

# **Sebavýchova, odolnosť a terapia ako efekty športovej aktivity mládeže a dospelých v bojovom umení Taekwon-do.**

Martina ŠOLTISOVÁ SEMEŠIOVÁ, Slovenská republika

**Abstrakt:** Autorka v príspevku analyzuje bojové umenie Taekwon-do ako jeden z možných faktorov rozvoja spoločnosti i osobnostného zdokonaľovania jedinca.

**Kľúčové slová:** Voľný čas. Šport. Taekwon-do. Sebavýchova. Sebzdokonaľovanie. Terapia. Odolnosť.

V dnešnej modernej spoločnosti sa neustále poukazuje na potrebu zmeny spôsobu života, životného štýlu, či kvality života. Prostredníctvom masovej kultúry sa čoraz intenzívnejšie stretávame s morálkou poškodzujúcimi a dehonestujúcimi obrazmi násilia, zločinu, perverzity a pod. Akoby sa societa dostávala do krízy, ktorá je výsledkom konfliktu dobra a zla, duchovného a materiálneho sveta. Spokojný a plnohodnotný život homo sapiens sa spája s obratom pozornosti na nové hodnoty.

Je zrejmé, že hodnotová orientácia jedinca je determinovaná rôznymi sociokultúrnymi, socio-ekonomickými a politickými faktormi, avšak predmetom záujmu človeka by sa mala stať rovnováha, vyváženosť medzi pracovným procesom a voľným časom a medzi psychickým a fyzickým vypätím. Ad hoc prvoradým činiteľom by mala byť kognitívita. Racionálne a hodnotné využívanie voľného času sa stáva neoddeliteľnou súčasťou úspechu nielen jednotlivca, skupiny, ale aj celej spoločnosti (voľný čas je jedným z ukazovateľov životného štýlu). Jiřina Pávková (2002) chápe voľný čas ako opak nutnej práce a povinností, dobu kedy si činnosti slobodne vyberáme a vykonávame ich dobrovoľne. Jednou zo zložiek rozmanitého spektra aktivít, ktoré sú vykonávané vo voľnom čase je športová aktivita.

Rastúcu nespokojnosť, stres, nudu, nedostatok pohybu, negatívne celospoločenské elementy (kriminalitu, rôzne závislosti, rasizmus a pod.) je možné minimalizovať a eliminovať práve prostredníctvom športu. Podľa Ladislava Ďuriča et al. (2000) je šport fenoménom, ktorý zahŕňa všetky formy pohybovej aktivity, ktorých cieľom je preukázať zvýšenú telesnú zdatnosť a duševnú pohodu ľudí, formovať sociálne väzby ako aj kultivovať všetky stránky bio-psycho-sociálnej jednoty človeka.

Považujeme za potrebné nazerať sa na šport nielen ako na štruktúru motorických prvkov, či systém pravidiel, ale ako na optimálny zdroj šťastia a článok života

prostredníctvom ktorého je možné hľadať svoju vlastnú cestu životom a pozitívne možnosti sebarealizácie.

Hľadanie vlastnej cesty životom je aspektom filozofickým. Cesta je umenie konať v duchu morálnych zásad. Byť čestný, zdvorilý, vytrvalý, mať schopnosť ovládať samého seba a mať neskrotného ducha tvorí päťicu zásad morálneho kódexu Taekwon-da, jedného z najrafinovanejších bojových umení 20. storočia, ktoré založil generál Choi Hong Hi v roku 1955. Ide o pomerne mladé bojové umenie, ktoré pochádza z Kórei a jeho hlavným predmetom je obrana nielen samého seba, ale aj iných. Taekwon-do charakterizujú dve nosné línie a to predovšetkým psychická a fyzická, ktoré generál Choi pretavil aj do samotného názvu: „tae“ je pojem, ktorý globálne symbolizuje prácu nôh ako skákanie, kopanie a pod., „kwon“ je označením pre činnosť vykonávanú rukami, „do“ skrýva skutočné umenie nájsť neskazenú cestu životom. Stanislav Kovářik a David Bohumínský (1992) vnímajú Taekwon-do ako prostriedok ku zdokonaľovaniu myslenia, sebaovládania, sebarealizácii a zdravej sebadôvery.

Študenti tohto bojového umenia sa snažia dodržiavať princípy úcty, zdvorilosti, slušnosti, humanizmu a správať sa podľa spoločenských noriem. Taekwon-do sa pre nich stáva životným štýlom. Fyzickým a mentálnym tréningom si jednotlivec zdokonaľuje disciplinovanosť, vytrvalosť, koncentráciu, je pripravený čeliť rôznym nepriaznivým situáciám, je viac flexibilnejší a silnejší nielen po fyzickej, ale aj po psychickej stránke. Po dosiahnutí určitého technického stupňa, konkrétnejšie čierneho pásu je takýto študent ako tzv. popísaná tabula rasa. Ovláda kvantum obranných a útočných techník, ktoré nikdy nezneužije kvôli nízkym, nemorálnym cieľom a myšlienkam. Sebakontrola je preto nevyhnutnou súčasťou každodenného života cvičenca Taekwon-da. „Silný je ten, kto vyhráva nad sebou samým skôr než nad niekým iným“ (Choi, 1995, s.13). Generál Choi sa opieral pri budovaní morálnej kultúry Taekwon-da o Konfúcia a o učenie Lao – Tzu, ktorí preferujú ľudskosť, poctivosť, múdrosť a dôveru.

H. H. Choi (1995, s. 30 – 35) skonštruoval niekoľko nariadení, ktoré tvoria základný pilier filozofie Taekwon-da, podľa ktorých by sa mali riadiť všetci cvičenci Taekwon-da a inštruktori:

- „Bud' ochotný ísť tam, kde chodenie môže byť obtiažne a rob veci, ktoré sa robíť oplatí, dokonca aj keď sú ťažké.
- Bud' jemný k slabým a pevný k silným.
- Bud' spokojný s peniazmi, ktoré máš, aj s postavením, ktoré zastávaš, ale nie však so zručnosťami.

- Vždy dokonč čo si začal, či už je to veľké alebo malé.
- Buď ochotným učiteľom každému bez ohľadu na náboženstvo, rasu alebo ideológiu.
- Uč postoj a zručnosť radšej činom než slovami.
- Vždy buď sám sebou, aj keby sa okolnosti zmenili.
- Buď večným učiteľom, ktorý učí telom keď je mladý, slovami, keď je starý a mravným príkladom po smrti“.

Samotné technické a kondičné tréningy pôsobia priaznivo na imunitný systém organizmu. Človek sa stáva odolnejším a šťastnejším. Naše pocity šťastia zabezpečuje hormón endorfín, ktorý je telom vylučovaný aj pri športovej aktivite. Neoceniteľné sú formy tréningov, pri ktorých sú využívané hravé metódy, na základe ktorých má jedinec príležitosť pre aktívnu relaxáciu. Tréningy sú efektívnou zložkou režimu dňa mladých ale aj starších ľudí. „Taekwon-do rozvíja svalovú silu, dynamickú energiu, schopnosť zmeniť smer pohybu, živosť, pružnosť kĺbov a svalov, periférne videnie, koncentráciu, motoriku“ (Moloy in Choi, 1995, s. 37). Taekwon-do môžu cvičiť všetci bez ohľadu na rasu, vek, pohlavie, náboženstvo, či vzdelanie a môžu sa uplatniť vo viacerých disciplinách ako napr. v tuloch (súborných cvičeniach), matsogi (športovom boji), t-ki (špeciálne techniky prevádzané nad zemou vo vzduchu), wirok (prerážacie techniky) a hosinsul (sebaobrana).

Pre cvičencov sa stáva Taekwon-do súčasťou sebvýchovy a sebvzdelávania a zároveň aj perspektívnou možnosťou pre kvalitný život. Je zrejmé, že sebvýchova a sebvzdelávanie sú súčasťou celoživotného vzdelávania a ich podstatou je podľa Ladislava Ďuriča et al. (2000) skutočnosť, že vo výchovno-vzdelávacom procese je subjektom aj objektom tá istá osoba, ktorá vyvíja sústavnú činnosť, zameranú na cieľavedomé formovanie vlastnej osobnosti. Nevyhnutnými predpokladmi sebvýchovy a sebvzdelávania sú sebahodnotenie, sebakontrola, sebaopoznanie, ktoré sú realizovateľné aj cez Taekwon-do. L. Ďurič et al. (2000, s. 396) tvrdia, že: „Sebvýchova predstavuje v širšom zmysle slova aktívnu interiorizáciu každého výchovného pôsobenia a v užšom zmysle ide o aktívnu činnosť, v rámci ktorej si sám jednotliviec vytyčuje isté špecifické ciele utvárania svojej osobnosti a usiluje sa realizovať ich“.

Taekwon-do má podľa nášho názoru bezprostredné prepojenie na sebvýchovu a sebvzdelávanie, pretože hlavný dôraz sa kladie na cieľavedomé formovanie vlastnej osobnosti. Širšie vymedzenie pojmu sebvýchova sa v prípade Taekwon-da spája skôr s mládežou a užšie vymedzenie s dospelým vekom, kedy si jedinec viac uvedomuje potrebu sebazdokonaľovania. L. Ďurič et al. (2000) charakterizujú sebazdokonaľovanie ako

cieľavedomú aktivitu jednotlivca zameranú na zmenu vlastnej osobnosti v kontexte s určenými životnými cieľmi a akceptovaným obrazom o sebe, pričom poukazujú tiež na významnosť úrovne intelektuálnej stránky.

Z pohľadu dlhodobého formovania je veľkým prínosom ak jedinec začína s tréningovým procesom od svojho mladšieho školského veku. Mohli by sme povedať, že najoptimálnejším vekom pre začatie sebarealizácie v Taekwon-de je desiaty rok života jedinca, kedy už disponuje primeraným fyzickým a psychickým potenciálom (zvláda väčšiu záťaž, je schopný väčšej koncentrovanejosti, má väčší zmysel pre detail a pod.).

Ak berieme do úvahy terapiu ako istú sústavu všetkých opatrení na obnovu a udržanie fyzickej, psychickej a sociálnej pohody (Ďurič et al., 2000), môžeme potom konštatovať, že bojové umenie Taekwon-do je jedným z možných takýchto opatrení. Obzvlášť je potrebné zdôrazniť možnosť využitia Taekwon-da v sociálnej terapii, ktorá sa zameriava na ozdravenie sociálnych skupín a prostredia pri poruchách sociálnych vzťahov, pri ohrození, zlyhaní a sociálnopatologických javoch. Cvičenci nadobúdajú schopnosť zmieriť sa ľahšie so životnými situáciami bez patologických reakcií, stávajú sa viac odolnejšími pred nežiadúcimi fenoménmi sociálnej reality (odolnosť pozri: Hartl, 1994, s. 367).

Mencius (in Choi, 1995, s. 28): „pre bežného človeka sú život a smrť najdôležitejšie veci v jeho živote, avšak pre poctivú osobu žiť a zomrieť pre poctivosť je ďaleko dôležitejšie ako jej vlastný život a vlastná smrť“. Na základe citovaného výroku usudzujeme, že Taekwon-do je jedným z prostriedkov formovania osobnosti, ktorý výrazne posilňuje jej mravnú stránku. Svedčí o tom aj ďalší výrok Yu Bee (in Choi, 1995, s. 29) povedal svojim synom: „nezáleží na tom, aké malé je zlo, nemal by si ho uskutočniť. Na druhej strane musíš robiť to, čo je správne a nezáleží na tom, aké malé sa to správne môže zdať“. Podľa zakladateľa Taekwon-da H. H. Choia (1995) je okrem poctivosti, zdvorilosti, dôvery, ľudskosti nie menej dôležitá skromnosť. „Burina drží hlavu hore v arogancii, kým zrelé obilie neskloní hlavu v ponížení“ (Choi, 1995, s. 30). Domnievame sa, že po zinteriorizovaní týchto myšlienok jednotlivcami sa znižuje riziko vzniku sociálnopatologických javov v spoločnosti. Podľa Z. Bujaka (2004) nie je vážne to, čo človek vie a dosahuje v športe, ale to kým je v každodennom živote.

Taekwon-do by sme mohli tiež prirovnáť k rodine, v ktorej prebieha socializácia, prerozdelenie rolí, statusov, vzájomná komunikácia založená na úcte a dôvere. Aj vďaka týmto komponentom má jedinec šancu na životnú vyrovnanosť a podporu. Počas tréningového procesu sa cvičenec zbavuje negatívnych pocitov každodenného života, čo mu

napomáha byť odolnejším voči svojim osobným problémom a tréning mu napomáha k úspešnému sebaovládaniu.

Tréningového procesu sa môžu zúčastňovať aj hendikepovaní ľudia v rámci svojich možností a po absolvovaní lekárskej prehliadky. Takýto jedinci sa vyznačujú veľkou vytrvalosťou a vôľou, ktoré im pomáhajú pri sebarealizácii. Účasť na tréningoch im zvyšuje šance pre širšie sociálne kontakty, prostredníctvom ktorých sa normálne začleňujú do spoločnosti bez akýchkoľvek pocitov menejcennosti.

Taekwon-do patrí podľa nás do skupiny aktivít pre racionálne využívanie voľného času, pretože cvičenci sa riadia morálnym kódexom tohto bojového umenia, ktoré ich učí sebaovládaniu. Taekwon-do by sme mohli chápať ako sprostredkovaný, nepriamy prvok sociálnej prevencie v rámci boja proti kriminalite, alkoholizmu, drogovej závislosti, hazardným hrám.

„Kde je vôľa, tam je cesta“ (in Choi, 1995, s. 30).

#### **Literatúra:**

BUJAK, Zbigniew. 2004. *Wybrane aspekty treningu w taekwon-do*. Biala Podlaska : ZWWF, 2004. 127 s. ISBN 83-909395-9-2.

ĎURIČ, Ladislav et al. 2000. *Výchova a vzdelávanie dospelých. Andragogika*.

*Terminologický a výkladový slovník*. Bratislava : SPN, 2000. 547 s. ISBN 80-08-02814-9.

HARTL, Peter. 1994. *Psychologický slovník*. Praha : Budka, 1994.

CHOI, Hong Hi. 1995. *Taekwon-do*. New Zealand : ITF, 1995. 765 s.

KOVÁŘIK, Stanislav – BOHUMÍNSKÝ, David. 1992. *Taekwon-do*. Praha : Naše vojsko, 1992. 79 s. ISBN 80-206-0259-3.

PÁVKOVÁ, Jiřina. 2002. *Pedagogika volného času*. Praha : Portál, 2002. 231 s. ISBN 80-7178-711-6.