



# Od podloge za elitu do svakodnevnne upotrebe

**Tatami je najpoznatija podna podloga, a od svoje prvobitne namjene kao prostirka za spavanje japanskom plemstvu, tatami strunjače su danas uobičajena podloga u kućama, školama, vrtićima, sportskim objektima...**



**David "Sensei"  
Stainko,**  
prof. kineziologije

**PRVA ASOCIJACIJA** koju mnoge osobe imaju kada čuju za riječ tatami je najčešće judo ili neki drugi borilački sport koji se vježba na takvoj vrsti podne podloge. Ipak, ukratko, u Japanu tatami podloga je mnogo više od obične podne podloge. Kroz dugogodišnju japansku povijest, tatami strunjače su imale značajnu ulogu kao dio japanske kulture, japanskog dizajna, i svakako kao dio japanskog sporta (tradicionalno takva se podloga koristila za mnoge japanske borilačke vještine i sportove, kao npr. judo, ju-jitsu, karate, aikido i sl.).

U početku su se tatami strunjače izradivale od rižine slame, dok se danas kao

glavni materijal koristi guma ili neki oblik sintetičkog materijala. Izrađene od čvrsto sabijene rižine slame, tatami strunjače činile su prostor u kućanstvu udobnim i opuštajućim. Iz tog razloga, u takvom prostoru su rado obitavali svi ukućani. U Japanu, izrada tatami strunjača potječe još iz 8. stoljeća, u vrijeme Nara perioda. Njihova prvobitna svrha bila je isključivo kao podloga za spavanje. Takvu podlogu za spavanje u početku su koristile isključivo plemićke i imućnije obitelji. Imati tatami strunjače u kući, u tadašnjem Japanu odražavalo je statusni simbol isključivo više klase.

## Širenje tatami strunjača

Početkom 16. stoljeća u Japanu su započeli s postavljanjem tatami strunjače po cijelom prostoru sobe, a ne samo na dijelu koji se isključivo koristio za spavanje ili za sjedenje, no tek u 17. stoljeću su kao podna obloga tatami strunjače postale uobičajene u gotovo svim japanskim kućanstvima, neovisno o društvenom statusu. Od tada pa do danas se njihova

izrada kao i primjena u Japanu u mnogo čemu promijenila. Danas se tatami strunjače kao podna podloga u Japanu koriste na mnogim mjestima koja su nekada bila nezamisliva s takvom vrstom podne podloge.

Zanimljivo, u Japanu su kod gradnje kuća uglavnom koristili mjeru veličine strunjače kao orijentir za veličinu sobe tj. prema broju tatami strunjača koje stanu u određeni prostor određivali su i veličinu sobe. Taj su običaj koristili kod gradnji kuća, čak i za one prostorije u kojima nisu postavljali tatami strunjače. Također, treba napomenuti da veličina tatami strunjače nije bila standardizirana u cijelom Japanu, pa je ona tako varirala od regije do regije odnosno nije bila ista na sjeveru zemlje u odnosu na jug, no debljina tatami strunjače je bila uvijek svugdje ista: od 5 do 6 centimetara.

Jedna od svima poznatih svrha tatami strunjača je njihova primjena u japanskim borilačkim vještinama. Tatami strunjače su se tradicionalno koristile za tu svrhu prvenstveno zbog svoje trajnosti i

kvalitete, zbog svoje neklizajuće površine te lakog održavanja. Borilački sportovi poput juda, aikida, karatea, ju-jitsu tradicionalno koriste tatami strunjače, i ulazak u salu s tatamijem smatra se, prema tradiciji, kao ulazak u svijet japanskih borilačkih vještina. Danas je gotovo nezamislivo ući u neku od japanskih škola - dojo centara u kojima se vježbaju borilačke vještine a da nemaju barem jedan dio prostora na kojem je postavljen tatami.

A sve je započelo s judom. U veljači 1882. godine majstor i osnivač juda, Jigoro Kano otvorio je svoju školu - dojo u blizini budističkog hrama u okrugu Shitaya u okolici Tokija. Ejšo-ji dojo, kako se je tada nazivala Kanova škola, bila je prilično mala i u svom je početku imala svega 12 strunjača na kojima se vježbalo. Tih 12 strunjača su bile preteča današnjih tatami strunjača te početak moderne ere opremanja dvorana s namjenom vježbanja borilačkih vještina. Tek nakon dvije godine postojanja, dojo se nazvao današnjim imenom - Kodokan (mjesto gdje se otkriva put). Tako je nastao danas svima poznati u svijetu borilačkih vještina Kodokan - judo institut. Isti institut danas plijeni pažnju kako svojom veličinom prostora za vježbanje tako i po broju tatami strunjača tj. po broju borilišta.

### Prednosti

Tijekom vremena, tatami strunjače su proširile svoje značenje i primjenu te postale podloga za korištenje u mnogim različitim borilačkim sportovima jer osiguravaju čvrst oslonac sportašima te maksimalno smanjuju trenje i klizanje za razliku od drugih podloga. Osim toga, debljina i elastičnost tatamija doprinose smanjenju rizika od ozljeda jer apsorbiraju sve vrste tjelesnih stresova koji mogu uzrokovati ozljede zglobova, koljena, vrata ili kralježnice. Tatami strunjače štite pod od ogrebotina, smanjuju zvuk tijekom treninga s utezima ili spravama, smanjuju vibracije tijekom vježbanja i svakako pružaju vježbaču udobnu potporu. Uz tatami strunjače u prostoru za vježbanje, nema straha od ozljeda ili jačih udaraca pri padovima kao ni ogrebotina.

Primjena tatami strunjača u današnjim borilačkim sportovima je doista raznolika. Kako u judu, ju jitsu, aikidu, hapkidu, BJJ, MMA, za potrebe tehnika koje se izvode u parteru, tako i kod raznih tehnika bacanja, bilo u judu, ju jitsu, aikidu, karateu, tae kwon dou, pa i u današnjem sambu

ili MMA. Svoju primjenu tatami strunjače imaju i kod raznih nožnih udaraca iz skoka, kao i mnogih drugih tehnika koje se izvode u skoku. Tatami strunjače se sve češće postavljaju i kao podna podloga za vježbanje boksa, pa tako i kao podloga koja se postavlja u ringovima. Koriste se i u japanskom tradicionalnom mačevanju kendu (ponegdje i u modernom mačevanju), kao i kod vježbanja s naginatom.

U današnje vrijeme tatami strunjače se izrađuju od različitih spužvastih i gumenih materijala koji je vrlo sličan podlozi za gimnastiku, a takav materijal imitira nekadašnji tradicionalni materijal. Dok se nekada tradicionalno trava (naziva igusa) plela oko jezgre rižine slame kako bi se tatami održao čvrstim, danas se koriste moderniji materijali, poput komadića sabijene piljevine ili poliesterske pjene i drugi. Osim u dvoranama za borilačke sportove, tatami strunjače su sve češća podloga i u fitness centrima jer njihova debljina izvrsno apsorbira udarce čime se smanjuje pritisak na zglobovima. Osim toga, u mnogim fitness centrima se ova vrsta podloge stavlja i ispod samih sprava i rekvizita kako bi se pod zaštitio od oštećenja.

Nazivi pod kojima prepoznamo tatami podloge najčešće su tatami strunjače, tatami podloge i tatami puzzle, a jedine razlike među njima jesu debljina te činjenica da se puzzle kako im samo ime i kaže, slažu kao slagalice. Prednost tatami puzzle je u tome što je tada smanjena mogućnost razdvajanja podloge od podloge, što se ponekad zna dogoditi kod klasičnih tatami podloga koje imaju ravne rubove i slažu se jedna pored druge. Također, tatami puzzle koje se danas proizvode u različitim bojama su posebno pogodne kao podloga na kojoj će djeca imati svoj veseo prostor u kojem će se sigurno igrati i provoditi vrijeme. Zbog svoje praktičnosti, udobnosti i prilagodljivosti, tatami podloga je idealna za pregršt aktivnosti koje nisu direktno povezane sa sportom.

Prednost tatamija u odnosu na druge podloge je u tome što je strunjača izrađena od kvalitetnog materijala (npr. od EVA materijala - etilen vinil acetata) koji je otporan na savijanje i udarce. Osim što je mekana, tatami karakterizira lako sastavljanje i rastavljanje, savitljivost, jednostavno održavanje i neklizajuća površina. Lako ih je transportirati, kao i postaviti na različitu podlogu, kao što su npr. trava, pijesak, asfalt, pločice, parketi, laminati, tepisi te drugo.

Tatami strunjače se najčešće proizvode u plavoj, crvenoj i crnoj boji, iako ih se može pronaći i u sivoj, žutoj, pa i zelenoj boji. Tatami strunjače su reverzibilne, dvobojne za lakše slaganje i bolju funkcionalnost. Slažući ih prema određenoj boji (službenoj, za svaki pojedini sport prema



važnim propozicijama) vrlo je lako odrediti samo borilište kao i njegov rub tj. svaki takmičar će s lakoćom znati koji dio je borilište, kao i gdje je rub borilišta. Danas se u mnogim borilačkim sportovima izvode razni gimnastički elementi s mnogo akrobatike i upravo za uvježbavanje takvih težih tehničkih elemenata tatami strunjače su od velike koristi. Osim što je to podloga koja daje veću razinu sigurnosti od udaraca i ozljeda, ovo je puno toplija podloga od klasičnih podnih podloga (parket, pločice, laminati), jer ima termički obrađenu površinu koja čuva toplinu. S gornje strane tatami karakterizira reljefna površina za ugodan i siguran kontakt stopala, dok se s donje strane nalazi spužvasta podloga za sigurno prianjanje uz pod. I ono što je također važno, održavanje higijene tatamija je vrlo jednostavno: dovoljno je ovu podlogu redovito obrisati vlažnom krpom namočenom u malo deterdženta za podove i bit ćete zaštićeni od bilo kakvih nečistoća. ■