

Český svaz Taekwon-Do ITF

CO SE NA TAEKWONDU ZMĚNILO ZA
POSLEDNÍCH 20 LET

2020

Markéta Suderová

Proč jsem si vybrala právě toto téma?

Rok 2020 je velmi zvláštní a věřím, že se na něj bude vzpomínat nejen u nás v České republice, ale také ve světě. Přes veškeré momentální dění má pro mě samotnou tento rok obrovský význam hlavně v tom, že letos je to již 20 let, co jsem poprvé vstoupila do todžangu a vyzkoušela si taekwon-do, moderní umění sebeobran, kterému jsem následně naprosto propadla. Během těchto let se změnila řada věcí. Úspěšné dokončení studia, sportovní úspěchy, vstup do zaměstnání, cestování, sňatek a narození potomka udělaly z tehdy 12leté dívky dnešní matku a současně trenérku taekwonda.

Za dvě desetiletí se však změnila spousta věcí nejen v osobním životě, ale i na poli tohoto bojového umění. Postupem času se z pouhé žákyně, vyklubala závodnice, asistentka instruktora, která dnes již několik let působí v roli trenéra. Čas nemilosrdně běží a v jeho průběhu dochází k přirozeným změnám. Někdy se věci vyvíjejí k lepšímu a někdy naopak k horšímu. Často s přáteli vzpomínáme, jaké to tenkrát bylo. V této eseji bych ráda porovнала dobu, kdy jsem s taekwondem začínala, s tou dnešní a vyzdvihla několik změn, které vnímám. Co se za tu dobu rozvinulo? Kam nás posunul nástup technologií a internetu? Jak se změnil systém soutěží a trénování? Kdo dnes převážně plní tělocvičny? To všechno jsou otázky, na které budu níže odpovídat.

Kdo se dnes věnuje taekwondu?

Určitě jedna z věcí, která se za tu dobu změnila, je věkový průměr cvičenců. Když jsem v roce 2000 poprvé absolvovala trénink, byli na něm převážně dospělí nebo mládež juniorské kategorie. Dnes, a myslím, že nejen u nás, se jednotlivé oddíly zaměřují především na žáky a mládež nebo také děti předškolního věku. Proč tomu tak je? Je to snad tím, že by tento druh aktivity nebyl pro dospělé atraktivní? Není o cvičení u dospělých zájem? Nemyslím si to.

Vždyť kdyby taekwon-do nebylo zajímavé, neposílali by k nám své děti. Mám ale pocit, že dnešní doba je jiná, více uspěchaná, možná i náročnější. Lidé tráví více času v práci, mají více povinností a zbylý čas se snaží věnovat péči o rodinu a na koníčky už není takový prostor nebo energie. Byť je dnes opět velký zájem o zdravý životní styl, je jen část dospělých schopno věnovat se nějakému hobby pravidelně, třeba dva až tři dny v týdnu. Mnoho lidí zvolí jinou variantu pohybu, u kterého není potřeba tolik přemýšlet nebo není vázaná pevnými časy, jako například běh, plavání, fitness aj. Někdy to chce velké sebezapření, odhodlání, také dobrou organizaci a obětování svého volného času, protože co si budeme povídat, když se pravidelně nebudeme věnovat protahování, novým technikám, sestavám, kopům a vše opakovat, hlava i tělo pohyby zapomenou a my můžeme začínat stále dokola od začátku. Proto je to pro děti častěji mnohem jednodušší. Prozatím je netrápí tolik povinností a volného času mají o něco více než dospělí.

Další rozdíl mezi tím, když jsem začínala a dnes, je počet nováčků, kteří absolvují nábor. V tomto ohledu bohužel možná trošku k horšímu (popravdě nemám moc přehled o nábořích v jiných školách). Před 20 lety se nás nových sešlo odhadem kolem padesáti. Pouze v naší tělocvičně, která byla zcela naplněna. Dnes je to zřídka polovina. Znovu se nabízí otázka, zda se taekwon-do stalo během těchto let méně zajímavé, a opět má odpověď zní ne. Nemyslím si, že tomu tak je. Vnímám, že v dnešní době je až nadmíru dalších možností, které se nabízí možnému zájemci. Tradiční bojové umění má dnes velmi silnou konkurenci v podobě populárních bojových sportů a systémech sebeobrany, jako například MMA, krav maga, thajský box aj., a to nemluvím o dalších sportech či kroužcích, kterých s bojovým uměním nijak nesouvisí. Možností je spousta, každý si může najít to své, v čem je dobrý, co ho baví nebo to, kde rozvine svůj talent. Veškeré cvičení se vyvíjí a sama musím přiznat, že se občas objeví něco nového, pro mne neznámého, kdy i já musím pátrat, v čem tkví

podstata daného sportu. Co se týče mého názoru, jsem zastáncem toho, že je potřeba jedince podporovat. Není důležité, co člověk dělá, ale hlavně, že dělá vůbec něco, ať už se jedná o bojové umění, nebo třeba fotbal. Důležité je neseďet pouze doma u počítače nebo televize. Otázka, která se zde nabízí, je, zda už v nepřeborném množství sportů nebo aktivit nevíteží kvantita nad kvalitou.

Přesto vše ale musím podotknout, že i když zájemců pravděpodobně ubývá, tak množství lidí, kterým nadšení vydrží, je zhruba stejné. Pamatuji si jako dnes, když nám sáom Marek Lazor říkal, že možná jen jeden ze skupiny bude mít černý pás, že jeden z nás vydrží a stane se trenérem. V současné době toto sama říkám dětem, které trénuji, a většinou to stále platí.

Jak se dnes taekwon-do šíří?

Velký pokrok kupředu vnímám v dnešní široké možnosti propagace, zejména díky internetu. I když taekwon-do patří k poměrně mladým bojovým uměním, je dnes už poměrně známé. Málokdy narazím na někoho, kdo nikdy tento název neslyšel. Když to vezmu z té online stránky, jde o to, že doba velmi pokročila. Zavzpomínám-li na svá dětská léta (někteří se tomu možná pousmějí, protože mi je něco málo přes třicet), v té době nebylo tolik možností. Bylo-li potřeba něco zjistit, musela jsem využívat dostupné zdroje. Spoustu informací se nacházela v knížkách, encyklopediích, zkrátka v papírové podobě. Mnoho informací se také dalo získat od rodičů nebo jiných dospělých. Internet jsme mívali spuštěný přes telefonní kabel, a to pouze ve večerních hodinách, protože byl levnější. Dnes, kdy má většina dětské populace internet v mobilu přístupný 24 hodin denně, je velmi snadné se k veškerým informacím dostat nebo najít to, co mne zrovna zajímá. Každopádně tohle vše nám věci hodně ulehčuje nejen v tom, že je možné dohledat spoustu věcí, např. o školách, které v ČR působí,

zásadách, historii, známých osobnostech, akcích apod., ale také v tom, jak se dnes taekwon-do propaguje. Využíváme kampaně na sociálních sítích, ať už placené nebo obyčejným sdílením, existují online magazíny, na youtube je spousta videí, ať už výukových, nebo záznamů ze soutěží apod. Během covidové krize a nouzového stavu se v některých oddílech rozjely online tréninky, myslím si, že i poměrně úspěšně. Zaregistrovala jsem, že v Bulharsku dokonce proběhly závody přes obrazovky.

Další z možností, které dnes poměrně dobře fungují, jsou exhibice. Ne že by dříve nebyly, naopak určitě v té době přilákaly řadu zájemců, ale v dnešní době existuje mnoho akcí, kde je možné taekwon-do prezentovat a zaujmout širší veřejnost. Na těchto akcích se můžou dozvědět něco o moderním umění sebeobrany, ať už z ukázek, nebo zapojením do tréninku. Například náš ostravský oddíl se pravidelně účastní Sportáčku neboli Wanado festivalu, měli jsme ukázkový trénink v olympijském parku a v neposlední řadě také absolvovali řadu vystoupení na slavnostech bojových umění apod. Už to zkrátka není jen o papírovém letáku, který se rozdává ve škole, na ulici nebo je vyvěšen v MHD. Dnes je důležité, aby se taekwon-do zviditelnilo, a můžeme k tomu využívat např. i o online marketing či aktivní činnost.

S čím a jak cvičíme?

Další oblastí, ve které vnímám posun, jsou pomůcky, které lze využívat při učení taekwonda, a celkově náplň tréninků. V roli trenéra působím již několik let a snažím se o to, aby to naše cvičence bavilo, aby se něco naučili a také aby došli do toho bodu, kdy se pro ně toto bojové umění stane tím, co je provází na jejich životní cestě. Taekwon-do je krásné v tom, že existuje spousta věcí, které může člověk trénovat. Od jednotlivých technik, tulů, přes matsogi, tugki, wirok, hosinsool, ale také po duševní a teoretickou stránku. Nejde pouze

o trénování jednotlivé disciplíny, ale chceme zdokonalovat pohyby, získat svalovou hmotu, otužit své tělo a zároveň se u toho i pobavit a odreagovat.

Kdysi jsme na tréninku nepoužívali tolik pomůcek jako dnes. Většinou se jednalo o kulatou menší lapu, popřípadě desky, boxovací pytel. V současnosti však máme několik typů lap a vyražečů, menší, větší, s více úchyty, zahnuté, tvrdší, měkčí atd. Krom tohoto velkého množství prostředků specifických pro bojová umění využíváme dnes často i ty nespécifické, mezi které patří např. žebříky, kužely, kloboučky, pěnové tyčky, míčky, expandery aj.

Když vezmu v potaz i onu teoretickou část taekwonda, vydalo se během několika posledních let pár zajímavých publikací, které mi pomáhají při tréninku, čerpám z nich informace, když probíráme s dětmi teorii, připravuji se na danové zkoušky, trenérské testy apod. Nejedná se ovšem pouze o knihy spojené s taekwondem. Dnes je k dostání spousta zajímavých publikací zaměřené na sport, tělo, cvičení apod.

Změny na soutěžích

Největší rozdíl mezi dobou před dvaceti lety a dnes je pro mě asi při pohledu na závody a soutěže. Zde se toho změnilo opravdu hodně a stále se mění. Živě si pamatuji na své první závody, na kterých jsem měla žlutý pásek, porovnávala síly s ostatními juniorkami z Moravskoslezského kraje na oblastní soutěži a poprvé si vyzkoušela tul a wirok v praxi. Vybavuji si menší sportovní halu, kde byly 2 ringy z tatami a jeden menší bokem na wirok a tugki. Rozhodčí porovnávali výkony na papírkách, neměli barevné praporky a na stolech byla počítadla pro zaznamenání napomínání a mínus bodů. Občas panoval zmatek a závodník ani netušil, na který ring nastoupí. Dnes mám za sebou nespočet závodů jak v České republice, tak na mezinárodní úrovni a musím říci, že systém,

který u nás funguje, se mi zamlouvá i přesto, že se někdy objeví některé nedostatky.

Rozhodně je v této době závodů početně více. Koná se řada zajímavých openů a pohárů, a to nejen u nás v ČR.

Jedna z velkých změn je rozdělení kategorií na mladší a starší jak u žáků, tak juniorů. Přibyla také veteránská kategorie rozdělená do 3 tříd.

Je potřeba zmínit i poměrně novou disciplínu, a to sebeobranu, v rámci které se muž brání proti 3 mužům nebo žena proti 2 útočníkům.

Došlo také k několika úpravám pravidel v rámci jednotlivých disciplín. Nejčastěji se pravděpodobně mění pravidla pro sportovní boj. Jedna z nejvýznamnějších změn se týká nejspíše bodování matsogi. Zde mohl závodník získat maximálně 3 body za kop v otočce na hlavu, dnes je možné získat bodů 5. Bodování je dále rozděleno podle náročnosti jednotlivých technik a stupňů otočení, o kolik je kop proveden. Zakázalo se používání více než 2 útočných technik rukou po sobě, přibyla i povinné otočky ve výskoku, které v případě, že je závodník nevykoná, dokážou se skórem docela zahýbat. Troufám si říct, že tyto zásahy udělaly sportovní boj odlišným a více líbivým i pro necvičící jedince.

Dále je mnohem více povinných chráničů. Kdysi to byly jen chrániče rukou, nohou a suspensor, dnes rozšířené o chrániče zubů, hlavy, hrudníku (u žen) a holení. Toto beru jako velké pozitivum. Ač nejsou naše zápasy full kontaktní, je potřeba předcházet zbytečným zraněním.

Změnily se i typy povolených chráničů, které kdysi nebyly moc specifikované. Například jsem své první boje absolvovala v chráničích rukou typu macho, které měly dokonce odkryté dlaně i prsty. Ale nejen to, dnes už máme předepsanou barvu chráničů jako na mezinárodních závodech i předepsaný typ doboku, ve kterém smí závodník soutěžit.

V neposlední řadě došlo také k úpravě času pro jednotlivé zápasy, které byly původně 3 minuty pro všechny, dnes jsou upraveny podle příslušných věkových kategorií.

I v disciplíně tul došlo k několika úpravám. Jednou z novinek je, že na mezinárodních soutěžích cvičí závodníci s technickým stupněm DAN sestavy samostatně. První a následně druhý. Každý z nich bývá hodnocen zvlášť. Je také potřeba být na závody dobře připraven a umět již sestavy na svou budoucí zkoušku, což bohužel může v některých případech znevýhodnit závodníka, který zkoušky vykonal například těsně před závody.

V disciplíně tugki došlo nejdříve k menší změně, a to zavedení povinných „nůžek“, posléze i k rozšíření soutěžních technik ze tří na pět, a to o techniky twio bandae dollyo chagi a twio dolmyo chagi.

Také u wiroku docházelo k několika úpravám. První z nich nařídila, že závodníci do 15 let nebudou smět přerážet. Následně se tak rozhodlo pro veškeré juniorské kategorie a došlo i k rozšíření ze tří na pět technik u žen, a to o ap palkup a dolmyo chagi (dnes již zase přeráží pouze tři techniky). V současnosti je již u tugki i wiroku nastavený časový limit, ve kterém musí závodník dané techniky provést.

V neposlední řadě cítím potřebu zmínit vše, co nám závody urychluje nebo ulehčuje. Dnes se, alespoň na větších soutěžích, používá téměř vždy pokročilá technika, jako např. elektronický systém bodování. Už není zapotřebí během každého zápasu, ať už v tulech nebo matsogi, rozepisovat body na papírky, sčítat je, vyhlásit výsledky a následně neopomenout papírky vybrat a nechat zkontrolovat předsedou poroty, zda nedošlo k chybě. Zkrátka se body zadají přímo do tabletu a vše vyhlásí předseda poroty rovnou. Druhou hojně využívanou věcí na větších závodech je obrazovka, na které i divák může sledovat, vývoj daného zápasu, jména a příslušnost závodníků, počet udělených

napomínání, bodů i který rozhodčí je udělil apod. Dnes se již začínají využívat i časové harmonogramy, závodníci mají přístupné rozpisy a informace, kolik se jich v kategorii nachází, na kterém ringu nastoupí atd. Změn bylo spousta a věřím, že jich ještě spousta přibude. Doufám, že nám většina z nich soutěže jen zpříjemní a ty tak budou dále atraktivnější jak pro závodníky, tak pro diváky.

Co se naopak za těch 20 let vůbec nezměnilo?

Spousta věcí se v průběhu „mých“ 20 let vyvíjela a obměnila a určitě jsem některé rozdíly při psaní této práce opomněla. Existuje však něco, co naopak zůstalo ve starých kolejích. Taekwon-do mi těch 20 let, co ho cvičím, stále něco přináší. Dává mi nové zkušenosti, nové přátele, rodinu, energii a nesmím zapomenout také na onu životní cestu. S každým dosaženým cílem si stanovím nějaký další. Stále se něčemu novému učím, zároveň mám možnost učit i já. Mohu zlepšovat svou fyzickou zdatnost a udržovat si i tu psychickou.