

Český svaz taekwon-do ITF

MOJE CESTA

2022

Radek Sluka

Jako kluk, který vyrůstal v době, kdy ještě nebyly žádné počítače a mobily na vesnici, jsem od mládí provozoval všemožné pohybové aktivity a sporty. Fotbal, tenis, hokejbal, hokej, vybíjená, Sokol apod. Postupem času se mými favority staly sporty s hokejkou a tenis, kterým jsem se věnoval téměř veškerý volný čas a že ho v tu dobu bylo mnoho.

Přístup k bojovým sportům v té době nebyl v mém okolí téměř žádný a tak pouze díky otci, který byl a je aktivním příznivcem karate, jsem byl s tímto světem obeznámen. I proto jsem jako dítě byl v roli diváka účasten několika závodů v karate. Co se týká dalšího rozhledu v oblasti bojových sportů, byl omezen na sledování seriálu Kung-fu na rakouské televizní stanici. Jako zjevení pak zapůsobil film Zrada a pomsta, který jsme s kamarády v kině navštívili několikrát.

V tu dobu přišel otec s informací, že v Českých Budějovicích bude ukázka nového bojového umění taekwondo, které je něco jako karate, v podání jugoslávské reprezentace. Tato ukázka byla nabita výkony připomínající akční scény z filmu. Nicméně vzhledem k mému studiu na střední škole a pobytu na internátu v Písku, kde nebyl žádný oddíl karate, natož taekwonda, byly mé pokusy o zvládnutí bojového umění odloženy k ledu.

Až ve čtvrtém ročníku mi svitla naděje, nově vzniklým oddílem karate v Písku. Leč díky bramborové brigádě jsem propásl první tréninky a následně, při mém pokusu se dodatečně přihlásit, se se mnou trenér odmítl bavit. Zdálo se, že se tím můj pokus o zvládnutí bojového umění omezí na mé samostudium z otcových knih. Avšak v roce 1991 proběhla ukázka taekwonda přímo před naším domem v Kamenném Újezdě a následně ukázka ve Velešíně, kam se mnou vyrazil i otec, u kterého ani po předchozích ukázkách taekwondo nezvítěžilo. V tu dobu jsem se ještě zajel s Milanem Prokešem podívat se na trénink do nejstaršího oddílu taekwonda v České republice Pedagog v Českých Budějovicích. Jelikož to s mými vysokoškolskými studii v tu dobu bylo nahnuté, již to vypadalo, že se konečně začnu taekwondou věnovat. Avšak nakonec opět zvítězilo vzdělání a já vyrazil opět studovat do Plzně. Po studiích jsem se dokonce přestěhoval do Velešína, což znovu svádělo k tomu začít se taekwondou věnovat. Avšak usoudil jsem, že už jsem na to starý, přestože mi bylo 25 let. Navíc v tu dobu neprobíhal žádný viditelný nábor. Až později jsem zjistil, že v tu dobu byl oddíl taekwonda ve Velešíně v útlumu. Tudíž dalších pár let jediný můj kontakt s taekwondem byl, že jsem potkával Milana na sídlišti, kde jsme oba bydleli.

Dalších několik let se mé pohybové aktivity omezily na občasné tenis s manželkou, chvilkové věnování se floorbalu a hokeji s kamarády na rybníku. Vše se začalo měnit s dorůstajícím synem, kterému jsem musel dělat sparing partnera jak ve fotbale, tak v hokeji. Byl dítě neúnavné a pohybově nadané a tak, když se v Kamenném Újezdě, kam nastoupil do základní školy, objevil plakát na nábor do oddílu Neryo chagi tak tam nastoupil. Oddíl však po roce existence v obci zanikl, tak jsme se rozhodli, že bude pokračovat ve Velešíně. Protože jsme se v tu dobu přestěhovali z Velešína právě do Kamenného Újezdu znamenalo to pro mne, syna na trénink odvézt a dvě hodiny čekat. Takto jsem prvních pár tréninků proseděl na lavičce a to i přes to, že mi každý trénink Milan říkal, ať jdu cvičit s nimi. Když jsem se pak rozkoukal a zjistil, že bych tam nebyl nejstarší, nakonec jsem se nechal přesvědčit a vstoupil do kurzu, kde se mě ujal přísný trenér Milan Rouha, který nás stále nutil dělat kliky, dřepy, sedy lehy a podobné oblíbené cviky.

Jelikož jsem v kurzu byl nejstarší a zbylí účastníci byli děti, připadal jsem si mezi nimi zpočátku trochu nepatřičně. Záhy jsem však zjistil, že co se týká pohyblivosti, tak i přes to, že jsem byl pár let zanedbaný, tak to, co jsem natrénoval v mládí, mi v podstatě stačí na to, se pohybově vyrovnat většině dnešní mládeže. Na tuto skutečnost je bohužel i pohled z druhé strany, že dnešní mládež se vzhledem k technologickému vývoji místo pohybu venku věnuje zcela jiným věcem a v drtivé většině je jejich jediná tělesná aktivita pohyb ve škole při tělesné výchově, v lepším případě nějaký organizovaný pohyb v rámci sportovního oddílu.

Nicméně má zkušenost je, a to jsem si následně ověřil i v dalším průběhu svého působení v rámci taekwonda a to ať jako student, nebo trenér, že dospělý člověk má k tréninku jiný přístup než většina dětí, které se jdou pobavit a v podstatě nemají žádné konkrétní cíle a jejich primární motivací není od začátku vše zvládat s maximální dokonalostí. Kdežto dospělý nad vším více přemýšlí a už vzhledem k tomu, aby neměl pocit, že je ve skupině nejslabší se snaží vše od začátku maximálně vstřebávat. Proto jsem se od začátku snažil vše procvičovat, a to primárně náprahy a teorii, jelikož i jako dospělý jsem si přišel zahrnutý velkým množstvím informací. Samozřejmě jsem se snažil zlepšit i svou fyzickou kondici posilováním a hlavně protahováním. Zde musím konstatovat, že ač jsem tomu nemohl uvěřit, tak se můj pohybový rozsah v určitých oblastech zlepšil, a to dokonce tak, že jsem předčil své výkony z mládí. Takže i kdybych si z tréninků do budoucna nic neodnesl, tak minimálně ověření, že pravidelným tréninkem se můžou zlepšit i věci o kterých se domníváme, že se zlepšit v podstatě nemohou.

Samozřejmě člověk během tréninku narazí na mnoho věcí, které mu prostě z nějakého důvodu nejdou, a to ať na základě fyzických předpokladů, nebo problémů s koordinací. Zde jsem se setkal s technikami, jejichž zvládnutí mi dělalo, a mohu říci, že v některých případech i nadále dělá, problém je zvládnout k mé vnitřní jistotě a spokojenosti. Co je prostě pro někoho jednoduché a přirozené, pro druhého může být problém. Já osobně se vždy snažím v takových případech najít nějaké "zjednodušení" respektive "mnemotechnickou pomůcku", která mi nácvik techniky zjednoduší. Tyto své pomůcky se dnes snažím v rámci tréninku předávat a je pravda, že dospělí je často ocení. Zde jsem opět vyzoroval rozdíl mezi dospělými a dětmi. Ctižádostivost dospělých je nutí takové věci více procvičovat a hlavně nad nimi více přemýšlet. Většina dětí ve své podstatě v počátcích takové věci neřeší a buď jim to jde nebo ne. To se samozřejmě mění s rostoucím věkem a případně srovnáním s konkurencí například na závodech.

Po absolvování kurzu, ve kterém jsem posílil svou kondici a naučil základní techniky a názvosloví, jsem jako každý v našem oddíle pokračoval pravidelnými tréninky, kde jsem se snažil zdokonalovat již známé techniky a samozřejmě vstřebávat nové. Následně jsem, jak již to v taekwondu bývá, skládal průběžně zkoušky na vyšší technické stupně. Postupem času jsem se synem, který je soutěživý, začal vyjíždět na závody. Zde se mi naskytla možnost vidět sportovní stránku taekwonda a srovnávat cvičení členů různých oddílů. Byla možnost pozorovat rozdílné přístupy trenérů ke svým svěřencům a také rozdílné úrovně cvičení. Mohu říci, že bylo zajímavé sledovat, jak individualita trenéra ovlivňuje jeho závodníky a to nejen v přístupu, ale i technice. Toto bylo obzvláště patrné na mezinárodních závodech, kde se ty rozdíly posunuly z oddílů na státy a byly ještě více patrné a to i v samotných technikách.

Po několika letech cvičení jsem dospěl až do stavu, kdy byl čas složit zkoušky na první dan. Ty jsem složil ve věku 40 let zároveň se svým synem. V tu dobu jsme se s Milanem začali bavit o založení pobočky oddílu v Kamenném Újezdě, a to pod mým vedením. Vzhledem k tomu, že mi dorůstal druhý syn do věku, kdy by mohl s cvičením začít a měl několik spolužáků kteří také projeví zájem, tak jsem souhlasil. Zároveň se zahájením kurzu jsem si začal rozšiřovat trenérské vzdělání. Během absolvování kurzů a testů požadovaných na udělení třetí trenérské třídy jsem si rozšířil obzory nejen ve zdravotědě, sportovní přípravě, ale hlavně jsem si prohloubil znalosti z teorie a historie taekwonda. Přesto jsem během tréninků záhy zjistil, že pozorovat trénink z pohledu cvičence je velmi odlišné od toho trénink sám vést. Najednou jsem zjistil, jak je obtížné nalézt rovnováhu mezi svou ctížádostí naučit cvičence maximum a tím, aby to pro ně bylo zábavné. Zároveň přijmout fakt, že ne všichni mají ctížádost a schopnost vše zvládnout. Navíc zjištění, že ne všichni žáci jsou tam z čistě své vůle bylo také nepříjemné. Na druhou stranu posleze i u vlastních dětí jsem zjistil, že někdy je dobré dítě trochu přemlouvat, aby vydrželo i když zrovna nemá v danou chvíli o cvičení zájem. Mnoho dětí následně opět našlo chuť do cvičení a s radostí pokračovalo, nebo ještě pokračují. Prostě to bylo období učení i pro mne.

V tu dobu to také znamenalo, že jsem byl na tréninku v podstatě každý pracovní den, buď jako trenér nebo jako cvičenec. Jelikož v tu dobu se ještě příliš nedbalo na kompenzační cvičení a vzhledem k mému vzrůstajícímu věku a vrozené vadě, se tyto skutečnosti postupem času začaly projevovat bolestmi různých částí mého těla. Naštěstí se v tu dobu náš oddíl, ale i svaz začal touto problematikou zabývat. My starší s různými problémy jsme se o to začali zajímat a hlavně praktikovat. Začalo se daleko více dbát na protahování a kompenzační cvičení a mělo to své výsledky. Bohužel člověk čas nezastaví a musí si postupem času připustit, že musí změnit způsob tréninku a i tomu co v něm upřednostní. Starším cvičencům už asi nebude moc prospívat nácvik speciálních technik a rychlostní trénink, ale určitě ocení cvičení sebeobrany apod. Prostě jako v životě, vše má svůj vývoj.

S odstupem času se domnívám, že skutečnost, že jsem se začal taekwondu věnovat až v pozdějším věku, nebyla vůbec špatná. Samozřejmě jsem přišel o dobu kdy lze v taekwondu dosahovat nejlepších výkonů, ale na druhou stranu se domnívám, že mi jeho cvičení v nějaké formě dlouho vydrží. Mé zkušenosti mi říkají, že dospělí, když se rozhodnou něčemu věnovat, tak to dělají s nějakým rozmyslem a cílem a určitě mají větší trpělivost. U dětí je často problém, že u jakékoliv činnosti, tedy i taekwonda, nevydrží vzhledem k rozmanitosti zájmů dlouho. Následně je krizová doba období puberty a koce základní školy, kdy přicházejí nové podněty a zájmy. Dalšími zlomovými okamžiky je konec studií a s tím spojený nástup do zaměstnání a nakonec založení rodiny. Protože jsem měl tyto milníky za sebou, měl jsem sníženou pravděpodobnost konce a pokud překonám drobná zdravotní omezení nebo se s nimi naučím pracovat, tak mi snad cvičení vydrží ještě dlouho.