

ZPRAVODAJ KESL RYU

PŘEBOR PRAHY SICE 33 MEDAILÍ, ALE...

Pokaždé, když rekapitulujeme jakoukoliv soutěž, je třeba si vždy připomenout, nebo si opět ujasnit, proč sportovci vůbec soutěží, pokud se nejedná o jejich zaměstnání. Sportujeme pro zdraví, pro vlastní pocit být lepším a fyzickým růstem si i zvyšujeme sebevědomí, u bojových umění si při správném pochopení zvyšujeme i odvahu. To jsou priority sportování, zvláště v bojových uměních. Pak je určitě nezbytností konfrontace se soupeři, jednak jako motivace k tréninku a jednak jako odpověď na otázku, zdali dávám do tréninku všechno a tím jsem lepší a lepší. Poslední a stejně důležité jako předchozí je určitá povinnost vracet všechny odtrénované hodiny, dny i léta svým trenérům, svému klubu, kolegům i svému svazu v podobě té nejlepší reprezentace a propagace karate. Momentálně je „cool“ brát, mít na vše právo, ale něco vracet, k tomu většina dnešní mládeže vedená není. Proč tato předmluva? Jistě. Dříve byl přeborník Prahy, nebo medailista pan karatista. Určitý pražský patriotismus byl automatický a reprezentace nejen sebe, trenéra, či klubu bylo stejně důležité a zavazující jako reprezentace „pražského“ karate. Dnes jen nostalgicky na tu dobu vzpomínáme, ale současně můžeme poděkovat všem, kteří si nějakým stylem třeba tuto „povinnost“ uvědomují a nebo jsou tak vedeni z domova. Těm, kteří hlásají že mají už postup na MČR mají zajištěn a nepotřebují zúčastňovat nějakého „pouťáku“, tj. Přeboru Prahy, zatím nepochopili nic a jejich paměť nedosahuje tak daleko, aby si uvědomili hned několik faktorů. Bez svých trenérů z Prahy a Pražského svazu by neměli šanci vůbec začít s karate a neměli by šanci ve svých začátcích nacházet motivaci a vzory u těch nejlepších. Ti začínající, kteří se přišli podívat viděli i dobré výkony, ale pokud se těšili na ty nejlepší pražské závodníky se nedomčali, protože pro „tyto hvězdy“ už je Přebor Prahy jen „pouťák“! Ve své podstatě jsem ale optimista a tak k těm, kteří náš klub, Prahu a karate na přeboru reprezentovali. V první řadě díky za reprezentaci. Jednotlivé výkony raději až osobně, nebo na tréninku, protože dobrý trenér je spokojený stoprocentně tak jednou do roka:-). Dějiny se neptají a pokud vás neuspokojuje že

máte medaili a měli jste pouze třeba jednoho soupeře.. možnost měli možnost všichni. Není to pouze o tom, kolik bylo soupeřů. Často při minimu soupeřů může být soutěž těžší než při desítkách. Zde bylo důležité že jste tam byli a už jen vaše přítomnost byla reprezentací vás, klubu, Prahy...vy co jste



tam byli jste pochopili...Zlaté medaile a titul mistra Prahy získali: Hanka Vašíčková-kata, Vojta Andrškumite, Jakub Juránek-kumite, Lucka Paterová-kumite, Mikuláš Pater-kata, Timon Pater kata i kumite, Matyáš Houska-kata, Lucka Kuncová-Kata, Štěpán Kunc-kata i kumite. Sříbrné medaile Marek Kučera-kata, Lucka Paterová-kata, Jáchym Jetel-kumite, Radka Paterová-kata, David Kříž-kumite, Jansa Daniel-kata i kumite a Zdeněk Šimon kata. Bronzové medaile: Marek Kučera-kumite, Petra Andršová kata, Filip Kříž-kumite, David Kříž-kata a Pavla Šimonová-kata. V Beginners, gratulace i Simče Jansové-5.medailí!, Lauře Hořínkové dvě medaile a Janu Vodolánovi stříbro v kumite. No a co na závěr? Ještě jednou velikánské DÍKY všem obětavým pomocníkům pořádající tuto soutěž, protože kdyby nebylo vás a vůbec našeho KESL RYU, Přebor Prahy by se nejspíš nekonal, protože věřte, že celá soutěž byla v mínusu...



6/2021

LISTOPAD-PROSINEC



Uvnitř tohoto vydání:

Všestrannost a nebo odložené dítě...	2
MČR FSKA...	2
Moudro měsíce, pro dnešní dobu zvlášť...	3
Běžec roku, aneb. když pochopíme důležitost pohybu...	3
Semináře pro trenéry nejsou pouze pro ně...	3
Moje cesta bojovým uměním na pokračování...	4

Nejdůležitější body:

Doba stále nelehká, situace se mění špatným směrem, ale zůstaňme optimisty, věřme že proběhne v pohodě MČR ČSKe 2021, proběhne úspěšně ME EKF v únoru 2022, jehož pořadatelskou součástí jsme, zimní kemp, kde informací o něm dostanete hned jak nám cenu majitel dodá, protože jak s nelibostí konstatujeme, ceny se zvedají, letní kemp atd. Stejně tak Vánoce, protože předpokládám, že další Zpravodaj vyjde až v lednu 2022, věřím, že si všichni užijete Vánoce i vánoční svátky ve zdraví, pohody, spokojenosti, plné radosti a štěstí. A stejně tak bych vám všem chtěl zde popřát ten další, lepší a úspěšnější nový rok 2022, poděkovat všem, kteří jste svojí snahou vraceli trenérům jejich nadšení a maximální snahu vám v počátcích vaší cesty životem vštěpovat motto „být lepším“, a pochopitelně díky všem, za jejich patriotismus ke svému klubu a za jeho reprezentaci. Díky!





VŠESTRANNOST A NEBO JEN ODLOŽENÉ DÍTĚ...

„Naše dítě má hodně aktivit“ slyšíme v dnešní době hodně často. Mám tolik „kroužků“, že vlastně ani nic nestíhám, slyším často zvláště od těch mladších karatek. Naši předkové říkali 9 řemesel a desátá bída. Znamehalo to, že když svoji energii, vůli, pravidelnost a důslednost rozdělíme do několika aktivit, v žádné nedosáhneme dokonalosti a pocitu být nejlepší. Může existovat pár jedinců, kteří na vysoké úrovni zvládnou více aktivit, ale pravidlo to není a u dětí vůbec. Tak že nám vychází, že pokud nemáme na dítě čas, nappeme mu pár kroužků aby moc nezvládl...-. No, bohužel v dnešní době skoro běžná praxe. Nechci nikomu mluvit do výchovy a tak vysvětlení proč tato úvaha. V jakémkoliv sportu, pokud to s ním myslíme třeba jen okrajově vážně není možné, abychom sporty kombinovaly. Nejde o doplňkové sporty jako běh, posilování, jízda na kole, plavání a další. Představa že dám potomka raději na 3-4 sporty a pak se uvidí je krátkozraká. Většinou to dopadne tak, že mladý jedinec nepochopí smysl a cíl tréninku, nepochopí důležitost pravidelného a důsledného tréninku, nenajde si lásku ke sportu co dělá (která je nezbytná) a tím ztrácí motivaci, hledá snadnější cestu než každodenní zocelování a nakonec přestane dělat vše. Každý sport a bojová umění zvláště potřebuje „pochopit“!



2007 cíl kampaň s šibhanem O. Hazanem, malé setkání s realitou

Pochopit od prvních krůčků základní koordinaci pohybů, studovat a chápat práci svalů, naučit se vnímat funkci vlastního těla při pohybu, pochopit techniku ať se zabýváme čímkoliv, vnímat vlastní psychický růst, který se sport od sportu liší. Prioritou je skutečnost, že když něco pochopíme a přichází úspěchy, začneme sport, do kterého vkládáme maximum milovat a začne být doslova drogou



Bez všech těchto atributů není cíl, není cesta, sport se tak stává opravdu jen kroužkem sloužící k hlídání dětí v jejich volném čase. Ber

tento příspěvek jen jako zamyšlení. Mít určitý cíl, jít za ním, vložit do cesty za ním maximum a dosáhnout ho je pro vývoj, sebevědomí a životní postoj pro každého jedince zásadní. Střídat aktivity, přicházet a zase odcházet, nemít pevný cíl, postrádat řád, disciplínu a důslednost může negativně ovlivnit další cestu životem hlavně mládeže a nemusí to být jen sport.



2010 MČR pro kategorii masters a mladší kategorie ČJFV

MČR FSKA aneb. FUNAKOSHI CUP ÚSPĚŠNĚ I JAKO PŘÍPRAVA NA MČR



Ve všech sportech je psychická připravenost na stejné úrovni jako technická a fyzická, protože k čemu je dobré být dobrý na tréninku, když nebudeme schopni zopakovat stejný výkon na soutěži. Soutěž prakticky jakákoliv je to, co před vrcholem sezóny potřebujeme a nikoliv „speciální“ ladění formy a ostatní nesmysly před velkou soutěží, které pro většinu těch psychicky soutěžně labilních karatistů nepřinese nic, o čem by se dalo hovořit jako seriózní časování formy. Soutěží z důvodu hygienických omezení bylo tento rok opravdu málo a bylo to vidět na úrovni většiny závodníků na NP. Poslední soutěže před MČR ČSK se překvapivě zúčastnilo přes 200 závodníků, což v dnešní době je hodně nad normál. Potěšující bylo, že se od nás zúčastnili prakticky všichni kteří nás budou reprezentovat v kata a díky počtu konkurence v jednotlivých kategoriích si mohli vyzkoušet všechny kata. Výsledky nepřeceňujeme, ale díky soutěži víme na čem zapracovat hlavně chápat i na tatami „že nejde o život“ :-), to znamená „vyzrát“ se hlavně po psychické stránce. Pochopitelně všem účastníkům děkujeme za vzornou reprezentaci svého oddílu a trenérů, blahopřejeme medailistům a děkujeme obětavým rodičům, kteří své potomky na soutěž dopravili. A velký dík našim nestárnoucím dámám v kategorii masters, když se ti, od kterých očekáváme příklad pro ty mladší se na to vykašlali. Co k soutěži. Myť hlavně bude prakticky hned v pondělí:-), tak že zde jen samá chvála:-). Jako už pravidelný „nosič“ medailí Mikuláš Pater, zlato kata st. žáci i open 12-16. let, nemít Hanu Vašíčkovou, která za všechny ty starší kteří nějakou reprezentaci klubu bohužel nepokládají jako důležitou, bere na sebe úlohu nejen kouče, ale i toho

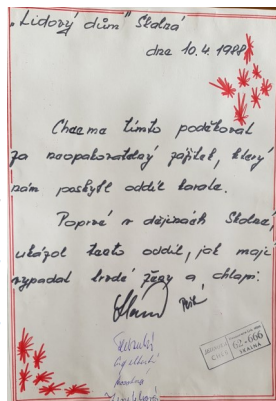
závodníka, který je vzorem už po mnoho let a gratulace k poháru pro vítěze v kategorii masters. První místo patřilo i našemu týmu duo Tereze Sibřinové a Barče Hořinkové a stříbro, kata duo Hance Vašíčkové a Radce Paterové, Timon Pater, ml. Žák, Jáchym Jetel dorost, Lucka Paterová open a přidala ještě bronz v dorostu. Bronz vybojovali ještě Radka Paterová masters, Timon a Miki Paterovi kata duo, Lucka Paterová a Tereza Sibřinová kata duo a kata tým Lucka Paterová, Tereza Sibřinová a Bára Hořinková. Pravdou je, že u většiny by to chtělo více aktivních tréninků, více osobních tréninků pro zvyšování fyzické kondice více zapálení pro samotný sport a tím bychom se učili i vítězit, protože i to je třeba se učit. Být druhý či třetí je pochopitelně úspěch, ale... Rozhodně mě všichni kteří se zúčastnili a umístili potěšili a to hlavně za 3. místo úspěšnosti klubu, protože je to už dost dávno, kdy bylo pro náš klub takřka automatické umístění se na každé soutěži mezi nejúspěšnějšími kluby soutěže.



MOUDRO MĚSÍCE PRO DNEŠNÍ DOBU ZVLÁŠT

Poučení od motýla. Jednoho dne se v zámotku objevil malý otvůrek. Člověk seděl a několik hodin pozoroval motýla, jak se usilovně snaží protlačit tělo tímto malým otvůrkem ven. Zdálo se, jako by byl na jednom místě. Zdálo se, že se dostal tak daleko jak jen mohl a že se už dál dostat nemůže. Člověk se tedy rozhodl motýlovi pomoci. Vzal nůžky a zámotek rozstříhl. Motýl se pak z něj snadno dostal. měl však scvrklé tělo, byl drobný a měl svaštělá křídla. Člověk pokračoval v pozorování, protože čekal, že se křídla každou chvíli rozevrou, zvětší se a rozšíří, aby byla schopna nést tělo motýla. Nic z toho se nestalo. Motýl ve skutečnosti strávil zbytek života lezením se scvrknutým tělem a svaštělými křídly. Nikdy nebyl schopen létat. Člověk ve své laskavosti a dobrém úmyslu nepochopil, že omezující zámotek a zápas nutný k tomu, aby se motýl dostal přes drobný otvůrek, je způsob, jakým vytlačuje příroda tekutiny z těla motýla do jeho křídel, aby byl schopen létat, až se jednou ze zámotku osvobodí. Někdy jsou zápasy přesně tím, co v životě po-

třebujeme. Pokud by nám bylo umožněno jít životem bez překážek, pak by nám to mohlo uškodit. Nebyli bychom tak silní, jak bychom mohli být. Nikdy bychom nebyli schopni létat. Chtěl jsem sílu... a dostal jsem potíže, aby mě posílily. Chtěl jsem moudrost... a dostal jsem problémy, abych je řešil. Chtěl jsem blahobyt... a dostal jsem mozek a sílu, abych mohl pracovat. Chtěl jsem odvahu... a dostal jsem překážky, abych je překonával. Chtěl jsem lásku... a dostal jsem ztrápené lidi, abych jim pomáhal. Chtěl jsem výhody... a dostal jsem příležitosti. **Poučení: Nedostal jsem nic z toho co jsem chtěl..., ale dostal jsem všechno, co jsem pro život potřeboval.**



BĚŽEC ROKU 2021 ANEB KDYŽ POCHOPÍME DŮLEŽITOST POHYBU

V dnešní době není nutné navštěvovat studovny či si kupovat odpornou literaturu abychom pochopili naprostou důležitost pohybu pro zdraví a zvláště v dnešní nelehké covidové době posilování imunitního systému. Jednorázové výzvy a jejich plnění jsou určitou demonstrací exhibicionismu a zvláště různé sportovní výzvy můžou mít negativní následky. Jedině pravidelnost, disciplína a důslednost má na naše tělo pozitivní účinek a je úplně jedno, zdali půjde o pravidelnou chůzi, běh, plavání a další aktivity dle věku, fyzické vybavenosti atd. Je pochopitelně třeba si určit přesnou dobu fyzické aktivity, rozhodně je krátkozraké si dělat cílovou výzvu, například potřebuji shodit tolik a tolik kilo, musím se vejít do tohoto oblečení, až uběhnu tolik a tolik za tento čas mám hotovo atd. Jistě, vzít podobnou výzvu jako motivační prvek je možné, ale pouze pro start a pravidelného pohybu. Nemám čas, nestíhám a podobně jsou jen laciné výmluvy. Pokud si vezmeme že každodenně úplný základ pro zdraví 10000 kroků cca 7.km zabere necelou hodinu a tři - čtyři km běhu v naprosté pohodě zabere max. půl hodi-

ny, pak si uvědomíme, že je to ta nejmenší cena za pomalé stárnutí, dobrou fyzickou kondici která přináší zdraví a psychickou stabilitu, zbraň proti různým chorobám a virovým onemocněním včetně covidu. Když jsem na začátku roku vyhlašoval dlouhodobé výzvy na chůzi i běhy, cíl byl jasný. Rozchodit či rozběhat i zatvrzelé nesportovce tím i bohužel mnohé „karatisty“(-). Dát jim motivaci i ve smyslu pořídit si krokometr či cokoli jiného, co bude sledovat jejich snažení a požene třeba k osobním rekordům, být ve sledování nejlepší a nebo si prostě zvyknout na drogu zvanou sport, endorfiny a na dobrý pocit po cvičení. A tak i když tento článek je prioritně o běhu a o fenomenální **Hance Vašíčkové**, Petrovi Konfrštovi a dalších, kteří jim sice z povzdálí, ale přece dýchají na záda, je pro všechny ty, kteří pochopili že pravidelný pohyb je nezbytností a je jedno, zdali půjde o chůzi, běhu, jízdu na kole atd. protože důslednost v pohybu je to, co nám dělá život krásnější a zvládnutelný. Hanky přes 1000.km za rok by mělo být výzvou pro všechny nejen sportovce. Nezapomeňte! Jen půl hodiny denně! A 3.km x 365 dní=...

BĚŽEC ROKU 2021

Vašíčková Hanka	1010.50
Konfršt Petr	707.00
Horváth Martin	539.50
Jan Slezák	536.00
Kříž Filip	505.00
Jetel Jáchym	466.00
Kříž David	460.00
Paterová Lucka	392.00
Paterová Radka	355.00
Šimonová Pavla	345.00
Kučera Marek	336.00
Pater Timon	331.00
Pater Mikuláš	291.00
Šimonová Andrea	257.00
Andršová Petra	229.50
Kuncová Lucie	132.00
Kunc Ondřej	124.00
Dvořáková Kristýna	99.00
Kulička Martin	95.90
Kunc Štěpán	95.00
Smutný Filip	88.00
Slezák Matěj	80.00
Hořák Jáchym	78.00
Janoušek Luboš	72.00
Andrš Vojtěch	65.00
Jansová Jana	63.50
Jansová Simona	53.00
Sibřinová Tereza	50.00
Jansa Daniel	49.00
Hořínková Bára	43.19
Janoušek Lukáš	37.00
Slanař Jakub	36.00
Dvořáková Veronika	34.00
Kurzová Barbora	19.00
Hořínková Laura	18.00

SEMINÁŘE TRENÉRŮ JSOU NEJEN PRO TRENÉRY

Pravidla karate se mění skoro každou chvíli a je tedy třeba, aby nejen trenér, rozhodčí a kouč tyto změny znali, ale měli by je znát i samotní závodníci a to nejen proto aby věděli na co je třeba dávat při tréninku obzvlášť důraz, ale aby při případném neúspěchu nehledali jinde příčinu než u sebe. Semináře jsou vždy otevřeny všem zájemcům a pokud se nedostaví ani trenéři, je celkem jasné, jak to trénování potom dopadá. Rozhodně ani setkání s ostatními trenéry má svoji cenu i když dnes bohužel je dost i těch trenérů, kteří všechny tyto faktory pomíjejí. Seminář po více než roce z důvodu covidu si nejspíš všichni užili a potěšující bylo, že mimo

vedoucího se z našeho klubu zúčastnili Hanka Vašíčková, Kačka Keslová a Jáchym Hořák, kteří si tím i prodloužili trenérské licence. Stále je třeba se učit, stále je třeba cvičit a pracovat na sobě pokud nechceme ztrácet kontakt s těmi, které trénujeme i přes to, že mnozí to bohužel vidí jinak...



rodiče	
Horad David	189.00
Pater Lukáš	187.00
Dvořáková Lenka	70.00

ČETBA NA POKRAČOVÁNÍ „MOJE CESTA BOJOVÝM UMĚNÍM“

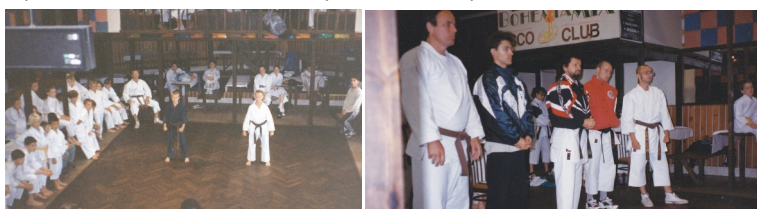
aneb druhá šance.. pokračování ze zpr.5-2021. Jak bylo psáno v minulém vzpomínání, kroniku vystřídal fotoaparát, kamera a vzpomínky se tím pádem tak nějak zmodernizovali, ale z druhé stránky tím „nevýbledly“. Zahájení roku 1997 nabitého akcemi se uskutečnilo jako tradičně v partě a ve velkém stylu zimního soustředění v Nespících. Za těch 17 let karate si člověk už zvykl na to, že nic nejde jednoduše i zde nás čekalo nemilé překvapení.

Tělocvična ve škole, kam jsme běžně chodili na trénink 3.km do Vacova, byla nefunkční. Trenér oběhl Nespice a Vacov a nakonec se domluvil s místním podnikatelem, že je možnost cvičit v místním baru. Tak že i soutěž kata probíhala ještě v ne úplně vyvětraném prostoru po večerním diskotékovém řádění, ale nikdo neměl šanci reptat, protože karatista přece nemohl být z něčeho vyděšený:-). Mezi mladšími ukazoval mimo jiné Jindra Pilmann, že on bude tím, který naváže na úspěchy těch starších, stejně jako jeho soupeř ve finále Emil Janeček. Pravdou je, že to bylo poprvé a naposled, kdy soutěž karate probíhala víceméně v hospodě:-). Jen co skončilo zimní soustředění plné zážitků a akcí, maximální pozornost se upírala k mistrovství Ev-

ve fotbalu, kdy přihlížející Italové nepochopili náš drsnější fotbal, kde se často neumění ve fotbalu dohánělo karatistickým uměním a s výkřiky „rote karte“ odměňovali náš každý druhý střet se soupeřem :-). Pochopitelně i tmelení kolektivu bylo nedílnou součástí super 14 dní a tajné heslo „kačený“ pro pamětníky hovoří za vše:-). Tato fotogalerie je opravdu jen minimem, jak jsme si tehdy užívali a i když mobility



a další vychytávky už byly běžné, závisláků ještě alespoň mezi námi takřka nebylo. Jisté je, že každým rokem se dostavuje nostalgie víc a více. V roce 1999 jako i v těch předešlých letech bylo maximum těch, kteří chtěli být lepší a chtěli cvičit u letních soustředění nebylo možné brát všechny zájemce a to se s tehdy doslova spartánskými podmínkami nedá s dneškem srovnat. Skvělé bylo, že když tehdy i dnes hovořím o karate jako o druhé rodině, v těchto časech minulých jsme podnikali i akce, které víceméně neměly s karate nic společného dělali společně. A tak vzpomí-



ropy na Tenerife, kde jsme měli z klubu dva týmy v reprezentaci kata, za muže Matěj Král, Tomáš Dvořák, Pepa Pekarovič, za ženy Iva Keslová, Helča Vocelová a Jana Breburdová. Jelikož měla tehdy reprezentace kata nejen dobrého trenéra, ale i manažera:-), podařilo se mu pro celou výpravu zařídit za minimální cenu 14 dní na Tenerife a na tuhle akci pozitivně vzpomínají pamětníci kata, kumite i doprovod ještě dnes. Samotná soutěž dopadla famózně. Oba týmy ve finále, ženy konečně 5.místo, muži 6.místo. Navíc zážitků neuvěřitelně, výstup až úplně nahoru sopky Pico de Teide 3718 m, jízda ponorkou, prostě úžasných 14 dní se skvělou partou. Skvělé a přínosné měla setkání s těmi nejlepšími karatisty světa zvláště s vynikajícím „katistou“ M.Milonem, bohužel již nežijícím. Jako tradičně jedna žertovná vzpomínka.



Den před soutěží kumite se šli borci jako Pavlas, Rybáček, Šianský, Modráček, Bortoli a další zaplavat do moře. Vlny byly divoké zanesly je až k pobřeží plné kamení a než borci vylezli na břeh, měli nohy plné ježků. Ještě popůl noci Ivča, Helča a Jana vyndávaly těm šikulům ostny z chodidel a druhý den se po tatami pohybovali opravdu velmi lehce:-). Doslova pár dnů uběhlo a již bylo na programu letní soustředění, klasicky Nespice a počet zájemců byl tak velký, že bylo třeba dělat soustředění jedno v červenci a jedno v srpnu. Další akcí, radostí a vítězství bylo tolik, že je nezbytné přeskočit nejen druhou půlku roku 1997, ale i rok 1998 je třeba vzít pouze telegraficky, protože vypisovat všechno prostě nelze. Rozhodně by ale byla škoda nevzpomenout vzpomínka na tradiční San Benedetto. Sestava jako vždy velmi vydařená, každý den nejen aktivity v moři, ale i aerobik, kolečkové brusle, běhy, pochopitelně i karate. Zvláště velký úspěch měl turnaj



nání na rok 1999 je dobré zakončit pohledem na ty mladé úspěšné karateky kteří měli ty nejlepší vzory. J. Pilmann, M.Laláková, V.Jelínková, P. Sedláčková, E. Janeček, M.Hendrych, Kohouti a další o který se již „vědělo“ nejen v ČR. Pokračování příště...