



# Kadeti vybojovali na MS zlato v kumite



**Loni v září zazářili naši tři kadeti Jiří Mikula, Jakub Havlík a Miroslav Hovorka na MS WSKA a dokázali v disciplíně kumite tým společně vybojovat pro Českou republiku zlato. Dva z nich (Jiří Mikula a Miroslav Hovorka) míří letos v říjnu do Japonska na MS JKA. Všem třem jsme položili pár otázek a vyzpovídali i jejich trenéry.**

Text: Marie Prajzlerová  
Foto: www.jka.cz

## V kolika letech a jak ses dostal ke karate?

**Jiří Mikula:** Ke karate jsem se dostal v pěti letech na popud svého tatky.

**Jakub Havlík:** Karate se věnuji od svých osmi let. Spolu se svými spolužáky nás zaujal plakát o náboru nových členů v místě mého bydliště, tak jsme se rozhodli tento sport vyzkoušet.

**Miroslav Hovorka:** Karate jsem začal dělat v osmi letech, a to díky své sestře-dvojčeti a kamarádům.

## Jak často trénuješ? Věnuješ se i jiným sportům?

**Jiří Mikula:** Můj tréninkový plán zahrnuje pravidelně tréninky třikrát týdně a nárazově několikadenní soustředění reprezentace. Můj repertoár sportů samozřejmě není omezen pouze na karate, ve volných chvílích se rád věnuji i golfu a potápění.

**Jakub Havlík:** V současné době trénuji

karate třikrát týdně, z toho jeden den mám dvoufázový trénink. Mimo karate se také věnuji pravidelně posilování a fyzické přípravě.

**Miroslav Hovorka:** Karate trénuji třikrát až čtyřikrát týdně a ve volném čase chodím do posilovny. Dělal jsem ještě florbal, ale nedávno jsem musel skončit, jelikož jsem dal přednost karate.

## Co tě na karate nejvíce baví?

**Jiří Mikula:** Karate mi poskytuje možnost odpoutat se od všedních povinností a využít nadbytečnou energii k zocelení těla i duše.

**Jakub Havlík:** Baví mě především kumite, kde mohu poměřit své síly se soupeřem a využít své fyzické zdatnosti. Mojí velkou motivací jsou mezinárodní závody, kde si přeji uspět jak sám za sebe, tak i v týmu.

**Miroslav Hovorka:** Baví mě cvičit v oddíle, kde máme super partu. V kumite se

mi nejvíce líbí, že je vždy s jiným soupeřem, s jiným přístupem, jinou technikou. Každý zápas má jiný průběh, takže to nikdy není stejné a pořád se něco mění.

## Jak se ti daří skloubit sport se studiem?

**Jiří Mikula:** Je to samozřejmě s vyššími ročníky školy náročnější. Nemám čas na všechno, co bych měl dělat, ale karate je mou vášní, tak mu dávám přednost.

**Jakub Havlík:** Nyní studuji třetí ročník střední školy, a i když to je občas časově náročné, studium zvládám.

**Miroslav Hovorka:** Někdy to dá celkem zabrat, ale díky skvělému přístupu učitelů a snaze si držím jedničky a dvojky.

## Do jaké míry je pro tebe trenér i vzorem?

**Jiří Mikula:** Vzorem je v přístupu ke sportu a v odhodlání dřít dennodenně.

**Jakub Havlík:** Moji trenéři jsou pro mě velkou inspirací, obdivuji na nich vše, co

kladní techniky, ale vím, že je důležité je cvičit.

## Co ti během turnaje přišlo nejtěžší?

**Jiří Mikula:** Srovnat se s porážkou v individuální kategorii, protože jsem zvyklý většinou vyhrávat, a tady jsem si věřil.

Tvůj mladší brácha taky cvičí karate. Baví tě s ním společně trénovat?

**Jakub Havlík:** Určitě ano. Se svým bratrem máme velice dobrý vztah už od dětství. Na tréninky chodíme společně a ve sportu se vzájemně motivujeme.

## Jak ses cítil na MS WSKA, když jsi se společně s Jirkou Mikulou a Kubou Havlíkem dostal do finále a bojovali jste o zlato?

**Miroslav Hovorka:** Bylo to super. Oba dva podali úžasný výkon a jejich zásluhou se nám povedlo vyhrát.

## TRENÉŘI

Marek Babor  
Kristýna Bosáková  
David Havlík

## Jací jsou Míra, Jirka a Kuba cvičenci? Jsou to dřiči?

**Marek Babor (trenér Jiřího):** Jirka je pracovitý a hodně cílevědomý, což mu nedovoluje nebyť dřič. Dobré je, že ho zápasení baví, a tak je přirozené, že se v něm chce zlepšovat.

**Kristýna Bosáková (trenérka Jakuba):** Jakub je jeden z mála mladých lidí co maká a nemusí se prosit. Je fakt, že v naší garáži nemáme nikoho, kdo bych chtěl zbytečně okrádat svého trenéra o čas, který spolu neustále trávíme.

**David Havlík (trenér Miroslava):** Míra je velice nadaný kluk. A nejen to, je i velice inteligentní, což je úžasné spojení. Když mu člověk poradí, dokáže s tou radou nebo informací pracovat, což ne každý umí. A ohledně píle? Ano, Míra je schopen jít kolikrát až za hranu, s tréninkovou morálkou nemá problém. To je další jeho klad.

## Stává se, že se klukům na tréninku nechce makat a nepodávají maximální úsilí? Pokud ano, daří se vám je vyburcovat k lepším výkonům?

**Marek Babor (trenér Jiřího):** Myslím, že jako každý sportovec má den, kdy je unavený, nebo se mu úplně nechce trénovat. Jsou dny, kdy se mi daří ho v tréninku vyburcovat, nebo ho strhne tréninková skupina, ale jsou i dny, kdy bych ho přerazil. Pak ví vždy všechno nejlíp a má na vše minimálně tři odpovědi.

**Kristýna Bosáková (trenérka Jakuba):** To mu musí být zle, aby nemakal. Když zaváhá, tak zařvu.

**David Havlík (trenér Miroslava):** Nechci, aby to vyznělo divně, ale takový problém jsem s ním ještě nezažil. Spíše naopak, musím ho brzdit. Teď je ve věku, kdy začíná objevovat i jiné pozemské radosti, což znamená, že občas dělá opičárny, ale to je v jeho věku normální. Ale s tréninkovým nasazením nemáme problém.

## Když je na závodech koučujete při zápase kumite, poslouchají vaše pokyny?

**Marek Babor (trenér Jiřího):** Jirka je velice chytrý zápasník, většinu času ví, co chce v zápase udělat. Taktiku si řekneme vždy předem a v samotném zápase ji pak jen upravujeme. Pokyny se snaží plnit, i když je někdy velice těžké v zápase přepnout a změnit styl boje. Často však stačí upozornit na malý detail a ten vede k úspěchu v zápase. Všechno jsou to věci, které zná z tréninku, jen je vlivem stresu a tlaku zápasu třeba není schopen provést ideálně.

**Kristýna Bosáková (trenérka Jakuba):** Ano, s tím nemáme problém. Jsou tak naučený od malička. Hlava je natočená v každé pauze směrem k nám, jak ke mně, tak k Ondřejovi (Ondřej Bosák, také trenér a kouč v oddíle, kde Jakub trénuje, pozn. aut.).

**David Havlík (trenér Miroslava):** Jak jsem již odpovídal, je to inteligentní kluk a s informacemi umí pracovat, což znamená, že dokáže rady kouče převést do praxe. S takovým závodníkem je radost pracovat. Sice teď trochu bojujeme s psychikou, stává se, že si občas nevěří, ale i to se dá časem odstranit.

## Co byste jim přáli na jejich cestě karate-do?

**Marek Babor (trenér Jiřího):** Přál bych mu, aby hlavně vydržel zdravý a aby ho karate bavilo. Pokud vydrží trénovat jako dosud, nebojím se, že by nepřišly další úspěchy. Jako trenér bych si přál, aby vydržel až do seniorské kategorie a sbíral úspěchy i tam.

**Kristýna Bosáková (trenérka Jakuba):** Aby si vážil svého zdraví, lidí okolo sebe, aby měl sportovní vydrž a v neposlední řadě hodně sportovních úspěchů. To je motivace pro každého závodníka.

**David Havlík (trenér Miroslava):** Hlavně zdraví. To je myslím nejdůležitější. Dále pak neustálou chuť trénovat a touhu zlepšovat se. Toto mu přeji nejen na jeho cestě karate-do, ale i do celého života, který má před sebou. ●