

Aikidó 2021: Vliv koronavirové krize na fyzický a psychický stav cvičenců



V březnu roku 2020 přišla pandemická koronavirová krize a vláda postupem času uzavřela prostřednictvím nařízení naše dójó. Najednou jsme nemohli společně cvičit, stýkat se, vyměňovat si zážitky a zkušenosti, jak jsme byli zvyklí. Projekt chtěl podpořit s respektem k situaci všechny, kdo se cítili odloučení a poskytnout tak alespoň malý prostor pro podporu, inspiraci a možná i motivaci, jak vytrvat na cestě aikidó.

Cílem průzkumu bylo zjištění vlivu současné koronavirové krize v letech 2020-2021 na cvičence japonského bojového umění aikidó. Zúčastnit se mohli cvičenci z České i Slovenské republiky. Již před příchodem pandemie se aikidó potýkalo s ubývajícím zájmem o toto bojové umění, stejně tak s klesajícím počtem aktivních cvičenců. S krizí bylo možné očekávat další úbytek členů. Jak jsme tedy v rámci komunity vnímali toto období?

Dotazník byl dostupný online na stránkách www.waytoharmony.cz a obsahoval celkem osmnáct otázek a jedno pole pro zanechání vzkazu pro ostatní. Distribuován byl prostřednictvím Facebooku a e-mailu.

Děkuji všem, kdo věnovali svůj čas vyplnění dotazníku, všechny Vaše odpovědi a skvělé myšlenky mi udělaly velkou radost. I když z výsledků nelze činit obecně platné závěry, mohou Vám leccos napovědět o tom, jaké rozličné důvody nás k aikidó přivádějí, jak ho vnímáme a jak jsme zvládali celou situaci. Zvláště bych chtěla poděkovat za podporu dotazníku Ondrovi Vrbskému z Aikido Jigoku Dojo Praha, Matúšovi Mikuškovi z Aikido dojo Bánovce nad Bebravou za sdílení v rámci Slovenské aikido asociace, Pavlovi Skalickému za rozeslání v rámci České asociace aikidó a Aikido dojo Poprad.

27. května 2021
Tereza Wimmerová, 2.kyu
mywaytoharmony@gmail.com

VYHODNOCENÍ PRŮZKUMU AIKIDÓ 2021

Průzkumu se v průběhu března a dubna 2021 zúčastnilo celkem **42** aikidistů, z toho 25 z České republiky a 17 ze Slovenské republiky.

Mým skromným cílem bylo, aby dotazník vyplnilo alespoň 30 lidí a to se podařilo překonat. Koneckonců, 42 lidí, to už je docela slušné dójo a taky je to odpověď na základní otázku života, vesmíru a vůbec! :-) Pro průkazný výzkum by samozřejmě bylo lepší, aby se sešel vyšší počet odpovědí.

RESPONDENTI A STAV PŘED KORONAVIROVOU KRIZÍ

Věk:

Méně než 15 let: **2 odpovědi**

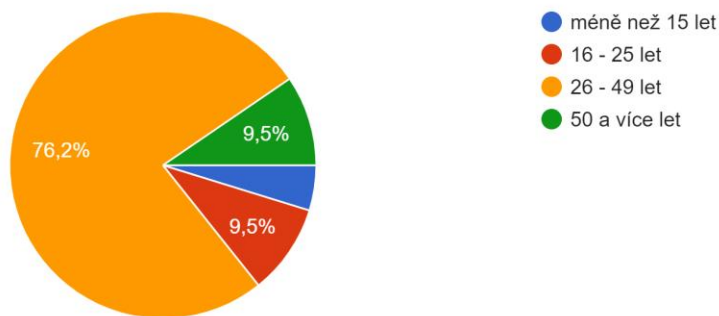
16 - 25 let: **4 odpovědi**

26 - 49 let: **32 odpovědi**

50 a více let: **4 odpovědi**

Kolik je Vám let?

42 odpovědí



Technický stupeň:

Dětský stupeň (do 6.kyu) - **1 odpověď**

Mukyu: **3 odpovědi**

6.-4.kyu: **11 odpovědí**

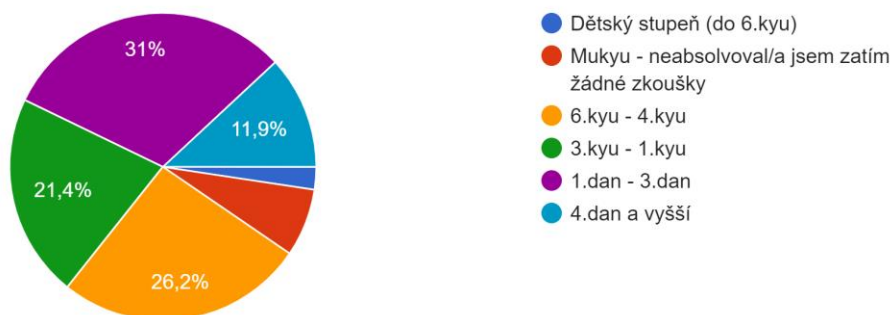
3.-1.kyu: **9 odpovědí**

1.-3.dan: **13 odpovědí**

4.dan a vyšší: **5 odpovědí**

Jakého stupně jste dosáhli?

42 odpovědí



Praxe v aikidó:

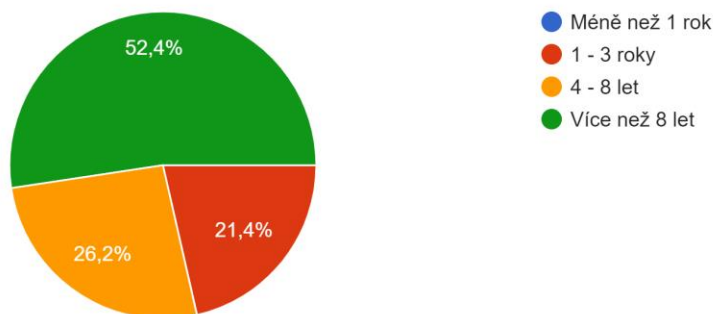
1-3 roky: **9 odpovědí**

4-8 let: **11 odpovědí**

Více než 8 let: **22 odpovědí**

Jak dlouho se věnujete (či jste se věnovali) aikidó?

42 odpovědí



**Vzpomenete si na důvod, proč jste s aikidó začali?
(možnost rozepsat se a uvést více důvodů)**

Odpovědi jsou rozřazeny do bloků témat, kterých se týkají. Zároveň jsou seřazeny sestupně dle počtu odpovědí:

BOJOVÁ UMĚNÍ

Obecný zájem o (japonská) bojová umění - **9 odpovědí**

Zájem o bojová umění, ale nerad se peru – **1 odpověď**

Bojové umění, které mi bude vyhovovat – **1 odpověď**

Bojové umění bez soutěžení – **1 odpověď**

POHYB

Potřeba pohybu obecně, radost z pohybu a pohyb, který není úplně jednoduchý, pohyb bez soutěžení - **7 odpovědí**

Lehčí sport, nenáročná aktivita vhodná pro lidi bez zkušenosti s bojovým uměním - **2 odpovědi**

Ladnost - **1 odpověď**

SEBEOBRANA

Sebeobrana, potřeba bránit se - **5 odpovědí**

LIDÉ

Rodina (cvičení s rodinným příslušníkem nebo na doporučení z rodiny) - **7 odpovědí**

Doporučení kamaráda, známého - **3 odpovědi**

Poznat nové lidi, nalézt kontakt s lidmi - **3 odpovědi**

Změna života a přístupu k lidem - **2 odpovědi**

FILOSOFIE A ROZVOJ

Filosofie a duchovní rozměr aikidó - **2 odpovědi**

Myšlenka využití energie soupeře - **1 odpověď**

Myšlenka, že není cílem zbit útočníka - **1 odpověď**

Rozvoj fyzický i psychický - **1 odpověď**

Hledání cesty, kdo vlastně jsem - **1 odpověď**

MÉDIA

Filmy se Stevenem Seagalem - **3 odpovědi**

Exhibice aikidó v televizi - **1 odpověď**

CVIČENÍ AIKIDÓ

Pády a kontrola partnera - **1 odpověď**

Provedení technik - **1 odpověď**

Spojení protikladů - jemnost a účinnost - **1 odpověď**

JINÉ

Náhoda, omylem - **3 odpovědi**
Klid při náročné práci - **1 odpověď**
Volný čas, chuť vyzkoušet si to - **1 odpověď**
Cestování díky aikidó - **1 odpověď**
Zkusit něco nového - **1 odpověď**
Oddíl na základní škole - **1 odpověď**
Prostě mě to baví - **1 odpověď**

Čím Vás aikidó oslovilo, že jste u něj vydrželi a věnovali se mu dlouhodobě? (možnost zvolit více odpovědí nebo uvést vlastní)

Seřazeno sestupně dle počtu odpovědí:

Psychický rozvoj - **36 odpovědí**
Skupina přátel - **35 odpovědí**
Fyzický rozvoj - **32 odpovědí**
Filosofie a duch aikidó - **27 odpovědí**
Sebeobrana - **24 odpovědí**
Cvičení se zbraněmi - **24 odpovědí**
Účast na seminářích a stážích - **23 odpovědí**
Zkoušky technické vyspělosti - **13 odpovědí**
Meditace - **1 odpověď**
Založení vlastního dójó - **1 odpověď**
Cestování, jiné kultury, vzdělanost - **1 odpověď**
Cvičení aikidó 24h denně, 7 dní v týdnu, 365 dní v roce - **1 odpověď**
Vším - **1 odpověď**

Co Vás na aikidó demotivovalo, nelíbilo se Vám?

Seřazeno sestupně dle počtu odpovědí:

Politikaření - **4 odpovědi**
Lidský faktor, nadřazenost, přílišné ego - **4 odpovědi**
Fluktuace členů - **2 odpovědi**
Zkoušky technické vyspělosti - **2 odpovědi**
Respekt z pádů, náročné pády z výšky, strach ze zranění, bolestivé techniky - **2 odpovědi**
Pochyby o použití technik v krizové situaci, opomíjení reálnosti při tréninku - **2 odpovědi**
Neprofesionalita, ale snaha o co nejvýznamnější pozici - **1 odpověď**
Přístup některých žáků a učitelů - **1 odpověď**
Nucené cvičení s těmi, kdo nejsou ochotni na sobě pracovat - **1 odpověď**
Vlastní fyzické možnosti - **1 odpověď**

Nepochopení principu aikidó některými lidmi - **1 odpověď**

Účast na stážích pouze jedné asociace - **1 odpověď**

Neochota spolupráce pro oddíl - **1 odpověď**

"Rozdávání" zkoušek - **1 odpověď**

Extrémní množství energie na udržení a přitažení nových lidí do klubu - **1 odpověď**

Žabomyší války mezi organizacemi - **1 odpověď**

Přílišné držení se formy - **1 odpověď**

Tvrdost tréninků - **1 odpověď**

Pomalý postup - **1 odpověď**

Začátky v aikidó - **1 odpověď**

Absence soutěží - **1 odpověď**

Jak často jste cvičili před koronavirovou krizí?

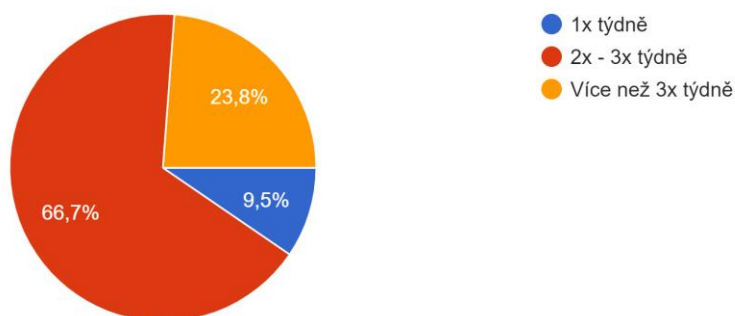
1x týdně - **4 odpovědi**

2x - 3x týdně - **28 odpovědí**

Více než 3x týdně - **10 odpovědí**

Jak často jste cvičili aikidó před koronavirovou krizí?

42 odpovědí



**Věnovali jste se souběžně i jiné pohybové aktivitě?
(možnost zvolit více odpovědí nebo uvést vlastní)**

Seřazeno sestupně dle počtu odpovědí:

Fitness - 18 odpovědí

Jízda na kole - 17 odpovědí

Běh - 8 odpovědí

Další bojové umění - 8 odpovědí

Jóga - 4 odpovědi

Ne, nevěnovali - 2 odpovědi

Jiné:

Plavání - 4 odpovědi

Bruslení - 3 odpovědi

Jízda na koni - 2 odpovědi

Lezení - 2 odpovědi

Lyžování - 2 odpovědi

Turistika - 2 odpovědi

Box - 1 odpověď

Beach volejbal - 1 odpověď

Kánoe - 1 odpověď

Lukostřelba - 1 odpověď

Potápění - 1 odpověď

Fotbal - 1 odpověď

Hokej - 1 odpověď

Tenis - 1 odpověď

Práce kolem domu - 1 odpověď

Jak často jste se účastnili seminářů/stáží aikidó před koronavirovou krizí?

1-2x za rok - **10 odpovědí**

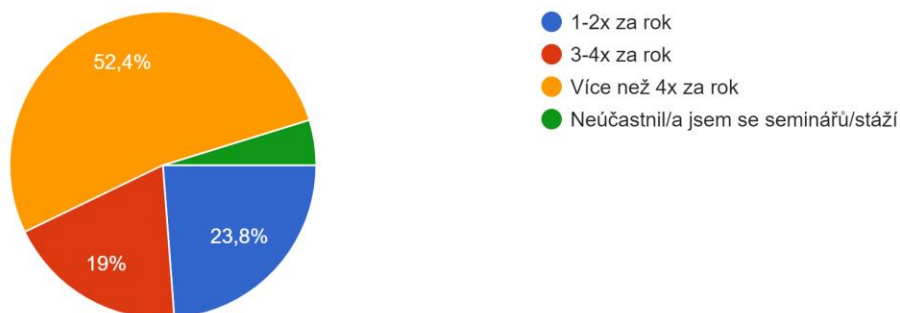
3-4x za rok - **8 odpovědí**

Více než 4x za rok - **22 odpovědí**

Neúčastnil/a jsem se seminářů/stáží - **2 odpovědi**

Jak často jste se účastnili seminářů/stáží aikidó před koronavirovou krizí?

42 odpovědí



STAV BĚHEM KORONAVIROVÉ KRIZE

Vaše dójó během koronavirové krize:

Cvičili jsme, dokud to bylo možné dle vládních nařízení (tj. i venku) - **36 odpovědí (85,7%)**

S příchodem krize se uzavřelo, od té doby jsme necvičili - **5 odpovědí (11,9%)**

Cvičili jsme online - **1 odpověď (2,4%)** (vlastní odpověď, tato možnost nebyla v nabídce)

Uzavřelo se a zaniklo - **0 odpovědí**

Věnuje se Vaše dójó výuce aikidó během uzavření nějakou jinou formou? (např. on-line)

Ano - **20 odpovědí (47,6%)** = 12 dójó, z toho 2x neuvedeno

Ne - **22 odpovědí (52,4%)**

**Jaký vliv na Vás má téměř rok absence cvičení aikidó?
Zaměřte se prosím pouze na aikidó, vynechte jiné vlivy.
(možnost zvolit více odpovědí)**

Seřazeno sestupně dle počtu odpovědí:

- Ztráta pohybové aktivity a kondice - **26 odpovědí (61,9%)**
- Ztráta kontaktu s lidmi, izolace - **25 odpovědí (59,5%)**
- Zapomínání technik - **17 odpovědí (40,5%)**
- Přibývání na váze - **12 odpovědí (28,6%)**
- Zhoršený psychický stav - **11 odpovědí (26,2%)**
- Zhoršený postoj těla či fyziologické problémy - **10 odpovědí (23,8%)**
- Ztráta motivace - **8 odpovědí (19%)**
- Necítím žádný negativní vliv - **2 odpovědi (4,8%)**
- Přemýšlím nad změnou sportu - **1 odpověď (2,4%)**

**Jak řešíte během koronavirové krize dostatek pohybu?
(možnost zvolit více odpovědí)**

Seřazeno sestupně dle počtu odpovědí:

- Chodím na procházky – **27 odpovědí (64,3%)**
- Cvičím nějakou formu fitness či jógy doma – **22 odpovědí (52,4%)**
- Trénuji aikidó doma o samotě či v rámci rodiny – **18 odpovědí (42,9%)**
- Jezdím na kole – **13 odpovědí (31%)**
- Chodím běhat do přírody – **8 odpovědí (19%)**
- Nenahrazuji žádnou pohybovou aktivitou – **1 odpověď (2,4%)**

Jiné:

- Pohyb venku v přírodě - **1 odpověď (2,4%)**
- Posilování, orbitrek - **1 odpověď (2,4%)**
- Cvičení se zbraněmi - **1 odpověď (2,4%)**
- Věnuji se přestavbě domu - **1 odpověď (2,4%)**
- Otužování - **1 odpověď (2,4%)**
- Fitness - **1 odpověď (2,4%)**
- Věnuji se jiným koníčkům - **1 odpověď (2,4%)**

Co Vám pomáhá udržovat klid a psychickou pohodu? Jak udržujete motivaci?

Seřazeno sestupně dle počtu odpovědí:

- Sport, pohyb na čerstvém vzduchu – **7 odpovědí**
- Přátelé, udržování kontaktu s lidmi/přáteli z dójó – **6 odpovědí**
- Četba (nejen knih o aikidó) – **6 odpovědí**
- Čas s rodinou – **4 odpovědi**
- Příroda, procházky a výlety do přírody – **4 odpovědi**
- Meditace – **4 odpovědi**
- Práce – **4 odpovědi**
- Studium – **3 odpovědi**
- Relax, odpočinek, relaxační aktivity – **3 odpovědi**
- Cvičení aikidó – **2 odpovědi**
- Kreslení, malování, jiná umělecká tvorba – **2 odpovědi**
- Cvičení ve vlastním dójó/fitness centru – **2 odpovědi**
- Hudba – **2 odpovědi**
- Dechová cvičení – **2 odpovědi**
- Návštěva výdejního okénka restaurace nebo cukrárny, čokoláda, káva – **2 odpovědi**
- Zahrada – **2 odpovědi**
- Posilování doma – **2 odpovědi**
- Filmy – **2 odpovědi**
- Vyléčení pacienti – **1 odpověď**
- Projevy sounáležitosti a podpory mezi lidmi – **1 odpověď**
- Online forma solida – **1 odpověď**
- Koučink, stanovení cílů – **1 odpověď**
- Příprava online cvičení – **1 odpověď**
- Rozvoj tréninkové metodiky – **1 odpověď**
- Jóga – **1 odpověď**
- Cvičení genkikai – **1 odpověď**
- Nejsem v klidu a psychické pohodě – **1 odpověď**
- Zaměření na přítomnost, vizualizace – **1 odpověď**
- Podcasty a rozhovory – **1 odpověď**
- Deskové hry – **1 odpověď**
- Přijetí, že oproti válce/okupaci/znárodnění majetku je tato situace ničím – **1 odpověď**
- Videa a blogy o aikidó – **1 odpověď**
- Cvičení se zbraněmi – **1 odpověď**
- Otužování – **1 odpověď**
- Aikidó jako styl života – **1 odpověď**
- Hobby – **1 odpověď**

Přišli jste na nějaký zajímavý objev týkající se aikidó právě díky krizi a nemožnosti cvičit?

- Díky volnému času byl konečně prostor si uvědomit co cvičím, proč cvičím, k čemu směřuji a dát tomu jasnou formu, kterou bych rád předával studentům, kteří se mnou cvičí. Dále se konečně otevřel prostor k přípravě cvičení, které nebude závislé na žíněnkách a velkém prostoru, ale které bude možno trénovat kdekoliv. Aikido nemusí být pouze cvičení na žíněnkách v keiko gi, ale je to něco, čím jsme my sami. Tudíž ho bereme s sebou všude, kamkoliv jdeme.
- Vracím se k základům jako je postoj, relaxace, dýchání a pohyb. Zkoumám vliv zlepšení těchto základů na techniky aikido.
- S imaginárním partnerem je to fakt boj! A cvičit se dá skoro všude...na co tatami, když máš beton...
- Ze sa pohlo mnoho veci, ktore chybali. Zverejnili sa velka spusta videi a istruktazi pre skusky aj samotne cvicenie. Taktiez pribudlo mnoho materialov ktore predtym chybali ludom na osvietenie si technik, nazvou a pridruzenych aktiviti.
- Prečo nikto nedokáže napodobit' Ueshibu? Prečo? Čo sa deje? Ako je to možné? Každý učitel' musí byť prekonaný žiakmi ak je to dobrý učitel' ale Ueshiba sa zdá neprekonaný. Jeho legende sa nepribližuje nikto. Dokonca to skôr vyzerá, že čím dlhšie aikido existuje tým viac degraduje.
- Nejvíc mi zpočátku chyběla atmosféra, která je přítomná při cvičení v dójó. Přišla jsem ale na to, že "ducha aikidó" mohu pocítit kdykoliv chci, protože je všude - je ve mně.
- Zjistila jsem, že mi chybí víc, než bych čekala. Zároveň se stydím cvičit venku, chybí mi další cvičící do party, které telefon připnutý ke stromu nenahradí.
- Potvrdilo se, že lidi a kontakt na tatami nelze nahradit ničím.
- Díky cvičení venku přes celou zimu = větší odolnost vůči nepřízni počasí, hlubší zkoumání přesných pohybů vlivem hitori geiko.
- Jak moc mi chybí, když nemůžu na treninky.
- Pokud člověk chce, nic není nemožné 😊 to ale asi nebude úplně nový objev... Aikido lze cvičit v jakékoli situaci, je v něm mnohem víc než je na první pohled vidět. Než je na několik pohledů vidět. Než je pohledem vidět 😊
- Je třeba být nezávislý na čemkoli. Se správným parťákem nezáleží na okolnostech. Možné je úplně všechno.
- Prekazky si delame pouze my sami, stejne tak dobre umime hledat nove moznosti, zalezi na co se zameris.
- Na YT alebo FB je mnozstvo videi a prispevkov, ktore mi ukazali dalsie moznosti ako aspon trochu trenovat aj v tejto situacii a co si mozem zobrat na treningy po skonceni krizy.
- Viac čítam.
- Aikido sa dá cvičit' aj mimo tatami a bez uke, no stále na poriadny rozvoj cítenia je nutné mať uke 😊
- Nové propojení cvičení se zbraněmi a Aikido technik.
- Zbrane a katy majú svoje čaro.

- Mňa naučila kríza väčšej trpezlivosti.
- Bohužel se spíš posouvám medicínsky než v aikido 😊😊
- Ne – 5 odpovědí

**Co Vám během krize v souvislosti s aikidó nejvíc chybí, co nejvíc postrádáte?
I když nám určitě chybí skoro všechno, pokuste se vybrat pouze jednu možnost, tu pro
Vás nejdůležitější.**

Seřazeno sestupně dle počtu odpovědí:

- Uvolnění napětí a stresu, vybití energie - **16 odpovědí (38%)**
- Společenské kontakty - **7 odpovědí (16,8%)**
- Režim, řád, pravidelnost - **7 odpovědí (16,8%)**
- Fyzický trénink - **5 odpovědí (12%)**
- Semináře / stáže - **3 odpovědi (7,2%)**
- Všechno - **2 odpovědi (4,8%)** (tato možnost nebyla v nabídce, ale 2x jste ji sami uvedli)
- Osobnost učitele - **1 odpověď (2,4%)**
- Zábava - **1 odpověď (2,4%)**

Vrátíte se k praxi aikidó, až krize skončí a bude to možné?

- Určitě ano, nemohu se dočkat - **37 odpovědí (88%)**
- Nepřestal/a jsem - **2 odpovědi (4,8%)** (tato odpověď nebyla v nabídce a 2x jste ji sami uvedli)
- Asi ano, uvidím podle situace - **1 odpověď (2,4%)**
- Nevím, ztrácím motivaci - **1 odpověď (2,4%)**
- Spíše ne, během krize objevuji jiné, zajímavější aktivity - **1 odpověď (2,4%)**

VZKAZY

V rámci dotazníku bylo možné zanechat ostatním nějaký vzkaz. Sešly se krásné vzkazy, které zde uvádím na připomínku toho, jak jsme se měli v této těžké době, kdy jsme se dlouho neviděli. Moudrost obsažená ve vzkazech je platná kdykoliv a tak se na ně podívejte, když budete potřebovat načerpat trochu inspirace nebo motivace na Vaší aikidó cestě... :) Vzkazy uvádím tak, jak byly vyplněny v dotazníku, bez úprav.

Vydržať

Iči go iči e – Soustředte se na to co můžete dělat tady a teď a nenechte se odradit tím co dělat zrovna nemůžete.

Aikido je život, život je Aikido.

Aikido nie je len o tréningu na žinenkách ale je to životný štýl. Existuje mnoho oblasti pri ktorých vieme aikido aplikovať.

Držte sa, bude dobre.

Nezabúdajte na svoje dojo aj počas krízi. Ak je nutné podporte svoje dojo

Vrátíme se

Vydržte, aikido tu bude pre nás aj naďalej

Ak si človek odnesie aspoň jednu vec zo semináru tak to bol dobrý seminár 😊

To, že nám život prináša prekážky je jeho súčasťou. Práve na takéto situácie nás ma aikido pripraviť a tu sa ukáže čo sme sa naučili. Každá nevýhoda má svoje výhody. Nájdite ich a využite

– vždy je cesta pre toho kto chce ísť ďalej. Chodte, dbajte o seba aj o ostatných. V ťažkých časoch by sme si mali najviac pomáhať. V tom je to pravé umenie a najväčšia skúška. Teším sa až sa opäť uvidíme a želám všetko dobré.

Matúš Aikido BN.

Všichni se snažte dělat maximum možného a využívat všeho co vám učitelé předali a nadále předávají všemi dostupnými formami

Vydržme toto špatné období, které nás jistojistě posílí a posune naše AIKIDO na cestě, což se projeví ihned, jakmile se sejdeme na tatamy. AIKIDO žije stále v našich myslích a v náhradních covidoformách a už brzo se v plné síle vrátí do našich DOJO.

Hledejte svého vnitřního učitele.

vydržet :-D, po daždi vždy výjde slnko

Přeji všem kdo AIKIDO miluje ať se nevzdává a vydrží. Pevně věřím že vše dobře dopadne a opět se brzy na tatami sejdeme.

Hrozně se na vás těším, doufám, že se se všichni ve zdraví sejdeme, nevzdávejte to ani po tak dlouhé absenci, kašlete na to, že vám to nepůjde, prostě přijďte 😊

Klid je síla 😊

Nevzdávejte to, však jste bojovníci! 🥋

Zachovejte přízeň a nenechte se zblbnout

Nepřestávejme kráčet po cestě DO a zdokonalovat naši harmonii AI s KI celku, vesmíru, Bohem... dosad'te si cokoliv, žádné slovo nemůže být úplně přesné 😊). Praktikovat tohle můžeme i když jsme nemohoucí na posteli nebo vsedě, ale trénovat to s partnerem, který na vás útočí je samozřejmě mnohem větší výzva a zábavnější 😊

Už se těším jak se zase společně nadechneme v dójó

Aikidó není středem vesmíru. Pokud je to možné, cvičte aikidó, pokud to možné není, dělejte jiné, třeba i užitečné věci.

Hledejte, najděte a žijte své vlastní "ikigai"

Nenechte se ničím a nikým zastavit! ♡

Hlavní je nezapomenout dýchat.

Bez ohledu na okolnosti je dobré cvičit 😊

Líbí se mi jeden příběh:

Statkáři utekl kůň a soused mu říká: „To je ale smůla, že ti utekl kůň, vid“? „Smůla nebo štěstí, to nevím. Víím jen, že mi utekl kůň“. Zanedlouho se kůň vrátí a přivede s sebou celé stádo. Na to mu soused říká: „To máš ale štěstí, že se ti vrátil kůň a přivedl ti celé stádo, vid“? „Smůla nebo štěstí, to nevím. Víím jen, že se mi vrátil kůň a přivedl s sebou stádo“. Poté na jednom z koní jezdí statkářův syn, spadne a zlomí si obě nohy. Soused na to: „To je ale smůla, že ti spadl syn z koně a zlomil si nohy, vid“? „Smůla nebo štěstí, to nevím. Víím jen, že si můj syn zlomil nohy“. Zanedlouho přijdou do vsi vojáci a odvádějí mladé muže do války. Jelikož statkářův syn má zlomené nohy, jeho si neodvedou. Soused říká: „To je ale štěstí, že si tvého syna neodvedli, vid“? „Smůla nebo štěstí, to nevím....“

Mám vás ráda a chybíte mi APK! ♡