Veteráni ze Sokola Žižkov II berou judo jako elixír mládí

26.03.2026

Mistr světa v judu veteránů a mistr Slovenska ve stejné kategorii. To jsou úspěchy borců ze Sokola Žižkov II za dva roky. Veteráni tam trénují taky mládež.



Sport si většina z nás často spojuje s tlakem na výkon. Judo se v tomto ohledu liší. Je otevřené všem bez rozdílu fyzické kondice nebo tělesných dispozic. Trenéři ze Sokola Žižkov II na žižkovském Balkáně vedou tréninky tak, aby se na ně mohl přihlásit opravdu kdokoli — děti, včetně těch sotva zralých do školky, lidé v produktivním věku i ti, kteří si sport teprve osvojují nebo se k němu vracejí po mnoha letech.

Václav Mornštejn, jeden ze zdejších trenérů juda a sebeobrany, připomíná známé heslo, že i cesta může být cíl. „Dodržováním této zásady dáváme prostor lidem, kteří nechtějí nebo nemohou sportovat závod ně, a přesto je zajímá pohyb, zdraví a sebeobrana," vysvětluje sportovec, jemuž je 79 let. Styl, který se tu praktikuje, je založený na správném nastavení mysli a na využití soupeřovy síly ve vlastní prospěch. I fyzicky slabší cvičenec tak může zažívat úspěch.

Úspěchů má tým víc než dost i navzdory vyššímu věku svých opor a trochu jinému nastavení priorit. Právě Václav Mornštejn se veteránskému judu věnuje od roku 2008 a nasbíral řadu ocenění. V roce 2024 si například odvezl první místo z mistrovství Slovenska ve veteránském judu.

Jeho kolega Bohuslav Šaršoun, který nedávno oslavil sedmdesátku, dosáhl mimořádného výsledku loni v listopadu na Mistrovství světa veteránů v Paříži, kde ve váhové kategorii do 73 kilogramů vybojoval zlatou medaili a titul mistra světa. Oba borci jsou živým důkazem, že aktivní přístup k pohybu má smysl v každém životním období.

Letos je to mimochodem 52 let, co Václav Mornštejn začal trénovat mládež — a nejen ji. Ke sportovní dráze ho přivedl Vladimír Lorenz, osobnost známá svým lidským přístupem a snahou rozvíjet nejen fyzickou a technickou připravenost, ale i mysl. „Jemu děkuji za to, že ještě jsem a jaký jsem," říká s úsměvem Mornštejn. A dodává: „Cokoli je dobré pro tvoji duši a tělo, udělej to. Vůbec nevadí, kolik ti je."

Celý život zůstal věrný jednomu klubu — jak jinak než Sokolu Žižkov II. Tréninky juda a sebeobrany probíhají v místních prostorách v pondělí, ve středu a v pátek. Ve čtvrtek tu Václav vede cvičení pro seniory zaměřené na udržení kondice. Více informací najdete na webu jujutsudojo.cz nebo na telefonu 604 725 657, kde se dovoláte přímo panu Václavovi. Ten na závěr připomíná: „Není důležité být lepší než ostatní, ale být lepší než včera."