

**Jan Mareš**

## **Pohled z jiného úhlu - jiné pozice (2. díl)**

(na [www.sspa.sk](http://www.sspa.sk) převzato s laskavým svolením autorů z Aikido Nejen Magazin-u)

Na tomto místě musím navázat na závěr minulého článku, kde byla položena otázka fyzické kondice, vytrvalosti a síly. Mnoho z vás namítne, že v Aikido toho není potřeba. Právě naopak, musíme si uvědomit, že se jedná o pohybovou aktivitu a to jako každá pohybová aktivita s sebou nutně přináší tyto složky. V Aikido půjde například o množství pádů, pohybů atd. V žádném případě nemám na mysli rozvoj vytrvalosti a síly pomocí posiloven, kliků a dalších speciálních cvičení. V Aikido jde o cvičení s větší intenzitou, jednodušší cvičení, která umožní větší počet pádů, seků, snižování těžiště a podobné cvičení. Sami jistě znáte další. Obzvláště u začátečníků a na začátku sezóny je třeba tomuto věnovat pozornost. Poměr by měl být přibližně takovýto:

- první až třetí měsíc 1:1
- čtvrtý až šestý měsíc začíná převládat Aikido přibližně v poměru 1:2
- sedmý až devátý měsíc je poměr 1:3

S tímto se vrátím k sestavování plánů a ke struktuře hodiny (tréninku). Jaké by měly být cíle pro první tři měsíce? Co naučit začátečníky? Samozřejmě záleží na rozložení začátečníků a pokročilých na tréninku. Lze to řešit tréninkem základů (začátečníků) a tréninkem pro pokročilé zvlášť. Nebo v rámci jednoho tréninku najít nějakou zajímavost pro zpestření pokročilejších. I když osobně si myslím, že opakování základů může být i pro pokročilé velmi prospěšné. Nehledě na to, že úroveň začátečníků při cvičení s pokročilými stoupá daleko rychleji než u tréninku samotných začátečníků. Pro pokročilé je zajímavé, že pomohou a z části přemýšlí a vysvětlují základní věci, čímž dochází k jejich fixaci a zlepšování. Ale vraťme se k cílům pro první tři měsíce. V návaznosti na předchozí článek, kde byla zmínka o tom, co je pro Aikido nejdůležitější, by měli tyto cíle vypadat asi takto:

- 50 pádů nonstop
- 2 pohyby (A,B)
- 3 útoky (X,Y,Z)
- 4 techniky (I, II, III, IV)

Dosažením konkrétních pohybů, útoků a technik za symboly získáte první orientaci na co se soustředit a co cvičit. Z toho vyplývá i pohled na složení tréninku. Opět dochází ke kombinaci již předešlého.

<b>Útok</b>	<b>Pohyb</b>	<b>Technika</b>
1	1	2 a více
1	2 a více	1
2 a více	1	1

Chtěl bych připomenout, že se jedná opět o teoretickou záležitost, na jejímž základě můžeme sestavit tréninky. Vycházejme z toho, že vždy dvě složky by měly být konstantní a jedna se kombinuje. Zase lze dosadit konkrétní útok, pohyb, (vstup) a techniku a to je základ tréninku. Na základě vlastního pozorování můžete časem odhadnout, co který učitel dává v té které hodině jako hlavní a kudy jdou jeho myšlenky. Stane se vám, že často neodhadnete, co by mělo být hlavní a co vedlejší. Z toho vyplývá, že by jste se měli věnovat pouze jedné hlavní myšlence a na tu zaměřit svůj trénink. To bylo pouze na okraj.

Nyní načrtnu pomocí již uvedených zkratek přibližný plán na 3 měsíce:

<b>Měsíc</b>	<b>Útoky</b>	<b>Pohyby</b>	<b>Techniky</b>
1/2	<b>X y z</b>	<b>A b</b>	<b>I, 2</b>
1	<b>X y z</b>	<b>A b</b>	<b>1, II, 3</b>
1 1/2	x <b>Y z</b>	a <b>B</b>	<b>1, 2, III, 4</b>
2	x <b>Y z</b>	a <b>B</b>	<b>1, 2, 3, IV</b>
2 1/2	<b>X Y Z</b>	<b>A B</b>	<b>I, II, III, IV</b>
3	<b>X Y Z</b>	<b>A B</b>	<b>I, II, III, IV</b>

Velká písmena jsou hlavní pro dané období. Dosazením dosáhnete plánu na první tři měsíce.

V tomto díle bylo možná více teorie a tabulek, ale pro lepší pochopení jsem chtěl dát právě toto do jednoho dílu. Samozřejmě se budeme k tomuto v dalších pokračováních vracet. Myslím si, že zde je řada míst k zamyšlení a prostudování.