



ZÁŘÍ-LISTOPAD

6/2018



ZPRAVODAJ KESL RYU

NP ČSKE SENIORŮ PŘÍJEMNĚ PŘEKVAPIL

NP seniorů není ten správný výraz, spíš těch starších, protože se jedná o kategorie dorostu a výše. Jak bylo několikrát psáno, nejen karate, ale i ostatní sporty se potýkají s odlivem závodníků s mladší do starší kategorie. Úroveň těch mladších byla až na světlé výjimky dost slabá a tak i v našem klubu to bylo hlavně o těch „starších“ a to i těch, kteří by velmi nadneseně mohli jít do „soutěžního“ důchodu. Jako vždy největšími dodavateli medailí byla Zuzka Augustinová a to dvě



zlatkami v kata U21 a seniorek. Hned v závěsu to byla Nikola Jůzová, která ve stejných kategoriích obsadila dvě stříbra. Stříbrnou medaili vybojoval ještě velmi dobrým výkonem v kumite Libor Podroužek a je-li to NP, tedy v drtivé většině špička českého karate i bronz měl

cenu zlata ostatních soutěží. Bronzové medaile tedy získali Filip Smutný v doslova nabušené katě dorostu, a Verča Jůzová v kata juniorek. Další kategorie kde bylo těžké získat jakékoliv slušné umístění byla juniorka kata. Zde zabýval Kuba Slanař a i on získal bronz. Kuba získal i bodované umístění v kumite a sice za páté místo. Do boje s těmi nejlepšími v nejprestižnějších vahách se pustil nestárnoucí Jindra Pilmann. Nenechal nikoho na pochybách, že je stále ve vysoké formě a je třeba s ním i nadále ve špičce



počítat. Bronzové medaile ve váze do 84. kg a BRH to dosvědčovaly. Jako vždy speciální ra-



dost náčelníkovi klubu udělali borci Jindra Pilmann, navrátilce na tatami a též nestárnoucí Petr Vašíček (Váša:-)), Kuba Slanař a Podroužek Libor, kteří postavili tým kumite našeho klubu. Hned první kolo vyfasovali pozdější vítěze, též navrátilce z dob minulých z Havířova i když těsná prohra, kumite všech opět na vysoké úrovni, na konec po zásluze 3. místo. Pochopitelně velký dík všem za super reprezentaci našeho klubu, i těm, kteří na medaili nedosáhli.



NP ČSKE ŽÁKŮ UMÍSTĚNÍM RELATIVNĚ ÚSPĚŠNĚ

Všechny soutěže mají jediný cíl a sice kontrolu, zdali jdeme ve svém výkonnostním růstu správnou cestou a zdali jsme schopni růst demonstrovat i na soutěži. V každém případě, ať hodnocení u jednotlivých závodníků bylo lepší, či horší, celkově 4. místo ze všech klubů, ČR kteří získali nějaký bod je hodně dobré, zvláště když se zde sešla prakticky celá žákovská špička. Jak tedy jednotlivě dopadli naši borci? 1. místo Kristýna Čermáková-kumite ml. žákyň, stříbro Mikuláš Pater-kata ml. žáci, Valentýna Hrazdírová-kata ml. žákyň a oba týmy kata „A“-B. Šťastná, V. Rešová, M. Rešová a „B“-V. Hrazdírová, T. Sibřinová, K. Čermáková. Bronzové medaile vybojovali V. Rešová-kata i kumite ml. žákyň, M. Pater-

kumite ml. žáci a O. Čermák-kumite ml. žáci. I



páté místo na takovéto soutěži má svoji cenu a to získali B. Šťastná-kata, V. Hrazdírová-kumite a T. Sibřinová-kumite. Všem pochopitelně gratulace a velký dík koučům Hance a Kačce.

Přebor Prahy a rekord 50 medailí!	2
I mezinárodní soutěže jsou jen pouťáky...	2
North Bohemia úspěšná ale...	3
Četba na pokračování: Moje cesta bojovým uměním	4

Michael Phelps:

"Sebedůvěra a podpora pro mě představují klíčové faktory ve všem, co ve svém životě dělám. Během celé své kariéry jsem zjistil, že dokonce i ten nejmenší kousek pochybnosti mi může zabránit ve splnění mých cílů. Víím, že pokud si stanovím v mysli nějaký cíl, mohu ho dosáhnout. Musím se však po celou dobu snažit dělat vše, co splnění takového cíle vyžaduje. V životě je možné úplně všechno. Vše to ale začíná sebedůvěrou, kterou musíme mít uvnitř, v našem nitru."



PŘEBOR PRAHY - REKORD - 50 MEDAILÍ

Než si připomeneme všechny borce, kteří se zasloužili o rekordní medailovou sbírku, je třeba poděkovat všem, kteří se zasloužili o přípravu, průběh a zakončení perfektní soutěže, rychlé a dynamické, bez zbytečného protahování. Díky tedy zde v první řadě Kačce, Hance, Markovi Šťastnému, Lubošovi Hrazdírovi s tátou, Jindrovi Jetelovi, Jindrovi Pilmannovi, p. Čermákovi, P. Sibřinovi, P. Stránskému, P. Andršové, Veronice Jelínkové, Anežce Kotěrové a dalším všem našim mladším a dále pak ostatním na časomíře a při uklidu. Rozhodčí jako vždy byli rozmazlováni napečením pochoutek od Kačky, Hanky a paní Hrazdírové, tak že spokojenost na všech frontách. Samotné výsledky není třeba přeceňovat, protože je to pořád „jen“ kraj, ale občas byly vidět i nadějné výkony a to je vždy pro trenéry to nejdůležitější. Tak že z rekordního počtu

dokonce 4 tituly, kata i kumite U21 a muži!, Nikola Jůzová-kata U21, Luboš Hrazdír-kumite dorost, Tomáš Kouba-kata junioři, Valentýna Hrazdírová-kata ml.žákyně, Jan Stránský-kata st.žáci, Kristýna Čermáková-kata ml.žákyně, Benedikt Kis-kata ml.žáci, Veronika Jůzová-kumite juniorky, Luboš Janoušek-kumite masters a Vojta Andrš-kumite st.žáci. O stříbro se zasloužili Kačka Keslová-kata masters, Jáchym Hořák-kata U21, Veronika Rešová-kata ml. žákyně, Veronika Jůzová-kata juniorky a ženy, Tereza Sibřinová-kata i kumite ml.žákyně, Jetel Jáchym-kata ml. žáci, Filip Kříž-kumite ml.žáci a Rostislav Optl-kata masters. Pak již doslova smršť bronzových medailí a sice zásluhou Libora Podroužky-kata i kumite muži, Nikoly Jůzové-kata ženy, Radky Paterové-kata masters, Pavly Simonové-kata masters, Mikuláše Patera-kumite ml.žáci dále Charlota Seniv-kata, Kristýna Dvořáková-kata, Jan Strhan-kata, Erika Hubková-kumite, Jáchym Jetel-kumite, Verča Rešová-kumite, Míša Rešová-kata Jan Stránský-kumite, Valentýna Hrazdírová-kumite, Ondra Čermák-kumite, Matěj Kučera-kumite, Lukáš Juránek-kata, Zdeněk Šimon-kumite a Andrea Šimonová-kumite. Pochopitelně všem gratulace, pokud jsem zde vynechal někoho, kdo pomáhal, tak si to neberte osobně, velké díky patří i vám, ale bylo vás více, což je jenom dobře. Úžasný je fakt, že v dnešní době se nehraje na nezištnou pomoc a vás bylo hodně! Díky! Na závěr ještě díky sponzorovi Markovi Šťastnému i Jindrovi Jetelovi a vlastně tak nějak našemu klubu jako celku, protože díky němu má Praha pověst, že dělá pěkné a populární soutěže. Tak že? Jsme prostě dobří!!! :-))



medailí pochopitelně velká radost a „mytí“ hlav bude až na tréninku, protože dobrý trenér není spokojený nikdy:-). Ale konečně již k výsledkům. Titul přeborník Prahy získalo hned 17 borců a sice Hanka Vašíčková-masters, Barborka Šťastná kata i kumite, nejúspěšnější závodník soutěže Jakub Slanař



I MEZINÁRODNÍ SOUTĚŽE JSOU JEN POUŤÁKY

Nápis je třeba brát v nadneseném slova smyslu, je však třeba se nad ním zamyslet. V drtivém případě (tedy určitě mimo nás), je tolik soutěží pouze proto, aby se pořadatel „napakoval“. Jsou soutěže úplně maratony, přihášení závodníků bez početního limitu je běžné a určitě „podstrojování“ zahraničním závodníkům z důvodu, aby přijeli příště není úplnou výjimkou. Proto je nutné každou soutěž brát z nadhledem a výsledky pouze jako odměnu karatekům za čas strávený v doju. Hledání proč, jak nebo mít přehnané ambice dělají ze soutěží stresující událost pro všechny zúčastněné a pak zbývá opravdu jen ten zisk pro pořadatele. GP Plzeň je již tradičně zaměřena především na kvantitu i když kvalita též není zanedbaná. Především díky obětavým rodičům se po sobotním přeboru Prahy i v neděli vypravila minivýprava odolných karateků na tuto sou-

těž a rozhodně borci neklamali. V konkurenci několika států se Barbore povedly hned dvě medaile v kategorii kata a sice bronzové a ani v kumite si nevedla špatně. Verča Rešová vybojovala v kata též bronzovou medaili, v kumite pěkné 5.místo a neztratil se ani Honza Stránský a i zde 5.místo ceněné. Když zavzpomínám na „naše“ dřívější karate soutěže byly 2-3 do roka. Dnes je soutěží tolik, že sice můžeme mluvit o určitém „vyzavodění“, ale zase je minimum času si „zažít“ určitá specifika karate, které zajišťují karatistický růst. Nejsem proti více soutěžím, obdivuji i obětavost některých rodičů, ale jako již několikrát, rodiče jsou proto, aby dítě cítilo podporu a pochvalu i když se nedaří a trenér je na „mytí hlav“ po soutěži. Neobracejte role a nepřeceňujte soutěže, ať je to kraj a nebo mistrovství republiky. Optimální psychika bude vždy základem úspěchu!



NORTH BOHEMIA ÚSPĚŠNÁ, ALE...

Jak již jsem psal, pouze zveřejňovat statistiku, na to není třeba psát články do zpravodaje a tak se snažím do článku zakomponovat, čím mě soutěž oslovila, nebo nepotěšila. Pozitiva na této soutěži byl počet reprezentantů našeho klubu a mnohdy i výkony nebyly špatné, zvláště na soutěži, kde bylo více jak 500 karatek a přínosem bylo hlavně přes 100! Ukrajinských borců, od který se většinou čeští karatisté mohli učit z pohledu bojovnosti. Dneska se zaměřím na výkon jednotlivých borců dle mého názoru a to i přes to, že každé umístění je cenné. Nejlepší z našeho týmu Zuzka Augustinová, dvě zlaté super výkon i když někdy utíká z postojů. Poslední kata konečně uvolněná a hodná profika: -). Stříbro pro Hanku Vašíčkovou, stále juniorka, ale pro kategorii masters stále pracovat na klidu, fázování a tím výrazu do každé techniky. Milé překvapení Vojta Andráš v kumite, stříbro, konečně trochu prodal svůj pestrý technický potenciál, nechybělo bojové srdce



ale ve finále jakoby „už vše hotovo“, se výraz a koncentrace se trochu vytratila. Kata technicky celkem ušla, ale pořád problém s demonstrací reálného boje. Rešová Veronika též stříbro kata, techniky čisté ale je znát prázdninový deficit v práci na fyzické kondici. Výraz reality technik lepší, nohy chodí jak kdy. Kumite zatím ve vývoji, tak že tam by toho bylo více. Stříbrnou medaili vybojoval i Tomáš Kouba v kata. I tady se prolínají světlé okamžiky s problémovými a to hlavně v oblasti postojů, šířka postojů. Chodidla nedotočená a to má přímo dopad na stabilitu. Techniky mnohdy uspěchané a tedy nedodělané. Honza Stránský celkem zřejmý posun, podařilo se mu udržet trup, problém fyzická a vytrvalost, při delších kata vypadá že katu nedojede. Stále je třeba si hlídat celkové kime. U Kačky trochu méně nervozity, to se hezky říká co? -). Rychlejší přesun, ale pak techniky jako u Hanky. Nikola Jůzová super, bronz v kata



též velmi dobrý výkon, ale stále někdy moc zbytečného spěchu, držení hlavy a ramen dolů nám vydrželo jen chvilku, kata pak ztrácí lehkost. Veronika Jůzová prostě ségra Nikolky: -). Bronz dobrý ale... má dynamický potenciál, ten se ale ztrácí v přehnaně uspěchaných technikách a ta hlava a ramena! Valentýna Hrazdířová další bronz, bojovnice, občas zlepšení držení trupu což je dobře, někdy nic moc čistota technik. Kumite totéž co Verča. Je prostě ve výrobě, stejně jako bronzový tým Barborka, Verča a Miša. Medailově to bylo vše a tak k dalším. Barborka Šťastná dobrá kata, posun v uvolněnosti je, tak je tak dál, abychom mohli demonstrovat ještě lépe uvolněné techniky se zpevněním až úplně na konci techniky. Kumite nadějně, nechybí bojovnost, ještě větší klid a hlavně taktické myšlení. Příjemné překvapení Tereška Sibřinová, katy H3, bojovný duch, dobrá technika, na jondan již chybí fyzická kondice! Příjemně překvapil Ondra Čermák katou Jitte, ani další nebyly k zahození, ještě pořad pohyby navíc, jinak na takovéto soutěži se nezkouší kata! Nijushihho byla dost děs. Miša Rešová technicky hezké, ale na tuto kategorii to chce už „ranařky“. Tak že fyzická, fyzická a ještě jednou... To platí i o Markovi Kučerovi. Doslova! Luboš Hrazdír bojovník, ale jako u ostatních. Větší koncentrace na odstraňování chyb na tréninku. Jinak je to pořád kata i kumite „dobré“. A to je málo. Lucka Paterová to má před sebou, potenciál v dynamice veliký, tak že jen nebyť občas „mimořádky“ na tréninku i na soutěži. Rozhodně pochvala za bojovnost a neohroženost v kumite, příkladem pro většinu z našeho klubu. Prostě se jde porvat. A o tom to je! Jáchym Jetel dělá určitě pokroky a v realitě technik patří v mladších k těm nejlepším. Tak teď jen doladit přesnost technik, postojů a nemrskat hlavou. Ostatní prostě trénovat, trénovat



a poslouchat trenéry a jejich pokyny. Pak může být ještě lépe. Na závěr díky Kačce i Hance, které přesto že též reprezentovaly náš klub, koučovaly a staraly se o ostatní. Všem rodičům díky že děti přivezli, na na tribuně povzbuzovali a vydrželi. Na závěr. Sport musí být radost a pohoda, závodění nestresující záležitost! Pokud to tak nebude, děti se nám na to vykašlou. A věřte vám o čem mluvím....

**Překážky vás
nesmí zastavit.
Pokud narazíte
na zeď,
nevzdávejte to.
Zkuste
vymyslet
způsob, jak ji
přelézt, projít
nebo obejít.“**

Michael Jordan



ČETBA NA POKRAČOVÁNÍ „MOJE CESTA BOJOVÝM UMĚNÍM“

..a neb druhá šance... pokračování ze zpr.5/2018..Tak se i stalo, že vrozený temperament, které jsem snad do vínku dostal, se projevil hlavně v atletice na kratších i delších tratích, fotbalu i ostatní sportovních aktivitách, které byly před otcem skrývány a sportovalo se tak trochu v ilegality. Tak se stalo, že předpokládaný genetický odkaz mých předků se u mě k lítosti mého otce neprojevil, nešel jsem cestou profesora, neudíval jsem plátny stylu Vincenta van Gogha, ale nebyl jsem určitě ani atletickým typem, takže většina věcí, které byly pro ostatní přirozenou věcí, pro mě znamenal menší či větší problém a tím bylo nutné trénovat podstatně víc než ostatní.



Další velký den a sice zkoušek na 7.Kyu se blížil a jedinou výhodou bylo, že zkoušek díky rozmáhajícímu se karate a tím i členské základny přibývalo a nebylo nutné již čekat na další šanci celý rok. Že tuto výhodu využiji hned na poprvé jsem si nepřipouštěl ani ve snu, ale stalo se. Příprava byla velmi seriózní, jak již bylo řečeno a nebyl žádný důvod se obávat neúspěchu. Jenže... V pracovním procesu jako typograf bylo nezbytné podpořit svojí přítomností odcházejícího kolegu do důchodu a sice lehkým posezením před večerní zkouškou v dojo na Žižkově náměstí. Zkušební komisaři mistři J.Fuchs, M.Kovář a další přísedící byli hodně nekompromisní. Po hodině maximálního úsilí jsme všichni my, kteří jsme skládali zkoušky na 7.kyu odcházeli se sklopenými hlavami. Neuspěl ani jeden. Byl jsem hodně naštvaný, ne na zkoušející, ale pouze na sebe. Další trpká, ale o to cenější zkušenost. Už se mi nikdy nesmí stát, abych sám sebe přecenil a přitom nebyl stoprocentně připraven. Další cílevědomá práce a o půl roku později skládám úspěšně dne 28.6

1982 zkoušky u tenkrát jednoho z vrcholných činitelů českého karate Aleše Cihelky. Život je však někdy zvláštní a vše v něm relativní. Kolega, jehož oslavování odchodu do důchodu mi částečně zavinilo neúspěšné zkoušky, si důchodu moc neužil a týden po té zemřel. Léto a „JÁ“ jsem dostal možnost se zúčastnit soustředění šlecht



Uhelnyh skladu, kde budu cvičit s těmi nejlepšími, fialovými a hnědými pásy! Tato představa mě naplňuje velkou pýchou, ale určitými obavami. Budu stačit fyzicky? A co techniky? Nebudou se mi smát? Ve stanu, protože jen „generalita US“ spí v baráčkách, mám skvělého borce z Hranic Radka Fojtů, máme stejné kyu, tak že stejné tužby do budoucna. Při ranních rozcvičkách náš „rozcvičkový“ trenér Mirek Kovář, nositel černého pásu neponechává nic náhodě. Jako tehdejší nejlepší český závodník v kumite, měl fyzickou kondici obdivuhodnou a přímo ze stanů vyběháme dva kilometry do prudkého kopce, (proti kterému je pahorek ze stejnojmenného filmu slabá rovinka), až ke hřbitovu, což bylo velmi příhodné místo, protože nahoře jsme byli opravdu všichni, mimo Mirka, skoro mrtví. Ale díky tomu, že nemám problém se udržet uprostřed a někdy i ve předu našeho pole budoucích samurajů, sebevědomí mírně posiluje. Ovšem i přes to se těším, až budu mít službu, protože služba ráno neběhá. Setkávám se zde s výjimečným karatekou, nositelem fialového pásu Břetislavem Čtvrtekem, který nejen že mě tenkrát naučil katu na zelený pás, ale nadále velmi ovlivnil z hlediska kata moji další cestu karate a stal se mým velmi dobrým přítelem i v soukromí. (Břetě Čtvrtek se narodil 4.5. 1955, tedy přesně o pět dní dříve než já. Od dětských let se věnoval, gymnastice, lyžování, kuželkám, basketbalu, ale především trampolíně, kdy dokonce získal I. Závodní třídu a jen operace mu zamezila další vzestup v tomto sportu. Po té ho plně pohltil tanec, ve kterém se opravdu našel, a v desetiletém závodním období vystudoval i taneční

konzervatoř. Ve stejném roce jako mě, tedy 1980 ho oslovil plakát karate, a ve stejném roce začal svoji dlouhou a úspěšnou cestu karate v klubu TJ Jižní Město Chodov, pod vedení Jana Pechana. Jeho cesta přes úspěšného závodníka, vedla dále jako trenéra, rozhodčího, zkušební komisaře. Avšak jeho mimořádné léčebné schopnosti měly pravděpodobně na svědomí, že už od dětství snil o hlubších rovinách a vědomostech ve smyslu bojových umění a pokračoval studiem východní filozofie a energií bojovníků karate do. Sám říká: „Po několika letech intenzivního cvičení, mnohdy i 7 x týdně s kamarády Jiřím Horákem, Petrem Hamrským Petrem Hněvkovským, Honzou Marvánkem a mnoha dalšími z oddílu, jsem začal vnímat toky energií při koncentrovaném cvičení a dýchání v Kata i Kumite. Právě v jednotlivých kata jsem začal postupně objevovat nejen možnosti provedení přesných technik s propojením dechu, ale i vnímání toku energií. Tyto zážitky mě přiměly začít studovat spousty dalších duchovních směrů, které souvisely s projevy pro mne nových způsobů vnímání a komunikaci s energiemi. Důležitou součástí našeho bytí je i vědomá osobní cesta. Tato úžasná komunikace a vhledy mi pomohly překonat i velmi vážná onemocnění, vrátit se na osobní cestu a pokračovat v Karate-do. Dodnes s těmito energiemi a prožitky souzním. Věřím, že jsou nekonečným zdrojem moudra a poznávání sebe sama, a to nejen skrze bojová umění. Toto naslouchání a vědomá komunikace nám mohou mnohdy pomoci na nelehké cestě života“). Břetě to tenkrát možná ani nevěděl, ale díky svým schopnostem nejenom stál u mého prvního opravdového kroku kata, protože info o kata byly tehdy hodně mlhavé, nebyl žádný materiál podle kterého by se daly kata seriózně učit a tak většina trenérů v té době spíše trénovala kumite a kata pouze výjimečně a velmi okrajově, ale dal mi základ v chápání kata, který po létech jakoby vyzrál a ukázal cestu pro další osobní vývoj. Mezi elitou jsem na soustředění Uhelnyh skladu již dobře zapasán, ale rozhodně ne, že bych překvapoval nějakými exklusivním posunem v karate, ale nevynechám žádné utkání v nohejbalu a vybral si mě za spoluhráče dokonce sám velký Mirek Kovář. Otázkou bylo, zdali to bylo kvůli mému nohejbalovému umu, nebo vrozená schopnost vyhádat jakýkoliv aut, nebo síť. Možná i zásluhu na mém optimálním postavení ve „šlechtě“ byla skutečnost, že jsem při zaskoku v bufetu, kterým mě pověřil již zmiňovaný J. Bambule, cvičencům prodával limonádu za 3 koruny místo za 2 a ještě si nechal vrátit lahve i přes reptání účastníků soustředění, které byly v ceně a za což jsem byl od vedoucího bufetu Jardy pochválen. Toto soustředění mě opět přesvědčilo, že volba karate byla správná. Mnoho jsem se naučil, poznal plno kamarádu bojovníků, ale hlavně jsem tam tak nějak omládl. Že jsme na závěr vyhráli turnaj nohejbalu s Mirkem Kovářem a hodili mistra Fuchse i s hodinkami do bazénu, byla jen příjemnou tečkou za tímto super zážitkem otevírajícím mi nové možnosti a limity nejen pro další cestu karate. Na trénink mimo cvičení doma, docházím čtyřikrát týdně k Frantovi Růžičkovi, nositeli 1.Kyu kterému jsme tajně říkali terorista... pokračování příště...



J.HORÁK, B.ČTVRTEK, J.MARVÁNEK