

Český svaz Taekwon-Do ITF

VÝCHOVA ZÁVODNÍKŮ VE ŠKOLE
TAEKWON-DO ITF FRÝDEK-MÍSTEK
A JEJICH VLIV NA ČLENSKOU
ZÁKLADNU

2021

Filip Gavlas

Úvod

Taekwondu se věnuji od 6 let a měl jsem možnost v tomto bojovém umění projít si mnoho rolí. Od mladičkého studenta, přes ostříleného závodníka až po roli trenéra, která v posledních letech u mě převládla. Měl jsem možnost poznat řadu lidí z druhého konce republiky, ale i z druhého konce světa.

Sám jsem se vždy velmi zajímal o praktické využití taekwonda a proto mi soutěžení bylo vždy velmi blízké. Postupně s rolí trenéra jsem si víc a víc uvědomoval, že moje zkušenosti ze soutěžního pole mohou být velmi vzácné pro ostatní méně zkušené nebo začínající sportovce.

Velmi jsem uvažoval nad konceptem, kterým bych podpořil zájemce o sportovní část taekwonda, ale zároveň zachoval oddílů tvář školy bojového umění. Vzhledem k tomu, že jsem dostal možnost stát se trenérem a zároveň vedoucím mého rodného oddílu Školy Taekwon-do ITF Frýdek-Místek, rozhodl jsem se postupně zapracovávat svou vizi a přirozeně podporovat talenty a zároveň nevytvářet propasti.

V této eseji bych chtěl shrnout svůj pohled na závodníky jakožto jedince, kteří jsou součástí členské základny, jejich kariérní cyklus a také přístup celku, tedy oddílu k těmto jedincům. Přitom všem vycházím z vlastních zkušeností a vědomostí.

Taekwondo jako bojové umění i jako sportovní odvětví

Taekwondo je dle oficiálního popisu bojové umění. Přesto se dnes ale setkáváme s tímto bojovým uměním i ve sportovním odvětví. Podobně jako jiná bojová umění bylo i taekwondo asimilováno do sportovního prostředí a od jisté doby se i v něm začaly díky soutěžím objevovat rysy sportu jako například soutěžní pravidla nebo poměrování výsledků.

Vznikly řady textů, které se o taekwondu zmiňují jako o sportu a všeobecně už je taekwondo více vnímáno jako sport než bojové umění. Do jisté míry za to může i celkový vzestup zájmu široké veřejnosti o bojová umění za poslední tři dekády, ale konkrétně u taekwonda může být také velkým vlivem i fakt, že je již oficiálně olympijským sportem od roku 2000. Bojová umění mimo jiné pronikla i do vyloženě komerčních sfér a proto lze pozorovat jeho prvky například i ve světě fitness. Typickým příkladem může být například Tae Bo nebo Fitbox.

V současné době z pohledu zájemce o taekwondo už nejde ryze o studium či nauku taekwonda jako bojového umění, ale spíš zájem o netradiční aktivitu s přidanou hodnotou ve formě sebeobrany. A v tomto smyslu se bavíme o netradiční aktivitě jako o jakémsi úniku z klasických sportovních odvětví jako je gymnastika nebo atletika. Taekwondo v tomto směru splňuje všechny požadavky - lze k němu

přistupovat jako ke sportu s možností seberealizace v závodní oblasti, lze jej brát jako vyloženě volnočasovou aktivitu a koníček pro utužování zdraví a v neposlední řadě můžeme k taekwondu přistupovat tak, jak bylo vymyšleno, tedy jako k bojovému umění.

V naší škole je dlouhodobě zakořeněn kult sportovních osobností. Každoročně se nám daří obsazovat přední příčky tuzemských soutěží a získávat cenné tituly i na mezinárodním poli. Sportovcům jsou věnovány tréninky a fyzická příprava navíc. Přesto, že tato skupina tvoří jen malé procento celkové členské základny, má na ni podstatný vliv.

Soutěže a jejich význam v odvětví bojových uměních

Vezmeme-li v úvahu, že hlavní myšlenkou bojových umění je především naučit se bojovat, je potřeba přistoupit i k tomu, že k jistému poměrování dochází už v prapůvodní myšlence. Úkolem bojovníka je porazit soupeře a to už samo o sobě nese rysy sportu. Počátky bojového umění a jeho přesahu do soutěžního prostředí lze vyzorovat už ve starověku, kdy pankration, neboli „všeboj“, vznikl jako bojové umění a následně se stal také jednou z disciplín starověkých olympijských her. Přesto, že ze začátku při zápasech docházelo ke smrti zápasníků, byl tímto bezesporu vytvořen základ pro to, aby se s bojovými uměními počítalo i ve sportovním klání.

Aby bylo možné vůbec uspořádat jakékoli klání, bylo potřeba mít dostatek bojovníků neboli členskou základnu. Tak bychom v dnešním pojetí nazvali cvičence, kteří se danému bojovému umění věnují. Klání mohlo být různého charakteru a v dnešní době se nejčastěji setkáváme s turnaji, šampionáty, závody či soutěžemi, kde jsou bojovníci dále rozděleni do menších podskupin neboli kategorií, ať už věkových, váhových či genderových.

Cílem klání je, zjistit, kdo je nejlepší. Touha po vítězství a sebezdokonalování patří neodmyslitelně ke sportu, a protože se bavíme o vítězství nad soupeřem, je nutné nastavit pravidla, díky kterým vítěze můžeme jasně určit. Pravidla se mohou různit, ale vždy nějaká jsou a bojovníci se dle nich musí řídit, chtějí-li se daného klání účastnit.

Pokud bychom se bavili o současnosti, existuje nespočet soutěží a turnajů, ve kterých mohou bojovníci porovnávat své síly. Jde o specifické soutěže určené pro dané bojové umění ale také o tzv. otevřené turnaje, kde se mohou potkat bojovníci z různých bojových stylů (např. MMA). V obou případech se ale naplňuje podstata soutěže jako něčeho co určuje vítěze a poražené.

Být vítězem nebo poraženým, ale nemusí být nutně trvalý stav a sportovci všeobecně s tím takto nakládají. Po skončení klání se snaží analyzovat chyby, predikovat příští vývoj a jednoduše vylepšit svůj výkon do příště. To jim umožňuje naplňovat další významnou vlastnost, která je u sportovců velmi často vzývána a to je sebezdokonalování. Systém soutěží a turnajů jako opakovaných sportovních aktivit tak napomáhá jednak jednotlivci v posouvání svých hranic výkonu a druhak pomáhá i celku jako stmelovací prostředek.

Soutěžní systém v Českém svazu Taekwondo

Soutěžní systém Českého svazu Taekwondo je poměrně rozsáhlý. Jeho struktura by se dala rozdělit na územně určené soutěže a soutěže dle úrovně.

Soutěže typu Mistrovství ČR, Mistrovství Moravy apod. a naproti tomu otevřené soutěže (určené všem) jako Czech Open jsou územně rozdělené soutěže, přičemž otevřené soutěže již delší dobu převládají. Pokud se bavíme o technické úrovni můžeme soutěže rozdělit na mistrovské (MČR, Czech Open) a vhodné i pro začátečníky (Moravia Open, Mistrovství České republiky kup a další). Zásadním dělítkem v tomto případě jsou upravená pravidla a rozsahy kategorií.

Tento systém umožňuje velké části členské základny celého svazu účastnit se soutěží v přiměřené konkurenci. Systém je díky úrovním nastaven motivačně a i pro úplné nováčky existuje možnost vyzkoušet si tuto sportovní stránku taekwondo.

Závodníci jako součást členské základny

V každé skupině se najdou jedinci, kteří mají sklon k porovnávání sil. Často se právě z nich stávají závodníci. Skupina může tyto jedince brát jako jakési tahouny, inspirativní osobnosti, pokrokaře. Nemusí k tomu však vždy docházet, ba naopak v některých skupinách se lze setkat i s odporem k takto zaměřeným jedincům. Tak či onak jsou součástí dané homogenní skupiny a mohou ji ovlivňovat ať už v pozitivním nebo negativním směru.

V našem taekwondo odvětví se oněmi závodníky rozumí ti, kteří mají zájem kromě nauky bojového umění účastnit se i soutěží a turnajů. Jak jsem již zmínil výše, mnoho zájemců s tím i automaticky počítá, že soutěžení je nedílnou součástí výuky. Setkání s realitou poté přichází záhy, kdy začátečníci se nejdříve učí samostatným technikám a základům a do závodního prostředí jsou připuštěni až po týdnech, měsících i letech tréninku většinou dle toho, jaký postoj k závodění trenér prosazuje.

Prostředí v Českém svazu taekwondo se pro závodníky v čase dost měnilo a pravdou je, že se z uzavřených soutěží pro úzké skupinky cvičenců postupně

otevřelo pro větší část zájemců, kterým v minulosti jinak chyběly splnit určité podmínky pro účast. Začaly se objevovat soutěže s upravenými pravidly, které dávaly šanci i méně zkušenějším vyzkoušet si závodní prostředí. To určitě zvýšilo zájem i atraktivitu samotného taekwonda.

Dnes už ve svazu prakticky nenajdeme školu či oddíl, který by se nevěnoval výuce sportovního taekwonda. Patří to už k součásti tradiční výuky, můžeme-li trénink zaměřující se na techniku a filozofii taekwonda tak nazvat. Kondiční příprava jako vytrvalost, rychlost, výbušnost už našla přirozeně své místo a řada cvičenců má tak možnost posouvat své limity zase o kus dále.

Role trenéra

Velmi důležitou úlohu přitom hraje právě trenér, který je nositelem informace, jak se k závodníkům bude ve skupině, potažmo v oddíle přistupovat. Zda-li se budou vyvyšovat na piedestal, jako ti, co nás reprezentují. Zda budou bráni jako běžní cvičenci nebo úplně naopak se budou jejich snahy a případné výsledky zatracovat. Věřím, že třetí možnost už je v dnešní době přežitik a každý si uvědomuje, že závodníci mohou být velmi motivační součástí každé takové skupiny.

Přístup trenéra by měl být, ostatně jako vždy, nestranný, ale měl by upozorňovat na to, že tady tito jedinci existují a pojmenovávat jejich případné úspěchy. Zbytek skupiny už si sám vytvoří názor. Na trenérovi je tuto skupinu představit, aby ji mohli ostatní identifikovat. Trenér tedy je velmi důležitým činitelem a mediátorem v této souvislosti.

Vliv závodníků na členskou základnu

Pokud jsou dobře nastavená pravidla ve skupině a závodníci nemají tendenci se povyšovat nad ostatní, může jejich jejich působení mít velmi pozitivní vliv na celou skupinu.

Sám jsem si prošel jak rolí závodníka, tak trenéra a z vlastní zkušenosti soudím, že závodníci jsou velkým motorem celého oddílu. Tím, že se setkávají s kolegy z jiných oddílů mají možnost jistého nadhledu, který jim pomáhá lépe porozumět tomu, jak jsou na tom oni. Automaticky se jim tohle vědomí přeneso i do samotného tréninku, například ve formě motivace k navýšení tréninkových jednotek, aby se vyrovnali konkurenci. Tohle přináší do celého oddílu nový aspekt.

Jejich působení má i povznášející rovinu, kdy celá skupina cítí jistou sounáležitost k těmto závodníkům. Jsou to jejich kolegové, kamarádi, jejich sparingpartneři. Dochází k multiplikačnímu efektu, protože tito kolegové je mohou a často to tak i dělají, prezentovat i vně oddílu a dělat jednak reklamu, ale také vytvářet jakousi vizitku oddílu.

Se závodníky, ať už jsou vůči skupině v jakémkoliv poměru, by se mělo dle mého názoru pracovat velmi pečlivě a vytvářet jim vhodné prostředí pro rozvoj. Mohou mít podstatný vliv jak uvnitř skupiny tak i zvenku a je rozumné tohoto potenciálu využít.

Poslání závodníka

Z vlastní zkušenosti vím, že závodníci, ať už chtějí nebo ne, jsou vystavováni větší pozornosti. Tím je vyvíjen i jistý tlak na jejich osobu, což souvisí i s větším projevem jejich charakteru. Pro některé to může být velká zkouška. O psychologii závodníka existuje řada studijních materiálů a samotné téma by vydalo na knížku.

Mé osobní vnímání závodníka je již nějakou dobu konstantní. Závodníci jsou pro mě partneři. Jako vedoucí oddílu a trenér v jedné osobě si plně uvědomuji jejich sílu a snažím se s nimi pracovat už od prvních krůčků v taekwondu. Kladu velkou pozornost na to, aby vědomě pracovali se svými emocemi, aby věděli, že sláva může být pomíjivá a taky že ne každý úspěch se může setkat vždy s pozitivním ohlasem u všech.

Směl-li bych já popsat úděl závodníka v oddílu taekwondo, tak jeho největší a zároveň nejtěžší úkol je být inspirací pokud možno nejen po závodní stránce. Měl by jít příkladem ve všech rovinách. Nechvástat se tvrdou prací, ale nechat hovořit výsledky. Být pokorný k soupeřům, pomáhat, vzdělávat se a jít si za vytyčeným cílem.

Výchova závodníků ve Škole Taekwon-do ITF Frýdek-Místek

V oddíle máme dlouhodobě systematickou výchovu závodníků a vedeme děti už od útlého věku k soutěžní disciplíně. U dětí ale zároveň dáváme důraz na herní princip a radost ze samotného soutěžení. Kromě technických tréninků mají k dispozici i tzv. závodní tréninky, které se specializují více na fyzickou přípravu. Tyto závodní tréninky jsou ještě dále věkově rozdělené, protože se všeobecně snažíme vyhnout rané specializaci a jejím negativním dopadům na děti. Dohromady tento tréninkový koncept poskytuje možnost komplexní přípravy dětí a mládeže pro soutěžní vyžití.

Oddíl závodníky dlouhodobě podporuje nejen tréninkovým zázemím, ale také finančním a materiálním. Poskytuje různé slevy na výjezdy a snaží se podpořit například i speciálním tréninkovým vybavením.

Přestože je toto závodní zaměření cvičenců dobrovolné a stejně tak i tréninky a účast na závodech není oddílem nijak vynucováno, dlouhodobě se nám daří posílat velké výpravy na národní i mezinárodní šampionáty. Dá se říct, že je zde přirozený zájem o tento druh zaměření a to já osobně považuji za velmi dobrý ukazatel.

Nedílnou součástí výchovy je také dlouhodobá zainteresovanost závodníků i po ukončení závodní kariéry. Snažíme se vybalancovat to, aby závodníci i po ukončení své kariéry měli v taekwondu další životní metu. Z hlediska oddílu je opět nejlepším možným výsledkem, když se tento závodník poté stane trenérem. Jeho know-how a zkušenosti může předávat dalším a tím dále zase rozvíjet sebe a hlavně své svěřence, kteří k němu vzhlíží.

Celkově tento ekosystém může velmi pozitivně ovlivňovat náladu v celém oddíle, protože jedno české přísloví praví: „Dobří holubi se vracejí“. A v našem případě by se dalo tohle přísloví naroubovat na naše závodníky, kterých si dlouhodobě vážíme a kteří nám zpět vracejí do oddílu to, co do něj v minulosti investoval - ČAS.

Závěr

Tímto bych chtěl tuto esej zakončit a zároveň poděkovat všem, kteří budovali (a budují) jméno naší Školy Taekwon-do ITF Frýdek-Místek po dlouhá léta. Mé díky v tomto případě nepatří jen závodníkům, ale opravdu všem. Jako vedoucí oddílu jsem si vědom, že oddíl netvoří pouze závodníci, ale jsou to všichni, kteří se chtějí s námi společně věnovat modernímu bojovému umění. Důležitá je cesta - DO.