

Český svaz taekwon-do ITF

TAEKWON-DO A STÁŘÍ

2022

Pavel Šíhovec

Každý člověk jako jakýkoliv jiný živý organismus, přirozeným způsobem stárne. Opotřebovává se jeho tělo a svým způsobem i stárne i jeho mysl, umírají mozkové buňky a mění se i jeho metabolismus. Proti tomuto nevratnému ději se logicky člověk snaží bránit a to různou formou , jak fyzickou prací nebo sportem, tak duševními aktivitami všeho druhu.

O prospěchu fyzického pohybu na každého jedince asi není třeba polemizovat, prostě každý se má hýbat, čím více , tím lépe, ale ne každý pohyb je zdraví prospěšný a ne každá fyzická aktivita vede k celkovému fyzickému zdraví , zejména pokud je vykonávána jednotvárně a s velkou intenzitou.

Mně je 58 let, takže o stárnutí již něco vím. A o pohybu taky. Tak teď krátce, jak vše vnímá moje vlastní tělo.

A. Něco o práci

Každý máme nějaké zaměstnání, pokud nejsme v důchodu, ale na to si ještě pár let počkám. Vlastníme zahradnictví, tak je logické, že celý den stojím na nohou

Ne jednou v rádiu byly rozhovory na téma kolik kroků v průměru nachodí člověk za celý den. Je to odlišné, hlavně proto jaké kdo má zaměstnání. Někdo se chlubí 6 000 kroky, jelikož sedí celý den v kanceláři a to po práci jde ještě na procházku. Proto jsem si pořídil tak zvané chytré hodinky. Ne jen kvůli krokoměru, dají se zde sledovat i jiné aktivity.

Výsledek je takový, že to co nachodí lidé za celý den já naběhám za dopoledne. Můj denní průměr dělá 10-15 000 kroků, záleží hodně na počasí. Mnohokrát je to i 25 000 kroků. Kolikrát toho opravdu mám za celý den dost, ale stejně se večer protáhnu a několikrát za týden si jdu ještě zaspportovat.

B. A teď něco po práci

Základní otázkou je, co vlastně dělat po práci. Jako fyzické cvičení lze zvolit různé druhy sportovní činnosti, ideálně něco odlišného , od toho , co děláte celý den v práci.. Já jsem si už zvolil, buď jdu na trénink Taekwon-Do nebo se jedu projet na kole.

A proč zrovna Taekwon-Do? Taekwon-Do jako i další bojová umění je praktikováno lidmi různého věku a to včetně i pokročilého, takže tam dobře zapadnu . Taekwon-Do je fyzická aktivita zahrnující zátěž pro téměř veškeré svalové skupiny v těle člověka. Na druhou stranu bez cvičení nelze jakýkoliv sval nejen zlepšovat, ale ani udržet v určité kondici.

Je to někdy dost těžké se přinutit po celodenní práci jít na trénink. Ale jsem moc rád, že pro své tělo něco dělám a mohu říci i když netahám činky v posilovně tak bohatě stačí si zacvičit několik sestav s trochou energie a druhý den lehce cítím každý sval na těle.

Na rozdíl od mnohých jiných sportovních disciplín zatěžujících extrémně pouze určité svalové skupiny a redukující cvičence na pouze velmi krátké věkové období, rozmanitost fyzických aktivit v Taekwon-Do představuje téměř ideální nástroj pro upevňování nebo podporu fyzické kondice každého člověka. Může být provozováno jako vhodná fyzická aktivita téměř v jakémkoliv prostředí i bez nároku na speciální cvičební zařízení, pomůcky nebo ústroj a to i v poměrně omezeném prostoru. Takže je mi to ani netrhá peněženku

Bojová umění jsou často vnímána jako extrémně nebezpečné a rizikové aktivity s častými zraněními. To je samozřejmě pravda zejména u plně-kontaktních stylů, ale tak tomu v Taekwon-Do není. Zaprvé zde není dovolen plný kontakt a za druhé lze cvičit do značné míry relaxačně, pro radost nebo i úplně samostatně (bez oponenta), a pak je riziko zranění podstatně nižší, než v jiných sportech, což ostatně dokazují i zkušenosti mnohých cvičenců v našem okolí a já sám mohu potvrdit..

Na tréninku bych se chtěl kolikrát vyrovnat mladším, ale věkový rozdíl je znát. Na druhou stranu když se podívám na některé mé spolužáky i hodně mladší kamarády, myslím, že oproti nim mám fyzickou hodně dobrou.

Ještě se vrátím k číslům co mi zaznamenaly hodinky za dobu desetiměsíčního používání. Sečteno 178 hodin za 118 tréninků a spáleno více jak 71 000 kcal.

Není to jen cvičení, ale také jízda na kole. Nemohu posoudit zda je to dost, nebo málo, ale snažím se.

Jen doufám, že mě zdraví neopustí a budu ještě dlouho cvičit Taekwon-Do a dlouho chodit mezi kamarády a šířit svoje dovednosti dále.

Na druhou stranu je jasné, a já sám potvrzuji, že cvičení a trénování lidí staršího věku představuje především nutnost respektu k jejich zdravotnímu stavu a různé úrovni motorických dovedností, aby se předešlo různým zraněním či nepřírodně dlouhobým nutným relaxacím. Více či méně to znamená různá fyzická omezení plynoucí z biologicky nevratného procesu stárnutí tělesné schránky.

Takže je potřeba věnovat větší pozornost rozcvičování a zahřívání těla na začátku tréninku, veškeré cviky dělat opatrně, ne naplno hned ze začátku, obezřetně zvyšovat intenzitu a rozsahy pohybů, aby hned první pokus nebyl zároveň pokusem posledním. Pak teprve, po důkladném rozhýbání, zkoušet náročnější techniky a různé kombinace. Upravit si vlastní frekvenci a intenzitu cvičení tak, aby se cvičení samo o sobě nestalo prostým bojem o přežití lapající po dechu ve stavu kyslíkového dluhu nebo blízko infarktu myokardu.

Tím, že se nejedná pouze o fyzickou aktivitu, ale i o určitou formu psychologické přípravy na vedení boje, může působit i na zvyšování vlastního sebevědomí spojeného s pozitivním přístupem k překonávání překážek všeho druhu, nemoci nevyjímaje.

V každém případě lze tedy Taekwon-Do považovat za vhodnou formu pohybových aktivit pro starší lidi, pokud je věnována pozornost zejména několika bodům:

- Zvýšená úloha počátečního rozcvičení a rozhýbání pokud možno většiny svalových skupin
- Zvýšený ohled na limitující faktory zejména na sníženou individuální pohyblivost cvičenců
- Respektování dlouhodobější a pomalejší relaxace organismu po námaze
- Omezení silových (zejména silového přerážení) a speciálních (technik ve výskoku) disciplín
- Nevystavování cvičenců neúměrné námaze spojené s extrémní zátěží kardio-vaskulárního systému

Při respektování výše uvedených podmínek se pak stává trénování Taekwon-Do vhodnou terapií pro zpomalení přirozeného stárnutí a oslabování celkové fyzické kondice člověka.

Pavel Šíhovec

25. 8. 2022