

Český svaz taekwon-do ITF

TAEKWON-DO JAKO PROSTŘEDEK VÝCHOVY A ROZVOJE OSOBNOSTI

2022

Milan Rouha

Tato práce se opírá o osobní dlouholeté zkušenosti s aktivním cvičením bojového umění Taekwon-Do a později i v roli učitele – instruktora s tréninkem s cvičenci širokého věkového i dovednostního rozpětí a zároveň o prožitky a vjemy vlastního životního souboje s dlouhodobým onemocněním.

Několikaletým trénováním jak malých dětí školního i předškolního věku s různou úrovní motorických dovedností i starších cvičenců s více či méně obvyklými fyzickými limity si lze po čase udělat poměrně ucelený názor na toto a jemu podobné cvičební styly jako na výukovou disciplínu jak pro péči o stav tělesné schránky, ale i pro vytváření a kultivaci osobnosti člověka .

Protože Taekwon-Do není pouze sportovní disciplína , ale představuje ucelený systém jak fyzické tak psychické přípravy jednotlivce včetně určité životní a názorové filozofie, dá se považovat za velmi propracovanou školní disciplínu vhodnou zejména pro děti běžného školního věku. Ale lze to také chápat jako celoživotní vzdělávací proces s potenciálem pozitivního působení na morálně-volní vlastnosti každého člověka.

Jak tedy může výuka Taekwon-Do ovlivnit osobnost cvičence? Jaký potenciál mají základní principy a filozofie Taekwon-Do při formování životního postoje člověka?

Již samotné zásady Taekwon-Do filozofie (zdvořilost, čestnost, vytrvalost, sebeovládání a nezdolný duch), které se učí každý začátečník v sobě obsahují všechny výchovné prvky pro správný rozvoj dětské osobnosti i fyzického růstu těla , ale lze je s úspěchem aplikovat i na dospělé jedince. Navíc je lze využít i pro pozitivní myšlení a zvyšování psychické odolnosti , která napomáhá uzdravení nebo alespoň zlepšení stavu v případě nemoci.

Podívejme se tedy podrobněji alespoň na některé oblasti lidského chování, na které Taekwon-Do cílí.

1. Disciplína a respekt

To, co je dnes v běžných civilních školách často opomíjeno, je při trénincích Taekwon-Do jednou z hlavních priorit zejména při práci se začátečníky. Zcela standardní vyžadování nejzákladnějších pravidel slušného chování (zdravení , vyjadřování úcty starším i oponentům , jednoznačný ranking podle barev pásků, ...atp) pomáhá vytvořit v každém člověku návyky potřebné a ceněné i v běžném životě. K prosazení a dodržování těchto pravidel ne nepodobných vojenským řádům a disciplíně je oproti běžným školám v Taekwon-Do praxi dostatek prostředků. Ať už přítomnost fyzicky silnějších nebo respektovaných učitelů (trenérů) či samotná atmosféra prostoru určeného k „bojové“ činnosti je na hony vzdálena rozvolněným pravidlům s současných civilních školách.

Celkově je pak vzájemný respekt jak mezi cvičenci a učitelem nebo mezi cvičenci navzájem jedním ze základních kamenů psychické přípravy na taktiku vedení boje a to jak ve smyslu

boje s reálným protivníkem tak v širším smyslu jednání s oponenty při řešení problémů a překonávání překážek během celého života. Důkazy absence nebo nedostatky těchto návyků a dovedností jsou bohužel čím dál více patrné na každém kroku, ve veškerých informačních médiích, z jednání politické reprezentace i běžných lidí.

Logickým pokračováním direktivního vztahu učitele a žáka na trénincích Taekwon-Do jsou samozřejmě i fyzické tresty, které v současnosti narážejí na absolutní odpor v běžných školách. Z pohledu laiků i odborníků jsou fyzické tresty ve školách úplným tabu a v podstatě znemožňují učitelům vypořádat se s jinak nezvladatelnými situacemi mimořádného chování žáků. Demagogické prosazování „demokratických“ principů ve školách pak vede k chaosu a anarchii a ve výsledku k výchově egoistických nedisciplinovaných jedinců.

Ve školách Taekwon-Do je to trochu jiné. Nejde ani tak o fyzické týrání žáků formou bití, toho si cvičenci užijí během cvičení se svými oponenty dost, i když podle starého českého přísloví „škoda každé rány, která padne vedle“, je i úměrný přímý fyzický postih asi nejúčinnější reakce na jakékoliv provinění vůči pravidlům. Samozřejmě je to prostředek ve své podstatě nouzový, pokud všechna ostatní řešení selžou, ale zato téměř 100%ně úspěšný. Ze své zkušenosti mohu potvrdit účinnost těchto praktik a v rozumné míře a intenzitě je mohu vřele doporučit. Zatím jsem se nesetkal s negativní reakcí od okolí v takovémto případě.

Ale ve skutečnosti jde spíše o uplatňování trestů formou nařízených náročných cvičení v případě nějakého kázeňského poklesku. Tato cvičení „za trest“ jsou uplatňována buď přímo na provinilce nebo na celou skupinu s cílem vytvoření dostatečné intenzivního nepříjemného pocitu nepohodlí následujícího po nějakém prohřešku. V případě uplatnění u celé skupiny pak o vytvoření „samoregulačního“ mechanismu skupiny jako prevence proti postihovanému jednání. Vedlejším účinkem takových trestů je dále i chtěné zvyšování fyzické kondice cvičenců a rovněž podpora nácviku vytrvalosti a sebeovládání.

2. Sebevědomí a životní optimismus

Zejména v dnešním světě plném moderních technologií, počítačových her a virtuálních realit je zdůraznění základních mravních vzorců chování i ovládání svého těla velmi podstatné. Rovněž osobní zkušenost s fyzickými možnostmi vlastního těla a jeho rozvojem napomáhá nejen zvyšování úrovně fyzické kondice ale i vlastního sebevědomí a na druhou stranu i uvědomění si zodpovědnosti za své vlastní jednání.

Podobně pak s jiným pohledem a s určitou větší mírou představivosti dokáží vyhodnotit i chování jiných a tím předcházet zbytečným rizikům a konfliktům. S podstatně větším klidem a rozvahou pak dokáží posoudit i míru a formu nezbytné ochrany v případě skutečného fyzického napadení.

Opět již ve zmiňovaných zásadách je kladen důraz na kultivaci a upevňování lidského charakteru, jeho stabilitu a schopnost překonávat životní zkoušky a překážky. Z tohoto pohledu se jedná o obecnější odolnost, nejen v přímém fyzickém konfliktu s nějakým protivníkem, ale o všeobecnou zvýšenou míru vlastního přesvědčení a vytrvalosti při řešení složitých životních situací.

Při praktikování cvičení v Taekwon-Do se pod dohledem trenérů dostávají cvičenci do fyzického kontaktu a poznávají i techniky určené k omezení či zabránění útoků oponenta, což představuje nezřídka pocity bolesti, nepohodlí apod.. Tímto získávají zkušenosti s reálným vedením fyzického boje, jeho reálnými následky ve formě různých lehkých zranění (modřin, otoků, ...) i s jeho působením na psychiku (pocity strachu, obav,...) .

Všechny tyto vjemy a prožitky pomáhají v každém člověku vytvářet správný pocit zodpovědnosti za své jednání i jeho účinky a následky a podle toho korigovat své chování zejména ve stresových situacích. Jakýkoliv fyzický prožitek napomáhá v člověku obnovit a udržovat pravdivou informaci o reálném světě a reálných možnostech a důsledcích jeho interaktivního působení.

Taekwon-Do se svou fyzickou i ideovou náplní může sehrát významnou roli při výchově a rozvoji jak zdravých lidí od útlého až po vysoký věk ale i při léčbě dlouhodobě nemocných. A to nemocných jak s tělesným tak s nějakým psychickým omezením.

Rozsahem fyzických aktivit představuje téměř ideální nástroj pro rozvoj nebo podporu fyzické kondice každého člověka a to i v situaci, kdy může být tvrdá fyzická námaha limitovaná zdravotním stavem. Může být provozováno jako vhodná fyzická aktivita i v případě lehčích tělesných vad i dlouhodobě nemocných téměř v jakémkoliv prostředí i bez nároku na speciální cvičební zařízení, pomůcky nebo ústroj a to i v poměrně omezeném prostoru.

Setkal jsem se i s případy cvičenců s lehčími mentálními poruchami, kteří s velkou radostí trénovali a přes svá omezení se snažili se něco naučit. Pravděpodobně již zmiňovaná a dokola zdůrazňovaná a vyžadovaná etiketa a disciplína v kruhu cvičenců jim pomáhá překonat počáteční ostych a obavy z reakcí okolí na jejich případné odlišné chování. Na druhou stranu jsem zaznamenal i pozitivní vliv na ostatní cvičence ve smyslu zvýšené tolerance na takové abnormality a jejich vnímání a následné přirozené a upřímné snahy pomoci bez známek jakéhokoliv zesměšňování či pohrdání. V tomto ohledu jsou pak podobné zkušenosti a návyky v jakémkoliv sociální společnosti velmi užitečné a prospěšné.

Tím, že jde do značné míry o cvičení jednotlivce, (i když je logickou interakcí s oponentem či oponenty), je často spojováno s určitým mentálním tréninkem zaměřeným jak na psychickou koncentraci na správné provádění samotného cvičení, tak na zvyšování vlastního sebevědomí spojeného s pozitivním přístupem k léčbě jakéhokoliv onemocnění.

Prováděné cviky v Taekwon-Do jsou do značné míry cviky protahovací určené ke zlepšování , či alespoň údržbě kloubní pohyblivosti, dále cviky k udržování rovnováhy a cviky kompenzační k uvolnění běžně přetěžovaných svalových skupin . Je to cvičení velmi komplexní a lze je vykonávat i s různou intenzitou, jak naplno, tak i vyloženě relaxačním způsobem, každý podle svých možností a aktuálního zdravotního stavu.

Z tohoto pohledu je také zřejmé, že ne všechny cviky dokáží provádět všichni cvičenci se stejným výsledkem a stejným výkonem. Každý člověk má vrozenou určitou míru kloubní pohyblivosti a typ tělesné stavby. S tímto stavem může v mládí něco udělat, později je to už velmi obtížné. Ale i tak si lze vybrat a soustředit se na techniky vyhovující každému jednotlivci , které mu pak dávají dostatečný pocit jistoty, aby mohl jednat sebevědomě v případné krizové situaci. Aby si prostě věřil.

Sortiment technik v Taekwon-Do je natolik rozsáhlý, že si může vybrat opravdu každý a s použitím vhodné taktiky boje úspěšně čelit nenadálému ataku, ať je starý nebo mladý, silný nebo slabý, muž či žena.

Pak pocit uspokojení nad dosažením nějakého stupně dovednosti v určité technice či cviku i sama praktická zkušenost s dlouhodobým tréninkem lze transformovat na pozitivní přístup při posouzení i svého tělesného stavu , což je v případě nemoci pro jakoukoliv formu klasické léčby klíčové.

Je to opět cesta pro jakousi vhodnou „obsahovou nebo programovou náplň“ myšlení člověka v případě dlouhodobé nemoci. Prostě myslet na něco jiného , než na nemoc samotnou.

3. Životní moudrost a vzdělávání

Druhým aspektem Taekwon-Do výuky je celkem vědecké, do značné míry fyzikálně-mechanické vysvětlení a popis jednotlivých technik a jejich účinků na okolí, což pro cvičence představuje relativně obsáhlý a ucelený soubor informací . Asi v žádném jiném bojovém umění není v takové míře věnována pozornost tak preciznímu a systematickému přístupu k terminologii, popisu lidského těla, jeho částí , citlivých bodů a poté i jednotlivých postojů vzájemných pozic soupeřů, jednotlivých technik, atd,... Tato teoretická průprava slouží zejména k snazšímu pochopení provádění a účinku jednotlivých technik, ale zároveň představuje i vhodný příspěvek ke všeobecnému vzdělávání lidí z oblasti biologie a fyziky.

Dalším zajímavým rozměrem výuky Taekwon-Do je propracované propojení jednotlivých cvičebních aktivit s historií Koreje a její národní kulturou. Každá cvičená sestava má svůj vlastní historický příběh a odkaz na významné osobnosti či události, čímž se stává i určitým symbolem národní uvědomělosti a hrdosti. Ať už jsou tyto příběhy pravdivé nebo smyšlené ,

v každém případě probouzejí zájem o historii jako takovou a formují určité vlastenecké cítění.

Ve cvičencích, zejména v dětech tyto historické konotace formulované v legendách zanechávají pozitivní stopu, Děti prostě rády poslouchají pohádky a různé historické příběhy a tato neotřelá forma výuky v nich probouzí zájem o historii a historické souvislosti. I když se samozřejmě v Taekwon-Do točí okolo historie Koreje a korejských historických osobností, principy národní hrdosti a vlastenectví jsou stejné pro všechny národy světa. A zejména v době masivní propagace multikulturních společností, které smývají a utlumují národní zvyky a obyčeje, je myslím posilování nebo alespoň údržba nějakého národního cítění dost podstatná. Prostě vědomí, odkud jsme a kam směřujeme, by mělo zůstat jako odkaz pro další generace. K tomuto cíli i výuka Taekwon-Do svým přístupem přispívá.

4. Závěrem

V každém případě lze tedy označit jak fyzické tak duševní aktivity prováděné na seminářích a trénincích Taekwon-Do jako vhodný doplněk vzdělávacího či výchovného procesu rozvoje osobnosti člověka. Samozřejmě s největším potenciálem v případě dětí, ale v zásadě v jakémkoliv věku.

Takto vytvářený princip „bojovníka bez bázně a hany“ může hrát velmi silnou a důležitou úlohu při rozvoji osobnosti člověka a tím samozřejmě velmi kladně ovlivňovat i klima v širší lidské společnosti a jeho hodnota se projeví zejména v krizových situacích, kterými každý člověk a každá sociální společnost méně či více často prochází.

M. Rouha

13.8.2022