



Sport vs. rvačka aneb Násilí není vše

Už dlouho se potýkám s jakýmsi **nedorozuměním** a množstvím **kritiky** dnešní podoby bojových umění, zejména karate, které sám cvičím většinu života. Byla jen otázka času, kdy mě to dožene k napsání tohoto článku, kde bych se všemi chtěl rozebrat některé nejasnosti, argumentovat proti vlně „hejtu“ a sdělit můj pohled na celou tuto záležitost.

Karate jako bojovému sportu se věnuji od 6 let. Zprvu jsem měl vzor v bojových filmech, což je takové známé klišé, nicméně jsem taktéž později cítil potřebu dělat ve volném čase nějaký sport, jako většina lidí, abych jen neseseděl v pokoji s myší a klávesnicí v ruce. Karate bylo mojí volbou. Netrvalo dlouho a pravidelně jsem se ocital na závodní půdě. **Bavilo mě to** a za všechny ty roky jsem pár úspěchů nasbíral. Bylo to výsledkem mého pravidelného tréninku. Trénoval jsem sport, který má **svou podobu** a **svá pravidla** a má přívlastek „Bojový“. Už tohle ale spoustě lidí nasadí do hlavy **očekávání**, že půjde o to soupeře pro výhru co nejefektivněji zmlátit. A teď se zeptám: Považujete skutečně za sport situaci, kdy se dva zápasníci mlátí do krve a často i do bezvědomí? Je to přesně to pravé, kam byste **přihlásili vaše dítě?** A zamysleli jste se, co to časem udělá s jeho **zdravím a hlavou?**

Nejprve je dobré rozmyslet si, **o co vám vlastně jde** a co je vaším cílem. **Co nám sport přináší?** Každý sport je svým způsobem unikátní a spočívá v něčem jiném. Karate v shotokan stylu je typické jednak pro své rychlé údery a kopy na delší vzdálenost ve sportovní podobě zápasu (kumite) a pro sestavy technik v soutěžích kata. Až do 18 let je ve sportovním zápase zakázán kontakt na hlavu (na trup je ovšem povolen). Cílem souboje je získávat **body za precizní techniky** provedené na soupeře, a **ne ho vyřadit z provozu**. Důležitými faktory jsou zde rychlost, přesnost, načasování a taktika, typické jsou spíše kratší a svižnější kombinace technik na dlouhou vzdálenost než salva úderů. Dalo by se to přirovnat k šermu holýma rukama (a nohama). Řada nezasevěných lidí pak podobu sportovního kumite kritizuje a pod videy ze zápasů z mistrovství světa se pak setkáte s řadou komentářů typu: „Asi jsem během videa mrknul v nevhodnou chvíli a přehlédl jsem



tak ten souboj;“ „Je to zápas v tancování;“ „Šel jsem se sem podívat po tom, co jsem zhlédl Karate Kid a teď si říkám WTF?!;“ „Dejte je do klece s UFC zápasníkem a ten je zabije;“ „Představte si strávit spoustu let života tréninkem a nakonec vypadat jako když se perou dva ožralý sousedi;“ „Páni, tito gentlemani ukazují tolik respektu! Ani se toho druhého nedotknou!“. Takovýmto lidem přesně **uniká podstata těchto duelů**, mají od nich **mylné očekávání** a vůbec nejsou schopni vnímat **rozdíl mezi rvačkou a sportem**. K tomu svými hloupými řečmi pak můžou kazit radost člověku, který se tomuto koníčku rád věnuje nebo odradit někoho, kdo chce začít. A co se týče kata (sestav technik), ty jsou kritizovány, protože jsou absolutně nepoužitelné pro reálný souboj a jsou prý ztráta času. Ale kdo říkal, že lidi cvičí konkrétně kata proto, aby se naučili bránit nějakému útoku?! Kata na závodech je v podstatě soutěž o to, kdo lépe zvládá techniku, která má přesně stanovenou formu, a je schopen ji zacvičit s větší rychlostí, důrazem a projevem. U cvičenců při trénincích mimo to pomáhá **rozvíjet koordinaci, rychlost, stabilitu** a v našem stylu, typickým nízkými postoji, například i **posílit dolní končetiny, zlepšit odrazy** apod. Rozhodně kata **neprezentují** jako **přímou přípravu** na souboj nebo trénink sebeobrany. Pouze jako prostředek nějaké **průpravy** a zdokonalení **některých** dovedností cvičence. Starým filmům nebo názorům, kde jsou techniky cvičené do vzduchu poté přímo aplikovány úspěšně proti nějakému protivníkovi, také **absolutně neholdují**.

Takže mi cvičení karate nepomůže v sebeobraně?

Karate je již velmi staré bojové umění, které původně vzniklo z úplně jiného důvodu, než je zápolení na soutěžích. V dnešní moderní době, kdy žijeme v **míru**, nějaké konflikty nejsou na denním pořádku a (nejen) mládež se **chce hýbat** a ve volném čase **sportovat**, se z velké části karate přetvořilo v bojový SPORT. **To ale neznamená, že je pro sebeobranu k ničemu**. Vždy záleží na tom, **jak ho člověk trénuje a jak komplexně se připravuje**. Karate jako takové tedy **rozhodně pomůže**, ale pokud se někdo například věnuje **pouze** kata a závodní podobě kumite, které má svá pravidla, tak to není pro sebeobranu kompletní přípravou (to však není špatně, pokud ho člověk cvičí jen pro tu radost a sport). Což



by se dalo říci i o ostatních bojových sportech. Každý má ale rozhodně něco do sebe. V našem klubu se čisté sebeobraně a aplikaci jiných technik mimo sportovní zápas věnujeme ještě zvláště v samostatných hodinách. Zde se pak řeší to, co právě kumite nebo kata schází z hlediska sebeobrany. Koho mimo **zábavu** a úsilí k získání medailí zajímá i tato součást, má prostor ji cvičit. Rovněž je **rozdíl**, jakým způsobem připravujeme **děti** a jakým členy **dospělé** skupiny. U dětí je naším cílem v nich **vyvíjet kladný vztah ke sportu, rozvíjet pohybové schopnosti a bavit je** (i pomocí silových a úpolových cvičení formou hry) a máme na to svůj způsob. Učit je odmala, jak co nejlépe někoho sejmout, by bylo z mého pohledu nepřijatelné. Svého sparring partnera či soupeře přeci **nechcete zničit**, naopak si společným cvičením [navzájem pomáháte posouvat se dál](#). Poslední pondělí, středeční a páteční tréninky, kdy u nás přicházejí vydat ze sebe energii do tělocvičny zástupci dospělé skupiny, se forma tréninku mění, přidávají se například i dobrovolná cvičení, kdy si navzájem obouchávají různé části těla, úderové plochy atd. Celkově zde hlavně nastává změna do podoby cvičení mířeného z větší části na schopnost boje. Což ale neznamená, že naši dospěláci neznají pojmy jako kihon, kata či zábava a koníček ☐.

Doufám, že jsem tímto článkem trochu ujasnil, jak se věci mají, a přitevřel aspoň některým hejtrům oči. **Užívejte si volného času a sportujte.** Bojové sporty, fotbal, atletika, tanec,... Je to jedno, najděte si to své! Pokud trénujete karate (či jiné tradiční umění), nebo o něm uvažujete, **baví vás a přináší vám radost z pohybu, nenechte se odrazovat** řečmi typu: "Karate je ti k ničemu, dělej radši pořádný MMA." Žádný sport není k ničemu – bez výjimky. Rozvíjejte svoje tělo a schopnosti takovým způsobem a v takovém sportu, který se vám bude líbit. A až budete sledovat video z turnaje karate, naše vystoupení nebo zkoušky na pásek v tělocvičně, uvědomte si, co je podstatou a proč to někdo cvičí. **Bojové umění či sport se netýká jen rvaček a násilí.**

PS: Co se týče mého názoru na v dnešní době velmi proslulé MMA, tak na něm se mi líbí jeho komplexnost, ale naopak nejsem zastáncí toho, jak vypadají jeho klání. Konkrétně mám namysli častý tvrdý kontakt na obličej, krev, bezvědomí a podobně.



Jistě to člověka třeba zocelí, ale na druhou stranu mi nikdo nevymluví, že takový člověk z toho z dlouhodobého hlediska nevyjde bez následků. Čas od času se na nějaký zápas sám podívám, ale rvačku dvou lidí v kleci (kterou sledují miliony bavících se lidí) nepovažuji za sport, ale za něco jako souboj moderních gladiátorů. Kdo si v tom libuje, toho od toho nebudu odrazovat, pouze sděluji můj názor. Je to každého věc, čím tráví čas. Já si radši pravidelně zaspáruju v kumite nebo na zemi, a nebudu tak často řešit zranění nebo ubližovat svým sparring partnerům a soupeřům. Podotýkám ještě, že nechci nijak urazit kluby, které se tvrdším plnokontaktním sportům věnují.

Díky za pozornost, mějte se krásně a sportu zdar!