

**Jan Mareš**

## **Pohled z jiného úhlu - jiné pozice (1. díl)**

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

Rád bych předeslal, že to, co budu v těchto článcích psát není žádné nařízení či přesné určení toho, jak vést tréninky. upozorním na co si dát pozor při práci s Vašimi studenty a co hledat v tréninku jiných učitelů. Neberte toto jako dogma či doktrínu toho co a jak dělat. Možná, že se zapřísáhlí tradicionalisté zhrozí a budou mě nazývat různými jmény. Těm všem se předem omlouvám. Nechci Vám v žádném případě vnucovat různá provedení technik nebo vedení tréninků. Budu rád, když Vás tyto řádky budou inspirovat a pomáhat Vám.

Toto je jedna z cest, po které lze kráčet v Aikidó. V Aikidó existuje mnoho různých stylů, rodových větví, různých škol. Je možné hledat shodné rysy a nechat se jimi inspirovat. Být otevřený i jiným možným řešením dané problematiky a také velmi důležitá troška tolerance.

To by, myslím pro začátek stačilo. Zabývat se budeme trochou pedagogiky, psychologie, teorií tréninku a samozřejmě tréninkem Aikidó.

Stále je zde otázka: „Je Aikidó sport nebo není? Je Aikidó pouze bojové umění?“ V obecných věcech budu v těchto článcích vycházet ze sportovních teorií, a myslím, že časem narazíte na shodné rysy. Nemám na mysli vrcholové odvětví sportů, ale spíše jejich rekreační složku. V úvodu dám k zamyšlení hlavní charakteristiky sportu:

1. Rozšířenost aktivní i pasivní
2. Rozsah - věk, úroveň, druhy
3. Společenskost
4. Pedagogika - trenér, ekonomie, „Specifický výchovný proces“
5. Všestrannost - fyzická i psychická

Při důkladnějším zamyšlení zde najdete mnoho podobného.

Jaká by měla být základní filozofie trenéra a aktuální přístup ke cvičencům (sportovcům)? Cílem trenérů by mělo být aby pozitivního bylo co nejvíc. Přístup: „I´m OK - You´re OK“

- Vysoké mínění (sebevědomí)
- Přátelství
- Nejlepší přístup

Na začátku je potřeba uvědomit si, z jakých důvodů studenti cvičí. Z důvodu sebeobrany, profesionálního využití, sdružování, potřeby začlenění do klubu (party) lidí, zdravotních důvodů, filozofie, módních důvodů atd. Velká část cvičí pro radost z pohybu, možnosti odreagování. Při práci s těmito lidmi je nutné hledat společné body - pozitivního by mělo být co nejvíc - k tomuto se budeme vracet.

Důležité je vytvoření ročního tréninkového plánu, tříměsíčního, týdenního, ale i plánu na jednu hodinu. Při sestavování těchto plánů si musíte uvědomit, co je pro Aikidó nejdůležitější - ukemi, pohyb, útok, pozice, vzdálenost. Zaměřit se z velké části na základy. Při špatných základech ani dobrý dům nevydrží dlouho. Každý trenér by si měl vést evidenci tréninkových jednotek a samozřejmě by měl provádět kontrolu plánů. Jak provádět kontrolu?

V Aikidó se jedná o zkoušky, případně použít posuzovací škály či testy. Toto všechno z důvodu vyhodnocování, zjištění zda vaše vedení je úspěšné či naopak. Z toho přímo vyplývá Váš další postup. Na co se v dalším období zaměřit, co zlepšit a to nejen u svých žáků, ale i u sebe.

Otázka fyzické kondice, vytrvalosti a síly. Na začátku roku a u začátečníků je velice důležité pomocí různých cvičení a pádů toto zlepšovat. Pro první tři měsíce by šlo hovořit o 50% fyziky a 50% Aikidó.