

Český svaz taekwon-do ITF

PŘÍNOSY TAEKWONDA V SOUČASNÉ SPOLEČNOSTI

2022

Tomáš Kabelka

Přínosy taekwonda v současné společnosti

1. Úvod

Ve své práci bych se chtěl zamyslet nad možnou rolí taekwonda v současné společnosti. Jakým způsobem může taekwondo prospívat každému jednotlivci a jak dále každý člověk, který se rozhodl taekwondo cvičit, může ovlivňovat své okolí a společnost, v níž společně žijeme. Rád bych se věnoval různým aspektům, které taekwondo zahrnuje a jsou podle mne důležité. Chtěl bych se zaměřit na část, kterou bychom mohli nazvat sportovní, kvůli které bezpochyby začíná nejvíce lidí s tímto bojovým uměním, ale také na část, která je vyjádřena slovem do v jeho názvu. Tento pojem v sobě ukrývá mnoho důležitých věcí a taekwondo by nemohlo být takové, jak ho známe bez této součásti.

Protože však vnímám, že se obecně klade, ať už úmyslně nebo ne, větší důraz na sportovní a výkonnostní část, tak bych chtěl větší díl této práce věnovat právě teorii taekwonda se zaměřením především na zásady a slib, které vnímám jako neoddělitelnou součást každého taekwondisty.

2. Fyzická část taekwonda

Jsem přesvědčený, že téměř jakýkoliv člověk, který se rozhodl začít cvičit taekwondo, ho začal cvičit právě kvůli této části. Pravděpodobné důvody těchto začátků může být vidina toho, že se budu schopen ubránit před nenadálým útokem, že se mi zvýší výdrž a posílí tělo nebo že budu cvičit, protože si myslím, že to je zdravé a potřebuji nějaký pohyb. A pak ještě mohou být různé děti, které nemají žádnou představu o taekwondě, ale začnou ho cvičit, protože je tam přihlásí jejich rodiče. To samo o sobě vůbec nemusí být špatně. Čím déle však člověk cvičí a postupně získává vyšší technické stupně, tak musí také stoupat jeho znalosti v dalších oblastech. Pokud by žák dokázal rychle používat různé techniky, ale nenaučil se poznávat situace, kdy je může použít, tak by mohlo dojít ke zneužití, před kterým varuje zakladatel taekwonda generál Choi.

Samotné cvičení má však mnoho blahodárných účinků pro celé tělo. Mít zdravé tělo je jedna z nejdůležitějších věcí v životě člověka. Mnohdy si to neuvědomujeme, dokud nezačneme pociťovat různá omezení vycházející z našeho zdravotního stavu. Při správném tréninku si tělo samo stanovuje limity a zranění se tedy téměř nevyskytují. Časté opakování různých technik vede

k rozvoji pružnějších svalů, které přispívají k větší vytrvalosti. Nohy a oblast břicha jsou také postupně posilovány. To je způsobeno důmyslně sestaveným plánem výuky jednotlivých kopacích technik. Taekwondo je známé svojí širokou škálou kopů a je tedy důležité být dobře protažen a posílen v jednotlivých partiích těla, které techniky provádějí. Trénink kopů také přispívá ke správné rovnováze a celkové stabilitě těla. Vzhledem k tomu, že je taekwondo všestranné a zahrnuje úplně celé tělo, tak dochází k postupnému zlepšování jednotlivých částí rovnoměrně a nehrozí, že by byla jedna strana přetěžována na úkor druhé, jak tomu může být u některých druhů sportů. Obecně lze říci, že cvičení taekwonda zvyšuje pružnost, sílu a výdrž, přispívá k uvědomění si vlastního těla a lepší koordinaci pohybů a je tedy prospěšné pro celé tělo.

3. Do

Tento výraz je odvozen od čínského slova tao, které znamená cesta. Tato cesta je obvykle chápána jako cesta přirozenosti. I v taekwondu toto slovo tedy překládáme jako cesta, nebo také životní cesta. Více než doslovný překlad je však důležitější celkový význam tohoto slova. Ten je v encyklopedii vyjádřen tak, že do znamená správná cesta, kterou v minulosti postavili a vydláždili svatí a mudrci. Další část bych chtěl věnovat zamyšlení, čím vším je tato cesta tvořena a jak po ní jít.

3.1 Taekwondo zásady

Aby nedošlo ke zneužití taekwonda, tak jsou již od bílého pásu studentům vštěpovány zásady taekwonda. Zdvořilost, čestnost, vytrvalost, sebeovládání a nezkrotný duch.

Zdvořilost učí každého žáka, jak si vybudovat správný charakter. Učí, jak se správně chovat podle etiky, jaké jsou vztahy mezi žákem a instruktorem, mezi mladším a starším a respektovat postavení ostatních. Také podporuje smysl pro spravedlnost a lidskost a pro zacházení se všemi věcmi a lidmi slušně a upřímně.

Čestnost učí především to, jak rozlišovat, co je správné a co je špatné. Ukazuje, jaké činnosti se neshodují se základním principem taekwondo. Jako příklad lze uvést instruktora, který předvádí špatné techniky, protože je dostatečně nezná nebo je maskuje za okázalou dojang nebo student, který se snaží od svého instruktora získat vyšší technický stupeň, uplatit ho, případně u zkoušek

podvádí. Čestnost je však potřebná i v běžném životě. Být poctivý a přímý nebo umět přiznat své chyby, jsou rysy čestného člověka, kterého si ostatní váží.

Vytrvalost je v taekwondo velmi důležitá zvláště při učení se nových náročných technik. Některé techniky jsou snadné a jednoduše se je lze naučit, ale je také mnoho těch, které vyžadují opravdu dlouhodobý trénink a mnozí instruktoři, kteří cvičí již desítky let, by řekli, že stále ještě potřebují procvičovat některé základní techniky, protože jim ještě stále nejdou, tak jak by chtěli. U vytrvalosti je však důležité mít na zřeteli cíl, kterého se snažím dosáhnout a pokračovat ve snaze, dokud se k němu nedostanu.

Člověk, který se dokáže ovládat za každé situace, je na správné cestě, jak prožít dobrý život. Sebeovládání je potřebné nejen při tréninku, kdy je nutné kontrolovat své techniky při tréninku matsogi, aby nedošlo ke zranění soupeře nebo sebe samého, ale také v osobním životě, kdy slova nebo činy pronesené či udělané ve vzteku mohou také způsobit zranění, která sice nemusí být na první pohled zřejmá, o to vážnější však někdy jsou. V jednom z citátů Lao-c říká: „Silnější je ten, kdo zvítězí sám nad sebou, než ten kdo zvítězí nad druhým.“

Nezkrotný duch v taekwondo je přirovnáván k souboji 300 spartských bojovníků vedených králem Leonidem proti ohromné perské přesile. Je to odvaha, kterou by měl mít každý student taekwondo. Odvaha postavit se proti nespravedlnosti a pokusit se o nápravu bez strachu a bez váhání, nehledě na to, kdo je protivník a jak velkou má přesilu.

3.2 Taekwondo slib

Druhý pilíř taekwondo, který podpírá celý systém, je slib. Slib taekwondo zavazuje každého studenta a ukazuje, jak správně taekwondo používat a o co v důsledku cvičením taekwonda jde. Proto se také vždy opakují na začátku důležitých akcí, jako jsou technické semináře nebo sportovní závody.

Budu dodržovat zásady taekwonda. Hned první věta slibu ukazuje, jak důležité jsou zásady a jejich správné pochopení. Proto jsou zásady vštěpovány studentům co nejdříve, ideálně od bílého pásu. Budu respektovat instruktora a sonbe. Zde se velmi jasně definuje, jak má vypadat správný vztah mezi studentem a učitelem. Podrobně se tedy zabývá tím, kdo je v taekwondo mladší a tím kdo je starší. Respekt je však potřeba praktikovat nejen v dojang, ale také v každodenním životě. Respekt k sobě navzájem je nezbytnou součástí společnosti, aby mohla zdravě prospívat.

Nikdy taekwondo nezneužiji. Toto je naprosto nepostradatelné prohlášení pro jakékoliv bojové umění. Student, který se naučí správně provádět techniky, ale nemá dobré morální základy, je velmi nebezpečný. To je podobné jako když člověk bez zábran dostane do ruky zbraň. Taková osoba může lehce způsobit zranění druhým lidem. Každý žák musí tedy správně odhadnout jednotlivé situace, kdy taekwondo použít, tak aby nedošlo k jeho zneužití.

Budu zastáncem svobody a spravedlnosti. Tato část slibu naprosto přesně říká, k čemu má taekwondo sloužit. Svoboda a spravedlnost je v současném světě v různých oblastech ohrožena. Svoboda je něco, na co jsme si v České republice zvykli a považujeme to za normální stav. Na jiných místech však vidíme, že lidé za svoji svobodu musí bojovat. Taekwondista by tedy měl být vždy připraven svobodu ochraňovat nejen pro sebe, ale také pro ostatní.

Budu vytvářet mírovější svět. Tohle je podle mého názoru jeden z nejtěžších závazků, které slib ukládá. Po druhé světové válce byla vytvořena různá mezinárodní společenství, aby se již nikdy znovu neopakovaly tragédie, které byly spáchány. V dnešním světě lze však vidět, že i přes veškeré snahy, jsou v některých zemích u moci lidé, kteří rozpoutávají válečné konflikty. Jako jeden člověk, který cvičí taekwondo, pravděpodobně mnoho nezmůžu ve světovém geopolitickém dění, ale myslím, že i přesto mohu mírovější svět vytvářet. Mnohé války v minulosti i dnes vznikají kvůli tomu, že někdo chce více než má dosud, nebo že jeden urazil druhého a ten mu to chce oplatit. Myslím, že i v našich osobních životech mnohdy bojujeme své malé války, které jsou mnohdy zbytečné

a podobně destruktivní jako ty velké. Tato věta slibu nás tedy nabádá, abychom nebyli vztekli a arogantní, ale naopak se stávali co nejvíce klidnými, pokornými a spokojenými s věcmi, které máme.

4. Závěr

Taekwondo je tedy prospěšné pro každého člověka jak v rámci fyzického tréninku, tak také při posilování jeho morální osobnosti. Člověk, který cvičí taekwondo a správně naplňuje zásady a slib, je následně důležitou součástí zdravé společnosti. Je to člověk, který přispívá ke klidu a míru, ale je také schopen účinně bránit tento stav, pokud by přišel nějaký útok. Důležité také je, že když člověk získá vyšší technický stupeň a z jakéhokoliv důvodu by přestal cvičit, tak nepřestává být taekwondistou. Zásady a slib, které ho provázeli během cvičení, pro něj platí stále dál.