

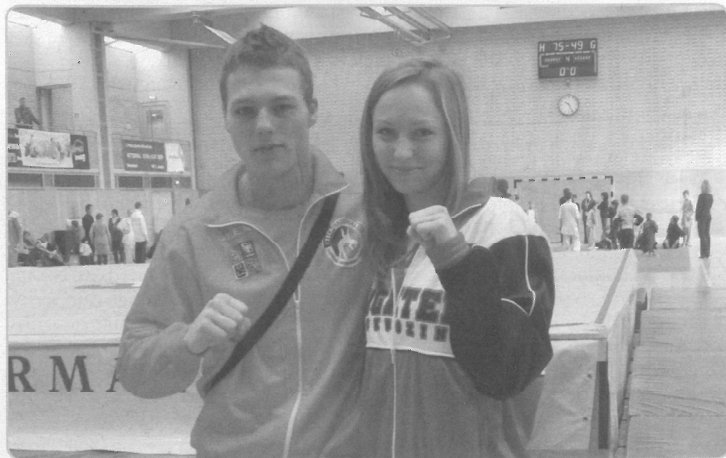
Kickboxing se stal pro Jiřího a Petru Kulišťákovy životním stylem

K nejlepším českým kickboxerům patří v současnosti devatenáctiletý Jiří Kulišťák. Jen v letošním roce se stal juniorským mistrem České republiky ve dvou disciplínách, a to v K-1 a Low-kicku a vítězem v čínském kickboxingu Sanda na mezinárodním turnaji v Maďarsku. Jako junior se před nedávnem zúčastnil mistrovství světa v této disciplíně v čínském Macau.

„Tady jsem sice vypadal hned v prvních kolech, ale získané zkušenosti jsou velmi cenné,“ říká mladý sportovec.

Ovlivnil ho Bruce Lee

Bojovým uměním se věnuje od osmi let. Tehdy, jako většině klukům, se mu líbily akční filmy s Bruceem Lee. Do rožnovského Asia-Gym-Sport klubu ke trenéru Zdeňku Tobolovi ho nakonec dovedl otec. „Byl jsem hyperaktivní, takže rodiče byli rádi, že i mimo tréninky v tělocvičně, místo sezení u počítače nebo televize, cvičím doma gymnastiku nebo skáču přes švihadlo,“ směje se Jirka. První zápas absolvoval ve 12 letech a ve své kategorii skončil na mistrovství republiky třetí. V současnosti trénuje šestkrát týdně – tři dny pod vedením trenéra v klubu, další tři dny má individuální trénink, kdy běhá a posiluje. Zbylý den v týdnu věnuje regeneraci, která je rovněž nezbytnou součástí tréninkového procesu.



Sourozenci Jiří a Petra Kulišťákoví na závodech v Berlíně.

„Kickboxing je moderním bojovým sportem, který má své kořeny v řadě bojových umění. Třeba v klasickém karate, boxu, taekwondo, thaiboxu a dalších bojových stylech. Je to sport, kde proti sobě nastupují protivníci stejné váhové kategorie a v průběhu boje stojí nebo se pohybují v ringu, který je ohraničen provazy. V zápase využívají kopy nohou a boxerské údery rukou. Boj na zemi není v kickboxingu povolen. Rozhodčí pak hodnotí boj podle tvrdosti a efektivity zásahů, fyzické kondice, boxerské techniky a techniky kopů, schopnosti účelně kombinovat. Přihlížejí i ke sportovnímu chování, napominání a k minus bodům,“ popisuje Jirka.

Mistryni republiky je i Petra

O několik let později se k němu připojila i starší sestra Petra. „Studovala jsem první ročník obchodní akademie, když jsem se rozhodla jít na první trénink. Již

od začátku beru tento sport jako součást mého životního stylu a po šesti a půl letech pravidelného tréninku tomu není jinak,“ říká studentka bakalářského studia na Univerzitě Palackého v Olomouci. I ona dosáhla skvělých výsledků. V roce 2009 se stala mistryní České republiky v disciplíně light-contact a minulý rok vybojovala na Národním poháru Čechy Prague Open stříbrnou medaili.

„Bojová umění nejsou jen o tvrdé fyzické přípravě. Do tréninkového procesu je potřeba zařadit i uvolňovací a meditační cvičení pro relaxaci jak těla, tak i mysli. Bojové sporty mají vliv také na osobnostní stránku člověka. Posilují vaše sebevědomí a mají vliv na celkový postoj člověka, čímž se prolínají do všech oblastí života,“ dodává Petra.

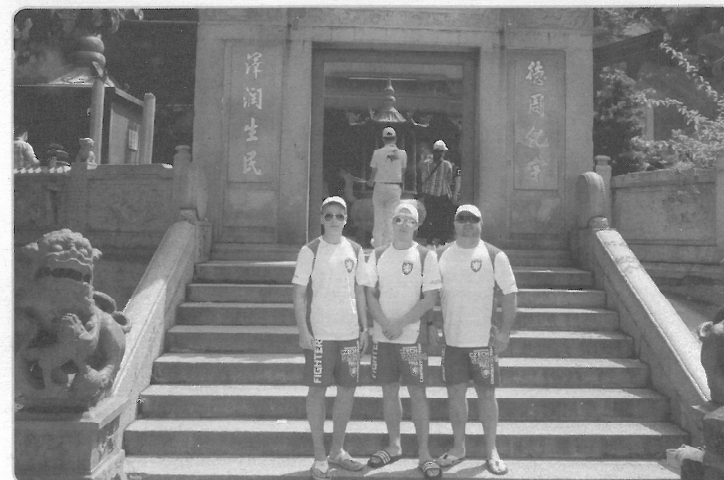
Dvě životní zkoušky

Oba sourozence příští rok čekají kromě sportu důležité životní okamžiky. Jirka bude maturovat a Petra obhajovat svou bakalářskou práci. Studuje obor management sportu a trenérství. Po ukončení studia by se chtěla věnovat sportovcům profesionálně – hlavně v oblasti regenerace a výživy. „Zabývám se masážími a chci si udělat i trenérské zkoušky. Nyní pomáhám v klubu s tréninkem dětí, což beru za jednu z cenných zkušeností. Tréninky navštěvují už děti od pěti let. Rozšiřujeme rovněž nabídku aktivit kickboxingu pro veřejnost jako jednu z forem zlepšování fyzické kondice,“ říká Petra. Podle ní rozvíjí člověk tréninkem nejen kondici, protože je to sport fyzicky náročný, ale i postřeh, koncentraci, koordinaci a duševní pohodu.

Jirka by se chtěl dále věnovat vykonostnímu sportu. Přitahuje ho kromě čínského kickboxingu Sandy také styl MMA, jehož zápasy probíhají v kleci. Bojuje se nejen ve stoje, ale i na zemi. Tento druh bojového umění je velmi oblíbený ve Spojených státech amerických, ale také třeba v Holandsku. Právě tam by ho chtěl zkusit Jirka trénovat a získat tím další zkušenosti. „Napřed se však



Jiří v akci.



S trenérem Zdeňkem Tobolou (vpravo) v čínském Macau.

potřebuji zdokonalit v angličtině, takže po maturitě chci studovat na jazykové škole,“ dodává talentovaný sportovec.

Taňa Arťušenková,
foto: Archiv Petry a Jiřího Kulišťákových

☎ 571 647 168
www.dolnibecva.cz

