Sparingy – nezamrzněte!

Je středa a máme sparingy. Takže si se všemi v tělocvičně zabojuju a půjdu domů. Nebo ne? Cílem tohoto článku je říct si a nebo si připomenout, **o co při sparinzích vlastně jde**, proč jsou nedílnou součástí tréninku a zapojujeme je pravidelně do hodin kumite, **jaký byste na ně měli mít pohled** a dokonce také **jak si je udělat zábavnější**.

Pro ty z vás, kteří již mají něco odzápaseno, nebudou řádky psané níže nikterak velkou novinkou a měly by vám sloužit spíše jako **připomenutí** a noha, která vás kopne do zadnice, abyste znovu začali **postupovat dopředu ve vaší cestě** .

Sparing není jen skákání s výměnami úderů mezi vámi a soupeřem. Kdybyste to brali takto, brzy by vás mohl omrzet a nevnímali byste na sobě žádný progres. Jedná se o takovou finální formu cvičení, kde je cílem **nově naučené techniky převést do zápasu** proti soupeřovi, který má úplně volnou ruku a aktivně vám vzdoruje. Tady už jde jednoznačně pocítit rozdíl oproti provádění nějaké techniky na statický cíl, co se obtížnosti týče. A o to přesně jde. S největší pravděpodobností se vám nová technika nebo finta nepovede hned napoprvé. Nepovede se třeba ani 10x za sebou. Ale když se budete snažit a budete ji vytrvale zkoušet dál, začne vám vycházet. Vše je jen o cviku. Nenechte se odradit tím, že to nejde hned. Času máte spoustu. Pamatujte si, že **kdo nestřílí, nikdy se netrefí**. Bez toho, abyste to usilovně zkoušeli, se nikdy neposunete z místa .

Uvědomte si, kolik máte při zápasu možností. Zkuste se jen na chvilku zamyslet, kolik například znáte variant obrany proti kopu mawaši geri. Můžete uskočit, vyhnout se mu, vyblokovat, vyblokovat s následným kontrem, chytit nohu a navázat podmetem na jednu či na druhou stranu, poslat nohu ve směru kopu dál a otočit si tím soupeře zády a tak dále. Tohle byl jen příklad jedné situace. **Při zápase se snažte být co nejvíce kreativní**, jinak se z něj opravdu stane stereotypní záležitost. Zkušenější borci vám na obyčejné suché kizami a gyaku z místa jen tak neskočí. **Neustále zkoušejte a pilujte nové věci.** Budete mít časem daleko **větší arzenál** a **více es v rukávu**. Uvidíte, že vás to najednou **bude více bavit**

a spatříte v tom i jistou **výzvu**. A to je to, na čem záleží. Nezáleží na tom, jestli kamarád z mojí skupiny, se kterým právě zápasím, bude minutu úspěšně vzdorovat a utržím jeden zásah za druhým. Vůbec nejde o to, kdo byl lepší, nebo kdo by vyhrál. **Produktem sparingu je zdokonalení se** a ne vítězství/prohra či rivalita s tím druhým. Vůbec neřešte, kdo měl při souboji na tréninku navrch!
Řiďte se jednoduchým heslem: „**Z každého tréninku se snaž odejít o něco lepší**„. Po skončení hodiny si můžete hned zapsat poznámku do vašeho tréninkového deníku. I kdyby se jednalo o maličkost. **I sebemenší krůček vpřed vás posune dál.**
Nezamrzněte!