

1. UVOD

Kick-boks i taekwondo pripadaju porodici borilačkih sportova. Borilački sportovi predstavljaju svojstven fenomen u posljednjih nekoliko decenija u cijelom svijetu, njihov razvoj i ekspanzija poprimaju impozantne oblike. Oni koji se nekim od borilačkih sportova bave ili su simpatizeri, pristalice, sljedbenici toliko je velik da se danas ta populacija iskazuje milionskim brojem.

U novije vrijeme, pored tradicionalnih borilačkih sportova, koji su olimpijski sportovi i dio su programa OI (boks, hrvanje, džudo, taekwondo, itd.), sve veću ekspanziju i popularnost imaju i borilački sportovi koji još nisu u sastavu olimpijskih sportova poput kick-boksa, ju jutsu, grapplinga, ultimate fighta itd. ,što ne znači da neće u doglednoj budućnosti i biti.

Zbog raznovrsnog djelovanja na organizam sportista mnogi vrhunski treneri različitih sportova preporučuju neke od borilačkih sportova kao dopunski sport. Borilačkim sportovima mogu se baviti djeca već od rane mladosti, omladinci, učenici, rekreativci, odrasli i sportisti iz drugih sportskih disciplina i svako može odabrati borilački sport koji je njemu primjeren. Borilački sportovi imaju višestran uticaj prvenstveno na organizam i zdravstveni status svake osobe, a drevni istočnjački učitelji i majstori uče i šire znanje da borilački sportovi i vještine jačaju samopouzdanje i daju duševni mir i stabilnost odnosno, razvijaju sinergiju duha i tijela koja nam je u ovim stresnim vremenima itekako potrebna.

Borilački sportovi spadaju u grupu individualnih sportova u kojima je primarni cilj savladati protivnika na način koji to reguliraju pravila tog borilačkog sporta. Dakle, u borilačkom sportu imamo samo jednu individuu-protivnika kog je potrebno savladati bilo to određenim udarcima, bacanjima, zahvatima ili borbom u parteru.

1. 1. Kratak istorijat taekwondoa i kick-boksa

ŠTA JE TAEKWONDO?

Taekwondo izvorno znači umijeće borbe rukama i nogama i predstavlja, na iskustvu i nauci zasnovanu, metodu upotrebe svih dijelova tijela, u borbi s jednim ili više protivnika, a koje se sposobnosti stiču kroz intenzivni fizički i psihički trening. To je način borbe bez premca u današnjem svijetu.

Postoje razni načini borbe rukama i nogama. U Kini i među kineskim zajednicama u svijetu, ta vještina se naziva chuang fa, koon-tao, wu-shu, kung-fu, u Japanu karate ili kempo, u Maleziji basilat, u Tajlandu mau-tai, u Francuskoj savate, u Indiji selembam. Brojnim teorijama nastojalo se da se objasni nastanak ovih načina borbe rukama i nogama i obično su nalazili jedan izvor iz kojih su se sve te borilačke vještine razvijale.

Taekwondo je danas jedan moderan borilački sport i tradicionalna vještina, raširena kroz oko 100 zemalja svijeta, sa oko 20 miliona vježbača, te s tačno definisanom tehnikom, metodom rada, terminologijom, sportskim i moralnim pravilima. Taekwondo je postao vlasništvo čovječanstva i prerastao je obilježje korejskog nacionalnog sporta i vještine, te postao svjetska sport-vještina. Mnogi ljudi koji su čuli za taekwondo ili vidjeli taekwondo borbe pri radu, često su postavljali pitanja o tome šta je zapravo taekwondo. Postojala su različita mišljenja, od ekstremnih, da je taekwondo nešto kao religija, pa do tvrdnje da je taekwondo oblik ulične tuče. Ako odbacimo odmah ova ekstremna gledišta, možemo utvrditi da je taekwondo za neke sport, za neke vještina borenja ili umijeća pokreta, za neke rekreacija, samoodbrana pa i stil života. U stvari, taekwondo je sve to zajedno, te mu upravo daje osobitost i veličinu. Taekwondo je velik i svaki čovjek u njemu može naći što mu je potrebno, bez obzira na tjelesnu konstituciju, pol i dob. Istorija modernog taekwondoa, neraskidivo je vezana za ličnost i život generala Choi Hong Hia, osnivača modernog taekwondoa, tako da njegova biografija u glavnim crtama predstavlja i istoriju modernog taekwondoa. 1959. godine osnivač taekwondoa, Choi Hong Hia, i 19 njegovih najboljih instruktora po prvi puta demonstriraju taekwondo izvan granica njegove istorijske domovine na velikoj turneji po azijskim

zemljama.¹ 1972. godine nakon što je Choi uočio pokušaje režima Južne Koreje da uspostavi kontrolu nad cijelim svjetskim taekwondo, a zbog svojih političkih interesa, emigrira i odlazi u Kanadu gdje u Torontu uspostavlja „glavni štab“ ITF. U to vrijeme (1973.godine) južno-korejska vlada kao odgovor na emigraciju Choi Hong Hia, te gubljenja uticaja na svjetski taekwondo, osniva novu svjetsku organizaciju World taekwondo federation (WTF), te dolazi do podjele svjetskog taekwondoa na dvije organizacije.



Slika 1: Ring borba, taekwondo (Vlastiti arhiv)

OSNOVNO O KICKBOXINGU

KICKBOXING je moderan borilački sport koji obuhvata više sportskih grana-disciplina, a to su: *SEMI CONTACT*, *LIGHT CONTACT*, *FULL CONTACT*; *LOW KICK*; *THAI KICKBOXING*; *GLAZBENE FORME* i *AERO KICKBOXING*.

¹ Mnogi od tih 19 instruktora kasnije su postali poznati osnivači taekwondoa u mnogim zemljama, i svjetski priznati instruktori, kao npr. Nam Tae Hi 8. dan, kasnije predsjednik Azijske taekwondo federacije i predsjednik Internacionalne taekwondo federacije, Han Cha Hyo 8. dan, glavni instruktor u Singapuru te kasnije u Čikagu, Cha Yoo Yong internacionalni instruktor u Washingtonu itd.

Kada govorimo o samom sportu, Kickboxing je nastao na osnovama boksa, karatea, taekwandoa, kung fua i drugih više ili manje poznatih orijentalnih borilačkih sportova.

Osnovni cilj svakog borca jeste nadvladati svakog borca boljom tehnikom, brzinom i snagom svoga protivnika uz maksimalnu sigurnost, toleranciju, poštenje i čast svakog takmičara.

Jednom riječju, KICKBOXING je zapadnjački sport-jedinstven odgovor velikom broju istočnjačkih borilačkih vještina. U kickboxingu koristi se maksimalna osobna zaštitna oprema koja se sastoji od kacige (koja pokriva tijeme, bočni dio glave, uši i zatiljak), štitnika za zube, štitnika za prsa (za djevojke), štitnik za genitalije, rukavica (otvorene zatvorene 10 Oz), štitnika za potkoljenice, te papuča (bez đona). Sigurnost svakog takmičara gotovo je zagaranzovana i slobodno se može reći da su povrede u ovom sportu vrlo rijetke, a ako su prisutne onda se najčešće događaju u tzv. tvrdim disciplinama full contactu, low kicku i thai kickboxingu i to u profesionalnom dijelu. Najčešće se radi o modricama, a to su i povrede nosa i arkade (Sl.2.).



Slika 2. Ring borba, kick boxing (vlastiti arhiv)