

## IZMEĐU TRADICIONALNOG I MODERNOG

# Je li novo nužno i bolje?



Mnogi današnji sportski treneri, kao i instruktori borilačkih vještina zapostavljaju tradicionalne i stare metode učenja i vježbanja. Pravdaju se time da je riječ o zastarjelim metodama, nedovoljno učinkovitim, poglavito u današnjim modernim borilačkim sportovima. Prava istina je ipak nešto drugačija. Oni, naime, te stare tradicionalne metode vježbanja nisu nikada poznavali u potpunosti, pa ih i ne mogu u cijelosti niti pokazati svojim učenicima

**BAVLJENJE BORILAČKIM** vještinama u današnje se vrijeme pojavljuje u dva oblika: kao ratničko-borilačka vještina i kao sportska disciplina. U skladu s time postoje i dva osnovna načina bavljenja borilačkim vještinama, vježbanje tzv. tradicionalnim načinom gdje se osoba usavršava u vježbanju zahvata određene ratničko-borilačke vještine ili bavljenje borilačkim vještinama kao nekom od modernih sportskih disciplina. Bavljenje borilačkim vještinama tzv. tradicionalnim načinom uključuje i daleko veći aspekt filozofskog promišljanja kao i pridržavanja određenog kodeksa časti, dok je on u sportu nepotreban pa time i zapostavljen.

Možemo se zapitati, trebamo li u borilačkim vještinama isključivo biti tradicionalni ili možemo težiti i prema određenim promjenama i novinama. Također, i

trebamo li prihvatiti sve što je moderno tako da živimo prema tim novim načelima i time njegovati nova načela koja su ponekad iskrivljena ili pokušati pomoću tradicije naći izvorna i zaboravljena načela.

U borilačkim vještinama često čujemo kako su pojedini stilovi "tradicionalni", dok se za neke druge stilove smatra da su moderni. No koji su to uistinu "moderni" stilovi? Moderno je nešto što se dešava upravo sada - latinski modo znači upravo sada - a ono što mu je prethodilo time prestaje biti moderno. To znači da mnogi od tih novijih tj. "modernijih" stilova nakon određenog vremena više nisu u trendu, da bi tijekom vremena zbog svoje neučinkovitosti, pojedini stilovi bili zapostavljeni pa i zaboravljeni.

Isključivo oni stilovi koji su se pokazali najefikasnijima, kako svojim zahvatima

tako i svojim načelima i pravilima, postepeno postaju tradicionalni. Često se za takav način obučavanja pojedinog stila u borilačkim vještinama, koristi naziv - stara škola. Svako novo vrijeme sa sobom donosi i određene promjene. Iz tog razloga, kada pojedini majstori vremenom uvedu određena poboljšanja u tzv. tradicionalnim stilovima to ne znači nužno da je došlo i do značajnije promjene samog stila. Poboljšati neki stil, osuvremeniti ga, i donekle modernizirati, ne znači i promijeniti stil iz tradicionalnog u neki novi stil, jer je u svojoj osnovi stil ostao nepromijenjen. Sve bitne tehnike, pravila i običaji stila, kao i kodeks časti, su ostali nepromijenjeni.

Promjene u određenom stilu započnu onda kada pojedini instruktori, kako bi za sebe stvorili neki drugačiji, po njihovom mišljenju suvremeniji stil, čine



izmjene osnovnih tehnika - iskrivljivanjem te promjenama zahvata, pravila i običaja iz "staroga" stila tj. mijenjanjem većine osnovnih zahvata, pravila ili običaja pojedinog tradicionalnog stila.

No je li taj novostvoreni stil uistinu bolji i efikasniji u odnosu na stari? Svakako je drugačiji. Možda bolje prati sadašnje trendove, možda je trenutno i popularniji, ali to sve ne znači da je time i nužno bolji ili efikasniji. Većina promjena kod pojedinih zahvata, kao i određene promjene pravila i običaja u stvaranju "novog" stila često su se pokazale nepotrebnim i što je ključno - neučinkovitim. Ipak, s vremena na vrijeme, se pojave i neki istinski majstori borilačkih vještina koji učine i značajnije promjene u pojedinim stilovima, kao i u borilačkim vještinama uopće.

### Značajne promjene

Takve značajnije promjene u borilačkim vještinama događale su se još u vrijeme Bodhidharne i njegova uvođenja 18 ruku Lo hana 520. godine. Svakako treba spomenuti i značajnije promjene koje su u borilačke vještine uveli pojedini majstori kao nove tehnike u borbi mačem nito-ryu koju je uveo poznati mačevalac Miyamoto Musashi (1584. – 1645.). Promjene su se događale i na Zapadu, kao primjer možemo navesti promjenu koju je 1867. godine učinio Markiz od Queensberrya kada je objavio prva sistematizirana pravila za boks. Godine 1899. promjene je uveo i Edward Barton - Wright, otvorivši klub u Londonu u kojemu su se na istom mjestu mogle vježbati različite borilačke vještine s Istoka i Zapada, poput hrvanja, boksa, savatea, mačevanja, juda i ju jitsu.

Mijenjanje tradicije u borilačkim vještina se nastavilo i kasnije; uvođenje pravila o nošenju kimona bijele boje i pojasa crne boje koje je uveo majstor Jigoro Kano (1860. – 1938.). Promjene su nastale i kada su stari majstori s Okinawe odlučili prekinuti obiteljsku tradiciju poduke i prikazali svoju vještinu ostatku japanske nacije. Tada su se dosjetili kako bi bilo bolje da se nacionalna vještina nazove karate, prazna ruka (ili ruka praznine), nego da se koristi prijašnji naziv kineska ruka. Ova pretvorba značenja je bila lako izvediva jer riječ "kara" može imati različito značenje a što ovisi o načinu pisanja. Čin preimenovanja se obično pripisuje Funakoshi Gichinu, osnivaču Shotokan

stila, iako je promjenu predložio majstor Chomo Hanashiro, a sam naziv je usvojen 1936. godine.

I od tada razvoj karatea, kao i nekih drugih borilačkih vještina, kreće drugačijim smjerom. Promjene počinju i s rangiranjem po boji pojasa, a koje je uveo majstor juda Mikonosuke Kawaishi (1899. – 1969.). Značajnije promjene je učinio i majstor Yip Man (1893-1972) kada je osmislio spravu za vježbanje wooden dummy. Promjene su učinjene i u podučavanju borilačkih vještina na način da se dopušta podučavanje pojedinih borilačkih vještina, koje su nekada tradicionalno bile "zabranjene" za strance.

## Mnoga znanja i vještine danas se smatraju plodom mašte ili legende o pojedinim majstorima i uzimaju se s nevjericom

Spomenimo i mnogobrojne demonstracije različitih borilačkih vještina a time i pokazivanje određenih nekad "tajnih" tehnika na Zapadu, a koje je započeo Bruce Lee (1940. – 1973.), kao i mnoge druge promjene koje su danas u borilačkim vještina uobičajene, pa samim time i - tradicionalne.

### Nekada i sada

Mnogi današnji sportski treneri, kao i instruktori borilačkih vještina zapostavljaju tradicionalne i stare metode učenja i vježbanja. Pravdaju se time da je riječ o zastarjelim metodama, nedovoljno učinkovitim, poglavito u nekim današnjim modernim borilačkim sportovima. Prava istina je ipak nešto drugačija. Oni, naime, te stare tradicionalne metode vježbanja nisu nikada poznavali u potpunosti, pa ih i ne mogu u cijelosti niti pokazati svojim učenicima. Iz tog razloga, bolje im se onda držati novijih i za njih poznatijih metoda vježbanja. Nove generacije donose i nove metode te nova pravila u vježbanju, koja su navodno znanstveno utemeljena, ali to ne znači i nužno bolja.

Neki stari sistemi vježbanja danas bi za mnoge vježbače tj. sportaše bili smiješni i potpuno nerazumljivi. Tako primjera radi, da bi učenik uopće bio primljen u pojedinu školu, morao je

dolaziti uzastopno i po nekoliko dana, a ponekad i duže, jer ih majstor nije imao vremena primiti odmah. Tako bi novi učenici dolazili i čekali ispred dvorane (dojoa) da ih majstor primi. Oni koji ne bi bili dovoljno strpljivi, odustajali bi već u samom početku.

Nekada je bilo normalno da učenici poslije treninga ostanu i čiste dvoranu, danas da instruktor spomene nešto slično, većina učenika bi to shvatila kao šalu. Stari učitelji vještina, nekada bi izbacili učenika kod kojega su primijetili neku od loših karakternih osobina (hvalisavost, nekontrolirana agresivnost, laž, škrtost ili gramzivost i sl.). Danas da instruktor (trener) nekom od učenika ukaže na neku njegovu negativnu osobinu, prije će se desiti da će učenik otići u drugi klub i kod drugog instruktora nego što će mijenjati sebe, svoje loše navike i stajališta. Nekada se nije moglo ući u dvoranu a da se učenik nije poklonio kako pri ulasku u dvoranu tako i posebno svom učitelju. Danas se taj običaj izbjegava i često propušta u pojedinim školama i kod nekih instruktora. Tako iz istog razloga i uobičajeni tradicionalni pozdrav protivniku kod vježbanja na treningu, ili pozdrav protivniku na nekim natjecanjima nerijetko izostane. Slično je i u nekim mačevalačkim klubovima gdje pozdrav mačem prije vježbanja ili sportske borbe, često izostave.

Nekada se učitelj sam brinuo za svog učenika i on mu je bio određeni orijentir i uzor. Danas se za pojedinog sportaša brinu trener, pomoćni trener, kondicijski trener, liječnik ili fizioterapeut, nutricionist te sportski psiholog, a uzor su im često neki imaginarni (često lažnih vrijednosti), trenutno popularni i slavni glumci ili sportaši. Nekada su majstori svoje učenike upoznavali s potrebom meditacije, sa zen filozofijom ili taoizmom, a danas se za njih ne brine nitko, ili tek ponekad neki sportski psiholozi koji o pojedinoj borilačkoj vještini ili borilačkom sportu znaju oskudno malo.

Nekada se uz dugotrajan trening posebna pažnja posvećivala mentalnom vježbanju i jačanju koncentracije, danas se takav dio treninga uglavnom preskače i smatra nepotrebnim. Nekada su se vježbači uglavnom oslanjali na svoju vještinu, dok se danas više oslanjaju na fizičku snagu i izdržljivost. Stari majstori bi slali svoje bolje učenike da za vrijeme zimskih mjeseci vježbaju koncentraciju te meditaciju ispod riječnih slapova, na



-15 stupnjeva i po 30 min. Danas neki treneri svoje borce uranjaju u hladne kupke kako bi "očvrsnuli" svoje tijelo te poboljšali prokrvljenost, ali uglavnom bez bilo kakve prethodne psihološke pripreme (meditacije).

Stari majstori su znali koristiti vještinu napada na akupunkturne točke na ljudskom tijelu (kin. dim-mak, jap. kyusho, atemi), dok današnji instruktori (treneri) o istom nagađaju. Neke vještine starih majstora danas su u potpunosti zaboravljene. Mnoga znanja i vještine danas se smatraju plodom mašte ili legende o pojedinim majstorima i uzimaju se s nevjericom. Neke od zaboravljenih tehnika nisu viđene već jako dugo godina.

Između mnogih nevjerojatnih vještina, možemo navesti borbe s bikovima koje su se održavale na planinskom otoku Kreti (nalazi se između Grčke i Egipta) od 2000. do 1400. pr.kr., a ta se vještina može vidjeti na freski koja se nalazi u palači u mjestu Knosu. Možemo navesti i način borbe s bikom koji je poznao tamnopusi američki borac Bill Pickett oko 1890. godine, na način da je zagrizao bika za donju usnicu te ga obarao na tlo. Svakako treba spomenuti i borbu s bikovima na način majstora Masutatsu Oyama, izvođenu 60-tih godina prošlog stoljeća, u kojima bi bikovima slomio rogove ili ih usmrtio.

Danas zvuči nevjerojatna vještina gađanja iz puške iz koje se pogađa u manji novčić koji između prstiju ruke (između palca i kažiprsta) drži pomagač. Vještina je izvođena kao cirkuska atrakcija u vrijeme Annie Oakley, oko 1890. godine. Tu je i tehnika udaraca rukom poznata pod nazivom miangchang (pamučni ili čelični dlan), koja je viđena u Kwantungu (Kina), 1928. godine u demonstraciji majstora K. Chunga. Tehnika nikada u potpunosti nije otkrivena široj javnosti. Možemo navesti i tehniku razbijanja, tameshiwari, udarcem rukom u čelični dlan (za koju navodno postoje tri zvanično objavljene metode, iako se i one uzimaju s nevjericom), a takve tehnike su viđene kod pojedinih majstora stila kyokushinkai.

Za današnje pojmove nestvarno zvuči i izvođenje visokih nožnih udaraca iz skoka na visinama većim od tri metra i 50 centimetara koje su izvodili stari majstori vještine iz Kine i Koreje. Slična tehnika viđena je u Americi 1977. godine, a izvodio ju je majstor Joo Bang Lee, koji je pred svjedocima skočio i zadao

udarac nogom do visine od 3m i 66 cm. Možemo izdvojiti i tehniku bacanja noževa na većim udaljenostima (oko 10

### **Nekada se uz dugotrajan trening posebna pažnja posvećivala mentalnom vježbanju i jačanju koncentracije, danas se takav dio treninga uglavnom preskače i smatra nepotrebim**

m), kojima se pogađaju baloni koji se nalaze između partneričinih ruku i nogu, s tim da se ona nalazi na kotaču koji se okreće. Takva vještina bila je dio cirkuske atrakcije izvođene oko 1935. godine (slično je viđeno u filmu Octopussy iz 1983. godine o Jamesu Bondu).

#### **Iznimni naponi**

Nevjerojatno zvuči i izvođenje tehnike udarca na daljinu vladanjem unutrašnjom bioenergijom tijela (poznavanjem upotrebe unutrašnje energije Chi). Tehnika se spominje još u kronikama japanskog mačevaoca Musashija, a zadnji puta je viđena prema očevcima (Michael Minick) u San Francisku i Hong Kongu 1970. i 1973. godine. Današnjim vježbačima borilačkih vještina, a posebno sportašima borilačkih sportova, mnoge od tih prije navedenih vještina zvuče nestvarno i kao plod nečije mašte. Neki sportaši ponekad se i izruguju takvim po njihovom mišljenju "imaginarnim" vještinama. Ipak, neosporna je činjenica da i u današnje vrijeme neki majstori borilačkih vještina iz "stare škole", uz znanje meditacije i duboke koncentracije mogu natjerati svoje tijelo na iznimno velike napore, a kakvi su nezamislivi za mnoge današnje sportaše, koji gledaju u njih s čuđenjem ali i s velikim poštovanjem.

Za današnji sport, ukoliko se želi ostvariti određeni sportski rezultat, potrebno je mnogo odricanja. Sport kao i uspjeh na sportskim takmičenjima ima svoja kruta pravila i zakonitosti kojih se sportaš mora pridržavati ako želi uspjeh u njemu. Trening vježbača određene borilačke vještine i trening sportaša određenog

borilačkog sporta poprilično se razlikuju. Uopćeno je mišljenje da sportaši napornije i ozbiljnije vježbaju, dok se vježbači iz "stare škole" uglavnom samo "rekreiraju". Takvo mišljenje je totalna besmislica jer je poznato da su se neki vrsni majstori borilačkih vještina iz "stare škole" podvrgavali izuzetno napornim i dugotrajnim treninzima.

Također, uopćeno mišljenje da vježbači određenih vještina iz "stare škole" uglavnom samo vježbanju zahvate koji su u modernom sportu te pravilima sportske borbe nedopušteni, nikako ne stoje. Takvi vježbači borilačkih vještina uglavnom mnogo kompleksnije i svestranije proučavaju, vježbaju i doživljavaju određenu borilačku vještinu, a njihovo poznavanje određene vještine je potpunije i obimnije u odnosu na sportaše. Primjera radi možemo navesti izvođenje kata (formi) koje sportaši ne izvode iz osnovnog razloga vježbanja vještine ili znanja osnova tehnike (bunkai) u kati, već isključivo kao izvođenje kate kojom će zadiviti publiku, suce, i osvojiti trofeje.

Često se može postati i vrhunski sportaš a da sama tehnika tj. izbor tehnike potrebne za uspjeh u tom sportu bude prilično oskudan. Primjera radi možemo navesti da od tridesetak nožnih udaraca koje se izvode u tae kwon do vještini, sportaši na natjecanjima izvode svega pet do šest udaraca. U karateu, od oko 30 poznatijih i priznatih kata, sportaši učestalo izvode tek šest do sedam kata. Iz velikog izbora raznih judo tehnika u sportskom judu izbačene su mnoge tehnike, a slično je i u drugim borilačkim sportovima. U svim borilačkim sportovima, sportskim pravilima su ograničili sportašima izbor dozvoljenih tj. primjenjivih tehnika.

Danas se izrađuju tabelarni prikazi za svaku od potrebnih osobina za pojedinog sportaša, a u trenažnom se procesu u mnogome koristi elektronska tehnika. Današnji treninzi sportaša su programirani i znanstveno utemeljeni, te vođeni pod nadzorom školovanih stručnjaka. Pa ipak, ponekad se na raznim takmičenjima a još češće u borbama pojedinaca između određenih stilova, može vidjeti da borci koji su trenirali tj. vježbali pod nadzorom nekog od starih majstora borilačkih vještina na tradicionalan način principom stare škole, pobjeđuju. Očito je da ono što je tradicionalno u borilačkim vještinama ima i svoje stoljećima provjerene vrijednosti. ■