

ERIKA SÁDECKÁ



- ✓ **Můžete nám říct Eriko, jak jste se poprvé dostala k judu? Co Vás k tomuto sportu přilákalo?**

„Byla to šikana na základní škole, když mi bylo 8 let, chtěla jsem se umět ubránit, tak jsem nastoupila do juda. Naprosto mě to vtáhlo, takže se judu věnuji naplno již 9 let a hodlám v tom pokračovat i nadále.“

- ✓ **Kdo Vás nejvíce podporuje ve Vaší sportovní kariéře?**

„Samozřejmě maminka, ale problémem jsou možné úrazy, takže se o mě pochopitelně bojí. Především však přátelé z klubu, se kterými se maximálně podporujeme.“

- ✓ **Jak vypadá Váš běžný tréninkový týden? Kolik času trávíte na tatami?**

„Trénuji minimálně 2 hodiny denně, při tréninkových soustředěních až 6 hodin denně, ta bývají cca 1 x za 2 měsíce vždy od pátku do neděle.“

- ✓ **Co považujete za největší výzvu při tréninku nebo v soutěžích?**

„Rivalita mezi mými soupeřkami z jiných klubů, se kterými se pravidelně na soutěžích setkáváme, máme tak potřebu se co nejlépe připravovat na soutěže“

- ✓ **Jaké techniky v judu máte nejraději a proč?**

„Bude to znít nejspíš drsně, ale je to škrcení 😊 A důvod? V této technice jsem velmi jista a většinou se mi povede soupeře takto porazit. Součástí tréninků je také anatomie těla, kde se dozvídáme, na co si dát pozor, abychom si neublížili, což oceňuji a baví mě to.“

- ✓ **Máte nějaké oblíbené sportovce nebo vzory v judu, kteří Vás inspirují?**

„Ano, jsou to hlavně mí kolegové z klubu, ke kterým jsem jako malá vzhlížela, a kteří do dnešního dne dokázali ve své sportovní kariéře opravdu mnoho, jako např. 5.místo na mistrovství Evropy, půl roku přípravy v Japonsku apod., to bych si moc přála také.“

- ✓ **Jaké jsou Vaše soutěžní úspěchy a zkušenosti?**

„Mezi můj největší úspěch bych zařadila **dosažení zkoušek na rozhodčí a trenérku juda**, protože mám možnost v nejbližší době **převzít jako trenérka klub 13 až 15letých judistů**. Měla jsem také možnost **učit se od mistrů ze zahraničí (Nepál, Japonsko)**, kteří mě naučili věci, o kterých jsem ani netušila, že existují.

Na Mistrovství České republiky jsem v roce 2021, při svém prvním startu, skončila na 4. místě z 30 soutěžících. Od té doby jsem se zúčastnila ještě dvakrát, ale kvůli zranění a na doporučení i zákaz zdravotníka jsem musela soutěž při boji o bronzovou medaili bohužel předčasně ukončit, což mě neskutečně mrzelo.“

✓ **Vzpomínáte si na svůj první turnaj? Jaké to pro Vás bylo?**

„Svůj úplně první turnaj jsem vyhrála a získala zlatou medaili, i když jsem se zpočátku účastnit nechtěla, protože jsem měla strach. Nakonec jsem byla nadšená a šťastná, že jsem to zvládla.“

✓ **Co pro Vás znamená vyhrát turnaj? Jaké jsou Vaše pocity, když stojíte na stupních vítězů?**

„Úplně první jsou oslepující záblesky fotoaparátů 😊😊😊, ale především cítím úctu ke svým soupeřkám, a především velký vděk svým koučům. Ale jsem ráda, že je po všem a můžu se bez výčitek normálně najíst. Před soutěžemi jsem omezena váhovým limitem.“

✓ **Máte nějaký nezapomenutelný zážitek z judistických soutěží, který byste nám chtěla popsat?**

„Mám mnoho hezkých zážitků s judem, ale asi nejvíce nečekaná výhra nad mnohem silnějším a starším soupeřem, dokonce klukem.“

✓ **Jak se Vám daří skloubit školu a judo? Jakou roli hraje škola ve Vašem životě?**

„Tréninky mám večer, takže mě judo moc neomezuje. Miluji pohyb a nerada sedím, proto je pro mě škola jediný problém v tomto ohledu. Do budoucna plánuji pracovat tam, kde budu mít možnost být neustále v pohybu.“

✓ **Jaké jsou Vaše další zájmy mimo judo?**

„Ráda poslouchám nejen moderní hudbu (do roku 2005), ale i starší. Baví mě běhání, plavání, horolezectví a hraji na klavír už od 8. třídy.“

✓ **Jaké máte plány do budoucna – chcete pokračovat s judem i po škole, nebo máte i jiné cíle?**

„Chci určitě pokračovat, ale jako trenérka už nebudu mít tolik možností závodit. Nicméně budu stále cvičit a koučovat, takže to nebude velký problém.“

✓ **Co Vás motivuje k tomu, abyste se stále zlepšovala a posouvala své hranice?**

„Mou největší motivací jsou soupeřky, které mě neustále motivují k tomu, abych byla lepší.“

✓ **Jaký byste měla vzkaz nebo radu pro mladší studenty, kteří by chtěli začít s judem nebo jiným sportem? Když se podíváte zpět na svou judistickou cestu, co Vás nejvíce překvapilo nebo co jste se o sobě naučila?**

„Z mé zkušenosti tento sport pozitivně ovlivňuje jak psychické, tak fyzické zdraví, což po čase každý pocítí. Změní se vám pohled na život, naučíte se chovat k lidem s úctou, udržujete si režim a vyhnete se depresím.“

✓ **Co byste chtěla vzkázat těm, kteří Vás podporují, ať už jde o trenéry, rodinu nebo spolužáky?**

„Trenéři to se mnou občas nemají jednoduché, ale vždy to společně zvládneme, za což jim patří velké díky. Vděčná jsem i mamince, která mě podporuje, i když má obavy z možných úrazů.“

✓ **Máte nějaký dlouhodobý cíl, kterého byste chtěla dosáhnout, ať už v judu nebo v životě obecně?**

„Moc bych si přála cestovat i v rámci juda, učit se od mistrů nejlépe v samotném Japonsku a neustále se vzdělávat v tomto sportovním oboru.“



Děkujeme za příjemný rozhovor, přejeme Vám mnoho úspěchů a naplnění všech snu, jsme na Vás hrdí!