

Obsah

Úvod	2
1. Základná terminológia a jej význam	4
2. Historické aspekty vývoja	7
2.1 Predchodcovia aikido	7
2.2 Vývoj aikido	9
2.3 Dejinné smerovanie aikido	12
3. Podstata súčasného aikido	17
3.1 Aikido ako telesná kultúra	17
3.2 Teória aikido	18
3.3 Didaktika aikido	22
Záver	28
Literatúra	30

Úvod

Pri pohľade na rýchly rast popularity úpolových športov prichádzajúcich k nám najmä v poslednom desaťročí z oboch ideových pólov zeme, totiž z východu i západu, sa nemôžeme ubrániť nástojcivému nutkaniu nahliadnuť do podstaty trendu rozvoja cvičenia týchto športov a to so zameraním na bojové umenie aikido.

Sporadické zaciatky cvičenia aikido z konca 80-tych rokov prerástlo do (síce roztriešteného, ale aj tak) masového hnutia, pričom sú jednotlivé kluby a oddiely zastúpené na celom území Slovenska, ba v niektorých mestách viacnásobne (Bratislava, Trnava, Nitra, Košice, atď.).

Takýto vývoj si prirodzene ziada aspon rovnaký vývoj odborného, erudovaného kádra trénerov v jednotlivých kluboch a ešte odbornejšieho a erudovanejšieho - vedeckého kádra odborníkov, "pracujúcich pre aikido" v oblasti vied o športe.

Prebiehajúca výuka na FTVŠ UK v Bratislave poukazuje na snahu zachovať v tomto pozitívne smerovanie. Osobné skúsenosti však ukazujú, že mnohí z učiteľov a študentov FTVŠ UK nevedia zaradiť aikido na správne miesto v rodine úpolových športov. Prirodzene, nie je možné a ani potrebné ziadat, aby každý učiteľ TV poznal detaily každého športu. Zdá sa nám ale dôležité, aby učelia vyucujúci všeobecné predmety budúcich odborníkov v jednotlivých športoch a budúcich učiteľov telesnej výchovy poznali zaradenie jednotlivých špecializácií v systéme športov a ich základné špecifiká. Zároveň si uvedomujeme, že to bude možné až vtedy, keď budú mať záujemci o informácie k týmto informáciám prístup.

Ale - môžeme si byť skutočne istí v tom, čo aikido vlastne znamená? Domnievame sa, že pri súčasom stave výskumu (či už teoretického, alebo empirického) to nemôžeme poznať. Kniznica FTVŠ UK disponuje zastaralou (a nie pre naše podmienky vyhovujúcou) literatúrou a táto, ako aj oficiálna základná informácia pre študentov - a snád aj učiteľov - FTVŠ (Durech

1993, s. 51 -53) obsahuje v texte prekonané informácie, mýty a polopravdy, čo je však všeobecný trend (Cleary 1998, s. 89).

Táto práca má ambície teoreticky nacrtnúť odpoveď na otázku "čo je aikido ?" a ukázať základy aikido ako systematického úpolového umenia, s ohľadom na jeho tradície a súčasné trendy vo svetle moderných vied o športe. Vytvorené závery by mali tvoriť odrazový mostík pre ďalší teoretický a empirický výzkum.

Pouzili sme metódu analýzy dostupných našich i cudzojazyčných pramenných a syntetických textov. Informácie sme s čo najväčšou objektívnosťou prehodnotili, porovnali, zosystematizovali a vyvodili závery. Opierali sme sa pritom aj o skúsenosti autora, ako jedného zo zakladateľov aikido na Slovensku.

1. Základná terminológia a jej význam.

Slovo aikido sa v japončine píše tromi ideogramami: ai - ki - do. Význam prvého a tretieho znaku je viac - menej jednoznačný. Ai je súhra, harmónia, súhlas, jednota. Dó znamená spôsob, cestu, metódu vykonávania niečoho.

Ki býva autormi píšucimi o aikido označované ako vitálna sila (Uešiba 1986, s. 40), praprícina univerza a života (Tohei 1996, s. 11 - 13), esenciálny element všetkých aspektov sveta (Stevens 1984, s. 197), "druh nadprirodzenej sily" (Lewis 1996), etc. Tí istí autori vzápätí dodávajú ze je to len približný význam, pretože presný ekvivalent v cudzej nejaponskej reci nie je možné nájsť.

V beznej reci ki zastupuje výrazy duch, srdce, cit, nálada, dýchanie, myseľ, energia (Krouský - Šilar 1993, s. 216). Sám znak vznikol spojením znakov ryza a varit (Pranin 1991, s. 61). Jeho význam však prechádza stovkami možných použití, vždy však spojených s tvorením, energiou, stavom mysle a ducha. Označuje niečo, čo stojí za všetkými vecami. Akési japonské onots on.

Problém vzniká pri preklade celého slova aikido ako takého. Weinmannov Lexikon bojových umení (1997, s. 77) uvádza, ze ide o "...uvedenie harmonického stavu ducha a tela so zákonmi prírody". Podobný význam uvádzajú aj iní: "Cesta na získanie harmónie ducha a tela" (Šturanovic - Dimitrijevic 1994, s. 21), "spôsob života prostredníctvom harmónie s prírodou; ... cesta harmónie s protivníkom; ... metóda alebo cesta pre koordináciu alebo harmóniu mentálnej energie alebo ducha" (Fojtík 1993, s. 7). Naposledy uvedený autor v podnázve svojej publikácie uviedol skrátený preklad, obchádzajúci problematiku slova ki, "cesta harmónie", ktorý podobným spôsobom používa aj Stevens (1984) a Lewis (1996).

Z uvedeného môžeme bez pochybností odvodiť, ze ide skutočne o cestu, metódu, spôsob harmónie, zosúladenia nášho tela a ducha, tj. telesných pohybov a duševných procesov s iným človekom, s prírodou a celým vesmírom.

Aikido je všetkými autormi zaradené v systéme japonských bojových umení budo, ktoré sa vyvinuli zo staršej sústavy bugei. Slová budo a bugei sú opäť zložené z dvoch ideogramov. Do znamená, ako sme už uviedli, cestu, spôsob, alebo metódu. Gei sa píše ako umenie, zbierka trikov, techník, postupov. Výraz bu je komplikovanejší. Jeho pôvod je v dvoch ďalších ideogramoch - hoko (kopija) a todomeru (zastaviť) (Krouský - Šilar 1993, s. 140, 418). Významové zloženie poukazuje na bojové, vojenské použitie, avšak s výrazne obranným charakterom. Saotome (1989 s. 191 - 193) nesúhlasí s častým prekladom bu ako vojna, pričom sa odvoláva na nepochopenie charakteru ideogramov, ktoré spocíva v zastavení vojny, v ochrane ľudí pred zbraňami.

Napriek vznešenému odôvodneniu slova bu sme - na základe Clearyho analýzy vojen vedených na území Japonska (1998, s. 11 - 24) - presvedčení, že tá istá vojenská šľachta sa v rovnakej miere vojne bránila, ako ju aj rozpúťavala. Teda výraz bu nemá napriek interpretácii pôvodných znakov iba mierotvorný charakter.

Budo vzniklo transformáciou pôvodne výhradne vojenských umení bugei tak, že pôvodný obsah jednotlivých umení bol zmenený v zmysle väčšieho výchovného a humanizujúceho prístupu (Fojtík 1993, s. 87 - 91). Z pôvodného zamerania na čo najdokonalejšie ovládnutie spôsobu odstránenia nepriateľa, na cestu duchovnej ocisty, na spôsob odpútania sa od ziadostivosti podobne, ako je to v japonskom zen budhizme (Cleary 1998, s. 81).

Preklad slov aikido a budo naznačuje smer, ktorým sa môžeme vydat pri hľadaní obsahu aikido. Z názvu môžeme odvodiť, čo aikido resp. budo je. Chýba nám však konkrétna náplň spôsobu, akým sa "cesta harmónie" vykonáva, aké faktory spôsobujú diferenciáciu aikido od ostatných budo. Pre odhalenie významu aikido nielen etymologicky, ale najmä podľa skutocného "vnútra" (Cleary 1998, s. 192) tohto slova musíme siahnuť do histórie a pátrať po príčinách vzniku a rozvoja toho, čo sa za

týmto slovom skrýva.

2. Historické aspekty vývoja.

2.1 Predchodcovia aikido.

Aikido je spojené s menom svojho zakladateľa Morihei Uešibu (1883 - 1969), titulovaného ako "veľký učiteľ", Osensei. Názov aikido sa oficiálne ujal v r. 1942 - dovtedy boli používané rôzne iné názvy, avšak s približne rovnakým významom, napríklad aiki no miki, aikibudo (Ueshiba 1985, s. 161).

Z rôznych prameňov sa dozvedáme rôzne informácie o pôvode Uešibovho štýlu. Pranin (1991, s.128 - 132) uvádza nasledovné školy s obdobím, v ktorom Osensei dané umenie študoval:

- Tenšin šinyo ryu dzu dzucu (1901)
- Goto ha Jagjú šingan ryu dzu dzucu (1903 - 1908)
- Kodokan dzudo (1911)
- Daito ryu dzu dzucu (1915 - 1937)
- Jagjú šinkage ryu (1920 - 1930)
- Kašima šinto ryu (1937 - 1939/1940)

Ueshiba (1985, s. 146) udáva rovnaké informácie s doplnením o Osenseiovom štúdiu boja s kopijou (1924 - 1925) a Kito ryu dzu dzucu. Uvádza tiež spôsob, akým jednotlivé umenia ovplyvnili technickú zložku aikido. Jagjú ryu sa odrazilo na práci nôh a rúk, práca s kopijou na vstupoch do techniky. Samotný základ techník pochádza z Daito ryu, ktoré je najvýraznejším predchodcom aikido.

Všetky uvedené umenia (s výnimkou dzudo) pochádzajú z bugei. Draeger a Smith (1995, s. 156 - 157) píšú o piatich študijných cestách v Číne, kde sa mal Uešiba zoznamovať s čínskymi bojovými umeniami (wu šu). Nikde inde sme sa s podobným tvrdením nestretli a považujeme toto tvrdenie, rovnako ako ďalšiu informáciu týchto autorov o 200 bojových umeniach, ktoré mal Uešiba cvičiť za nehodnovernú. V literatúre môžeme nájsť svedectvo o ceste cez Čínu do Mongolska v r. 1924, ktorá však mala výhradne náboženský charakter (Ueshiba 1985, s. 151). Predpokladáme preto, že aikido nebolo čínskym wu šu ovplyvnené a zakladá sa iba na japonskej tradícii.

Jednotlivé uvedené školy a umenia zahŕňajú široké spektrum

systémov boja so zbranami, aj bez zbraní (Pranin 1991). Boli založené na feudálnej nevyhnutnosti chrániť seba samého pred fyzickým násilím všetkými dostupnými zbranami, alebo holými rukami. Všetko smerovanie bolo namierené na dosiahnutie fyzického víťazstva. Výuka sa buď vôbec, alebo len okrajovo zaoberala výchovnými aspektami (Fojtík 1993, s. 82 - 86).

Tenšin šinyo ryu dzu dzucu je umením boja bez zbraní. Zahrna komplex techník úderov a hodov. Je jedným z umení, ktoré sa stali základom pre Kodokan dzudo.

Goto ha Jagjú šingan ryu dzu dzucu sa zaoberá ozbrojeným aj neozbrojeným bojom. Pracuje s mecmi wakizaši (do cca 80 cm), katana (okolo 100 cm) a taci (nad 1 m). Venuje sa tiež výuke boja s kopijou (yari), palicou (bo - 182 cm) a halapartnou (naginata).

Jediným moderným bojovým umením (budo) v štúdiu zakladateľa aikido bolo Kodokan dzudo. Vytvoril ho v r. 1886 Dz. Kano ako eklektický systém z Tenšin šinyo ru dzudzucu a Kito ryu dzudzucu.

Daito ryu (aiki) dzu dzucu najviac ovplyvnilo techniky aikido. Systém bol vyvinutý na konci osemnásteho storočia (Stevens 1984, s. 5 - 7). Obsahuje techniky boja bez zbrane a s mecom. Pôvodný názov aiki in yo ho (aiki metóda jin a jang) napovedá o zaoberaní sa princípom vzájomného doplnania sa protikladov v technickom prístupe.

Jagjú šinkage ryu je klasickou školou japonského šermu s mecom. Prípadné znalosti o technikách získal Uešiba od svojich žiakov (Pranin 1991, s. 128)

Dalšou zo šermiarskych škôl bola Kašima šinto ryu. Zaoberá sa šermom s jedným a dvomi mecmi, kopijou, halapartnou a palicou. Táto škola ovplyvnila aikido najmä po druhej svetovej vojne.

Bojom bez zbrane sa zaoberá umenie Kito ryu dzu dzucu. Jeho špecifikum spočíva v technikách nepoužívajúcich úchop za odev. Vyvinulo sa z techník Joroi kumi uci, neozbrojeného boja v brnení.

V predchádzajúcom historickom prehľade sme sa pokúsili ukázať technické východiská, ktoré mohol Osensei M. Uešiba využiť pri tvorbe vlastného systému aikido. Medzi ním študovanými bojovými umeniami bolo rovnomerné zastúpenie škôl boja bez zbraní a škôl šermu, pričom dominovalo použitie meča a kopije.

Môžeme teda povedať, že technická stránka aikido je moderným eklektickým systémom, zostaveným z tradicných japonských bojových umení boja bez zbrane a šermu.

Vzhľadom na to, že Uešiba začal študovať niektoré z uvedených tradicných bojových umení až po otvorení vlastnej školy, domnievame sa, že jeho systém bol neustále dotváraný a pozmenovaný.

2.2 Vývoj aikido.

V nasledujúcej podkapitole sa budeme venovať celkovému vývoju systému vyučovanom zakladateľom aikido, teda aj vývoju pred začiatkom používania tohto názvu (r. 1942).

Osensei Uešiba začal učiť Uešiba ryu dzu dzucu od r. 1921 v Ayabe, kde mal súkromnú školu pod názvom Uešiba dzuku dozo s pol ročnou prestávkou r. 1924 až do r. 1926 (Pranin 1991, s. 132). Pôsobil tam kvôli svojmu štúdiu náboženstva šintó v sekte Omotokyo.

Mal vtedy učiteľský certifikát z Goto ha Jagjú šingan ryu dzu dzucu (z r. 1908), predchádzajúcu prípravu v Tenšin šinyo ryu, Kito ryu a v dzudo. Venoval sa v tom čase štúdiu Daito ryu (od r. 1915) (Pranin 1991, s. 159) preto je možné predpokladať, že tento systém precvicoval najviac, aj keď vnášal isté prvky z ostatných umení. Učiteľský certifikát Kyodzu dairi v Daito ryu získal r. 1922.

V tomto dozo boli jeho najvýznamnejšími žiakmi N. Inoue, neskorší tvorca vlastného systému Šinei taido (predtým Šinwa taido a aiki budo), admirál I. Takešita, ktorý pomohol zakladateľovi stať sa známym a K. Tomiki, jediný študent

smerujúci podľa vzoru dzuda k športovému chápaniu aikido (Lee 1985, s. 2).

Po jednom zo zápasov s majstrom kendo (šerm) dospel Uešiba na jar v roku 1925 k prelomovému poznaniu, ktoré urcilo celé nasledujúce smerovanie aikido. Sám o tom neskôr hovorí: "Oslobodil som sa nielen od túžby za pozíciou, slávou a majetkom, ale aj za silou. Porozumel som - buďo nie je zrazením protivníka našou silou, tým menej to je nástroj na smerovanie sveta do deštrukcie pomocou rúk. Pravé buďo znamená pochopiť ducha vesmíru, udržať mier vo svete, správne produkovať, ochraňovať a kultivovať všetky bytosti prírody. Tréning buďo znamená brať božiu lásku, ktorá správne produkuje, ochraňuje a kultivuje všetky veci v prírode, prispôsobovať sa a zuzitkovať ju v našom duchu a tele ... zdroj buďo je božia láska - duch milujúcej ochrany pre všetky bytosti" (Uešiba 1985, s. 153 - 154).

O dva roky (1927) sa Uešiba presídlil do Tokia, kde pod ochranou grófa Gunnhoya a admirála Takešitu otvoril malé dozo. Jeho umenie sa stalo známe v politických, kultúrnych a vojenských kruhoch. Uešiba (1985, s. 156) ďalej spomína, že priestory pre cvičenie boli často presúvané do väčších priestorov, ktoré sa opäť rýchlo zaplnili novými adeptmi. A to aj napriek tomu, že každý nový adept potreboval odporúčenie od dvoch ruciteľov. Zakladateľ toto opatrenie odôvodňoval tým, že nechce, aby sa jeho umenie dostalo do rúk zlým ľuďom. Toto obdobie, až do vypuknutia 2. svetovej vojny bolo charakteristické tvrdým tréningom a duchovnou orientáciou. V roku 1931, po založení Kobukan dozo sa formálne oddelil od Daito ryu prijatím názvu aiki buďo. Uešiba sa aktívne zaoberal rozvojom aiki buďo. Založil Spoločnosť pre pozdvihnutie bojových umení (1932), vydal technický manuál Budó renšu (1933) a ďalej študoval - Kašima šinto ryu (1937).

V tomto období začali, okrem iných, cvičiť aj budúci predstavitelia samostatných štýlov (Pranin 1991). M. Mocizuki (1930), zakladateľ štýlu Yoseikan, kombinujúci prvky Uešibovho

aiki budo, dzudo, iaido a karatedo. G. Šioda (1932), tvorca systému Yošinkan, zameraného na sebaobrannú stránku aikido. T. Hisa (1935) sa neskôr vrátil k Daito ryu. K. Tohei (1939) založil Spoločnosť ki, kde sa orientoval na použitie ki v aikido a v dennom živote. M. Hirai (1939) postupne vytvoril organizáciu Nihon korinkai.

Druhá svetová vojna zabrzdila rozvoj aiki budo - mnohých žiakov povolali do vojska. V tomto období sa však ustanovil definitívny názov pre Uešibovo umenie: aikido. Vzniklo oddelením ideogramu bu, čím sa z názvu odstránil posledný prvok, ktorý mohol byť vzťahovaný k boju, vojne a násiliu. Aikido, slovami zakladateľa, "robí srdce vesmíru naším vlastným a vykonáva naše poslanie milovania a ochranovania všetkých bytostí so vznešeným duchom. Techniky ... sú iba prostriedky na dosiahnutie cieľa" (Ueshiba 1985, s.155).

Stav stagnácie rozvoja aikido, trvajúci až do r. 1949 (skončenie povojnového zákazu cvičenia bojových umení), bol r. 1943 využitý na stavbu svätyne aiki (aiki dzindza) v Iwame.

Začali cvičiť mnohí obetaví žiaci a opäť aj zakladatelia vlastných štýlov. K. Sunadomari (1942) vytvoril organizáciu Manseikan, zameriavajúcu sa na praktické využitie ki. M. Saito sa síce nikdy neoddelil od Uešibovského aikido (dnes je hlavným reprezentantom zakladateľov syn Kisšomaru), ale jeho umenie je nazývané Iwama ryu, alebo Takemusu aikido.

Od konca 50-tych rokov začalo byť aikido rozširované do nejaponského sveta. A to tak do Európy (Francúzsko), ako aj USA (Havai). Európski a americkí študenti prichádzali za Uešibom ako žiaci. Aj po smrti Osenseia bolo aikido neustále rozširované - a to s úspechom - do celého sveta. Tento trend pokračuje aj dnes a najmä vo východnej a strednej Európe, Slovensko nevynímajúc, má tento trend neustále vzrastajúcu tendenciu.

2.3 Dejinné smerovanie aikido.

Postupný vývoj aikido bol, ako sme ukázali, súčasťou

vývoja osobnosti samotného zakladateľa. Z hľadiska vývoja obsahu a významu aikido ho sprevádzali tri veľké obdobia.

1. 1921 - 1931.

Obdobie nasledovania štýlu Daito ryu, aj keď s prvkami iných bojových umení. Počas tohto obdobia (1925) dospel zakladateľ k poznaniu o pravom ciele budo.

Z Osenseiových najvýznamnejších žiakov len málo z nich pokračovalo v jeho šlapajách. Zo siedmich najaktívnejších študentov do r. 1931, ako ich uvádza Pranin (1991, s. 129), len jeden ostal pri neskoršej organizácii aikikai (I. Iwata). Traja po čase prestali s aktívnou činnosťou (H. Kamata, K. Funahaši, I. Takešita) a traja založili vlastné štýly, pričom je zvláštnosťou výrazná rozdielnosť jednotlivých smerovaní. N. Inoue zostal pri staršej, bojovej verzii aiki budo, ktoré neskôr premenoval na Šinwa taido (1956) a Šinei taido. K. Tomiki vytvoril systém (známy pod jeho menom), ako jediný využívajúci po vzore moderného džudo súťaž a zápasenie ako najvyššiu metódu cvičenia a M. Mocizuki skombinoval viaceré bojové umenia (aikido, džudo, karate, iaido) do eklektického systému Yoseikan.

Vaillant (1994b, s.26) považuje toto radikálne názorové roztrieštenie žiakov Uešibu za úspech zakladateľa a jeho neskoršieho učenia o slobode. Podľa nášho názoru je to však dôkaz o Osenseiovom rannom neustálenom a dynamicky sa meniacom vnímaní budo. Neprestajná zmena jeho vlastného učenia dovolila prvým žiakom takýto výrazný odklon od oficiálneho smerovania Uešibovského aikido.

2. 1931 - 1942.

Obdobie aiki budo. Uešibov štýl dostal viac - menej ustálenú podobu. Začala sa tu snaha o cielavedomé rozširovanie umenia a dostával sa do popredia etický a výchovný princíp. Cielavedomé rozširovanie aiki budo v Tokiu prinieslo väčšie množstvo kvalitných žiakov.

Aj v tomto období prichádzali žiaci, ktorí sa neskôr od zakladateľa odrhli. Z trinástich žiakov štyria pokračovali v

aikikai (A. Murašige, R. Širata, B. Tanaka a K. Osava), piati ziaci boli len dočasne aktívni (M. Hašimoto, T. Yukava, Š. Yonekava, Z. Akazava, Tenryu). Štyria študenti sa odtrhli. G. Šioda pomenoval svoje umenie Yošinkan aikido (1954) a zameral sa zvlášť na sebaobranu (Shioda 1977, s. 13). T. Hisa sa spojil s vedením Daito ryu a spätne konvertoval k tomuto umeniu. M. Hirai nazval svoj štýl Korindo (1956) a založil organizáciu Nihon Korinkai. Velké rozdelenie hnutia aikido spôsobil K. Tohei založením Šinšin toicu aikidokai (1972), keď sa po nezhodách s Dóšu ("vodca cesty", po zakladateľovej smrti jeho syn Kisšomaru) odtrhol od aikikai, pričom strhol so sebou mnohých ďalších ziaikov. Jeho nezhody s Kisšomarom Uešibom sú kontroverzné najmä preto, lebo bol Osenseiom ustanovený na hlavného inštruktora aikido v centre v Tokiu.

3. 1942 - súčasnosť.

Obdobie aikido. Odstránil sa z názvu umenia ideogram bu, ako posledný náznak násilia. Bola vybudovaná svätyna aiki. Rozvoj aikido nadobudol celosvetové rozmery.

V päťdesiatych až sedemdesiatych rokoch sa od oficiálneho aikido oddelili niektorí ziaci z predchádzajúcich období. Aikido sa tak rozdelilo do viacerých silných diferencovaných prúdov.

V tomto období už bolo hnutie aikido značne vykryštalizované, coho dôkazom je, že z tridsiatich najvýznamnejších zakladateľových ziaikov z tohto obdobia (Pranin 1991, s. 129) zostalo až dvadsať štyri pri aikikai a len šiesti sa odtrhli. Vzhľadom na dostatok trvalých ziaikov sa do histórie aikido nemohli zapísať študenti, ktorí pôsobili kratší časový úsek. Zakladatelia vlastných štýlov zo ziaikov z tohto obdobia sa všetci oddelili od aikikai (priamo, či nepriamo) následkom Osenseiovej smrti (1969), kedy aikido prišlo o silný zjednocovací prvok a uvoľnila sa názorová atmosféra. K. Sunadomari založil Manseikan aikido (1954, od aikikai formálne odišiel v r. 1969), M. Noro je pôvodcom Ki no mici (1979), S. Maruyama vytvoril Kokikai (1986), S. Imaizumi a K. Maruyama

odišli v r. 1972 s K. Toheiom do Šinšin toicu aikido a v polovici sedemdesiatych rokov založil K. Šimizu Tendo ryu aikido.

Jednotlivé štýly sa buď len málo odlišujú od pôvodného aikikai (Manseikan a Tendo ryu), alebo sa výrazne orientujú na duchovnú podstatu aikido a na kultiváciu energie ki (Ki no miki, Kokikai, Šinšin toicu).

Je to znakom ustálenia aikido ako takého a zakladateľovej inklinácii k duchovnu a duchovnej zlozke aikido v posledných rokoch pred jeho smrťou. Osenseiovu pozdnú orientáciu považujeme vzhľadom na jeho vek a tazký zdravotný stav za prirodzenú (tazko chorý zomrel ako 86 ročný).

Dnešné aikido prešlo dlhú cestu. Od svojich pociatkov v dvadsiatych rokoch, kedy bolo zamerané na technickú stránku kopírujúcu tradicné budo, orientované predovšetkým na praktickú schopnosť obrany a útoku v reálnom ozbrojenom alebo neozbrojenom boji, až po súčasnosť, vnímajúcu aikido síce rôznorodo, ale predsa len so zretelom na pozdvihnutie života (osobného i všeobecne), budovanie interpersonálnej harmónie i harmónie v interakciách s celým univerzom.

Pôvodné techniky, určené výlucne na získanie násilnej, fyzickej prevahy nad druhým clovekom sú vnútorne transformované tak, aby vyhovovali celozivotnej výchovnej praxi, zameranej na vyrovnaného moderného cloveka bez vnútorných a vonkajších konfliktov (Vaillant 1994c, s. 26).

Dospeli sme týmto k názoru, že aikido môžeme oznacit ako moderné bojové umenie, skonštituované z tradície japonských feudálnych vojenských umení (bugei) v postupnom vývoji od dvadsiatych do štyridsiatych rokov dvadsiateho storocia.

3. Podstata súčasného aikido.

3.1 Aikido ako telesná kultúra.

Sledovali sme vývoj aikido počas jedného polstoročia a mohli sme postrehnúť neustálu zmenu štruktúry a funkcií aikido. Je prirodzené, že vývoj aikido pokračoval aj po zakladateľovej smrti a pretrváva podnes. Je to dané jednak meniacimi sa spoločenskými podmienkami, ktoré pre každodennú prax vyzadujú iné priority, ako aj rozvojom vied, dotýkajúcich sa moderného aikido, komponentu súčasnej telesnej kultúry.

Aikido je v športovej systematike zaradené spolu s dzudom, sambom, sumom a pod. medzi "športové úpoly, ktoré používajú hlavne chmaty a znehybnenia v boji v postoji i na zemi" (Durech 1993, s. 34). Toto zadelenie je však iba približné a značne prispôsobené systematike, pretože podľa rôznych interpretácií by mohlo byť aikido zaradené na niektoré iné miesto.

Podľa jedného z výrokov zakladateľa tvorí použitie atemi 99% aikido (Fojtík 1993, s. 61), čo by znamenalo zadelenie aikido medzi športové úpoly, využívajúce najmä údery castami tela.

Výrazná inklinácia niektorých majstrov (Nišio, Saito, ...) k zbraniam v aikido, je prezentovaná veľkým obsahom výuky šermu. V systematike to znamená priradenie aikido do skupiny športových úpolov, používajúcich hlavne zásahy zbranami.

Dalšie interpretácie (Šioda 1977) nás úplne odvádzajú od športových úpolov a vedú k úpolovému subsystému sebaobrany.

Ešte širšie by sme mohli hovoriť o aikido ako o súťažnom športe (Lee 1985, s. 3), pohybovom umení (Maruyama - Tohei 1987, s. 18), športe pre všetkých a podobne.

Napriek uvedenému, pri nácviku všetkých techník (hodu, úderu castou tela, páky, úderu zbranou, ...) je pri aplikácii partner, na ktorom je technika uskutočnená, nútený (skutočne alebo symbolicky) prejsť do polohy nižšej ako tá, v ktorej sa nachádza pôvodca techniky. Rovnako je to pri vrcholovom, či rekreačnom cvičení. Preto za najvhodnejšiu systematizáciu aikido budeme naďalej považovať tú, podľa ktorej je aikido v

skupine so športovými úpolmi, ktoré "používajú hlavne chmaty a znehybnenia v boji v postoji i na zemi" (Durech 1993, s. 34).

Zaradenie aikido medzi úpolmi nám dovoľuje vnímať ho vo svetle všeobecnej teórie a didaktiky športu. Pritom však musíme naďalej vnímať tradicné faktory a faktory vyplývajúce z jeho súčasného ciela.

3.2 Teória aikido.

Ako bolo naznačené, aikido môže byť (a je) zamerané rôznymi smermi. Všeobecná klasifikácia telesnej kultúry (Starší 1993, s. 4 - 9) pozná pojmy ako telesná výchova, šport, pohybová rekreácia, pohybové umenie, atď. Vzhľadom na tieto kategórie sú poskytované možnosti pre široké vrstvy záujemcov.

Dosiahnutie vrcholného technického výkonu je nemysliteľné bez pochopenia transformácie vrcholového športu do podmienok v aikido. Zakladateľove dozo Kobukan (1931-45) bolo pre intezitu tréningu budúcich inštruktorov nazývané "pekelným" (Ueshiba 1985, s. 157). Podobne trénujú dnes tí, ktorým nestacia povrchné výsledky v telesnej zlozke.

Pre ostatných cvičenie zostáva pohybovou rekreáciou, športom pre všetkých, nevynímajúc deti, dospelých, ani starších ľudí, rovnako ako zdravotne (telesne, či mentálne) oslabených. Tréning je pre záujemcov (je ich nepochybne najviac) o pohybovú rekreáciu upravený tak, aby aj ich telesný výkon adekvátne stúpil.

Významnou zlozkou aikido je jeho chápanie ako pohybového umenia. Techniky nadobúdajú účinnosť až po presnom ovládnutí pohybového vzorca (Fojtík 1993, s. 15). Navyše, snaha o prirodzené, hladké a jemné pohyby prináša často stratenú dimenziu do pohybovej kultúry cloveka, drzania a efektívneho - fyziologicky správneho ovládania tela.

Charakter aikido sa snaží priblížiť k ideálu, sledujúcemu poskytnutie pomoci pre každého. Ponúka sa síce možnosť sledovať iba jednu líniu, ale výuka sa zameriava na celoživotnú cestu fyzického, aj duševného rozvoja (Saotome 1989, s. 197 - 199).

Získava tak biodromálny charakter, pričom pre potenciálneho "hladajúceho" zostáva možnosť kedykoľvek sa stať účastníkom antropogogického procesu.

Cvícenie, šport dávajú niektorí autori do súvislosti s hrou (Starší 1993, s. 13 - 15; Choutka 1983, s. 15 - 20). Je pravdepodobné, že aj v aikido platí podobný princíp. Nesporný je najmä na počiatku cvícenia. Úpoly sú jednou z frekventovaných hier detí a súťaživosť si človek ponecháva až do smrti. Naučiť sa brániť, víťaziť nad inými je najčastejším motívom pre príchod mladého adepta do dozo. S pribúdajúcim časom si cvícenec viac uvedomuje spätosť s každodenným životom. Motivácia, zameraná predovšetkým na uspokojenie potreby pohybu, podania vyššieho výkonu, potreby víťaziť nad druhými ľuďmi a podobne sa preňho stane iba dočasnou. Zistí, že sa prostredníctvom aikido môže učiť správnym postojom k svojmu životu. Návrat jednotlivých techník nie je len hrou medzi priateľmi, ale prostriedok učenia sa boju "o život". O našej existencii rozhoduje okamih útoku, teda nie je žiadny čas navyše. Podľa Saotomeho je "dôležité zachovať tento postoj v živote tak isto, ako v tréningu" (1989, s. 198).

Aikido si vo svojej vonkajšej forme zachováva takmer všetky všeobecné princípy športu, aj keď modifikované (Choutka 1983, s. 17 - 21).

Motivácia je dynamickou zložkou osobnosti každého človeka. Bez tejto zložky by nebol schopný vykonávať nijakú činnosť. Špecifikum je tu široké spektrum motivácií. Od uspokojovania biologických potrieb až po psychické a sociálne potreby.

Všetky činnosti sú vykonávané na základe skutočnej dobrovolnosti. Aikidista nie je za svoju činnosť materiálne odmenovaný a sociálna stratifikácia postupuje iba v úzkom okruhu sociálnej skupiny blízkeho okolia. Je tu vylúčená športová pseudodobrovolnosť, spôsobená tlakom spoločnosti (klubu, družstva, národa), či materiálnym tlakom.

Cvícenia prebiehajú organizovane, v určitom čase a priestore. Čas je určený možnosťami samotných cvičiacich.

Priestor je tvorený za priaznivých klimatických podmienok exteriérom (najmä pre cvicenia so zbranami) a po celý rok interiérom. Miestnosť nie je len telocvicnou. Je to dozo, teda "miesto vykonávania cesty do". Podmienkou je, podobne ako pri dzudo, odpružený povrch, tatami.

Aikido, a reálny život, nepozná športové pravidlá v zmysle usmernovania technického a taktického konania. Základné techniky poskytujú pre učiteľa možnosť vlastnej interpretácie a pokročilé techniky sú výlučným prejavom každého aikidistu. Udrzuje sa však pevná forma etikety (reigi), charakteristická pre každé dozo, pôsobiaca predovšetkým výchovne a ako nástroj riadenia cvicenia a udrzovania disciplíny v rámci prevencie pred úrazmi.

Nácvik techník predpokladá cvicenia zaujímajúceho úlohu útočníka a druhého cvicenia v úlohe obrancu. Toto znemožňuje vonkajšiu otvorenosť výsledku. Útočník musí byť porazený. Vnútorne (pri aplikácii aikido v každodennom živote) je ale výsledok omnoho otvorenejší najmä vďaka neexistencii športovo presných pravidiel. Aikido je, napriek snahe Tomiki aikido (Lee 1985, s. 2-5), nesúťažné. Boj nespocíva v zápolení medzi dvomi (či viacerými) aikidistami, ale v boji s vnútornými nepriateľmi v nás.

Viac - menej voľná väzba s telesnými princípmi športu dáva možnosť širších a pevnejších vzťahov s ostatnými oblasťami spoločenského života (Korcek 1992, s. 21 - 34).

Zakladateľ varoval pred prílišnou orientáciou na politiku, ekonomiku a riadenie (Ueshiba 1985, s. 161). Jeho dôvody, aktuálne dodnes (Vaillant 1994a, s. 7), spocívali v nebezpečenstve poddaniu sa matérii, budovaniu politickej prestíže a narastaniu ego, teda k atribútom diametrálne odlišným od vnútornej podstaty aikido. Zameranie smerom k týmto spoločenským oblastiam má mať charakter vytvorenia nevyhnutnej štruktúry (klubu, národnej organizácie) tak, aby bola schopná otvorenej spolupráce s ostatnými. Slovensko poskytuje obraz príkladnej nespôlupráce a ignorácie medzi (šiestimi) národnými

organizáciami aikido, podporovanej vedomím jedinecnej ješitnej výlucnosti každej z nich, prejavujúcej sa najmä v osobách ich zakladateľov.

Pozitívnejšie smerovanie poskytuje aikido smerom ku kultúre a umeniu. Ono samo je nástrojom medzikultúrnej komunikácie. Vzťah vychovaného aikidistu smerom k umeniu pohybu, ale aj k umeniu všeobecne je zjavný a má charakter inklinácie k jednoduchým, prirodzeným tvarom, návrat, či skôr neodlucovanie sa od prírody. Umenie a kultúru naplna v každodennom živote.

Najviditeľnejšie je spojenie s oblasťou výchovy a vzdelávania. Táto skutočnosť vyplýva z poslania aikido ako výchovného prostriedku pre moderného cloveka od prenatálneho vývoja (prostredníctvom rodičov) až po smrť. Antropogogická prax sa odráža v širokom spektre interpersonálnej a sociálnej výchove. Tieto zložky na jednej strane zahŕňajú sebvýchovu, telesnú, zdravotnú, estetickú výchovu, výchovu k sebarealizácii, samostatnosti, tvorivosti a podobne. Smerom k spoločnosti je to najmä etická a ekologická výchova, výchova k demokracii, tolerancii, spoločenským hodnotám, k rodine a kolektívu.

3.3 Didaktika aikido.

Podanie adekvátneho športového výkonu v podmienkach aikido je nemysliteľné bez dostatočnej adaptácie jednotlivca a bez jeho dlhodobej športovej prípravy (Starší 1993; Korček 1992, Choutka 1983 a iní). Tá je dlhodobo zameraná podľa pomeru jednotlivých zložiek pri technických činnostiach. Další výskum musí prehodnotiť šírku a hĺbku obsahu jednotlivých zložiek pre konkrétne vekové a výkonnostné kategórie.

Senzomotorický výkon sa podiela najmä pri práci so zbranami, náročnej na presnosť pohybu a jeho správne nacasovanie. Rýchlostno-silové výkony sú neodmysliteľnou zložkou pri vstupe do techniky, charakter tréningu vyzaduje značnú úroveň vytrvalostných výkonov, samotná technika je zase

odrazom úrovne technicko-estetického výkonu závislého od obratnosti a klbovej pohyblivosti, a podobne.

Tvorba a modelovanie programov dlhodobej športovej prípravy v aikido sa stretáva so špecifikom, spocívajúcim v nesútažnom charaktere tohto bojového umenia. Urcitú kontrolu a motiváciu pre zvyšovanie výkonu predstavujú skúšky na stupne technickej vyspelosti (STV, 6.-1. kyu a 1.-10. dan). Roczny plán je teda rozdelený do jednotlivých ciastkových plánov, na konci ktorých sú národnými, alebo medzinárodnými organizáciami usporiadané skúšky. Plánovanie tu má celozivotný charakter, co kladie vysoké nároky na jeho organizovanost, evidenciu a kontrolu. Náročnost jednotlivých STV stúpa od najnižšieho k najvyššiemu (6. kyu - 10. Dan) geometrickým radom. Medzi skúškami na nižšie STV (kyu) je spravidla niekoľkomesacné obdobie, medzi skúškami na vyššie STV (dan) niekoľko rokov.

Predpokladom pre pripustenie ku skúške nie je len dostatočná športovo - technická výkonnost, ale aj dostatočná úroveň psychických a sociálnych zručností, morálna vyspelost, angazovanost v hnutí aikido, schopnost transferu princípov aikido do bežného života. Za tieto predpoklady je zodpovedný predovšetkým aikidista sám, potom jeho uciel, klub, národná a medzinárodná organizácia.

Skúšobní komisári sú (podla organizacných pokynov jednotlivých organizácií) ustanovení z najerudovanejších majstrov, spravidla s najvyššími STV. Nevyhnutnostou je stála aktívna cinnost, vysoká úroveň skúseností a znalost špeciálnej didaktiky v aikido.

Športová príprava je aplikovaná v subsystémoch všeobecne rozvíjajúcich cvicení, špeciálnych predprípravných cvicení, špeciálnych prípravných cvicení, vlastných technických cvicení, regeneracných cvicení a pod. Obsah v literatúre, pramennej alebo syntetickej, býva spravidla nedostatočne zosystematizovaný a uvádzaný s mnohými rozdielmi nielen v terminológii ale aj v názoroch na jednotlivé zložky, ci princípy cvicení (vid použitú literatúru). Rozdiely v chápaní

techniky považujeme za prirodzený prejav osobnosti každého z píšucich majstrov.

Všeobecne rozvíjajúce cvičenia sú zamerané na všeobecný telesný rozvoj so zameraním na potreby ľudskej existencie a na potreby výkonnosti pri špecializovaných cvičeniach (Korcek 1992, s. 84 - 87). Rozvíjame tu všetky základné zložky (sila, rýchlosť, vytrvalosť, obratnosť, flexibilita), pričom sa orientujeme predovšetkým na tie, ktoré majú determinujúci účinok pre tréning aikido.

Špeciálne predprípravné cvičenia majú svoj pohybový vzorec bližší k pohybovému vzorcu techniky v aikido. Zvláštnu úlohu v rozvoji špecifických pohybov plnia gymnastické cvičenia (Hatjar - Gajdoš 1983, s. 153-158). Napomáhajú rozvoju koordinácie, ohybnosti, výbušnej sily, atd., skvalitňujú schopnosť orientácie v rôznych polohách a v letovej fáze pádov.

Špeciálne prípravné cvičenia majú pôvod priamo v aikido. Môžeme ich rozdeliť do dvoch skupín, pričom v prvej sú zaradené cvičenia podporujúce špeciálnu výkonnosť partnera, zaujímajúceho úlohu útočníka a v druhej skupine cvičenia pre rozvoj výkonnosti obrancu.

Útočník (uke) precvičuje schopnosť správne a s dostatočnou silou a dynamikou zaútočiť. Pripravuje sa formou nácviku konvenčných útokov, samostatne (tandoku dosa) najmä úderov rôznymi časťami tela a s partnerom (sotai dosa) rôzne úchopy. Nevyhnutnou časťou jeho prípravy je technika pádov (ukemi waza) dopredu, dozadu, na bok, so zarazením, alebo bez zarazenia a pádov v stazených podmienkach.

Obranca (tori) sa učí pri tandoku dosa správne pohybovať (šintai) v postoji, ako aj v špeciálnej chôdzi zo sedu na kolenách (šiko). Prostredníctvom cvičení aiki taiso koordinuje pohyby rúk (te sabaki) s pohybom nôh (aši sabaki) a tela (tai sabaki) v harmónii so správnym spôsobom dýchania (kokyu ho) a rozvojom vonkajšieho prejavu vnútornej energie (kokyu ryoku). V sotai dosa svoju schopnosť koordinovaného pohybu aplikuje tak, aby vytvoril s partnerom pohybovú jednotu. Dodržiava pritom

základné princípy aikido, napríklad zachovanie stredu (tazisko), uvoľnenosť tela, zníženie taziska, extenzia energie ki, zjednotenie sa s partnerom, a podobne (Maruyama - Tohei 1987, s. 18-28; Saotome 1989, s. 9-22).

Vlastné cvičenia sú tými technikami, ktoré robia aikido aikidom. Sú technickým zásobníkom, rozvíjaným v tréningovom procese. Ich zvládnutie je vonkajším cieľom aikidistu. Historická podmienenosť aikido predznamenala mnohodomenziálnosť techník. Aikido vzniklo ako syntetický systém vybraných technických prístupov z viacerých tradícnych japonských bojových umení (Stevens 1985, s. 3 - 13; Ueshiba 1985, s. 146) a ponechalo si tradícny rozsah technických prístupov.

Rozoznávame preto techniky, pri ktorých sa nepoužívajú žiadne predmety, techniky sú vykonávané výlučne s využitím vlastného tela cvičenca - tai dzucu a techniky pri ktorých sa naopak uprednostňuje využitie predmetov a to tak tradícnych, ako aj moderných, či príležitostných zbraní - buki waza.

Tai dzucu obsahuje techniky hodov (nage waza), pák a znehybnení (katame waza) a úderov (atemi waza). Pri ich nácviku sa postupuje od základnej techniky (kihon waza), cez aplikácie z rôznych útokov (oyo waza), až po nekonečné množstvo variácií (henka waza). Technickou zložkou pokročilých cvičencov sú aj kombinácie techník (renraku waza) a protitechniky (kaeši waza).

Aikido obsahuje, najmä vďaka odlišnej starej japonskej kultúre, rôzne situácie, pri ktorých dochádza k uplatneniu techník. Môžeme sa tak stretnúť s rôznou úrovňou cvičenia, s rôznym počtom útočníkov a s rôznym spôsobom cvičenia. Úroveň cvičenia je praktizovaná formou, pri ktorej obranca aj útočník stoja (taci waza), obranca sedí a útočník stojí (hanmi hantaci waza) alebo obaja sedia (suwari waza). Aikidista môže techniky vykonávať sám (tandoku dosa) prostredníctvom formalizovaných súborov cvičení (kata), s jedným (futari waza) alebo viacerými útočníkmi (taninzu waza). Spôsob cvičenia je najčastejšie formálny, kedy útočník aplikuje dohodnutý konvenčný útok a obranca sa bráni dohodnutou technikou. Pokročilý spôsob

tréningu obsahuje menej formálne cvicenia, keď útočník útočí voľným spôsobom (randori) a obranca aplikuje akúkoľvek techniku (dзийu waza).

Buki waza, techniky so zbranami, majú veľký význam pre pochopenie techník bez zbraní. Pridáva sa k tomu aj dimenzia vlastného bojového potenciálu techník so zbranami a tiež dimenzia prenosu a spojenia s tradíciami. Tradícne sa používa meč (katana, resp. cvicný drevený meč boken), 128 cm dlhá palica (dzo) a japonský nôž (tanto). Aplikácia techník prebieha tak, že partneri môžu mať obidvaja zbrane a to v rôznych kombináciách, alebo má zbran len jeden z cviciacich, či už to je obranca, alebo útočník.

Taktická a strategická príprava (sendzucu) spočíva v aktívnom uplatňovaní princípov aikido. Základom pre obranu je vstup do partnerovho útoku takým spôsobom, aby sme sa dostali do tzv. mrtveho uhla (šikaku) v ktorom je znemožnená možnosť pokračovania útoku. Potom je útočník vedený, najmä s využitím centripetálnych a centrifugálnych pohybov tak, aby trvalo stratil rovnováhu (fyzicky a v prenesenom význame aj psychicky). Filozofia obrany v aikido spočíva v transformácii negatívnej sily a myslenia útočníka tak, aby sa stala pozitívnou a tak neutralizovala sama seba. Veľká úloha je pri realizácii stratégie v aikido v psychickej príprave, čerpajúcej z tradicných poznatkov východoázijskej kultúry, doplnených o najnovšie vedecké výskumy (Cleary 1998).

Zdravotný význam aikido je neodmysliteľne spätý s využívaním tradicných metód regenerácie, odvodených od praktík starého liečiteľstva medicíny (v súčasnosti označovanej ako alternatívna medicína). Je založená na predpoklade existencie energetických dráh v človeku. Únava, choroba a pod. spočíva podľa tejto hypotézy v nevyrovnanosti energie ki (v dualistickom prejave jin a jang) v dráhach. Pomocou masáží a tlakov sa tieto dráhy stimulujú a pomer energií sa vyrovnáva. V súčasnosti sú tieto metódy doplnkom moderných vedeckých metód v regenerácii.

Vzhľadom na charakter aikido, zameraný na celoživotnú prax a preferenciu najvyššieho relatívneho výkonu je filozofia výberu cvicencov (taletovanej mládeže) odlišná od bežného ponímania v športe (Korcek 1992, s. 64-74). Nesnázime sa pre aikido vybrať najvhodnejších jednotlivcov, ale naopak, pre každého zo záujemcov vyberáme to najvhodnejšie z aikido.

Záver.

V práci sme sa pokúsili nacrtnúť, aká je podstata a význam dnešného aikido. Postupovali sme cez historickú analýzu vzniku aikido, az po základ teoretického rozboru aikido podľa súčasných všeobecných poznatkov o teórii a didaktike športu.

V časti historickej analýzy sa nám podarilo poukázať na zložitý vývoj aikido, smerujúci od tradičného ponatia vojenských systémov, určených na fyzickú obranu a útok (ozbrojený aj neozbrojený), s cieľom za každú cenu dosiahnuť násilné víťazstvo nad protivníkom, po moderné bojové umenie, snažiace sa o harmonický rozvoj fyzických a psychických schopností. Vývoj, spojený s osobou zakladateľa aikido Moriheiho Uešibu sa odohrával v troch etapách, pričom prvá (1921-1931) sledovala tradičnú líniu vojenstva v daito ryu aiki dzudzucu, druhá (1931-1942) bola prechodným obdobím oslobodenia sa od tradície násilia prostredníctvom aiki budo. Vyvrcholila r. 1942 odstránením ideogramu bu (vojenský, bojový) z názvu umenia, čím sa zahájila posledná etapa, pretrvávajúca podnes.

Dnešné aikido, ako moderné bojové umenie, ktoré vzniklo z tradícií starých japonských bojových umení, je v systematike telesnej kultúry zaradené do skupiny úpolových športov, používajúcich najmä hody a znehybnenia v boji v postoji i na zemi. Je to zaradenie len približné (potrebné pre systematiku), pretože svojim obsahom prekracuje rámec tejto skupiny, ba aj úpolových športov vôbec.

Je nesúťazné a má tesnejšie spojenie so spoločenskovednými odbormi ako iné zložky telesnej kultúry. Najviditeľnejšie spojenie je s humanitnými vedami, pretože aikido je z istého pohľadu výchovným systémom. Vo výchovnom pôsobení, ktoré má celoživotný charakter je zamerané na vybudovanie prirodzených pevných, samostatných osobností so schopnosťou objektívneho hodnotenia, bez dogmatického a netolerantného prístupu vo vzťahu k sebe samému, k iným ľuďom a nakoniec k celému svetu a vesmíru.

Znecné roztrieštenie hnutia spôsobilo na jednej strane väčšiu slobodu v osobnej interpretácii aikido a na strane druhej problémy v systematológii. Aj keď aikido (principiálne) nemožno vtlesnať do nejakého systému, naznacili sme na základe štúdia literatúry a vlastných skúseností jeho základné zložky, princípy a obsah. Tieto faktory poskytujú miesto pre každého záujemcu, ktorý si na základe svojich motivácií, schopností a aspirácií môže vybrať to, čo je pre neho najvýhodnejšie.

Uvedené závery osvetľujú historickú a súčasnú podstatu aikido a naznacujú smer ďalšieho teoretického a empirického výskumu. Závery môžu byť použité ako pomôcka pre všetkých záujemcov o lepšie teoretické spoznanie aikido.

Literatúra

- CLEARY, T.: Japonské umění války. Pragma, Praha 1998, 196 s.
- DRAEGER, D. F. - SMITH, R. W.: Asijská bojová umění.(Historie techniky zbrane). CAD Press, Bratislava 1995, 219 s.
- DURECH, M. a kol.: Úpoly. Univerzita Komenského, Bratislava 1993, 76 s.
- FOJTÍK, I.: Aikidó - cesta harmonie. Naše vojsko, Praha 1993, 112 s.
- FOJTÍK, I.: Japonská bojová umění budzucu. Naše vojsko, Praha 1993, 175 s.
- HATIAR, B. - GAJDOŠ, A.: Teória a didaktika športovej gymnastiky. Univerzita Komenského, Bratislava 1983, 164 s.
- CHOUTKA, M.: Teorie a didaktika sportu. Státní pedagogické nakladatelství, Praha 1983, 199 s.
- KORCEK, F. a kol.: Teória a didaktika športu. Univerzita Komenského, Bratislava 1992, 230 s.
- KROUSKÝ, I. - ŠILAR, F.: Japonsko - český slovník, Praha, Paseka 1993, 476 s.
- LEE, A. L.: Tomiki aikido. Book 1: Randori. Paladin press boulder, Colorado 1985, 78 s.
- LEWIS, P.: Bojové umenia. Cesty, Praha 1996, 192 s.
- MARUYAMA, K. - TOHEI, K.: Aikido mit ki. Werner Kristkeitz Verlag, Leimen 1987, 208 s.
- PRANIN, S. A.: The Aiki news encyclopedia of aikido. Aiki news, Tokyo 1991, 217 s.
- SAOTOME, M.: The principles of aikido. Shambala, Boston 1989, 223 s.
- SHIODA, G.: Aikido. Japanska vještina samoobrane. Mladost, Zagreb 1977, 160 s.
- STARŠÍ, J.: Teória a didaktika športu. Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica 1993, 54 s.
- STEVENS, J.: Aikido. The Way of Harmony. Shambala, Boston & London 1985, 198 s.
- ŠTURANOVIC, G. - DIMITRIJEVIC, Z.: Mala škola aikidoa. Veština

- samoodbrane. Tref print, Beograd 1994, 89 s.
- TOHEI, K.: Ki v kazdodenním zivote.(Základní principy jednoty ducha a tela). Votobia, Praha 1996, 157 s.
- UESHIBA, K.: Aikido. Hozansha publications, Tokyo 1985, 190 s.
- VAILLANT, D. (a): Daniel Vaillant. BUDO Journal, 2, c. 2, Bratislava 1994, s. 4 - 7.
- VAILLANT, D. (b): Ziaci majstra Uyeshibu. BUDO Journal, 2, c. 3, Bratislava 1994, s. 26.
- VAILLANT, D. (c): Mystifikácia ako bojové umenie. BUDO Journal, 2, c. 8, Bratislava 1994, s. 26.
- WEINMANN, W.: Lexikon bojových sportu od aikida k zenu. Naše vojsko, Praha 1997, 157 s.