

## **Analýza športovej prípravy Evy Medvedovej na ME 2007 v Bratislave**

**Eva Medvedová** (9.5. 1982), hmotnosť 57 kg, výška 169 cm.

Športové začiatky absolvovala v rodnej Detve v atletickom klube pri ZŠ, kde sa venovala šprintérskym disciplínam. Neskôr pokračovala v karate pod vedením bývalého československého reprezentanta v kumite, Dušana Slobodu. Rok hosťovala v klube Ekonóm Trenčín (tréner M. Ďudák). S príchodom na Vysokú školu ekonomickú v roku 2000, pokračuje v športovej kariére v oddieli karate Rapid Bratislava. Po ukončení vysokoškolského štúdia v roku 2005 pracuje v IBM ako účtovníčka.

### ***Bilancia športových úspechov***

2003 - 3. miesto -60kg ME seniorov Brémy

2006 - 3. miesto -60kg ME seniorov Stavanger

1. miesto -60kg Akademické MS New York

1. miesto -60kg MS seniorov Tampere

2007 - 1. miesto Open ME seniorov Bratislava

Ako je zrejmé z uvedených výsledkov, prvú „veľkú“ medailu získala až v seniorskej kategórii. Jej vystúpenia v dorasteneckej a juniorskej kategórii na ME (Cyprus 2001, Koblenz 2002), končilo už v eliminačných kolách. V tomto období súťažila v kategórii +60kg, čo bolo vzhľadom na jej telesnú výšku značným handicapom.

S prípravou na ME v Bratislave sme začali už v januári 2006. Tento šampionát mal byť vrcholom v polduhoročnom snažení. Hlavným a jediným cieľom mal byť zisk titulu majstra Európy. K týmto vysokým ambíciám nás oprávňovali vynikajúce výsledky na vrcholných európskych turnajoch (séria Zlatej ligy, French open). Priorita získať európsky titul na domácej pôde vychádzala z pragmatických dôvodov :

- medializácia podujatia
- podpora domáceho publika
- sponzorské zabezpečenie prípravy

## **Charakteristika a vývoj športovej výkonnosti Evy Medvedovej**

### ***1. Kondičné schopnosti***

Limitujúcim faktorom športovej výkonnosti v karate sú rýchlostno - silové schopnosti. Ako už bolo spomenuté v úvode, v žiackom veku sa Medvedová venovala atletike, ktorá jej dala výborné základy pre jej športový rast (podobné atletické začiatky mali npr. M. Gachulínek, P. Nová). V ďalšom období transformácia týchto schopností pre športový zápas karate vychádzala z náročnej atletickej prípravy v kopcovitom teréne a na dráhe, v posilňovni a v aplikáciách špecifických posilňovacích cvičeniach (leto 2005, 2006). Vytrvalostným schopnostiam sme sa špeciálne nevenovali, vychádzali sme z poznatkov, že v súčinnosti s rozvojom rýchlostno - silových schopností sa budú úmerne rozvíjať aj vytrvalostné schopnosti.

### ***2. Technická úroveň***

Technický potenciál Medvedovej pri jej príchode do Rapidu, bol tvorený predovšetkým úzkym repertoárom techník :

- gyaku cuki – v aplikácii diae
- kombinácia suri aši kizami suri aši gyaku (tzv. are)

- mawaši geri džodan
- aši baraei – zadnou nohou

Rozšírenie zásoby účinných techník, bolo nevyhnutnosťou. Ich výber vychádzal ako z „módneho“ trendu, ktorý v súčasnosti využívajú poprední karatisti, tak aj zo schopnosti ich osvojenia si a následne reálneho využitia v zápase. Ďalšou významnou podmienkou bola schopnosť využiť aplikácie jednotlivých techník resp. ich kombinácií v dynamickom pohybe v celom priestore zápasiska.

### ***3. Úroveň taktických schopností***

Z pohľadu zatriedenia karatistu podľa somatotypu a temperamentu osobnosti (*Oliva Seba 1997*), je Medveďová typom „silne emotívneho útočníka“. Karatista podľa tejto charakteristiky je technicky dobre vybavený širokou škálou techník, optimálne využíva všetky zápasové vzdialenosti a útoky vykonáva veľkou rýchlosťou. Je schopný absolvovať náročné tréningy, pričom často sa dostáva do stavu pretrénovanosti. V tréningovom procese mu vyhovujú údery a kopy do vreca a lapy. Vyžaduje vysokú mieru tolerancie k svojej osobe.

V začiatkoch súťažnej kariéry sa u Medveďovej prejavovala „taktická naivita“. Prakticky sa nedokázala presadiť voči prirodzeným anticipátorom, ktorí vo vzájomných súbojoch optimálne využívali techniku diae gyaku cuki (Ilčíková). Pochopenie taktických variantov boja a ich využitie vo vlastný prospech bol nevyhnutný predpoklad k víťazstvám.

### ***4. Psychická stabilita***

Psychická stabilita predstavuje odolnosť voči vonkajším vplyvom bezprostredným (npr. sila súperov, verdikty rozhodcov) i vzdialeným (npr. problémy v zamestnaní v rodine a pod.). Medveďová je výbušný, veľmi impulzívny typ. Dlhodobým pozorovaním správania pri víťazstvách aj prehrách sa hľadali cesty k dosiahnutiu väčšej psychickej stability. Medveďová si vyžadovala a vyžaduje individuálny prístup. Bezprostredná komunikácia s trénerom, analýza a riešenie predturnajových, ako aj predštartových stavov sa stala nevyhnutnou samozrejmosťou.

Základom jej psychickej stability sa však stala viera vo vlastné sily, podložená vysokými tréningovými dávkami.

Ako už bolo spomenuté v úvode, juniorskú kategóriu absolvovala predovšetkým v +60kg. Bol to čiastočne aj taktický manéver, nakoľko v -60kg sa nevedela presadiť proti slovenskej reprezentantke Ilčíkovej. Výrazný posun v úprave hmotnosti nastal zmenou stravovania a prísnu diétou v súťažnom období. Táto zmena sa začala postupne pozitívne premietat' aj na jej športovej výkonnosti.

## **Analyza výkonnosti na majstrovstvách Európy a sveta**

### ***Majstrovstvá Európy seniorov Nórsko 5.-7.máj 2006***

Prvou významnou skúškou bol európsky šampionát 2006 v Stavangeri. Na majstrovstvá Európy bola nominovaná v dvoch súťažných kategóriách : do 60 kg a v open kategórií. Záverečná príprava a výsledky na turnajoch potvrdili nárast a stabilizáciu formy. Do Stavangeru odchádzala Medveďová s medailovými ambíciami. Osobne som bol presvedčený, že finále je reálnym cieľom.

Prvou súťažnou disciplínou bola kategória do 60 kg. Vzhľadom na moju neúčast' na šampionáte, prinášam analýzu pocitov Medveďovej, ktorú sme vykonali následne (*Dotazník pre zistenie subjektívneho stavu a pocitov, vyjadrujúcich úroveň jednotlivých schopností – Longa 2006*).

V prvom kole sa stretla so švédskou reprezentantkou. Počas celého zápasu bola Medvedová v psychickej nepohode. Nebola schopná zvoliť účinnú taktiku boja a prestala si veriť. Do ďalšieho kola postúpila až na aktivitu. Vysoké víťazstvo v druhom kole jej vrátilo sebavedomie. V treťom kole nastúpila proti Ruske Sobolovej. V úvode prehrávala 0:2, vďaka súperkiným kizami cuki, na ktoré neskoro reagovala. Následne zmenila pohyb, snažila sa dostať do klinčov, ktoré využívala na podrazenie, ale rozhodcovia z niekoľkých veľmi sľubne vyzerajúcich podrazení ocenili len jedno. Počas zápasu sa cítila v pohode. Uvedomila si chybu neskorej zmeny taktiky a aj keď bola z výsledku sklamaná, pred zápasom v repasáži si verila. V boji o tretie miesto postavila taktiku na „prvých štartoch“, ktoré presvedčili rozhodcov a viedli k zisku bronzovej medaily.

Vo svojom druhom vystúpení v kategórii open s Taliankou Minet sa rozhodujúcou mierou pod prehru podpísal psychický stav (*podľa 5-bodovej verbálno-numerickej stupnice hodnotila Medvedová svoj stav známku 4 - narušená pohoda – skôr sa pripúšťa neúspech*). Svoj stav charakterizovala nasledovne : „Napriek tomu že v hlave som mala túžbu po víťazstve, v srdci som to už tak necítila“. V zápase prehrala v predĺžení.

Po šampionáte som sa presvedčil, že Medvedová si nekompromisne razí cestu medzi svetovú špičku.

#### ***Akademické majstrovstvá sveta – New York – 4.-5. august 2006***

Prípravu na AMS sme zvolili úplne netradične. Z tvrdej atletickej prípravy (z dôvodu blížiacich sa majstrovstiev sveta seniorov v októbri, som ju nechcel výrazne redukovať), sme prešli na intenzívne tréningové jednotky zamerané na stabilizáciu útočných kombinácií a diae v prevedení : gyaku cuki a mawaši geri. Z piatich víťazných zápasov sa zastavím pri štvrtom, ktorý bol kľúčovým. V ňom sa Medvedová opäť stretla s Ruskou Sobolovou. Svoj psychický stav označila ako „pohoda – viera vo víťazstvo, ktoré neovplyvnilo ani zranenie spôsobené súperkiným tvrdým kopom do brucha. Finálový zápas s Angličankou Williams bol celkom v rézii Medvedovej a víťazstvo si nenechala ujsť.

V kategórii open skončila svoje účinkovanie už v prvom kole, čo ma prekvapilo. Dôvody prehry vysvetľovala celkovou únavou (ťažké nohy) a nedôverou vo vlastné schopnosti.

#### ***Majstrovstvá sveta seniorov – Tampere 12.-15. október 2006***

Po analýze prípravy na májové ME 2006, som sa rozhodol pre zníženie tréningového zaťaženia. Bol som presvedčený, že prípravné turnaje Zlatej ligy (Nemecko 1. miesto, Rakúsko 3. miesto), potvrdili kvalitu športovej formy, ale zároveň predstavovali aj výrazné odčerpanie fyzických síl. Na Medvedovú tento model nevplýval dobre a svoj stav charakterizovala : „nedôvera vo vlastné schopnosti, z titulu znížených tréningových dávok, v čase odchodu na MS som mala pocit rezignácie“.

V rozcvičke pred eliminačnými zápasmi cítila „dobrý reakčný čas a schopnosť rýchlo vykonávať kombinácie technik“. Pod tento stav sa výraznou mierou podpísala odpočinnosť a chuť zápasiť.

V dotazníku pre zistenie subjektívneho stavu a pocitov, vyjadrujúcich úroveň jednotlivých schopností – charakterizovala svoje kondičné schopnosti vo všetkých zápasoch MS ako vynikajúce (rýchlosť, sila, vytrvalosť). Prekvapujúce bolo pre mňa jej konštatovanie, že v treťom eliminačnom zápase so švajčiarskou reprezentantkou, v ktorom už prehrávala o 4 body, bola psychicky vyrovnaná a verila vo víťazstvo.

V telefonickom rozhovore pred finálovým zápasom som sa snažil povzbudiť ju k maximálnemu výkonu a prehru som nepripúšťal. Svoje odhodlanie a túžbu po víťazstve nakoniec korunovala v predĺžení efektným, a pre súperku prekvapivým kopom ura mawaši geri v klinči.

### ***Príprava na ME seniorov 2007 v Bratislave***

Ako už bolo povedané v úvode, jediným cieľom bol zisk titulu Majstra Európy. Tento cieľ bol po predchádzajúcich úspechoch reálny. Riziko neúspechu v jednej súťažnej kategórii sme sa rozhodli znížiť vybojovaním si nominácie v -60 kg a v open. Výsledky vo všetkých prípravných turnajoch boli potešujúce a Medvedová víťazila s ľahkosťou a prehľadom. V tréningovom procese sme sa zamerali predovšetkým na :

- dynamický pohyb s rýchlou zmenou smeru pohybu
- schopnosť prudko vyštartovať sériu útočných techník
- nácvik sledovania činnosti súpera a využívania akéhokoľvek jeho zaváhania na prudký útok
- rozvoj rýchlostno - silových schopností

Vzhľadom na skutočnosť, že sme obaja zamestnaní, museli byť tréningové jednotky prispôsobené pracovnej dobe.

*Prvá fáza – 7.45 – 8.30* – predstavovala intenzívnu tréningovú jednotku so submaximálnym až maximálnym zaťažením.

Obsahovala striedanie posilňovacích cvikov (praktiky výlučne s odporom vlastného tela) s nácvikom pestrých útočných kombinácií do lapa, ktorých sled určoval tréner. V záverečnej fáze prípravy boli útoky na lapy zamenené za kontrolované série útokov na hlavu a silové prevedenie útokov na brucho a hrudník súpera.

*Druhá fáza – 18.30 – 20.00* – bola zameraná na stabilizáciu techník a modelové formy zápasu.

Celkovo je možné konštatovať, že došlo k výraznému zlepšeniu úrovne silových parametrov, čo sa prejavilo na sile úderov, ako aj v optimálnom využití silových schopností pri podrážaní. Odcvičené veľké objemy útočných kombinácií sa prejavili na kreativite a schopnosti optimálne zvoliť účinnú techniku, a tak zasiahnuť nekrytý priestor na súperovom tele.

### ***Majstrovstvá Európy seniorov – Bratislava 4.-6. máj 2007***

#### ***Prvý súťažný deň***

Prvé vystúpenie Medvedovej v -60kg sa tešilo veľkej pozornosti masmédií ako aj divákov. Táto skutočnosť sa negatívne prejavila predovšetkým na psychickej pohode. Túžba zvíťaziť a nesklamáť domácich divákov bola veľká. Svoje negatívum zohrala aj z nervozity prebdená noc pred šampionátom. Už počas rozcvičky som pozoroval jej nepohodu a nespokojnosť so svojou rýchlosťou. Prvý zápas so Švédkou síce zvládla bez problémov, ale nevedela sa dostať do psychickej pohody.

Do zápasu s Nemkou išla s veľkým odhodlaním, ale aj s množstvom taktických chýb. Hneď v úvode priskočila k súperke bez techniky čo Nemka využila na bodovanie. Veľa energie stratila občas zbytočnou snahou podraziť súperku, ktorá sa tejto aktivite umne vyhýbala. Evidentné ura mawaši geri do hlavy Nemky hlavný rozhodca odmietol bodovať. Prišli tresty, nervozita sa stupňovala a s ňou aj nečakaná prehra. Túto súperku ani nie pred mesiacom na medzinárodnom turnaji hladko porazila. Po opadnutí prvotných emócií, sme už začali myslieť na druhý deň, ktorý nám mohol poskytnúť reparát.

#### ***Druhý súťažný deň***

Skúsenosti v kategórii open na medzinárodnej scéne boli veľmi malé. Súperky z európskej špičky sme poznali, ale len z pozorovania. Medvedová svojou súťažnou hmotnosťou 57kg a telesnou výškou, patrila k subtilnejším pretekárkam v štartovnom poli. Pri

rozvečičke bola nervózna, ale jej útočné nástupy mali rýchlosť a presnosť, čo ju čiastočne uspokojovalo. Po skúsenostiach z prvého dňa sme sa rozhodli, že ju budem tentokrát sprevádzať až na zápasisko, a podľa možnosti aj takticky radiť. Po očakávaných víťazstvách v prvých dvoch kolách prišli ťažké súperky : Chorvátku a Francúzku. Predovšetkým víťazstvo nad Chorvátkou, v ktorom bola Medvedová kontaktovaná, ju presvedčilo, že v postupe do finále ju Francúzka už nezastaví. Finálová súperka Španielka Feo Gonzales, patrí k skúseným a úspešným svetovým pretekárkam. V eliminačných zápasoch nás upútala úžasným prehľadom v defenzíve a schopnosťou efektívne prejsť do protiútokov technikami úderov a kopov. Vzhľadom na jej väčšiu hmotnosť a rýchle nástupy, bolo nevyhnutné zvoliť cirkulačný pohyb po zápasisku so snahou o rýchle útočné techniky resp. blok a kontra. Úvod zvládla Medvedová excelentne a súperka nestačila reagovať. Za stavu 3:0 Španielka využila súperkino zaváhanie (Medvedová na chvíľu zostala stáť na mieste) a rýchle opakovaným mawaši geri na hlavu zápas 15 sekúnd pred koncom vyrovnala. Na následný rýchly nástup Medvedovej, však už nestačila reagovať a slovenská reprezentantka sa dočkala vytúženého titulu v „kráľovskej disciplíne“ open..

### **Záver**

Úspech na domácej pôde mal byť vyvrcholením súťažnej kariéry Evy Medvedovej. Zladiť pracovné povinnosti, myslieť na budúcu kariéru a vrcholovo športovať v podmienkach, ktoré karate na Slovensku má, je viac než náročná úloha.

V priebehu roka vyhrala na všetkých šampionátoch a prakticky aj na všetkých medzinárodných turnajoch. Jej totálne nasadenie v zápase sprevádzané rýchlymi a pestrými kombináciami kopov a úderov doplnené o efektné podrazenia je veľkým lákadlom pre divákov a organizátori exhibičných turnajov si ju preto radi pozývajú.

Víťazstvá sú veľkou motiváciou nielen pre športovcov, ale aj trénerov. Som presvedčený, že Medvedová má ešte veľký potenciál víťaziť, a tento potenciál by mohla zúročiť ma európskom a svetovom šampionáte v roku 2008.

Ing. Ján Longa  
tréner