, kolik času a úsilí hodlá přípravě obětovat a pokud si toto ujasníme, pak trenéři zvládnou zbytek. Díky všem rodičům i těm, kteří přišli fandit, protože i studium těch nejlepších je k růstu nezbytné!



Oddílové příspěvky doufám nebudou dramaticky zvýšené, ale je nejspíš realita lehkého zvýšení, z důvodu avizovaného zdražování nájmu tělocvičny. Nezapomenejte si ušetřit v lednu na oddílové příspěvky jejichž výši vás oznámím + 300,- Kč známka 2017 ČSKe + 300,- Kč známky ČABK 2017. Je třeba si uvědomit, že včasné placení oddílových příspěvků je základem členství v SK a současně průkazky ČSKe + zaplacená známka je povinností každého člena našeho klubu. Bez známek není možno trénovat, soutěžit, ani dělat zkoušky na vyšší STV.