

## Mladá naděje karate JKA Richard Vašek

# U karate mě drží kolektiv, a to nejenom u mě v klubu, ale i v celé reprezentaci



„Teď trénuji dvakrát týdně, původně jsem měl čtyři tréninky týdně, ale to jsem musel omezit kvůli studiu. Přes víkendy se snažím udržovat v kondici, jelikož si myslím, že dva tréninky týdně nestačí pro to, abych se mohl zlepšovat. Dříve jsem kvůli karate neměl čas na nic jiného a kolikrát jsem se do toho musel nutit, a dokonce jsem přemýšlel, že přestanu se závoděním. Poté, co jsem trochu omezil tréninky, se na ně těším jako dřív. Nejzábavnější částí tréninku je pro mě trénování kata.“

### Co tě neustále motivuje s tréninky karate pokračovat?

„Ze všeho nejvíc mě u karate drží kolektiv, ve kterém se pohybuju, a to nejenom u mě v klubu, ale i v celé reprezentaci. Samozřejmě mě karate baví jako takové, baví mě se v něm zlepšovat a překonávat svoje osobní cíle. Také mě u karate drží závodění.“

### Jak ses dostal ke karate?

„Když mi bylo 5 let, tak mě máma přihlásila na kung-fu, jelikož jsem se tehdy nebyl moc schopen bránit a máma si myslela, že by mi to mohlo pomoci. Kung-fu jsem dělal jeden rok, ale jelikož to bylo daleko od domu, tak jsme se snažili najít nějakou náhradu a našli jsme karate. To jsem začal dělat od první třídy.“

### Jak často trénuješ, co tě na tréninku baví nejvíc a je něco, co tě naopak nebaví vůbec a musíš se do toho nutit?

V prosinci se ti na ME ESKA velmi dařilo a získal jsi v kategorii kadetů zlato v disciplíně kata. Jak náročný turnaj to pro tebe byl a jak ses na něj připravoval?

„Turnaj pro mě byl náročný stejně jako jakýkoliv jiný mezinárodní turnaj, navíc mi šlo o to, abych obhájil titul z minulého roku, připravoval jsem se na něj tedy intenzivnějším a častějším tréninkem, než mám normálně. Ale odpočinek je součástí tréninku, ten jsem tedy taky musel zahrnout do přípravy.“

**Datum narození:** 9. 2. 2007

**Mateřský oddíl:**  
Karate Sport Úvaly

**Karate cvičíš od roku:** 2013

**STV:** 2. kyu

**Úspěchy:**

MS WSKA 2022 - 3. místo kata

individual youth, 4. místo kata

individual kadeti

ME ESKA 2022 - 1. místo kata

individual youth, 4. místo kata

individual kadeti

ME JKA 2023 - 2. místo kata individual

junioři, 2. místo kata tým junioři

MS WSKA 2023 - 2. místo kata tým

junioři

ME ESKA 2023 - 1. místo kata

individual kadeti, 3. místo kata tým

junioři



### Máš nějaké cíle nebo sny v karate?

„Popravdě jsem si už svůj dětský sen ohledně karate splnil a to, že jsem se postavil na stupeň vítězů na mistrovství světa. Jak už jsem říkal, pořád se snažím nastavovat si další cíle. Hlavně v přípravném období před mezinárodními závody se chci dostat do formy, kdy se budu cítit tak,

že budu s tím, jak cvičím, sám spokojený.“

### Věnuješ se i něčemu dalšímu kromě karate?

„Mimo karate se nejvíc věnuji studiu. Zajímám se ale také o opravování aut.“

### Co studuješ, jak se ti daří skloubit studium s tréninky a čím by ses rád jednou živil?

**„Podle mě mám ještě dost času na to, abych přemýšlel nad tím, čím se budu v budoucnu živit. Sice jsem se už vydal nějakou cestou, ale to pro mě neznamená, že bych se tím musel živit.“**

„Studuji obor architektura na Střední průmyslové škole stavební Dušní 17. Ze začátku to bylo dost náročné kombinovat školu a karate, ale s mojí trenérkou Janou Konečnou jsme se domluvili na řešení a tím se pro mě vše zjednodušilo. Podle mě mám ještě dost času na to, abych přemýšlel nad tím, čím se budu v budoucnu živit. Sice jsem se už vydal nějakou cestou, ale to pro mě neznamená, že bych se tím musel živit.“

### Máš raději závody, nebo semináře?

„Určitě závody. Abych pravdu řekl, semináře mě moc nebaví, na nějakých jsem byl, ale neoslovilo mě to. Víím sice, že mám možnost být součástí tréninků zahraničních trenérů, ale raději se zúčastním

reprezentačních soustředění nebo tréninků VSCM, protože je trénink drsnější a trenér má možnost se zaměřit na každého individuálně.“

### Máš nějaký předzávodní rituál nebo rutinu? Něco, co nikdy před turnajem nevynecháš?

„Ano. Určitě mám a myslím si, že to tak má každý závodník. Nemusí to považovat přímo za rituál, ale jednoduše za něco, na co si už zvykl, že dělá před závodem a nemusí o tom ani vědět. Já si pokaždé před spaním procházím, jak bude probíhat celý závodní den. Před samotným závodem si nasadím sluchátka a soustředím se jen na sebe.“

*Připravila  
MARIE PRAJZLEROVÁ*

