

## Úpoly ako súčasť celoživotnej cesty

**Mgr. Bc. Zdenko REGULI**

**Fakulta športových štúdií Masarykovej univerzity**

**Summary:** It is known, that martial arts and combatives are part of life style or life style itself. Practicants lives by their martial arts. This article is attempt to analyze martial arts and combatives as a part of lifelong way ni the past and in the future.

**Key words:** martial arts, biodromal psychology, life style, lifelong learning, lifelong way.

**Súhrn:** O bojových umeniach a úpoloch všeobecne možno často počuť, že sú súčasťou životného štýlu alebo samotným životným štýlom, že ich praktikanti žijú svojim bojovým umením. V tomto článku je možné nájsť pokus o analýzu úpolov ako súčasti celoživotnej cesty v minulosti i v súčasnosti.

**Kľúčové slová:** úpoly, biodromálna psychológia, životný štýl, celoživotné vzdelávanie, celoživotná cesta.

Úpoly sú charakterizované ako telesné cvičenia, pri ktorých sa v kontakte snažíme prekonať odpor živej sily partnera vlastným telom alebo s použitím zbraní (Tělocvičná 1920, Encyklopedie 1988, Ďurech et al. 2000, Ďurech 2003 a ďalší).

Úpoly rozdeľujeme na:

- I. základné (prípravné) úpoly,
- II. úpolové športy a
- III. sebaobranu.

Základné (prípravné) úpoly slúžia na vytvorenie základných pohybových zručností pre rozvoj špecifických činností v úpolových športoch, ktoré sú mnohotvárnymi ucelenými systémami. Seabobrana je aplikáciou vybraných činností úpolových športov pre špecifické situácie. Na druhej strane, úpolové športy sa v priebehu svojho vývoja vyprofilovali z nutnosti brániť sa, z každodennej reality kontaktného boja.

Biodromálna psychológia chápe vývin osobnosti ako „proces permanentne sa odohrávajúcich zmien s potenciálmi pre rast, obohacovanie a zmenu aj v dospelosti a starobe“ Koščo (1987, s. 55). Tento proces smeruje teda vývinu zrelej celostnej osobnosti, poznajúcej a vyrovnanej so svojou minulosťou, žijúcou v prítomnosti a s jasnou a pozitívnou predstavou o svojej budúcnosti (Machalová, 1997).

Vychádzajúc z úvah o prehistorickom vzniku boja ako takého, je nutné uvedomiť si, že prípadná absencia bojových zručností mala za následok smrť jednotlivca a ohrozenie jeho skupiny. Bazálne techniky a taktika boja vznikali prostredníctvom lovu. V prípade potreby brániť seba alebo svoje územie, či anektovať cudzie, nastal transfer a úprava týchto činností do boja človeka s človekom. Život bol v prenesenom i doslovnom význame každodenný boj. Úpolové činnosti už teda mali celoživotný charakter, ale boli zamerané iba na vonkajší prejav, na praktickú aplikáciu výsledkov nácviku technických a taktických prostriedkov bez ohľadu na možný benefit z procesu cvičenia. Postupnou diferenciáciou činností človeka, ako aj vznikom spoločenských skupín a ich hierarchie sa vyčlenili aj špecifické skupiny špecializované na úpolové činnosti a neskôr špecializované aj vo svojom vnútri (lovci, kopijníci, lučištníci...). Zaujímavovo znázorňujú proces vývoja cieľov a výchovných ideálov bojovníka Westbrook - Ratti (1970). Pôvodný cieľ bol výlučne v čo najrýchlejšom zabití vonkajšieho nepriateľa akýmikoľvek prostriedkami.

V spoločnosti boli jednotlivci ovládajúci úpolové činnosti považovaní za hrdinov, mali vyšší status. Túto tendenciu si môžeme všimnúť v mytológiách rôznych kultúr (Campbell 2000). Za povšimnutie stojí spojenie majstrovského ovládania boja s vlastnosťami bohov – mýtickí hrdinovia boli buď sami potomkami bohmi (napr. japonský Takemikazuči), alebo potomkami človeka a boha (napr. grécky Herkules). Ak sa mal stať hrdinom človek, aspoň sa spojil s božskými, magickými silami (napr. waleský Artuš).

Spojenie nevyhnutného praktického využitia úpolových činností a ich až mystickej hodnoty malo za následok, že najmä vyššie spoločenské vrstvy často povyšovali úpolové zručnosti za súčasť vzdelania a dobrých mravov. Tak to bolo v napríklad v stredovekej Európe v podobe rytierskych septem probitates (sedem cností, Perútka 1980), či v Japonsku ako bunbu rjódó (jednota vojenského a kultúrneho vzdelania, Winkelhöferová 1999). Bojové zručnosti často neboli používané vo vojenskej praxi, boli vyučované iba ako neoddeliteľná súčasť vzdelania (zväčša mužov).

V súvislosti so zdokonalením právneho systému sa odstránila každodenná potreba brániť sa proti vonkajšiemu nepriateľovi. Rovnako modernizácia zbraní a taktiky vedenia vojny spôsobila, že ku kontaktnému boju ani vo vojnových konfliktoch skoro vôbec nedochádza. Jednotlivé úpolové systémy sa teda buď transformovali (najdynamickejšie na konci 19. a v celom 20. storočí) na úpolové športy alebo zanikli.

Úpoly sa stali súčasťou telovýchovných systémov (napr. Tyršov Sokol, Tělocvičná 1920), alebo mali dokonca ambíciu samy byť komplexným telovýchovným systémom (džúdó, Judo 1961).

Aj keď sú niektoré úpolové disciplíny súčasťou pracovnej náplne niektorých profesií, vychádzame z predpokladu, že úpoly sa praktikuju najmä vo voľnom čase, že sú predovšetkým voľnočasovou aktivitou v čase, „v ktorom si človek slobodne volí a koná také činnosti, ktoré mu prinášajú potešenie zábavu odpočinok, ktoré viac či menej rozvíjajú a obnovujú jeho telesné a duševné schopnosti, prípadne tvorivé sily“ Bakalář (1978, s. 65).

Vzhľadom na prípravnú funkciu základných úplov a aplikovanú funkciu sebaobrany sa budeme ďalej zaoberať iba úpolovými športami. Je možné rozdeliť ich podľa zamerania na:

- športové (zápas, box, kendó, džúdó atď.),
- sebaobranné (džú džucu, gošin džucu, allkampf džucu atď.),
- komplexne rozvíjajúce (aikidó, iaidó, tchai ťi atď.).

Westbrook - Ratti (1970) hovoria o súčasnom ciele komplexne rozvíjajúcich úplov. Stalo sa nevyhovujúcim a nesprávnym vyhľadávanie konfliktu. Ak je bojovník napadnutý a pre nevyhnutnosť je donútený brániť sa, útočníka nezraňuje, ale snaží sa ukázať mu nezmyselnosť jeho správania. Necháva ho odzbrojeného premýšľať o svojom konaní a tým sa snaží na neho formatívne vplývať tak, aby z jeho strany nedochádzalo k podobným narušeniam prirodzených práv človeka. Prenesene to znamená priznanie a dodržiavanie práv ľudí, ale aj zvierat a celej prírody a vesmíru. Moderný človek nasledujúci cestu tohoto bojovníka, sa učí prostredníctvom bojového umenia práve takémuto zmýšľaniu. Najdôležitejšie je vo vnímaní takto postaveného cieľa vidieť alegóriu: tzv. nepriateľ je vo vnútri samotného človeka v jeho slabostiach a negatívnych vlastnostiach.

Úpoly teda prestali plniť len funkciu sebaobrannú. Sú multifunkčné, pričom výpočet funkcií sa od autora k autorovi (a od praktikanta k praktikantovi) mení. Draeger (1998, s. 267) napríklad bez nároku na úplnosť uvádza funkcie (so zameraním na aikidó):

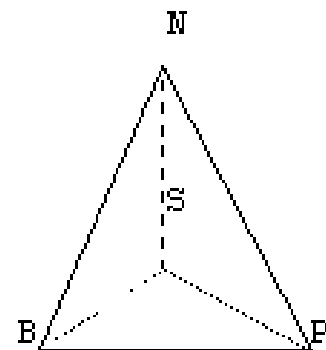
- duchovná disciplína (v zmysle psychohygieny, sebadisciplíny),
- náboženská realizácia (s dôrazom viac na vnútro spirituálnych tradícií ako na ich formálny prejav),
- fyzický rozvoj (ako spôsob rozvoja a udržiavania fyziologických funkcií organizmu),
- sebaobrana (profesijná a osobná spolu so sebaochranou),
- aktívny oddych (relaxácia, prostriedok odreagovania sa od pracovného a mimopracovného života),
- šport (zahŕňajúci výkonnostnú stránku ako primárnu časť prípravy).

Za povšimnutie stojí nie náhodné zoradenie funkcií, kde duchovný a duševný rozvoj stojí v dôležitosti pred fyzickým rozvojom, či sebaobranou. Naše vymedzenie funkcií v aikidó ako jednom z najmodernejších bojových umení, vychádza zo štvordimenzionálnej

charakteristiky osobnosti aikidistu (podobne aj Brand 1998), zahŕňajúcej bio-psycho-socio a noosféru. Vychádza sa pritom z predpokladu, že rozvoj osobnosti, mravov a ducha je v bojových umeniach možný jedine prostredníctvom fyzického rozvoja.

V aikidó sa používa výraz sangen (Gleason, 1995), princíp integrovanosti troch zložiek osobnosti ako individuality v spoločnosti iných individualít. Človek tu tvorí neoddeliteľnú jednotu (hifumi) ducha, mysle a tela. Tieto tri zložky sú pôvodcami, prameňmi uskutočnenia ľudskej bytosti, ale aj celého univerza. Sangen sa vytvára pri spojení sa otca a matky (otec, matka, dieťa). Symbolicky znázornený trojuholník ducha, mysle a tela (tj. človek) v základni rozšírený o sociálnu oblasť (spoločnosť) vytvára trojboký ihlan, ktorý je v symbolike aikidó vyjadrením človeka (džinbucu), pevne stojaceho medzi nebom a zemou (K. Ueshiba, 1985). Je tak vytvorená stabilita bio-psycho-socio-noosféry.

Aby niekto mohol uskutočňovať svoj život takýmto spôsobom, je potrebné viac ako obyčajná vedomosť o správnosti takéhoto života. Jednotlivec, snažiaci sa prostredníctvom vlastnej seba výchovy o výchovu iných, musí dosiahnuť tzv. oslobodenie (Cleary 1998). Tento stav spočíva v nespočítaní na matérii všeobecne, ale i na ideách odvádzajúcich adepta bojového umenia od jeho cieľa. Oyama (1997) to nazýva „posledná pravda“. Každý musí nájsť dostatok sily na to, aby dokázal vytrvať na svojej ceste.



## Záver

Úpolové činnosti mali už v minulosti celoživotný charakter. Boli však samoúčelné, zamerané na vonkajšieho nepriateľa, vyhradené pre vybrané privilegované skupiny obyvateľstva. V súčasnosti získali úpolové činnosti, s výnimkou aplikovaných úpolových činností bojového charakteru (profesijná sebaobrana), aj biodromálny charakter, teda charakter celoživotnej cesty. Takto sa prejavujú najmä východné bojové umenia, prežívajúce v poslednom desaťročí boom v Čechách i na Slovensku. Z toho vzniká potreba detailnejšie sa zaoberať výskumom interdisciplinárnych vzťahov úpolov v oblasti životných postojov a cieľov praktikantov.

## Literatúra

BAKALÁŘ, Eduard. 1978. *Umění odpočívát*. Praha : Práce 1978. 208 s.

- BRAND, Rolf. 1999. *Айкидо: Учение и техника гармоничного развития [Aikido: Učeňje i tehnika garmoničnovo razvitja]*. Moskva : Grand 1999. 320 s.
- CAMPBELL, Joseph. 2000. *Tisíc tváří hrdiny: Archetyp hrdiny v proměnách věků*. Praha : Portál 2000. 339 s. ISBN 80-718-354-4
- CLEARY, Thomas. 1998. *Japonské umění války*. Praha : Pragma 1998. 196 s. ISBN 80-7205-477-5
- DRAEGER, Don F. 1998. *Современные будзюцу и будо: Японские воинские искусства и принципы [Sovremennye budzucu i budo: Japonskie voinskie iskustva i principy]*. Moskva : Grand 1998. 360 s. ISBN 5-88641-140-2
- ĎURECH, Miroslav et al. 1993. *Úpoly*. Bratislava : Univerzita Komenského 1993. 74 s. ISBN 80-223-0500-6
- ĎURECH, Miroslav et al. 2000. *Úpoly*. Bratislava : Univerzita Komenského 2000. 62 s. ISBN 80-223-1381-5
- ĎURECH, Miroslav. 2003. *Spoločné základy úplov*. Bratislava : Univerzita Komenského 2003. 90 s. ISBN 80-88901-72-3
- Encyklopedie tělesné kultury: A – O*. Praha : Olympia 1988. 462 s. ISBN
- GLEASON, Wiliam. 1995. *The spiritual foundations of aikido*. Vermont : Destiny books 1995. 203 s. ISBN 0-89281-508-6
- Judo by the Kodokan*. 1961. Osaka : Nunoï Shobo 1961. 152 s.
- KOŠČO, Jozef. 1987. *Teoretické otázky systému poradenstva a psychológia v poradenstve*. in Koščo, Jozef a kol.: *Poradenská psychológia*. Bratislava : SPN 1987. s. 8 - 75.
- MACHALOVÁ, Mária: *Psychologické aspekty profesijného vzdelávania*. Vzdelávanie dospelých, 1, 1997, s. 27 - 31.
- OYAMA, Masutacu. 1997. *Cesta Kyokushin: Cesta poslední pravdy: Filozofie bojového umění*. Brno : Comenius Publishing 1997. 101 s. ISBN 80-902350-0-X
- PERÚTKA, Ján. 1980. *Dejiny telesnej výchovy a športu*. Bratislava : Šport 1980.
- Tělocvičná soustava Sokolská: Dle prací a zásad Ph. Dra Miroslava Tyrše*. 1920. Praha : ČOS 1920. 304 s.
- UESHIBA, Kisshomaru. 1985. *Aikido*. Tokio : Hozansha publications 1985. 190 s.
- WESTBROOK, Adele M. – RATTI, Oscar. 1970. *Aikido and the dynamic sphere*. Rutland : Tuttle 1970. 375 s. ISBN 0-8048-3284-6
- WINKELHÖFEROVÁ, Vlasta. 1999. *Japonsko: dějiny odívání*. Praha : Nakladatelství Lidové Noviny 1999. 325 s. ISBN 80-7106-297-9