**Mgr. Daša Melichárková**

Narodená v roku 1952

**Vzdelanie :** FFUK slovenčina, francúzština

 FTVŠ trénerstvo špecializácia judo

**Zamestnania** : stredoškolská učiteľka - slovenský jazyk, francúzsky jazyk ,

 telesná výchova

JUDO trénujem od svojich 11 rokov, to znamená, že na tatami stojím nepretržite 61 rokov.

Päťkrát som získala titul Majsterka Československej republiky, bola som trénerkou reprezentácie Československa a Slovenska, funkcionárkou Československého a Slovenského zväzu juda, som nositeľkou 5.Danu.

**Ocenenia :** Majsterka športu - za mimoriadne športové výkony a majstrovstvo

 Ocenenie Európskej únie juda za oddanú službu pre rozvoj juda

 Zlatá šerpa Slovenského zväzu juda za dlhoročnú prácu pre rozvoj

 juda na Slovensku

 Pamätný list predsedu BSK J. Drobu za činnosť v prospech BSK

Za svoj život som vychovala mnohých úspešných reprezentantov Československa a Slovenska. Hovorievala som im, že ten, kto trénuje v mojom klube musí byť aspoň Majstrom Slovenska.

Čím som staršia, tým si viac uvedomujem, že dôležitejšie je vychovať z nich charakterných, čestných, sebavedomých ľudí.

A trénovanie juda mi to umožňuje, lebo judo nie je len šport, ale aj životná filozofia.

Judo je vraj najvhodnejší šport pre deti, lebo podporuje všeobecný fyzický rozvoj dieťaťa, rozvíja silu, rýchlosť, koordináciu, rovnováhu, reflexy a čo je ešte pre život dôležitejšie učí trpezlivosť, bojovnosť, vytrvalosť, cieľavedomosť, vzájomný rešpekt, úcta k súperovi, víťaziť a prijímať prehry, veriť vo vlastné sily.

Judo založil Japonec Jigoro Kano, zaviedol 2 základné heslá Seiryoku zenyo, čo znamená minimálnym úsilím získať maximálnu účinnosť a Jita kyoei – vzájomný prospech. Po rokoch strávených s judom sa mi zdá, že v tom som našla tú správnu filozofiu a zmysel života, vplývať na mladých ľudí tak, aby si uvedomovali, že nielen honba za majetkom, sebeckosť, agresia, bezohľadnosť by mala byť ich cieľom, ale skôr spokojnosť a také obyčajné šťastie v komunite rovnako zmýšľajúcich ľudí.

Tak dúfam, že sa mi to aspoň u niektorých podarí.