

VÝKLADY O SEBEOBRAŇE

Díl I.

Autor: Ing. Jindřich Novák

Praha 1981

Vydává TJ Tatra Smíchov ČKD
jazyková úprava prof. Jan Havel

Předmluva

Výuka brany, sebeobranu QS-1 či MS-1 byla vždy doprovázena improvizovanými přednáškami J. Nováka nebo I. Špičky, zahrnujícími jednak výklad k jejich již publikovaným pracím, jednak informace dosud nepublikované. Protože množství vyložené látky neustále roste, začali si někteří členové kroužku brany TJ Tatry Smíchov se svolením přednášejících pořizovat magnetofonové záznamy těchto přednášek. Tyto záznamy pak rozepisovali i pro další členy kroužku.

Zmíněné přednášky jsou užitečné pro každého, kdo chce proniknout hlouběji do brany, sebeobranu QS-1 nebo MS-1. Mají tedy význam jak pro nové členy kroužku, tak pro zájemce o tento předmět, kteří kroužek navštěvovat nemohou. Díky pochopení a pomoci vedení TJ Tatry Smíchov jsou proto některé z nich vydávány nyní tiskem.

První díl přednášek, který je zde čtenářům předkládán, zahrnuje časový úsek od podzimu r. 1975 do léta roku následujícího. Obsahuje téměř všechny přednášky J. Nováka z konce r. 1975 a dvě přednášky, které jmenovaný přednesl na fakultě tělesné výchovy UK pro specializaci úpoly. V dalším dílu budou opublikovány přednášky I. Špičky pro vybrané členy kroužku pokročilých, přednesené na jaře r. 1976. Druhý díl bude obsahovat první ucelený výklad o poslání a cílech vědecky pojaté mentální přípravy a výklad základních pojmů (frikce, alogodická informace atd.) a struktury tohoto vědního oboru. V dalších dílech budou postupně vydávány přednášky tak, jak následovaly.

Přepis prvního dílu přednášek byl pořízen z magnetofonového záznamu J. Hodrmenta a P. Holubáře, a to J. Hodrmentem a R. Smetanou. Text přepisů přehlédl J. Novák a I. Špička; úprava textu se týká pouze chybné interpunkce a desinterpretací, zaviněných přeslechů při přepisu. Ráz mluveného slova byl úmyslně ponechán. Jen v několika málo případech byl text přednášek nepatrně zkrácen či doplněn. Jazyková stránka byla diskutována s prof. J. Havlem. Rukopis připravil redakčně k tisku prom. fyz. V. Hník CSc.

V Praze, léto 1977

Ivan Jindřich

Přednáška č.1 (vznik sebeobrané situace)

Úvodem bych chtěl říci, že nauka, která byla vytvořena v Československu o sebeobraně, tedy vědní disciplína "sebeobrana", zahrnuje jednak nauku o bojových akcích, jednak nauku o taktice a dále mentální trénink ve vztahu k sebeobraně. O bojových akcích si budete moci přečíst v chystaných pracích "Druhy úderů", "Druhy pák" a "Druhy porazů", takže nemá smysl, abychom se tím tady dále zabývali. Budeme se zabývat spíše otázkami taktiky, protože i když základy byly uvedeny v brožurě "Úvod do taktiky sebeobrany MS-1", přece jenom jsem zjistil, že vyžadují určitý výklad. Pokud se týká mentálního tréninku, tak to je zase kapitola další, o které se tady zatím zmiňovat nebudeme. Je totiž nejdříve nutné, abyste se seznámili s řadou termínů a vžili si jejich použití. Toho se dá mimo jiné dosáhnout právě při studiu taktiky.

Je třeba vycházet ze tří postulátů sebeobrany, tak jak jsme to už opublikovali. Všichni jste se tady s nimi ve slovní podobě už seznámili, takže je na tomto místě zbytečné, abych je opakoval. Také jsem se tady zmiňoval o základní důležitosti těchto postulátů, bez nich by sebeobrana nebyla možná. Dneska obrátíme svoji pozornost k tomu, kdy vlastně začíná sebeobraná situace. Budeme se tedy zabývat produkcí sebeobraných situací.

V povědomí laiků panuje názor, že sebeobraná situace začíná až tehdy, kdy vás chce někdo nějak uhodit, kopnout, kdy vás nějak uchopí za šaty a cloumá vámi atd. Tento názor je možno mít, ale pouze jste-li laiky. Jestliže se chcete zabývat sebeobranou vědecky, tak je zcela nepřijatelné, aby pro vás sebeobraná situace začínala až v okamžiku, kdy se k vám blíží nůž protivníka nebo jeho pěst nebo když na vás protivník klečí a škrtí vás. To už je pozdě. Za těchto okolností by zjevně nebylo možné se pohybovat v rámci III. postulátu sebeobrany. Výsledek střetnutí by tedy nezávisel v maximálně možné míře na vás, ale na nahodilostech a na tom, co udělá protivník. Proto si musíme všimnout blíže, kde začíná sebeobraná situace, je třeba jít k jejím zdrojům. Jestliže si vezmeme definici situace, totiž že situace je všechno to, co pro dosažení cíle příslušného subjektu se projevuje jako zdroj záporného nebo kladného vlivu, tak vidíme, že sebeobraná situace může vzniknout tehdy, jestliže vy v nějaké protivníkově situaci představujete pro něho nějaký záporný vliv. To je jedna z možností, jak může vzniknout sebeobraná situace. Ale aby mohlo být něco rušivým vlivem v něčí situaci, tak se musí nejdříve u něj vybavit aktivita, která směřuje k nějakému cíli. A teprve v rámci této aktivity je vaše jednání hodnoceno jako rušivý nebo kladný vliv. Čili pokud se týká protivníka, tak nejzazší počátek sebeobrané situace je u vzniku této aktivity. Ovšem to sebeobraná situace ještě nevzniká, ale je zde pouze v potenci, v tom, že bude-li protivník usilovat o svůj cíl a vy zase o svoje cíle, tak dojde ke kolizi těchto cílů, a potom vaše jednání, které z vašich cílů vyplývá, bude oním rušivým vlivem v situaci vašeho protivníka. Vidíte, že sebeobraná situace nevzniká tak, že by byla nějak a priori dána, chápe-li se multisignálně (pokud kvazisignálně, tak ano). Čili jestliže přicházíte s někým do interakce, tak už uvažujete nad tím, jestli to, co děláte, by mohlo být pro něj rušivým vlivem a jestli by to mohlo být takovým rušivým vlivem, aby mu to stálo za to, ohrožovat váš život. Už zde je to tedy třeba chápat jako možný počátek toho, co vede ke

vzniku sebeobrannej situace. Samozřejmě to, že vznikne nějaká jeho aktivita, která by mohla vést ke vzniku sebeobrannej situace, ještě neznamená, že sebeobrannej situace vznikla. Ale máme-li dr-
žet vznik sebeobrannej situace ve svých rukou, tak ho už musíme
studovat odsud. Tedy pokud to půjde, pokusíme se už tady nějak
vznik sebeobrannej situace odvrátit. Nejlépe by bylo, a to je ta-
kový vůbec nejzazší začátek, v okamžiku, kdy potenciální protiv-
ník ještě nemá nějak rozlišenou aktivitu; pokud můžeme působit,
tak už tady působíme, aby vznikla situace, kde my nemůžeme být
rušivým vlivem (pokud možno). Čili vidíte, že se snažíme tuto
situaci pokud možno převést na jiný typ situace. Když to není
možné a vymkne se nám to z rukou, u potenciálního protivníka
vznikne aktivita, která ho může vést do konfliktu s námi, tak ta-
dy se to snažíme předvídat a snažíme se na konflikt připravit.
A ještě zde na této úrovni se snažíme dát tomu člověku možnost
se nějak dohodnout, řešit to jinak atd. Jestliže se to nepodaří,
pak už je nám ovšem jasné, že může vzniknout sebeobrannej situa-
ce, a my začínáme konkrétní situaci řešit s ohledem na to, že
patrně brzy přeroste v situaci sebeobrannou, tedy konflikt velmi
vážného typu. To tedy již znamená udržovat bezpečnou vzdálenost
atd., zjistit si, jestli protivník není ozbrojen a zajistit si
sám nějakou zbraň atd. Čili tento postup, od stavu, kdy potenci-
ální protivník nemá třeba ještě nějak rozlišenou aktivitu, která
by mohla přijít do konfliktu s nějakou naší aktivitou, až po
vlastní boj, to všechno je produkce nějakého typu situace. Ze za-
čátku mluvíme o produkci sebeobrannej situace, to znamená, že od
nějaké jiné situace to dojde k sebeobrannej. Potom ale provádíme
další produkce situace, už v rámci sebeobrannej situace vlastní.
Děláme například produkci takové koncové situace, kdy můžeme jít
do útoku, zatím co se protivník nemůže bránit. Můžeme si předsta-
vit, že tu situaci nějak spoluvytváříme. Není to tedy tak, že
bychom ji vytvářeli úplně. Není to tak, jako když si třeba něco
stavíme z kostek dětské stavebnice, kde to, co se rozhodnete
stavět, závisí jen na vás, a kostky nemohou ovlivnit to, jestli
se třeba rozhodnete narovnat je na zemi třeba do přímky, nebo
do obdélníka. Náš protivník není takovou pasivní kostkou. Ale ne-
dá se zase říci, že by to záleželo jen na něm. Celá sebeobrana
MS-1 je konstruována tak, aby dosažení cíle záviselo převážně na
vás. Bohužel nemůžeme zajistit, aby i konkrétní postup, kterého
je třeba použít, záležel na vás. Ale cíl ano. To bych vám zase
předvedl na příkladu: představte si, že máte tuto úlohu. Máte
ohromnou šachovnici, třeba letiště rozdělené po čtverečních met-
rech, a tam někdo stojí a vy ho máte dostat na zcela určitý čtve-
rec. K tomu, abyste ho tam dostali, máte hadici s proudem stude-
né vody. Strikáním na něj máte dosáhnout toho, abyste ho dostali
na určité pole. A teď, pokud on neví, že ho máte na nějaké pole
dostat, případně do kterého pole, tak ho tam dostanete snadno.
Tady je návod celkem jednoduchý. V případě, že bude vzhledem k
vám od tohoto pole vlevo, tak budete stříkat nalevo od něj, a když
bude na druhé straně, tak opačně. A jestliže je od toho pole smě-
rem k vám, tak se musíte natáčet, abyste ho dostali od pole na
stranu levou, nebo pravou. Jestliže máte tento návod a jestliže
on se té studené vody bojí, tak ho tam za určitou dobu nejspíš
dostanete. Z toho vidíte, že sice výsledek závisí převážně na
vás, ale na postup. Jestli ho tam dostanete tak, že půjde přes
pole 30, 39, 40 nebo přes pole 1, 10, 15, nebo přes jiná pole,

to záleží do značné míry na něm a na náhodě. A analogicky to je v MS-1. Vy nemůžete v zásadě říci, jestli protivník udělá výpad hned a vy ho srazíte protiútokem. Ale máte velmi silnou záruku, že vás tím útokem nezlikviduje, že budete mít čas uskočit. A on třeba udělá výpad první, vy nebudete mít možnost protiútočit, a stejně tak při jeho druhém i třetím výpadu, ale je jasné, že tady jeho naděje na vítězství prudce klesá a dříve nebo později bude zasažen. Podmínkou ovšem je, aby ten člověk na té šachovnici nevěděl, o co jde. Kdyby to věděl, tak ho tam nedostanete. Analogicky v sebeobraně. Kdyby protivník věděl, o co jde, kdyby znal a uměl použít taktiku sebeobrany MS-1, a vůbec sebeobranu MS-1 jako takovou, tak to uhraje na výsledek nerozhodný. V tom případě vám nenahraje ty situace, kdy můžete něco dělat, a bude sám udržovat své bezpečí. Ovšem to je v intencích II. postulátu, jak jsem se o tom dříve zmiňoval. Tak tady jsem vám ukázal produkci sebeobraně situace, která vychází z toho, že u protivníka vznikne nějaký typ aktivity popsateľné cílem, který bude v rozporu s vaší aktivitou, která je popsateľná cílem, a to v takovém rozporu, že protivník se to nejspíš rozhodne řešit konfliktem, který bude směřovat k vašemu fyzickému poškození, případně k vaší fyzické likvidaci. Ovšem mohou nastat i jiné případy. Tady jsme mlčky předpokládali, že konflikt je v nějakém smyslu racionální, tedy předvídatelný. Ovšem mohou vzniknout takové aktivity protivníka, které se nedají dost dobře předvídat. Někdo se může třeba zbláznit, sežene si nějakou střelnou zbraň, někde se schová a na někoho vystřelí. Ten někdo můžete být vy. Toto se ovšem předvídat nedá. Nebo nějaký blázen může někde ukrást nějakou nálož a dá ji pod první auto, které uvidí, a to může být zrovna vaše. To je ta tzv. pravděpodobnost všedního dne, to jsou věci, které jsou nepředvídatelné. A je to analogické asi jako když jdete po ulici a najednou by spadl meteor a trefil právě vás nebo spadla taška se střechy a trefila zrovna vás anebo kdyby automobilistovi selhalo řízení a vjel na chodník atd. To jsou věci, které jsou nepředvídatelné, a potom jste v časové tísní, chováte se kvazisignálně a dopadnete nejspíš špatně. S tím žádná reálně použitelná taktika nemůže nic dělat. Samozřejmě byste se mohli rozhodnout, že budete chodit vždycky jenom postranními ulicemi, aby vás nepřejelo auto, nebo aby po vás nějaký blázen nestřelil, můžete si vyhledat pustý ostrov a tam žít jako pouštevníci. Ale to by byl extrémistický přístup. Kromě toho by vám zbylo vždycky dost pravděpodobností všedního dne, které by byly proti vám. Kdybyste žili na pustém ostrově, tak byste mohli dostat např. zánět slepého střeva a nikdo by vám nepomohl. To se vám v Praze nejspíš nestane. Uvádím to tady jako příklad toho, že určitých pravděpodobností všedního dne byste se zbavili, ale jiné vám zase vzniknou. Takže je třeba přijmout určitou třídu pravděpodobností všedního dne, se kterými se nedá nic dělat, prostě jako fakt a být mentálně s nimi vyrovnán. To jsou pak mentální řešení. Ovšem to jsou řešení zase jiného druhu. Existuje řada pravděpodobností všedního dne, které jsou pouze zdánlivě pravděpodobnostmi všedního dne. Můžete si třeba říci, že kdyby vás např. v davu lidí někdo bodl nožem, že nemůžete nic dělat. Ono těch případů, že by takto mohla situace vzniknout, je velmi málo a většina těch reálných případů má vždy nějakou předeihu, kde by mohl odborník odvrátit to nejhorší, totiž svou časovou

tíseň. Takže v řadě případů se dá rozumnou produkcí situace mnohemu zabránit a dá se dosáhnout alespoň toho, že máte čas zahájit střetný boj. Dnes jsme se tedy zabývali produkcí sebeobrané situace až po střetný boj.

Přednáška č.2 (taktika střetného boje)

Dnes budeme pokračovat ve výkladu produkce situace. Výklad je ovšem veden spíše pro ty, co sem již chodili, anebo pro ty, kteří si už o tom něco přečetli.

Minule jsme skončili u vzniku vlastní sebeobrané situace, kdy začíná střetný boj. Tedy předpokládáme, že střetný boj už vznikl. Jestliže se máme chovat v rámci III. postulátu sebeobrany, tak je zcela nepřipustné, aby střetný boj vznikl v takové vzájemné vzdálenosti, kde by nás protivník mohl zasáhnout třeba v rámci prosté reakční doby, nebo v rámci prosté reakční doby plus trvání akce obranné. Jestliže bychom totiž byli tak blízko, tak potom nezávisí výsledek boje převážně na tom, co my děláme, ale na nahodilosti, což odporuje III. postulátu sebeobrany. Jestliže byste byli třeba na dosah paže, tak tam se dají provést již některé údery tak rychle, že se jim nedá uhnout. Protivník může třeba kopnout nebo uhodit rukou, a chtěl bych vidět, jak byste se bránili kopu na holeně, když byste současně museli čekat úder paží; navíc ten úder paží může být skutečně tak rychlý, že mu neuhnete. A když se potom dělá přesná analýza tohoto problému, tak se ukáže, že se nedá ze zásadních důvodů čelit dobře provedené akci tím, že byste provedli nějakou akci obrannou. Proto je tedy zcela nepřipustné zahajovat boj z této vzdálenosti. Jaká vzdálenost je poměrně bezpečná? Je to tzv. výpadová vzdálenost. Při ní stojíte od protivníka tak daleko, že na vás dosáhne až po překročení nebo výpadu. Teprve když provede výpad nebo k vám rychle vykročí, dosáhne na vás nohou, a to na střed těla. To je výpadová vzdálenost. Čili budeme na výpadové vzdálenosti a tam se připravíme na další boj. Co znamená připravit se na další boj? To znamená, pokud nemáte psychický stav úplně v pořádku, dát si ho do pořádku (na to jsou postupy, které se učí v mentální přípravě) a pak se jde ve vhodné chvíli do útoku. To, že jste v sebeobrané situaci, bylo rozhodnuto již dříve. Tady o tom již nerozhodujeme (většinou). Mohou být ovšem situace, které vznikají velmi náhle, kdy nemáte čas na víc než právě na to, že jste zaujali výpadovou (nebo o něco větší) vzdálenost. V tom případě se pak musíte rozhodnout, jestli jste v sebeobrané situaci. Ovšem jestliže k tomu dojde, pak to vlastně znamená, že jste kdesi před tím už udělali určitou chybu, kterou napravujete, ale napravit se takhle dá. To je, myslím, jasné z toho, co jsme si tady minule říkali o produkci situací. Jestliže už tedy hodnotíme situaci jako sebeobranou a jsme na výpadové vzdálenosti, tak co to teď znamená? Znamená to, že jsme předně bezpečni před jakoukoli akcí protivníka (není-li ozbrojen střelnou zbraní). Proč? Protože na nás nedosáhne. Je tedy zřejmé, že jsme bezpečni. Kdy by nám mohl něco udělat? Pouze tehdy, jestliže by zrušil naši výpadovou vzdálenost a přiblížil by se do vzdálenosti třeba na dosah a pak by mohl zkusit něco udělat. Lze celkem snadno prokázat, že pokud je dost prostoru, tak v obecně daném případě máte vždy dost času (pokud jste pozorní a správně cvičeni) obnovit výpadovou vzdálenost. Co

z toho plyne? Plyne z toho, že chcete-li provést zdařilý útok, musíte protivníkovi nějak zrušit tuto vzdálenost a uhodit ho. Ale nejenom to. Musíte to provést způsobem, kdy protivník nemůže udělat totéž. Kdybyste to nedokázali, tak byste si ovšem nepočínali v rámci III. postulátu, protože byste se zase dostali do situace, kde záleží na tom, kdo uhodí první, nebo kdo uhodí tvrději, nebo kdo se strefí, což je ovšem nežádoucí; to by byla zase nahodilost. K tomu, abyste se k protivníkovi dostali přípustným způsobem, slouží tzv. taktické prvky; dále existují ještě tzv. taktické nadprvky, kdy se k němu nemusíte dostat na vzdálenost, kdy on vás může zasáhnout, ale to má spíše význam při použití zbraní. Tady vám vysvětlím nejdříve principy taktických nadprvků, to je pro znázornění jednodušší. Představte si, že někdo od vás stojí na přiměřenou vzdálenost a předpaží dejme tomu pravou paži. Vy stojíte mimo jeho dosah, ale tak daleko, abyste za předpokladu, že vztáhnete svoji paži, na jeho paži dosáhli bez přemístění. A nyní máte možnost provést tento úchop z výchozí polohy své paže u těla s maximální rychlostí v rámci soupeřových reakčních dob. Jestliže je váš úchop proveden tímto způsobem, váš protivník, který má svou paži z nějakého důvodu vztaženou před sebe, se vašemu úchopu nemůže bránit. Podobně při boji s holí. Vztáhne-li z nějakého důvodu hůl před sebe, můžeme, když máme svou hůl přitaženou k tělu, zaútočit na soupeřovu hůl v rámci jeho reakčních dob sekem. On na moji hůl svou holí nedosáhne, protože já ji držím mimo vzdálenost. Po mém útoku mu hůl vyrazím z ruky, anebo ji alespoň oddálím, a potom mám možnost útočit například následným bodem na jeho břicho. Nebo mohu útočit přímo na jeho zápěstí. Teď se jednalo o případ, kdy hole byly stejně dlouhé. V případě, že moje hůl je delší, mě dokonce vůbec nezajímá, co on se svou holí dělá, a mohu zahájit útok. Protože buď ruku vzdálí, a pak moje rána projde mimo, já ho sice nezasáhnou, ale pak mi ani on nemůže nic udělat, anebo tam ruku nechá, a pak jej zasáhnou. Čili vidíte, že je ještě několik druhů útoku prováděného ze vzdálenosti, ze které mi protivník sice už nic udělat nemůže, ale ze které já už něco dělat mohu. Tedy všechny moje útoky, které využívají různé vzájemné vzdálenosti nezbytné k útoku (přičemž protivník nedosáhne tak daleko, jak by potřeboval, kdežto já dosáhnou), nazýváme útoky v rámci příslušných taktických nadprvků. A používáme jich dost často.

Pokud se týká taktických prvků, tam je situace složitější. Představte si třeba, za jakých okolností protivník nemůže nic dělat. Tak např., když je nějak mechanicky blokován. Kdyby např. upadl, tak než se zvedne, můžete k němu přistoupit a kopnout, aniž on by vás mohl kopnout (když přistupujete od hlavy). Dokonce nemusí být schopen vás zasáhnout rukou atd. Nebo jiná možnost. Představte si, že někdo v noci je oslněn baterkou, a potom ho ten, kdo má baterku, udeří. Přistoupí k němu ze strany a udeří ho. Tady se také tomu, kdo útočí, nemůže nic stát, protože ho ten druhý nevidí. Je tedy zřejmé, že jistě existují případy, kdy se dá útočit, aniž by mohl být ten, kdo útočí, ohrožen při zkracování vzdálenosti k protivníkovi. Toto je ovšem jen pouhý názor, my však potřebujeme přesný rozbor. Potřebujeme vědět, jaké jsou všechny myslitelné možnosti, protože jinak bychom si mohli myslit, že nějakou důležitou jsme vynechali, kterou pak může znát protivník a může nás jí ohrozit. Je tedy velmi důležité znát všechny. Jak je zjistíme? Předně uvážíme, jak probíhá zpracování informace

v myslí protivníka a jak probíhá realizace jeho pohybové činnosti, dále jak se tento proces dá narušit a co je k tomu třeba. Zjevně nebude protivník zpracovávat přijímané signály tehdy, když mu něco blokuje jejich příjem. To je třeba v noci oslnění, ve dne když mu hodíte do obličeje kapesník atd. To jsou způsoby, jak mu na okamžik zabráníte sledovat situaci. Během této doby můžete zahájit útok. Z toho vidíme, že první možnost je blokovat mu příjem signálů. Druhá možnost je, logicky vzato, blokovat mu nějak, nebo narušit, zpracování signálů, anebo využít spontánně vzniklých situací, kdy protivník může přijímané znaky zpracovávat na signál jenom obtížně, anebo kdy to možné není vůbec. V této oblasti je více možností. Tak např. jestliže protivník dělá nějakou činnost, která plně vytěžuje zpracovatelskou kapacitu jeho myslí, pak z toho plyne, že již nemůže dělat jinou činnost. A jestliže tedy přechod na jinou činnost trvá určitou dobu, a to jistě trvá, protože každý reálný děj v přírodě nebo v lidské myslí trvá určitou dobu, pak pokud by tato doba byla postačující k útoku, tak by se toho dalo (v prvním přiblížení) využít. Ukazuje se skutečně, že tomu tak je. Trvání těchto časových intervalů se ovšem musí ověřit experimentálně. Pokusem se zjistí, že existují doby natolik dlouhé, že se dá v jejich rámci v zásadě útočit za pomoci některých bojových akcí. Např. když protivník provádí právě nějakou akci, tak má většinou značně prodloužené reakční doby, a dá se něco dělat. Ovšem má to háček. Nesmí dělat akci, která by vás vyřadila z boje. Anebo musíte disponovat něčím, co tuto jeho akci nějak neutralizuje. Pak existuje další možnost. Ukazuje se, že když právě provedl takovou akci, tak pak má zase na chvíli ztíženou schopnost reagovat. A praxe ukazuje, že to stačí k realizaci některých útoků. Další možnost spočívá v tom, že spontánně poklesne schopnost myslí protivníka zpracovávat přijímané znaky. To jsou také hlavní případy jak využít protivníkovy nepřipravenosti z titulu chyb nebo potíží při zpracovávání přijímaných znaků na signály. Je tedy potom ještě další možnost jak protivníkovi zabránit něco proti nám udělat, to je blokovat mu realizaci nějakého pohybu a blokování příjmu signálů, jak již bylo řečeno. Poslední případ je celkem jasný, proto se na tomto místě vrátím ještě k možnostem, jak protivníkovi blokovat pohyby. Jak se to dá udělat? Protivník si předně může blokovat nějaký druh pohybů sám. Když bude stát v nějakém hlubokém střehu, jak se provádí např. u školy Šotokan, tak má např. trvání svého kopu prodlouženo i o 2-3 desetiny vteřiny. Kop z našich střehů trvá cca 0,35s či méně, a z toho je jasný výsledek, jestliže oba začnou svou akci současně. Čili kdyby začali oba svou akci současně, tak ten, kdo stojí nešikovně, už svou akci nedodělá. Podobně jestliže někdo právě provedl kop a dostupuje na nohu, kterou kopal, tak je zase v pozici, ve které se velmi nesnadno něco dělá, atd. Existuje tedy dost příležitostí, kdy se protivník sám svou činností dostane do stavu, ze kterého může útočit jen velmi nesnadno a trvá to příliš dlouho, než aby mu to na něco bylo. V sebeobraně jsou kromě toho ještě další možnosti, které vznikají, např. když vás někdo pronásleduje. Představte si za vámi potok. Předně můžete krásně předvídat, kam asi doskočí, protože to vidíte dlouho předem. Je to i několik vteřin, což je z našeho hlediska dlouho. Teď protivník doskočí, a co to nyní znamená? Znamená to, že má v tomto okamžiku zatížené obě nohy,

tedy nemůže jimi kopat. Může vás uhodit rukou? Zkuste si někdy přeskokovat potok a při tom tlouct rukou! Jde to velmi snadno. A kromě toho, jestliže budete kopat ze vhodné vzdálenosti, tak na vás rukou nedosáhne. Čili jestliže byste se postavili na vhodnou vzdálenost, on skáče přes potok a dopadá na zem a vy v tu chvíli útočíte, tak je bezbranný. A je řada dalších případů. Více si o tom můžete přečíst např. v knize "Příručka sebeobrany QS-1" atd.

To jsou tedy takové základní možnosti jak překročit tu nebezpečnou vzdálenost způsobem přípustným, to znamená v rámci III. postulátu, a jak se dostat k protivníkovi. A nyní můžete celkem jednoduchou úvahou přijít na to, že jestliže toto protivník zná, tak může prostě udržovat bezpečnou vzdálenost, a vy se k němu nedostanete. Že nám tedy tímto ruší použití taktických prvků. To je pravda, ale musel by být v takovém psychickém stavu, aby byl schopen to realizovat. Jestliže by nebyl, tak výpadovou vzdálenost neudrží. Výpadová vzdálenost se tedy nedá udržet v libovolném psychickém stavu, předpokládá určitý psychický stav. Ovšem jestliže byste měli takový psychický stav, který byl např. při klasickém vedení boje zcela nevhodný, tak tedy při udržování rozumné vzdálenosti by to ještě mohlo jít. Avšak i při tom se tedy snažíme být ve stavu co nejlepším, protože to nám umožňuje vést boj operativnějším způsobem. Můžeme totiž stát k protivníkovi poněkud blíže než s horším psychickým stavem, a to nám prudce zvyšuje pravděpodobnost, že lépe využijeme soupeřovy nepřipravenosti, která vzniká spontánně.

Jestliže by tedy bojovali proti sobě dva protivníci, kteří umějí sebeobranu MS-1 na slušné úrovni, tak jim není dáno, že vyhraje, je jim dáno pouze to, že jestliže se budou chovat správně, tak je téměř není možno porazit. Tady vidíte důležitost II. postulátu sebeobrany, že totiž za přijatelné považujeme nejen vítězství, ale i výsledek nerozhodný. Nelze totiž vytvořit systém sebeobrany, kde by bylo možno dát pouze návod jak vyhrát (systém sebeobrany chápáný multisignálně). Čili buď vyhrájeme, nebo udržíme výsledek nerozhodný. Takový návod se dá podat. Pod výsledkem nerozhodným si ovšem nepředstavujeme to, že se tam oba zmrzačí vzájemně, ale to, že obránce bude mít neporušenou bojeschopnost. A i když protivníka nevyřadí, tak sám bude pořád schopný boj zahájit znovu. Tomu říkáme nerozhodný výsledek. A vítězstvím rozumíme to, když nezasažený a neotřesený obránce vyřadí protivníka z boje.

Přednáška č.3 (výběr bojových akcí v sebeobraně MS-1)

Dnes se budeme zabývat otázkou, jak vůbec vybírat bojové akce a kolik jich musí být. Viděli jste z taktiky, že hlavní věc, o kterou se snažíme, je zajistit si takové podmínky, kdy můžeme jít do útoku, aniž by náš protivník mohl útočit současně, a tím nás vyředit, anebo aniž by mohl naší akci nějak čelit, třeba nějakou akcí nahodilou. Neřekli jsme však konkrétně, co ta naše akce bude. Dá se již intuitivně říci, že čím ta akce bude rychlejší, tím bude více příležitostí k útoku. A když se dělá přeený rozbor, tak se ukazuje, že tomu tak je. Takže je velmi užitečné, aby akce, již používáme k útoku, byla co nejrychlejší. A teď, co

je mez toho zrychlování a jak se ta akce dá urychlit? Nemůžeme si myslit, že naše akce by se dala zrychlovat až tak, že by téměř netrvala vůbec žádnou dobu. Tam to nejde. Ukazuje se, že pro přímý úhoz je to někde kolem 0,13s u akce standardně prováděné. Postranní přímý úhoz se dá dělat i bez příliš intenzivního cvičení za 0,12-0,13s. Myslím že takovou mezí, s jakou lze počítat u úhozů, je asi 0,1s. Dá se odvodit za určitých předpokladů, které jsou rozumné, že asi ta 0,1s je skutečně mezí. Boxeři naměřili pro některé své akce 0,1s; ovšem to byly akce prováděné předsunutou rukou. A to je vlastně jen část té akce, jak ji děláme my. Takže kdybychom měřili akci s předsunutou paží, tak bychom asi tu 0,1s také naměřili. Naproti tomu kdyby oni dělali tu akci tak, jak ji děláme my, tak by také asi naměřili těch 0,13s. Většina boxerských měření se pohybuje kolem 0,13-0,16s. U zahraničních karatistů naměřili, myslím, nejlepší čas asi 0,158s. Z toho vidíme, že existují určité meze, které se dále překračují velmi těžko, případně jde o určitou oscilaci kolem jisté hodnoty.

Už v dřívějších přednáškách jsme si řekli, že existuje další mez člověka, to je jeho schopnost reagovat. Tedy obranná akce, dejme tomu úhyb hlavou, se skládá z reakční doby a pak z vlastního pohybu. Z toho vidíme, že v případě, kdy reakční doba je dejme tomu 0,15s a úhyb hlavou je 0,1s, celá akce bude trvat 0,25s. A přitom úhyb hlavou je vůbec nejrychlejší obranná akce. Kryty jsou většinou pomalejší. Trvají třeba 0,12-0,16s; rychlý, např. přímý úhoz trvá cca 0,13-0,15s. Čili vidíme, že rychlé bojové akce jsou srovnatelné s trváním analogických obranných akcí. Direkt je analogický krytu zdola co do struktury, a tedy i trvání atd. Z toho plyne, že jestliže se k akci obranné musí připočítat ještě reakční doba, obranná akce se již nezdaří. Znamená to tedy, že kdybychom prováděli třeba přímý úhoz za 0,13s a přiměřeně tvrdě, pak další zrychlování tohoto úderu již z našeho hlediska nemá smysl, protože je tak tvrdý, že vyřadí každého protivníka z boje, a je tak rychlý, že mu protivník nemůže uhnout, jelikož na to nemá čas (jestliže tento úhoz není signalizovaný nebo není prováděn v rytmu). Takto prováděná úderová technika je tedy dokonalá a jde pouze o její udržování.

Dejme tomu, že bychom se naučili přímému úhozu. Že bychom ho uměli tak, jak bylo řečeno. A dejme tomu, že bychom se naučili taktiku tak, jak bylo řečeno v minulé přednášce. Čili uměli bychom zaútočit v takovém okamžiku, kdy by náš protivník nemohl naší akci čelit. Z toho byste se tedy mohli domnívat, že by stačilo umět přímý úhoz, tak jak bylo řečeno, a že by stačilo umět taktiku, a nemuseli byste umět žádný jiný úder. Tato úvaha skutečně v prvním přiblížení není špatná. Ale chyba by byla v tom, že byste pak v boji museli řadu příležitostí pouštět. Protože toto by platilo pouze za předpokladu, že byste šli do útoku z výpadové vzdálenosti, a že byste tedy mohli vždy ten direkt použít. Jestliže byste zahajovali akci a sami si volili okamžik, kdy do ní jdete, tak by se takto dalo bojovat. Ale předpokládalo by to, že k vám váš protivník stojí čelně, nebo že má prostě odkryté úderové cíle, na které se útočí přímým úhozem. A tady právě je ten háček. On sice nemusí být schopen se v tu chvíli bránit, ale nemusí mít odkryté úderové cíle, které jsou zasažitelné přímým úhozem; může mít odkryté úderové cíle, které jsou zasažitelné dejme tomu kopem zdola. Dalo by se udělat ještě to, že byste ho dostali prvním pohybem paží do polohy, kde se dá zaútočit přímým

úhozem. To by sice šlo, jenomže vy máte zajištěný taktickým prvkem jen ten první pohyb. Nemusí být už zajištěný ten další, to je úder. Vidíme tedy, že jestliže bychom chtěli používat vždy jen přímého úhozu, tak bychom museli mnohou příležitost pustit. Kromě toho byste tím boj zbytečně prodlužovali, a každé prodlužování znamená zvýšení rizika vlastní porážky. Proto je třeba rejstřík akcí rozšířit. Ale o kolik? V prvním přiblížení můžeme říci, že to nesmějí být akce, které jsou co do funkce ekvivalentní. Předpokládejme, že existuje místo, na které stačí klepnout prstem, a protivník je vyřazen. Prstem se dá klepnout tak, že vztáhneme ukazovák, nebo prostředník atd. Nemělo by však cemu cvičit na tuto akci všechny prsty. Stačilo by vybrat jeden. Ostatní prsty by totiž byly co do účinku ekvivalentní (protože, dejme tomu, by protivník mohl být vyřazen prstem kterýmkoliv).

Toto byl příklad uvedený jen pro větší názornost. Ale v praxi máme třeba toto. Vy můžete protivníka kopnout do holeně např. kopem zdola, koncovým kopem zdola, kružným kopem zdola a řadou dalších kopů. Jsou co do funkce stejné? V tom smyslu, že všemi zasahujete holeně, ano. Dá se ale říci, že jsou ty kopy ekvivalentní po všech stránkách? Nedá, protože některé z nich se musejí nacvičovat příliš dlouho, jiné vyžadují větší pružnost atd. Tedy i kdyby byly tyto akce stejně rychlé, tak bychom vybrali akci, která se dá nacvičit v nejkratší době, prostě je po všech stránkách univerzálnější. Takže nejprve bychom vzali akce co do formy ekvivalentní. Mezi nimi bychom pak dále vybírali tak, že bychom přidávali ještě další kritéria, která mají v boji smysl. Až nakonec např. bychom dostali dvě akce, které jsou ještě pořád ekvivalentní. V případě, že by nešlo už přidat další kritérium, pak jednu z nich vybereme nahodile a tu nacvičíme. Ale nebudeme cvičit všechny, protože bychom museli nácviku věnovat několiknásobnou dobu při stejném efektu. Navíc v boji bychom museli mezi nimi ještě volit. A volit mezi ekvivalentními akcemi je těžké. Tam jsou pak značně dlouhé reakční doby. Čili zase by nebyl splněn III. postulát.

Těmito úvahami se nakonec dostaneme k tomu, že není správné použít akce libovolné, ale že to musí být jen akce některé. Při odvozování multisignálního systému sebeobrany jsme vybrali úderové okruhy přímého úhozu, úhozu stranou, vnějšího úhozu a úhozu shora jako základní. Vedle toho jsou tam úderové okruhy přímého kopu, přímého kopu stranou, kopu zdola. Proč zde mluvíme o úderových okruzích? No tak např. přímý úhoz ve standardním provedení by nestačil. Nezapomeňte, že je to akce prováděná směrem před ramenem z určitého postoje. Jestliže však např. stojíte jinak, pak už to není standardní akce. Čili chceme-li být důslední, pak by tato akce už do sebeobrany MS-1 nepatřila. To je ovšem zjevný nesmysl. V systému sebeobrany MS-1 jsou v daném případě zařazena všechna provedení přímého úhozu, která vůbec přicházejí pro praktické použití v úvalu. Konkrétně je to pro přímý úhoz rozmezí paže vůči tělu v úhlu asi 45° vpravo, vlevo, nahoru a dolů, co se týče postoje, je to provedení ze základního postoje, z bojového střehu a útočného střehu, co se týče úderové plochy, je to pěst, dlaně nebo prsty (pro speciální účely). Přímý úhoz se dále provádí s náprahem, nebo bez náprahu. Toto vše tedy patří do úderového okruhu přímého úhozu. Analogické je to i u ostatních akcí. Vedle základních úderů tedy vždy existuje jakási skrumáž těchto

akcí, jež základní úderý doplňují a tvoří s nimi úderový okruh.

Toto je tedy technická náplň sebeobraný MS-1 pokud je boj veden bez použití zbraní. Vidíte, že výběr akcí nebyl jednoduchý a dalo hodně uvažování, které akce jsou nezbytné, a které jsou již nadbytečné. V sebeobraně MS-1 není žádná akce nadbytečná a žádná akce zde nechybí.

Přednáška č.4 (co je funkční informační matrice /FIM/)

V dnešní přednášce si povíme něco o teorii FIM. V přednášce o taktice jsme si řekli, že je nezbytné poznat, kdy protivník není připravený, abychom mohli jít do útoku v situaci, v níž nám nehrozí velké riziko vlastního zasažení. Řekli jsme si také, jaké jsou základní možnosti, kdy dojde ke vzniku nepřipravenosti protivníka. Jedna z těchto možností spočívá ve vystižení těch okamžiků, kdy jeho mysl buď přestala zpracovávat přijímané signály, nebo je zpracovává nesprávně. Abychom o této problematice mohli říci více, uvedeme nyní základní poznatky z teorie funkčních informačních matic, čili krátce FIM. Při výcviku sebeobraný znalost teorie FIM pomáhá osvojení látky urychlovat a zkvalitňovat, a je velmi užitečná i v jiných oblastech.

Prvním předpokladem, ze kterého se vychází, je to, že existuje určitý časový interval mezi jednotlivými programy, uskutečňujícími se při lidské činnosti, že přechod z jednoho programu do druhého není okamžitý, že trvá určitou dobu. Tak např. jestliže se učíte na nějakou zkoušku a hned potom byste se měli učit na zkoušku jinou, zjistíte, že trvá určitou dobu, než se můžete začít účinným způsobem znovu učit. Nebo např. jestliže s někým o něčem hovoříte a přijde najednou někdo, kdo se vás zeptá na něco zcela mimo dané téma, tak zase bude trvat určitou dobu, třeba 1,2,3 vteřiny, než budete schopni mu rozumně odpovědět. Představte si např., že jdete po městě a někdo se vás zeptá z ničeho nic, kudy se jde na Staroměstské náměstí. A než mu můžete jednoduše a přehledně odpovědět, trvá to určitou dobu. Z těchto příkladů vidíte, že přechod mezi jednotlivými programy trvá určitou dobu. Úvodní předpoklad tedy můžeme považovat v prvním přiblížení za oprávněný. A nyní si představte toto: Máte člověka, který umí provést přímý úhoz tvrdě do podložky. A máte druhého člověka, který se ho nikdy neučil a neumí ho. Mezi těmi lidmi je tedy určitý rozdíl. Jestliže byste chtěli, aby se tito dva lidé po této stránce nelišili, bylo by třeba, aby se ten druhý začal učit přímému úhozu, a to by mu mohlo trvat třeba pět let. Kam tím směřují? Abychom si objasnili ten rozdíl mezi nimi, je třeba vycházet z toho, že mysl příslušného člověka, který to umí, vyšle příslušné impulzy ke svalům, a to k určitým svalům, v určitém množství a v určitém pořadí. Toto vysílání impulzů se pak navenek jeví např. jako ten přímý úhoz. Tedy mysl toho prvního člověka, který přímý úhoz umí, je toho schopna. My říkáme, že v mysli existuje FIM, která má tuto funkci. FIM si představte jako nějakou funkční strukturu (fysiologická struktura nás v této souvislosti nezajímá), která v jednom případě způsobí to, že ten člověk může tu akci provést, kdežto ve druhém případě tam ta struktura zjevně není, a tedy ten člověk tu akci provést nemůže. Čili musí tam vždy být potřebná funkční informační matrice, a ta se získá v tomto

případě cvičením. My nazýváme FIM, které slouží nějakému pohybu, hybný vzorec. Hybným vzorcem nazýváme FIM, jejíž aktualizací vznikne pohyb. FIM může sloužit i k jiné činnosti, než je pohyb. K jaké? Tak např. představte si, že byste šli do lesa na houby a sbírali byste jenom hříby, protože jiné houby neznáte. Sbíráání hřibů však předpokládá, že máte v mysli určitou FIM, která zahrnuje nejenom chození po lese a to sbíráání hub, ale také jejich rozlišování. Čili část této FIM jsou hybné vzorce, ale část této FIM je také rozlišování hub od ostatních věcí, které v lese mohou být a hub mezi sebou. To určení, že tato houba je hřib, který sbíráte, nebo jiná houba, to vyžaduje zase něco v mysli, co to rozhodování provádí. A to je také FIM. Kdyby tam nebyla, tak by došlo k tomu, že byste třeba nerozlišili houbu od něčeho jiného. Anebo byste měli v mysli FIM, která může provádět toto rozlišování, nemusela by tam být FIM, která rozlišuje to, zda je ta houba jedlá, nebo nejedlá.

A nyní zpět k sebeobraně. Jestliže váš protivník provádí přímý úhoz a vy se bráníte, musíte mít FIM, která určuje, že hrozí nebezpečí, a že je tedy třeba se mu bránit. Jak se bráníme? V sebeobraně MS-1 např. změnou vzdálenosti. Příslušná FIM rozhodne, že nebezpečí je už aktuální, a toto rozhodnutí se stane signálem pro příslušný hybný vzorec, uskutečňující např. uskočení. Jestliže byste měli i tu FIM, která provádí rozlišení situace, a neměli ten hybný vzorec, tak byste sice věděli, že je třeba zvětšit vzdálenost, ale zvětšit byste ji nemohli. Protože předně byste nevěděli jak a za druhé byste nebyli schopni to provést. Můžete říci, že uskočit umí každý. Ale až se to skutečně budete učit, tak zjistíte, že to neumí každý tak úplně. A ještě je tu jedna důležitá věc. Ta FIM musí umožnit předvídání, jinak byste se nemohli chovat multisignálně, tedy v rámci sebeobrany MS-1. Je-li možné předvídat, a vy to umíte, čili jinými slovy, máte tu příslušnou FIM, tak uskočíte, a protivník již nestačí svou akci provést. Jestliže však byste tam tu příslušnou FIM na předvídání neměli, a reagovali byste až na to, co už nestalo, měnili byste vzdálenost, až když by byla zrušena výpadová vzdálenost. Pak je ovšem otázka, jestli byste na to měli čas. Z toho vidíte, jak ta správná FIM je ohromně důležitá. A jedna další důležitá věc je tedy tato: řekněme, že v mysli máte nějaký hybný vzorec. Ale jestli si vedle sebe posadíte dva lidi, z nichž jeden umí přímý úhoz, a druhý nikoliv, tak na nich nevidíte žádný rozdíl, nepoznáte, jestli ho ten jeden umí, nebo neumí. Přesto jestliže by přistoupili k bouchadlu, tak jeden by byl schopen kvalitně udeřit, a druhý ne. Říkáme, že se v tom určitém okamžiku ten určitý hybný vzorec neuplatňuje. A nyní, ve kterém okamžiku se bude ten hybný vzorec uplatňovat nejméně? No, např. ve spánku. To je jedna mez. Opačná mez se uplatňuje tehdy, když právě tlučete. Z toho je vidět, že se hybný vzorec může nacházet ve dvou mezních stavech: v jednom je inaktivován, tedy se neuplatňuje (třeba ve spánku), ve druhém se aktualizuje, uplatňuje se (když ho právě používáte). A mezi těmito stavy jsou stavy přechodné. Říkáme, že je hybný vzorec preaktivován na určitou úroveň. Tak např. jestliže tlučete do podložky a právě jste udeřili a nyní v duchu kontrolujete, zda to bylo v pořádku a chystáte se, že udeříte znovu, tak jistě chápete, že ten váš hybný vzorec se nachází v jiném stavu, než když např. sedíte v kině a sledujete zajímavý film. Říkáme, že v tom prvním případě je hybný vzorec více preaktivován nežli v případě

druhém. A v tom kině je zase pořád ještě více preaktivovaný než ve spánku. Jak se to projeví prakticky? Abyste v praxi mohli použít určitý hybný vzorec, musí se tento nejprve preaktivovat do té míry, až se může přímo aktualizovat. A to trvá určitou dobu. Jestliže spíte a měli byste ho uplatnit, tak předně musíte být probuzeni, nebo se musíte probudit, a potom vám bude ještě chvíli trvat, než můžete tvrdě udeřit, případně se musíte rozcvičit. Řekněme, že byste potřebovali na úder plnou silou 10 minut. Jestliže sedíte v kině, tak je proces minimálně o to probuzení kratší. Řekněme, že byste byli schopni udeřit už za minutu. A jestliže byste byli rozcvičeni a připraveni, tak byste mohli udeřit třeba za vteřinu (plnou silou). Tady jistě chápete ten ohromný rozdíl v tom, jestli vaše hybné vzorce připravené jsou nebo nejsou. Mohli byste si tedy říci, že je vhodné mít ty hybné vzorce preaktivované tak, aby se daly hned použít. To se však nedá realizovat, protože vy nemůžete mít preaktivovány všechny hybné vzorce, ale jen některé. A nejlépe preaktivovaný můžete mít jen jeden, a to na úkor ostatních. Jestliže byste totiž byli schopni tvrdě udeřit plnou silou přímým úhozem a byli jste na to nejlépe připraveni, tak např. provést úhoz stranou nebo kop v této chvíli prakticky není možné. To by zase chvíli trvalo, než byste se na to připravili, řekněme 0,5s, a teprve potom byste mohli provést třeba kop. Rychlost těchto přechodů má své meze. Nedá se zvyšovat neomezeně. Nyní jsme se zde dostali k několika faktům, která nám budou sloužit jako základ pro taktické prvky.

Za první: jestliže někdo právě provádí bojovou akci, tak to, aby provedl nějakou akci jinou, bude zřejmě trvat déle, než když je připravený a čeká, co budeme dělat, a eventuálně čeká naši konkrétní akci.

Za druhé: jestliže někdo právě provedl bojovou akci, tak to znamená, že se právě jedna akce uplatnila, aktualizovala se, ale ty ostatní byly inaktivované, aby jí nepřekážely. Čili některá z nich by se teprve musela preaktivovat na tu úroveň, která je potřebná k aktualizaci, a až pak by protivník mohl začít provádět další akce (třeba se bránit).

Za třetí: soupeř nemusí mít hybné vzorce vůbec ve stavu, kdy může vůbec něco dělat proti naší akci. Má je tedy natolik inaktivované.

Jestliže má inaktivované hybné vzorce, tak tento fakt tvoří základ prvního taktického prvku.

Jestliže právě něco provádí a my v tu chvíli útočíme, tak tento fakt tvoří základ druhého taktického prvku.

To, že něco právě provedl, tvoří základ třetího taktického prvku.

Ten druhý a třetí taktický prvek vyžadují splnění následujících podmínek:

Předně, že nás protivník svojí akcí neohrozí. Musí to být tedy akce, která nám nemůže ublížit. Jinak by se to samozřejmě nedalo použít. Tedy např. protivník na nás provádí kop, my uskakujeme, a ještě než obnoví rovnováhu, protiútočíme. Podobně jestliže právě po nás kopnul, dostoupil na nohu, kterou kopal, tak chvíličku na to bude mít prodloužený reakční doby a bude mít ztíženo provedení další akce.

Akci útočníka musíme být s to identifikovat dostatečně včas prostředky, které máme v boji k dispozici.

Musíme být v psychickém stavu, který umožňuje provést bojovou

akci.

V provedení bojové akce nám nesmí bránit terén. Tyto podmínky jsou obvykle nejdůležitější.

Dá se nemítnout, že z toho, co bylo řečeno, sice plyne, že v těch a v těch případech bude náš soupeř mít prodloužené reakční doby, bude mít ztížen protiútok, neplyne z toho ale, po jak dlouhou dobu tomu tak bude. Ano, to je pravda, a proto je třeba přímo při výcviku, přímo při cvičném boji si ověřovat, ve kterých případech jsou časové intervaly dostačující. Často tyto intervaly trvají 1-2s. Můžete namítnout, že jste u někoho viděli sérii úderů, které byly provedeny rychle po sobě. Že mu tedy nevačilo to, že provedl jednu akci, v rychlém provedení druhé. Zde je třeba chápat celou sérii jako jednu akci, jako jeden hybný vzorec. A nedá se říci, že by ta jedna akce nerušila druhou. Jestliže máte provést sérii tvrdých úderů, tak mezi nimi musejí být dost dlouhé časové prodlevy. Čím budou ty jednotlivé akce rychlejší a tvrdší, tím musejí být prodlevy delší. Čím budou ty akce pomalejší a méně tvrdé, tím mohou být prodlevy kratší. Tento fakt je však už dávno znám a narazili na něj Japonci už kdysi atd. Z naší teorie to však přímo plyne.

Byl bych rád, kdybyste si z dnešní přednášky odnesli toto: Zhruba co je to FIM a co je hybný vzorec, dále že FIM a hybný vzorec mohou být ve dvou mezních stavech, jednak inaktivované (ve spánku nebo narkóze) a jednak aktualizující se (jestliže se právě uplatňují). Přechod ze stavu inaktivace do stavu aktualizace trvá určitou dobu. Ta doba je tím delší, čím větší byla inaktivace. Doby, které vznikají při inaktivaci funkčních informačních matic nebo hybných vzorců, které plně vytěžují schopnost člověka jednat, jsou dostačující k překonání výpadové vzdálenosti a k tvrdé akci.

Přednáška č.5 (konstrukce úderů)

Dnes si řekneme něco o významu tzv. formální biomechaniky pro vedení výcviku a pro nácvik. Pod pojmem formální biomechanika rozumíme v prvním přiblížení disciplínu, která se zabývá konstruováním složitých pohybů ze základních pohybových prvků. Se základním postupem jste se už seznámili. Řekli jsme si, že existují tři základní pohyby, ze kterých konstruujeme všechny myslitelné konvenční údery. Je to pohyb rotační, švihový a cirkulační. A skutečně, jestliže si vezmete jakýkoli úder, který jste se tedy naučili, tak se z těchto základních pohybů dá dát dohromady. Pokud byste tedy chtěli odvodit všechny myslitelné údery, tak byste si nahradili jednotlivé části těla, tedy třeba paže, tzv. úderovými rameny, čili jedno úderové rameno by bylo od ramene k lokti, druhé by bylo od lokte k zápěstí, no a nyní byste uvažovali, jak se mohou vůči sobě pohybovat. Dostali byste, že se mohou pohybovat buď ve stejném smyslu, anebo ve smyslu opačném. Tím byste zkonstruovali údery kyvadlové, nebo údery pérové. V rámci toho byste dále postupovali, až byste dostali všechny myslitelné údery. Nyní je jisté na první pohled patrné, že když si to takhle vezmete, tak dostanete všechny údery prostě jako záležitost kombinatorickou. Odtud název kombinatorický úder. Můžete si třeba označit první úderové rameno jako K_1 , druhé jako K_2 a za to

K_1 si dáte do závorky směr pohybu 0 nebo 1, třeba, za to K_2 zase 0 nebo 1. To "1" může znamenat třeba směr, který je charakterizován zmenšením úhlu mezi předloktím a záloktím a "0" pohyb opačný. A tímto způsobem byste dostali kombinatorické úderý pro tato dvě úderová ramena, pokud byste uvažovali pohyb švihový, analogicky pro pohyb rotační a cirkulační. Tím byste dostali všechny kombinatorické úderý, které se tady vyskytují. Ovšem kdybyste je chtěli realizovat, tak byste zjistili, že v lokti nejde uskutečnit pohyb cirkulační, že tam jde realizovat jen pohyb švihový anebo rotační. V rameni jsou možné všechny tři pohyby, v zápěstí jdou pohyby švihové, do jisté míry cirkulační, nejdou rotační atd. Čili potom byste z těch kombinatorických úderů tyto museli vyřadit jako nerealizovatelné, dostali byste ostatní úderý a takto postupně byste přidávali požadavky, až se dostanou konkrétní úderý, které jsou na něco. No a teď ovšem můžete namítat, že to je sice hezké, ale na co je to jiného než na odvození všech myslitelných úderů. A nebo řekněme na vytvoření názvosloví. Na to se to taky může hodit. Ovšem formální biomechanika má význam ještě další. Jestliže si provedete formálně biomechanický rozbor třeba přímého úderu, zjistíte, která provedení jsou zjevně špatná. Když jsme takto kdysi prováděli revizi našeho přímého úhozu, tak jsme dosáhli zrychlení o 20%! Kdo si zkusil zrychlit přímý úhoz jenom o 5%, tak ví, co znamená 20%. Podobně třeba postranní přímý úhoz; ten byl vykonstruovaný. A vyšlo nám z úvah, že by měl být podstatně rychlejší nežli normální přímý úhoz. Poměr rychlostí je cca 16:12. Rychlost přímého úhozu byla cca 0,16 s a stejný člověk bez dalšího cvičení dosáhl rovnou u postranního přímého úhozu času 0,12 s. Z toho je vidět, že tato formální biomechanika má význam daleko širší, než by se mohlo na první pohled zdát. A to ovšem ještě není zdaleka všechno. Jestliže totiž víme, že existují tyto základní pohyby, tak by bylo tedy logické začít výcvik vůbec od nich. Naučit se základní pohyby a na nich ovládnout svoje tělo a potom je skládat v pohyby složitější. Samozřejmě zjistíte, že to nejsou jenom tyto pohyby, že je tady třeba připočítat rotaci trupu, pohyby hlavou, předklon trupu, záklony, úklony stranou, atd., ale tím záhy získáte škálu skutečně všech pohybů, které přicházejí v úvahu, a samozřejmě nejste-li schopni jeden z nich provést, tak je problematické učit se akci, ve které ten pohyb je. A může se stát, že třeba základním kamenem úrazu při výcviku některého ze žáků je to, že nějaký pohyb neumí, a tedy nemůže se učit složitější akci, v níž je. Já neříkám, že někdy nahodile by se nemohl složitější akci nakonec naučit. Ale praxe ukazuje, že to většinou není moc slavné. A nebo že to trvá dost dlouho. Čili můžeme tu rozlišit dva postupy. Jednak postup syntetický, kde se člověk učí jednotlivé pohyby (třeba složené) rovnou tak, že je odkoukává, snaží se sledovat nějaký vzor, třeba to, jak to předvede trenér, anebo analytický postup, kde si složený pohyb rozebere na základní pohyby, a ty se naučí (pokud je není schopen udělat rovnou). Většinou to nic není a je to otázkou krátké doby, než se člověk ty základní pohyby naučí; a potom je to tedy skládání základních pohybů. Ovšem u skládání základních pohybů se objevují první potíže. Totiž většina lidí si neuvědomuje částí svého těla vůči sobě, jak se pohybují atd. Když nám ty základní pohyby jdou, tak jich používáme jako cvičení

uvědomovacích. Jestliže je potom cvičenec skládá na složitější pohyby, tak většinou, když pochopí, co se na něm chce, umí se okamžitě opravovat. A to je ohromně důležité, protože jinak tady nemůže fungovat zpětná vazba: pohybový výkon, uvědomění si, kde byly chyby, korekce. To nemůže existovat, jestliže ten člověk není schopen si uvědomit příslušnou chybu. Může mu to říci třeba trenér. To je hezké, ale on mu řekne, že měl špatné držení páteře, co to ale znamená? Ten člověk, když není schopen svou páteř cítit, tak se stejně neopraví. Tady je ohromně důležité, aby už do tohoto cvičení šel s těmito znalostmi nebo dovednostmi. Čili při konkrétním výcviku postupujeme tak, že, jestliže vidíme, že žákovi něco nejde či trvá moc dlouho, tak to nejspíš znamená, že neumí nějaký základní pohyb nebo že si neuvědomuje, co při něm dělá (není schopen se kontrolovat). Proto je třeba se vrátit k základnímu pohybu. A od něho teprve, až ho zvládne, jít ke složitějšímu. Většinou tento postup nese velmi rychlé výsledky.

(Konec přednášky nebyl zaznamenán).

Přednáška č.6 (výcvikové metody)

V dnešní přednášce si řekneme něco o mezních výcvikových metodách, a sice o metodě analytické a o metodě syntetické. Ta syntetická metoda spočívá v tom, že trenér nebo mistr předvede pohyb a žáci se tomu pohybu učí jako celku. Tato metoda je nejběžnější a v zahraničí se jinak neučí. Ovšem řada lidí má s touto metodou neúspěchy. To se vysvětluje tím, že jsou pohybově málo nadaní nebo málo pilní atd. My jsme tady vyzkoušeli a pro tuto oblast vytvořili metodu analytickou, která má analogie v běžném pedagogickém procesu. Tato metoda spočívá v rozčlenění látky na základní pohyby (jestliže se učíme pohybu), které v dané oblasti už nemá smysl dále rozčlenovat. Když se učíte úderům, tak základními pohyby jsou pohyby rotační, švihový a cirkulační, prováděné jednotlivými úderovými rameny. Je to např. pohyb předloktí, pohyb záloktí atd. Většina lidí si myslí, že tyto pohyby umí, a že tedy mohou přejít k složitějším. Ovšem ukáže se, že to není tak jednoduché, a má-li být zachováno třeba správné držení těla, správná poloha ramen atd., tak už tyto jednoduché pohyby mohou činit potíže. Čili jestliže někomu nejdou jednoduché pohyby, tak je třeba, aby se jim naučil. A už jsme si řekli dříve, že všechny tzv. konvenční údery lze konstruovat ze základních pohybů. Jestliže tedy umíte ty jednoduché základní pohyby, tak jejich skládáním dostáváte pohyby složitější, tedy např. údery. Samozřejmě při tom skládání se narazí na potíže opět, ovšem ty jsou zpravidla menší, než kdybyste se učili celý složitý pohyb naráz. Všechny údery, které se budete tady učit, jsou vybrané i tak, že obsahují všechny základní pohyby, takže kdo umí základní pohyby, tak z nich tyto údery dá dohromady. Ovšem všechny údery, které se budete tady učit, jsou vybrané především z hlediska taktického. Vidíte, že výběr základních pohybových prvků souvisí s teorií bojových akcí. To nelze oddělovat. Je tomu tak jak u úderové techniky, tak u pák nebo porazů. Ovšem úder nebo poraz či páka není jen sledem pohybů. Je to sled funkcí uskutečňovaných pohybem. Jestliže třeba provádíte tvrdý úder do podložky, tak v závěru rotuje zápěstí a předloktí. To můžete chápat prostě jako pohyb. Je to

pohyb, samozřejmě, ale tento pohyb má funkci: zpevnit zápěstí. A jenom plní-li tuto funkci, má smysl, jinak je chybný. I jestliže, řekněme, byste se na ten pohyb dívali a vypadal by stejně jako ten pohyb správný, bude přesto chybný. Chybnost tohoto pohybu může být způsobena třeba tím, že začal o chvíli později, nebo naopak dříve, než měl. V tom je jeho chybnost. Podobně máte mít v závěru úderu rameno v určitém zpevnění a v určité poloze. Proč? Zase to není nějaká libůstka trenéra, ale souvisí to s využitelností kinetické energie (tedy pohybové energie) trupu v závěru úderu. Buď to zpevníte správným způsobem a ve správném okamžiku, a pak úder bude správně tvrdý, nebo to nezpevníte ve správném okamžiku, a úder bude buď měkký, nebo si dokonce můžete ublížit. Čili vidíte, že úder se neskládá jenom z pohybu jako takového, ale je to posloupnost funkcí realizovaných pohybem. Každá ta součást úderu tam má nějakou funkci. Nohy musejí pracovat určitým způsobem, aby se dalo v závěru zpevnit rameno a aby se dala převést kinetická energie trupu na paži. Paže pracuje určitým způsobem atd. Takže je velmi užitečné, když se těm pohybům naučíte, zamýšlet se zároveň nad jejich funkcí, protože potom se také můžete opravovat. Jestliže třeba cvičíte úder do podložky a vidíte, že tam dochází k špatné synchronizaci výdechu, pohybu trupem a paží, tak víte rovnou, že ten úder nemůže být zvlášť tvrdý. A nemá cenu zvětšovat sílu paží atd., tady je třeba zlepšovat koordinaci. Podobně jestliže vidíte, že rychlost už nestoupá, co to může znamenat? Může to znamenat, že máte malou rychlost vlastního pohybu, ale většinou to znamená něco jiného. Většinou to znamená, že je špatná koordinace. Buď na úrovni svalové (daný sval nepracuje správně, svazky svalových vláken nejsou dobře koordinované); to je záležitost, která je dlouhodobá a souvisí se svalovou silou. Nebo koordinace mezisvalová, a to jde kupředu rychleji. Musí se to tedy zkoordinovat. Ovšem zkoordinovat znamená vědět jak, a k tomu musí být vytvořena příslušná teorie úderů. Jinak je to postaveno na vodě, protože se nedá říci, co je ta správná koordinace. A jsme u té funkce. Musíte znát funkci pohybů, pak se to dá říci, a jsme zase u teorie. Správná koordinace souvisí s konstrukcí všech složek celého úderu. Když třeba děláte přímý úhoz, úderová plocha se pohybuje po přímce na cíl. Jestliže byste měli pěst příliš u boku, tak samozřejmě můžete udělat pohyb také po přímce, a bude to přímý úhoz, samozřejmě. Jestliže budete mít tu pěst umístěnou jinak, pak ovšem budou ty úhly jiné. Ale pak bude koordinace v činnosti předloktí a záloktí jiná nežli z jiného náprahu. Když byste cvičili pořád z jedné polohy a potom byste uhodili z jiné, nový pohyb nebude patrně moc slavný. Proto je třeba ve vyšších fázích výcviku cvičit z různých poloh. No a my to potom děláme tak, že zjistíme polohu, která vede u konkrétního člověka k nejrychlejšímu úderu (při určitých rychlostech těch dílčích složek). Z té to nacvičí. Tohle je taky taková důležitá složka, jak se zrychlují údery. To je ovšem v rámci jednoho úderu - přímý úhoz. Ovšem uvažovali jsme jednou nad tím, jak by se dal zkonstruovat vůbec nejrychlejší přímý úhoz. A byl vytvořen tzv. postranní přímý úhoz. Paže je upažená a pokrčená, předloktí vůči záloktí svírá úhel 90°. Z této pozice se dá dělat přímý úder, který je asi o 20-30% rychlejší než normální přímý úhoz. To jsme si měřili u osob, které nebyly cvičeny na postranní přímý úhoz, prostě si ho prvně zkoušely. Kdežto přímý úhoz normálně cvičily

řadu let. A dosáhlo se tohoto rozdílu. Tady vidíte, jak záleží na konstrukci úderu. Abych to teď shrnul: Tady jestliže se postupuje metodou analytickou, tak se udělá nejdříve teorie příslušné oblasti, rozebere se, jaké tam musejí být základní pohyby, a z toho se konstruuje pohyby složitější. A na konkrétním příkladu zvyšování rychlosti jsme si ukázali, že musíme mít nejdříve ten pohyb celý vykonstruovaný tak, aby z něj byly odstraněny zjevné chyby a aby se dalo předpokládat, že bude patrně nejrychlejší. Potom se ten pohyb nacvičí a odstraní se to, co narušuje koordinaci činností jednotlivých svalů, jednotlivých svalových skupin, a nakonec se zvyšuje ještě koordinace a současně zapojení co největšího počtu hybných jednotek ve svaích. Asi tak se postupuje. Čili vrcholný výcvik se pak týká jednotlivého svalu; na začátku se vychází od konstrukce úderů. Výcvik jak tady probíhá, běží tímto způsobem. Vy se teď naučíte nějaký přímý úhoz, po čase začnete cvičit do podložky a zjistíte, že se vlastně učíte dosti jiný přímý úhoz. To poznal každý, kdo si zkusil tlouci do podložky a trochu nad tím uvažoval. Čili chápejte to tak, že teď je to vaše příprava na to, abyste mohli cvičit vůbec do podložky. Ale potom zase po čase zjistíte, že i to je vlastně příprava na cvičení do tvrdší podložky; v takových cyklech jdete dopředu, až dosáhnete toho úderu, který my považujeme za dokonalý. Co je to dokonalý úder, co myslíte, jaké bude mít vlastnosti? Anebo dá se vůbec říci, že je úder někdy dokonalý? Máme-li říci, jestli je nebo může být dokonalý, nebo ne, tak musíme stanovit, co rozumíme slovem dokonalý. V sebeobraně MS-1 a v české formě karate zvané brana, které se tady učíte, rozumíme dokonalým úderem takový, který srazí zaručeně protivníka k zemi a je tak rychlý, že protivník se mu nemůže bránit nějakou nacvičenou obrannou akcí v důsledku svého reagování ve vzdálenosti na dosah paže. To je dokonalý úder. Nemůže být lepší. Může být samozřejmě rychlejší, ale ta rychlost je zbytečná. Protože jestliže mu nemůže protivník uhnout, tak když bude úder rychlejší, tak mu nemůže zase uhnout. A když bude tvrdší? Tak co z toho? Jestliže třeba útočníka zaručeně šokujete nebo zabijete, nebo jestli mu třeba úplně zplacátíte hlavu, tak je výsledek stejný. Dokonalost toho úderu spočívá v jeho funkci. A ta funkce má dvě složky, rychlost a tvrdost. A jestliže je dosažena zcela určitá požadovaná rychlost a tvrdost, tak z toho hlediska je úder dokonalý. Předpokládáme protivníka, který snese nesmírně moc. A předpokládáme, že když můžete uhodit značnou silou do prkna pěstí, tak byste útočníka určitě alespoň těžce zranili. Praxe ukazuje, že i tak, když umíte holou pěstí uhodit do boxerského pytle plnou silou, tak když uhodíte holou pěstí, je velmi pravděpodobné, že útočníka už zabijete. Ne že ho knokautujete, ale zabijete. Takže se dá říci, že takto tvrdý úder je silně předimenzovaný. Ten, který my považujeme za tvrdý. Praxe ukazuje, že když se cvičí běžně do zíněnky, tak je ten úder natolik tvrdý, že srazí prakticky každého člověka. Můžete si zkusit sami na sobě udeřit se dlaní do brady směrem proti těžišti hlavy. Snadno si uděláte obrázek, kolik byste asi snesli. Je to jen o maličko víc, než se uhodíte.

Tak to je asi všechno k té dokonalosti úderu a co pod tím rozumíme.

Přednáška č.7 (trvání bojových akcí)

Pokus, který jste dneska dělali, spočívá v tom, že váš partner držel před svým obličejem dlaně, vy jste dělali vnější rotační úhoz a on tou dlaní měl uhnout. Poznali jste, že se vám to někdy dařilo, někdy nedařilo. Ale v zásadě jste viděli, že se ta akce dá provést tak rychle, aby partner nestačil uhnout. Je třeba si ujasnit, kdy takovéhle pokusy skutečně něco říkají, kdy na něco jsou, jak je správně chápat, a kdy naopak výsledky jsou špatně interpretovány. Předně musí být splněno, že váš partner provádí akci skutečně plnou rychlostí, podvědomě ji nebrzdí. Kdy tomu tak je? V zásadě nesmí mít strach, že vás uhodí. To je věc, která skutečně tu akci nesmírně brzdí. Proto si nemůžeme takhle na rychlost zkoušet akci jakoukoliv. Jestliže byste třeba chtěli vyzkoušet kryt zdola proti přímému úhozu, a to akci skutečně správně provedenou, tak je velmi nesnadné takhle to zkoušet. Váš partner, pokud vás nechce zabít nebo poranit nebo šokovat, pakliže se vám kryt nepodaří, musí nutně akci zastavovat. Jestliže akci zastavuje, pak ovšem můžete snadno odsouvat už zastavenou ruku nebo ruku, která se podstatně zpomalila. Podobně jestliže stínujete přímý úhoz, tak ruku v podstatě natahujete. Jenomže jestliže jste tloukli doopravdy, tak cíl zasahuje ruka poměrně dost pokrčená, čili na kratší dráze. Takže vidíte, že neexistuje nějaká moc velká podobnost mezi akci skutečnou a akci, kterou takhle naznačujeme. Proto bychom nemohli soudit s jistotou, že akce, kterou dokážete odrážet, tedy přímý úhoz neutralizovaný krytem zdola, když protivník akci stínuje, je ekvivalentní akci, kdy by to nestínoval. To není totiž vůbec ekvivalentní. I kdyby se vám podařilo odrážet stínovaný úder, tak to ještě vůbec nic neříká o tom, jak to bude vypadat ve skutečném případě. Podobně se dá zkoušet kop. Dejme tomu, že chcete protivníka zasáhnout do holeně a on uskakuje a uhýbá nohou. No tak kopete vedle. A usuzujete, jestli by se vám podařilo nohu zasáhnout, nebo ne. Tady se dá samozřejmě kopat plnou rychlostí. To je poměrně slušné kritérium, jestli by se zasáhlo, nebo ne. Buď ta noha tam ještě je, když ta akce vrcholí, nebo tam už není. Tady jeden ani druhý nic nezpomaluje, nic nebrzdí, nemá žádné zábrany. Čili toto je spíš přípustné. Podobně jestliže zasahujete dlaně, kterou váš partner drží před svým obličejem asi půl metru, zasahujete ji ze strany vnější rotační úhozem, váš partner má uhýbat rukou k sobě, tak tady taky nemáte žádnou zábranu zasáhnout. Proč byste také měli. Můžete tlouci plnou rychlostí a váš partner může uhýbat. Nemusí se obávat, že vás poškodí, nemusí se obávat, že by se mu něco stalo, kdyby byl zasažen do té dlaně, atd. Tady se skutečně uplatňuje rychlost a ty pravé reakční doby. Teď si ale můžeme položit otázku, jak dalece je ekvivalentní uhnutí dlaně, to o kterém mluvím, s uhnutím hlavy. No tady nelze takhle říci, že je to ekvivalentní, to by se skutečně muselo zkoušet. Ale jak? Jestliže byste protivníka trefili dlaní ze strany do čelisti nebo do spánku, tak mu čelist lehko přerazíte nebo mu nějak ublížíte. Tady by se muselo postupovat např. tak, že byste ho zasahovali konečky prstů do konce brady. To ho nemůže nijak otrást a víděli byste, jestli se ho dotknete dříve, než stačí uhnout hlavou. Ovšem tento pokus se už musí interpretovat velmi opatrně, protože velmi lehko se může stát, že budete mít přece jenom obavu zasáhnout. Tady je potřeba to nejdříve nacvičit. Nejdříve partnera skutečně takhle zasahovat. On vidí, že se mu nic nestane, vy vidí-

te, že mu to neubližuje, a to odstraní tu zábranu útočit skutečně rychle. Pak se to dá použít jako kritérium vaší vlastní rychlosti (na straně jedné) a schopnosti partnera uhýbat (na straně druhé). Čili tady opět trénují oba. Jeden si zjišťuje, jak je schopen té akci uhýbat, a zdůrazňuje té akci. To neznamena obecně uhýbat. Jen této akci a tomuto soupeřovi. Druhý si zase zjišťuje, jak je tento partner schopný uhýbat jeho akci. To jsou ale veliká omezení těchto zkoušek. Dá se tedy namítat, že jestliže byste proti sobě měli partnera, který umí lépe poznat projevy vaší aktivity latentní, tak by mohl dříve poznat, že budete tlouci. A měl by tedy více času a mohl by uhnout. To se dá namítat. Aby bylo možné tuto námitku vyloučit, tak ovšem nelze postupovat těmito postupy. Nelze měřit skutečně konkrétní reakční doby a konkrétní akci. Musí se potom porovnávat pohyby jako takové. Dejme tomu, abych uvedl nějaký příklad, jestliže u krytu zdola je ručka útočníka i obránce ve stejné výchozí poloze, potom u toho, kdo provádí přímý úhoz, se loket pohybuje jenom do výšky ramene, kdežto u toho, kdo provádí kryt zdola, musí se pro úspěšnou akci pohybovat trochu výš. Z toho plyne, že pohyb záloktí je u krytu buď stejný, nebo spíše delší než u úderu. Pohyb předloktí lze udělat tak, že může vrcholit s pohybem záloktí, a to v obou případech. Z toho tedy plyne, že se dá čekat, že ty akce budou buď stejně rychlé, nebo přímý úhoz bude poněkud rychlejší. A když se k tomu připočítá ještě reakční doba, tak na tuto obranu není už dost času. Tady vidíte, že toto je metoda podstatně brilantnější, spolehlivější než ta prvá. Když se takto dá postupovat. Bohužel se takhle nedá postupovat vždy. Konečně se dá postupovat tady tak, že se prostě pohyby nafilmují a změří se jejich trvání. Ovšem tato metoda má ty metodologické závady, které měla i ta metoda první, kdy se prostě srovnávají nějaké dva pohyby. Zde se dá vždycky namítnout, že by někdo mohl být rychlejší. Tím vlastně zjišťujeme pouze to, že ty pokusné osoby to provedly tak a tak rychle. A když jich budeme mít hodně, tak můžeme říci, že je málo pravděpodobné, že by někdo byl podstatně rychlejší. Ale nedá se z toho vyvodit, že někdo nemůže být rychlejší. U všech metod, kde se musí dělat pokus, se toto dá vždy namítat. Kdežto když se porovnávají pohyby, tak se toto namítat nedá, protože tam vycházíme vždy z toho, že obránce i útočník ovládají akci maximálně dobře. Protože jestliže jsou pohyby stejné, no tak když to umějí maximálně dobře, jak je myslitelné, pak to musejí dělat stejně rychle. To je myslím jasné. Toto jsou tedy takové hlavní metody, jichž potom v praxi používáme. Já bych vám teď ještě ukázal, jak může někdy dojít k chybnému výkladu zdánlivě nesporných zjištění. Například toto. Řada trenérů v džudu učí, jak se bránit třeba facce tím, že se ruce zvednou a provede se kryt zdola. No a nesporně si to vyzkoušeli. Rovněž nepodezírám autory různých příruček o tzv. sebeobraně, že by to jenom opsali od svých předchůdců. Podobně to vykopávání pistole. Jsem přesvědčený, že si to také alespoň někteří z nich zkoušeli. A že se jim to mnohokrát podařilo, když to předváděli. A tady jsme u toho, když to předváděli. Protože útočníka dělal některý z jejich žáků, a tady se uplatnila už jejich autorita. Ten žák čekal, jak to má dopadnout, a podvědomě se s tím ztotožňoval, že to tak dopadne. Tedy například tu faccu zastavoval. No a jestliže ji zastavuje, tak to je tedy problém, na který jsem upozorňoval u přímého úhozu, kde se

partner bojí uhořit doopravdy, a tedy úder brzdí. Že akci zastavuje, se zjistí jednoduše tak, že bránící se kryt neprovede. A jestliže ten, kdo tu facku dává, se zastaví v polovičce úderu, což se dost často v takových případech stává, tak to znamená, že netluče. Výsledek této zkoušky je pak vlastně jakýmsi artefaktem. Je to něco uměle vyrobeného. Ale není to žádné potvrzení něčeho. Jen tak pro zajímavost, tedy prve, jak jste na mne naznačovali ten bod nožem, jste například při bodu zdola zastavovali paži v poloze před sebou. U skutečné akce by vám musela ruka jet nahoru, jak jsem vás na to upozornil. Podobně při bodu shora vám ruka končila v poloze, kde jste předpokládali podvědomě, že vám ji chytím. A právě k tomu dochází velmi často u takových pokusů. Proto se musí nejdříve provést pečlivý rozbor experimentální situace a tyhle věci se musí znát předem a musí se znát metodika, jak je vyloučit. A třeba, já nevím přesně, takových 50% veškerých výcvikových metod, které používáme v braně nebo sebeobraně MS-1 ve cvičeních dvojic, jsou vlastně jednak cvičením nějaké akce, současně jsou však i ověřováním, že to jde. Dejme tomu jeden uskočí před kopem protivníka. Tak tenhle si ověřuje, zda by uskočil z té a té vzdálenosti, při tomto psychickém stavu, tomuto protivníkovi. A ten druhý si zároveň ověřuje, že takto útok nikdy provádět nemůže, protože jeho protivník by uskočil. Čili jednomu se fixuje, že za takových podmínek se útočit nedá, a druhému, že v takových podmínkách je bezpečný. A to si desítkrát opakuje, až je to prostě součástí jeho aktivity, jeho jednání tak, že ho vůbec ani nenapadne, že by to mohlo být jinak. Nestane se mu pak, že na takové vzdálenosti by se necítil bezpečný. Samozřejmě nedá se to všechno zredukovat na tento technicko taktický výcvik. Ono je to složitější. Ale tohle je nezbytnou součástí výcviku. Nebo si, dejme tomu, zkoušíte zaútočit na protivníka, který vás obchází, v momentě, když dokračuje na novou stranou. Nejdříve si ověříte, jestli jste vůbec schopni vystihnout ten okamžik a poznat, že nastane. Když se tohle naučíte, tak se vám pořád upevňuje vaše jistota, že to stihnete, že to jde. A když se to naučíte, tak já instruuji vašeho partnera, že má zkusit, když vidí, že jdete dopředu, do akce vám kopnout. A váš partner vidí, že se mu to nepodaří. Vy vidíte, že se mu to nepodaří. Čili zase získáte tu svou jistotu, že tuto akci si můžete dovolit, on vidí, že nikdy nesmí dělat tento nesmysl, kroužit kolem svého protivníka. Tímto způsobem. Čili těmito postupy nakonec získáte takovou rozumnou míru jistoty, že to a to se vám daří, a to a to se vám nikdy nedaří a to a to se může zdařit vašemu protivníkovi, a to a to se mu nikdy nezdaří atd. Ale vidíte, že je to pořád ověřované nějakým pokusem, který mnohokrát opakuje, a je to vlastně to cvičení. A tím se to nakonec učíte, tím trénujete vaši mysl, vaše tělo atd. Ale aby tyto výcvikové situace, tyto pokusy měly smysl, tak musí být nejdříve udělán pečlivý rozbor, jestli se skutečně cvičí to, co jsme chtěli, jestli to není jako u toho případu, co jsem uvedl, kdy tomu trenér nerozumí a špatně interpretuje situaci, kde je úspěch daný něčím úplně jiným, a ne tím, čím by měl být. Tedy rychlostí a schopností reagovat. Uvažujte nad těmito věcmi. Vždycky si musíte ujasnit, jestli nedochází při výcviku k něčemu jinému, než vlastně chceme. Jestliže děláte například vnější rotační úhoz, no tak tam celkem nemůže k ničemu nežádoucím docházet. Ale až budete trénovat třeba kopy, je to jiné. Já vás na to vždy upozorním, ovšem

samozřejmě je pak hlavně na vás, abyste to dodržovali. Často to svádí totiž k nedodržování a někdy si to ani neuvědomíte. I u toho zasahování dlaně je hrubou chybou dělat akce v rytmu, dělat dvě akce za sebou tak rychle, že váš partner právě vrací ruku, čili je zasažen, aniž by to souviselo s jeho rychlostí či schopností reagovat atd. To je úplně něco jiného.

Přednáška č.8 (FIM a reagování v boji)

Jak jsme si již řekli, je pět základních taktických prvků, jichž používáme k překonávání vzdálenosti mezi námi a protivníkem při střetném boji. První z taktických prvků vychází z toho, že existují okamžiky nepřipravenosti protivníka, v jejichž průběhu můžeme útočit. Jak ovšem prokážeme, že takové okamžiky nepřipravenosti jsou? Ten předpoklad se opírá o zkušenost, o praxi. Někdy jste jistě pozorovali, že protivník něco dělal a vy jste se ani nepohnuli, i když jste tu akci viděli, věděli jste co přijde, a přesto jste se neubránili. Říkáme, že jste byli ve stavu nepřipravenosti, tedy hybné vzorce vašich akcí obranných nebyly preaktivované. Nebo se stane jiná věc. Vy provedete nějakou akci, ona se nepovede, váš protivník ustoupí, a vtom náhle útočí, třeba po dvou-třech vteřinách, a vy jste zasažení. Zde vidíte, že jste neudělali třeba vůbec nic na svou obranu. To je podobná situace. Je zřejmé, že skutečně existují okamžiky, kdy protivník, pokud zaútočí, je úspěšný, a vy se nezmůžete na jakýkoli obranný pohyb. Podobně když jste cvičili uhýbání dlaní, třeba proti příčnému úhozu protivníka, také jste viděli někdy, že se vám to daří výborně, a najednou jste úplně selhali. Váš partner vás pak lehce zasáhl. Tady opět došlo k poklesu vaší schopnosti reagovat na dobu nezbytnou k provedení úderu. Je zde tedy určitá zkušenost, že takové okamžiky skutečně existují. Teď je ovšem dobře vědět, kdy je lze čekat nebo jak je lze vytvářet uměle. To za prvé, za další, aby se daly použít v nějakém taktickém prvku, musíme je umět identifikovat. Kdybychom nebyli schopni je identifikovat, tak nám není na nic to, že víme, že u protivníka dochází k okamžikům, kdy nemůže naší akci čelit. Tady je ovšem třeba vycházet z teorie FIM, bez které se už dál nedá nic dělat. Já vás nyní seznámím s některými základními pojmy z této teorie a vysvětlím vám, k čemu je.

Představte si, že děláte nějaký pohyb a děláte ho prvně v životě, třeba přímý úhoz. Pokud jste tuto akci nikdy necvičili, tak se dá říci, že tento komplex pohybů děláte prvně v životě. To se dá říci myslím téměř s jistotou. O jednotlivých pohybech ruky se to samozřejmě říci nedá. My tedy vidíme, že se v průběhu výcviku postupem času vaše akce zlepšuje, až ji děláte, řekněme, velmi dobře, tvrdě a rychle. Mezi vámi na začátku výcviku a vámi po určité době je rozdíl, říkáme, že tu akci umíte. No ale co to znamená, že ji umíte? Vaše mysl vysílá určitou posloupnost a množství signálů k vašim svalům, které mají vykonat příslušný pohyb. A to jen k určitým svalům, v potřebném množství a pořadí. To je nezbytné a kdyby toho nebylo, tak byste akci provést nemohli. Říkáme, že ve vaší mysli existuje funkční informační matrice, která impulsy vysílá. Je tam tedy cosi, co na sobě fixuje tu schopnost udělat příslušný pohyb, který jste nacvičovali. FIM je ovšem širší pojem. Ta se vztahuje na jakoukoli činnost. A když jde o pohyb, pak je tato speciální FIM nazývána hybným

vzorcem (HV). No a když byste tam příslušný hybný vzorec neměli, tak pohyb provést nemůžete. Když ho tam máte, tak ho provést můžete. Ovšem to neznamená, že ho provedete. Ten hybný vzorec musí být ještě v takovém okamžitém stavu, aby byl použitelný. Uvedu vám příklad; dejme tomu, že v sebeobraně situaci někdo vztáhne ruku. Vy ho například za ní chytнете, vyvedete z rovnováhy a druhou rukou udeříte. Nebo třeba když se bojuje za použití chladných zbraní, tak zaútočíte na jeho předsunutou ruku. Teď si ale představte úplně jinou situaci někde ve společnosti. Někdo k vám vztáhne ruku a chce vám ji podat. Vy ho za ní neuchopíte a neudeříte ho, nýbrž podání ruky opětuujete. V čem je ten rozdíl? Přece zdánlivě je to stejné! On vysune ruku, a možná i stejným způsobem. Přesto na to reagujete různě. Zřejmě tady bylo něco, co předcházelo, co bylo jiné. A to něco způsobilo v jednom případě, že váš hybný vzorec k uskutečnění útoku byl připraven. Ve druhém případě tam byl jiný hybný vzorec, který spočíval v tom, že i vy podáte ruku a potřesete mu jí. Vidíme, že hybné vzorce, které jsou potenciálně přítomné v naší mysli, se uplatňují podle konkrétních podmínek, podle znakových řad, které přicházejí a které pak zpracovává vaše mysl na signály. Je potřeba rozlišovat HV ve stavu, kdy se nemůže uplatnit, říkáme, že je inaktivovaný, od případu, kdy se HV právě uplatňuje, právě vykonává pohyb. Říkáme, že se HV aktualizuje. A mezi tím jsou stavy, kdy je HV více méně připraven k použití, k aktualizaci. Říkáme, že HV je více či méně preaktivován. A ta preaktivace nebo inaktivace souvisí s tím, jaké znakové řady přicházejí. Čili v jaké jsme konkrétní situaci atd. Představte si tedy sebeobranou situaci. Jestliže třeba vidíte, že protivník začíná, řekněme, kop, tak vaše mysl to zpracovává v podstatě automaticky. Když jste cvičení, probíhá to zpracování podvědomě a přijímaná znaková řada je vyhodnocena třeba tak, že je nutno uskočit a provést protiúder. A vy to uděláte. To znamená, že jste měli v mysli připravený jednak příslušný HV, který provede uskočení, jednak HV protiúderu; vedle toho tam ale musí být i FIM, které to, co jste viděli, zpracovává na signál a ten signál uvedl do chodu příslušné HV. Kdyby to tam nebylo, tak i kdybyste tam měli příslušný HV, pohyb byste neudělali, nebo pozdě. Uvedu příklad. Představte si, že byste si nacvičili bez partnera uskočení a úder. Znamená to, že je v boji uděláte? Možná že ano, ale možná že ne. Totiž tady ta akce se má aktualizovat tím, co vám skutečně signalizuje akci protivníka. Ten kop, proti němuž se tak bráníte. Když jste to ale necvičili (to zpracování těch znaků, které vidíte a přijímáte), tak vám tam něco chybí. Není tam totiž FIM, která provádí třídění znaků a uskutečnění předpovědi, jak se událost bude vyvíjet, např. kam až protivník dokopne, tedy až kam musíte uskočit, jak bude stát, tedy jakou akci musíte použít atd. Jestliže tam tuto FIM máte, můžete provést zhodnocení situace v tomto smyslu. Jak jsem řekl, když je to správně nacvičené, probíhá to podvědomě. Z toho ovšem jednoznačně vyplývá, jak je nesmyslné, když si někteří karatisté zahraničních škol nacvičují katy a myslí si naivně, že jim to v boji na něco bude. Tam jim totiž chybí ten začátek, ta FIM, která provádí třídění přicházejících znaků, a zpracování přicházejících znaků na signály. Pak ovšem všechno další je postaveno na písku, i kdyby to jinak bylo naprosto v pořádku. To znamená, kdyby ty akce byly správně vybrané atd. Tato

FIM, která třídí signály na začátku, v mysli není. Ta se musí vytvořit speciálním cvičením. Nestačí tedy cvičit jen bojové akce, to je nácvik hybných vzorců. Ještě je třeba nacvičit toto. A to zahrnuje praktické zvládnutí taktiky, kromě jiného. Ta taktika se stane vlastně funkčními informačními matricemi, které automaticky provádějí třídění přicházejících znaků. A uvádějí pak do chodu příslušné hybné vzorce. To je tedy další nezbytná část výcviku, bez které to prostě nejde. Když si pomyslíte, co z toho plyne za důsledky, tak vidíte, že výcvik musí vypadat tak, jak vypadá u nás. Naučíte se tedy nejdříve základním bojovým akcím (získáte příslušné HV), potom se při cvičném zápase učíte a rozvíjíte příslušné FIM. Pak ovšem musí přijít logicky další část, kdy si uvádíte FIM do správného stavu, a to je mentální trénink. Protože je zcela jinou věcí, jestliže já vám při tréninku dám příslušnou informaci, která vám uvede FIM do správného stavu (třeba vám řeknu, že váš protivník bude útočit kopem, zatím co vy máte uskočit a provést protiúder). Jestliže vám toto řeknu, tak když jste to již cvičili, vaše příslušné FIM jsou tím přivedeny do stavu, kdy toto třídění mohou provádět. A vaše HV celkem taky. Netvrdím, že to závisí jenom na tom, co jsem řekl, tam musí být i vaše chtění, přirozeně. Kdybyste nechtěli, tak HV a FIM do toho stavu nepřivedu, ale tato instrukce s vaším chtěním to do toho stavu přivede. V sebeobraně situaci je ovšem situace komplikovanější. Tady nejde o jednu matici, která má připravit jeden určitý konkrétní HV jako v úloze, co jsem uvedl. Zde musí existovat FIM, která řeší sebeobranou situaci jako takovou. Tedy nejenom určitý úsek z ní, jako uskočení a protiútok, ale všechno, co se podle taktického schématu může stát. Čili taková FIM musí být postupně vytvořena, má-li být boj vedený rozumně. Máte-li se chovat v rámci třetího postulátu, musíte disponovat identifikační metodou, potřebnou pro zjištění, že ta vaše FIM v sebeobraně situaci je skutečně v takovém stavu, v jakém má být. Jestliže není, musíte disponovat postupy, abyste ji do tohoto stavu dostali. To všechno zahrnuje mentální trénink.

To je asi tak všechno, co jsem chtěl k tomu říci. Doporučuji vám, abyste si přečetli příslušné pasáže v "Úvodu do taktiky sebeobranu MS-1".

Dotazy posluchačů:

1. Ty hybné vzorce mezi sebou navzájem; je některý silnější a některý slabší? Tak dejme tomu, při tom výběru třídící FIM, jestli může dojít k zařazení nesprávného HV, který je, dejme tomu, silnější oproti jinému?

Podívejte, tady by se muselo říci, co rozumíme slovem "silnější". Tak máte, řekněme, HV, které jsou snáze vybavitelné než jiné. To jistě. A jestliže byste neměli FIM, která by mezi nimi volila, tak pak by se vybavil s větší pravděpodobností ten, který se aktualizuje snáze. Ale podle taktického schématu takový případ vůbec nesmí nastat. Ten by nastal, kdybyste byli klasicky školeni. To znamená, kdybyste se naučili třeba pro případ, kdy protivník dělá přímý úhoz, několik akcí, např. kryt zdola, vnější kryt, uskočení dozadu nebo stranou, tady by skutečně k tomuhle docházelo. Kdyby byly všechny HV vybavitelné zhruba stejně a zhruba stejně i preaktivované, no tak nastane katastrofa. Pak totiž není na základě čeho vybírat a reakční doby se prudce prodlužují.

Pak se vám může stát, že se třeba nerozhodnete během pěti vteřin. To jsme dělali takové pokusy s uvolňováním paží a tak. A bylo zajímavé, že lidé spíše prostého ducha, kteří celkem nic neuměli, se chovali líp než ti, kteří toho měli nacvičeného dost, protože ti poslední se nedokázali rozhodnout. To jsme zjišťovali, když jsme kdysi ještě dělávali džudo. A tenkrát nás to dost překvapovalo, protože jsme neznali teorii, a nedovedli jsme si to dost dobře vyložit. Ale je to jasné. Jestliže tam byli lidé, kteří měli nacvičenou jednu akci, no tak ji udělali hned. Je nic jiného nenapadlo, protože nic jiného v mysli neměli. To byla jejich výhoda. Ti, kteří tam toho měli více, se rozhodovali. A to byla pohroma.

2. Účelem výcviku je pak dostat všechny HV na stejnou úroveň?

Ne, to ne. Jde o to, aby v průběhu boje byl vždycky připraven ten HV, který s největší pravděpodobností bude právě potřeba aktualizovat. Když jste třeba na výpadové vzdálenosti, tak nemáte HV přímého úhozu preaktivovaný tak jako třeba HV přiskočení vpřed nebo uskočení vzad. Uskočení vzad a přiskočení vpřed by mělo být zhruba stejně preaktivované. Jestliže se k vám ale protivník přiblíží tak, že jej lze zasáhnout pěstí, pak by ovšem měl být preaktivován HV přímého úhozu. Nebo úhozu stranou, to podle vašeho postoje. A když protivníkovi celkově klesne aktivita, tak to je znakem, že máte jít vpřed, pak by měl převážet HV pro "jít vpřed", ale nejen to, musel by tam být i HV připravený pro další následné akce. Protože když jdete vpřed, můžete pokračovat buď úhozem, nebo kopem. Podle toho, čím budete pokračovat, to přiskočení je kratší nebo delší. Jestliže se protivník nějak pohne a chce jít kupředu, musíte mít už zase preaktivovaný HV uskočení a eventuálního protiútok. Ale zase ne tak, že by to na sebe navazovalo automaticky, jako se to cvičí třeba v zahraničních školách karate. Po provedení uskočení se ještě analyzuje situace a na základě toho se buď dělá protiútok, nebo nedělá. Není to nacvičené tak, aby tam byla pevná vazba, tedy takový automatismus, uskočit a pak kopnout. To tam není. Ale uskočit a být připravený kopnout, nebo uhodit rukou, podle vzdálenosti, to ano, i pořád v průběhu boje. To je ohromně dynamická záležitost, stupeň aktivity jednotlivých HV a rovněž i konkrétních FIM se mění neustále.

3. Mohl bych si preaktivovat tedy HV třeba podle nemožnosti vzniku určitých posloupností?

Ano. Protože je například jasné, že když je od vás protivník třeba na tři kroky, tak nemůže uplatnit bezprostředně přímý úhoz. Tak by bylo úplně hloupé být připravený dělat přímý úhoz. Sami víte, že když jste tloukli do podložky, co to znamená, být připravený tvrdě uhodit. To není jen tak, totiž. Tam si můžete krásně ozřejmit, co je to mít správně preaktivovaný HV. Jestliže se má provést akce stínovaná plnou rychlostí, tak máte jistě už praxi, že to nejde jen tak. Nyní, kdybyste ho měli udělat, tak se vám to nepodaří. Chvilí by vám trvalo, pár vteřin aspoň, než byste mohli úder udělat. Jenomže uhodit vší silou do podložky, kdo jste do podložky tloukli, tak víte, že teď kdyby před vámi byla podložka a vy kdybyste uhodili, že to je prostě absurdní. Ale za několik vteřin by to už šlo. A to je právě ten rozdíl, preaktivovaného a inaktivovaného HV. No a abyste mohli uhodit ve své vrcholné formě, tak to by vyžadovalo dokonce nejdříve tak dvacet-

krát, třicetkrát udeřit. Teprve tím byste dostali HV do optimálního stavu. Není to ale jen otázka HV, to by se to zužovalo, to jsou ještě složitější věci. I ty svaly se přímo připravují atd.

4. Pak ale dochází k podvědomému brzdění akce.

Ano. A když ne, tak dojde snadno k poranění. Myslím, že kdybyste uvažovali nad teorií hybných vzorců, mohli byste odvodit celou dlouhou řadu zcela praktických záležitostí. V příštích hodinách z toho budeme odvozovat taktické prvky. Tato teorie nám bude ovšem sloužit k řadě dalších věcí. Například vysvětlit a zdůvodnit výcvik, výcvikové postupy atd. se bez teorie HV nedá. To je jinak postavené na vodě. Protože když třeba získáváte HV, a ten HV se spouští přes nějakou FIM, no tak když ji tam nemáte a když vidím, že výcvik je vedený tak, že ta FIM vzniknout nemůže, tak je mi jasné, že výcvik je vedený špatně. I kdyby ti lidé přeráželi třeba deset cihel na sobě a kdyby já nevím co všechno, tak to je chyba. Takto cvičený člověk by potom byl ve stavu, v jakém je třeba laik, když uhodí kladivem. Uhodit kladivem, to umí každý bez cvičení tak silně, že zabije. A k čemu to je v sebeobraně? Kdyby se mlátili dva lidé kladivy, tak je to stejné, jako kdyby se tloukli jen pěsti, tedy vzhledem ke vzniku těch ekvivalentních situací (ovšem není to stejné co do účinku, protože pěstí laik v podstatě udeřit neumí, to by byla spíš náhoda, kdyby ublížil, ale to tím kladivem je velmi pravděpodobné). Pokud by u jednoho z nich nepřevážila pasivně obranná reakce, prostě by se zasahovali se stejnou pravděpodobností; tam nemá nikdo větší šanci. A kdyby cvičili to tlučení kladivem třeba sto let, tak se jejich naděje na vítězství nezvyšuje. To zvýšení je možné až v oblasti taktiky. Až teprve když se tohle získá, tak si ten člověk zvyšuje šanci použít svoje bojové akce tak, aby mu nehrozilo větší nebezpečí zásahu. Z tohoto hlediska když se dívám na klasicky vedený výcvik, tak mohu říci, že tam není jediná fáze, v níž by bylo záměrné získávání potřebných nadřazených FIM.

Přednáška č.9 (činnost obránce ve střetném boji)

Dneska si probereme, co se v podstatě dá ve střetném boji dělat. Už jste si mohli všimnout nebo promyslet, že moc možností, pokud se týká různých pohybů, není. V zásadě se můžete buď přiblížovat k protivníkovi, nebo se od něho vzdalovat, nebo setrávat ve stejné vzdálenosti od něho, a to tak, že se buď nepohybujete, nebo že kroužíte okolo něho. Víc se toho dělat nedá. Analogicky jestliže chcete útočit, tak stojíte buď čelně, pak se dá dělat přímý úhoz, vnější úhoz, kop zdola nebo přímý kop vpřed, nebo stojíte k protivníkovi bokem, pak se dá dělat úhoz stranou, přímý kop stranou nebo pochopitelně kyvný kop stranou. O moc víc možností zase není. Čili po pohybové stránce je jasné, že vás nemůže překvapit nic zvláštního. Protivník pochopitelně může dělat celou řadu neúčelných pohybů nebo akcí, ale to vás nemusí zajímat. Když to berete z hlediska vzdáleností, tak jsou dvě kategorie akcí. Kopy a úhozy. Buď na vás dosáhne rukou nebo nohou. Víc možností nemá. Samozřejmě jste-li ještě blíže, může na vás dosáhnout hlavou nebo kolenem, ale na stejné vzdálenosti může na vás dosáhnout rukou, tak nemá cenu ještě potom určovat další možnosti,

když stejně úder rukou je tak rychlý, že se mu nedá čelit (je-li proveden dobře). Vidíte tedy, že po pohybové stránce není tady příliš mnoho věcí, s kterými by bylo potřeba z tohoto hlediska počítat. Ovšem nutno zdůraznit "z tohoto hlediska". Jestliže bychom nevycházeli z uzavřené pojmové multisignality a identifikaci bychom prováděli třeba na bázi otevřené pojmové multisignality nebo nějaké jevové multisignality, potom třeba přímý úhoz by představoval velmi rozsáhlou třídu akcí, velmi rozsáhlý komplex, a vy byste se museli učit reagovat zvlášť na každý z těchto přímých úhozů. A jak již víte, dařilo by se vám to jen tehdy, jestliže by byl protivník poměrně pomalý. Teď nás ovšem zajímá, co se dá dělat po taktické stránce na zmíněné vzdálenosti. V podstatě toho moc není. Nejvýhodnější je, když je protivník tak naivní, že zaútočí z výpadové vzdálenosti. Jestliže jste připraveni, tak máte v obecném případě dost času ustoupit a protiútočit tvrdým kopem. To je nejideálnější případ. Sami do útoku můžete jít pouze tehdy, kdy je prodleva pozornosti protivníka tak velká, že se dá udělat kratičký výpad a kop. Tedy první taktický prvek. Samozřejmě u pozorného protivníka je dost iluzorní, že by k něčemu podobnému došlo. Jestliže ale bojujete s někým, kdo tomu nerozumí, tak může dělat řadu zbytečných věcí, které mu rozptylují pozornost. A pak se tyto okamžiky mohou vyskytovat dost často. Podobně jestliže protivník mění programy své činnosti, i pak může docházet k poklesům aktivity, jak už jsme si říkali, a tam se dá útočit v rámci prvního taktického prvku. Čili dá se uzavřít: na výpadové vzdálenosti si můžete dovolit pouze to, co je nezbytně nutné. Nesmíte tam dělat nic zbytečného. Každý váš zbytečný pohyb kazí váš psychický stav. Kazí vaši schopnost reagovat. A co výslovně neslouží k dosažení našeho cíle, k zasažení protivníka, je chybné a z hlediska třetího postulátu sebeobrany nepřijatelné. Je to chyba. Není tedy možné jen tak nějak si něco na výpadové vzdálenosti zkoušet nebo tam dělat něco rukama nebo nohama, a nevědět proč. To je chybné. Tím nechci říci, že byste tam nemohli dělat různé pohyby rukama nebo nohama, ale musel by v tom být nějaký záměr a ten záměr by musel být správně takticky založený. Nesmělo by to být nějaké neopodstatněné experimentování přímo v boji. Tedy že byste něco zkusili a čekali, co to vůbec udělá. To je nepřijatelné. Jestliže protivník absolutně nerozumí taktice, tak možnost k úspěšnému uskutečnění útoku je poměrně dost. Jestliže tomu aspoň trochu rozumí, tak ovšem zůstaneme na tom výsledku nerozhodném, protože pak by musel být značně naivní, aby šel do útoku jen tak. Kdyby útočil v rámci prvního taktického prvku, tak to snadno prohraje v případě, že by se zmylil atd. Podobné ale víte i vy. A proto byste patrně prvního taktického prvku nepoužili, protože on může pokles své aktivity nahrát. Ovšem potom byste stáli na místě a čekali.

(Kus nahrávky chybí).....

Když tomu oba rozumějí, tak tady je příležitost prostě toho nechat. Což je rozumnější. A kdyby se boj musel rozhodnout za každou cenu, sebeobranou situaci zahájíme jindy a jinak, za podmínek, kdy jsme svýhodněni, zatím co protivník není. Nešli bychom tedy za každou cenu dopředu, protože víme, že by to mohlo skončit velmi špatně. A z celého průběhu boje, kdyby takhle probíhal, vidíme, že náš protivník tomu rozumí, nebo nerozumí. To je velmi důležité.

Boj nevedeme v žádném případě k rozhodnutí za cenu rizika své porážky. Tady je na místě v první řadě dohoda s protivníkem, když to není možné, tak se zahájí bojová situace znovu, jindy a jinde. To je tedy tato záležitost, která je velmi důležitá. Je na to třeba vždycky pamatovat. Když se to nedaří, nějak to nejde, zvětšit vzdálenost a promyslet, proč to nejde. Můžete být třeba ve špatném psychickém stavu, něco vás nenapadlo, to znamená srovnat svůj psychický stav atd. Jestliže na výpadové vzdálenosti zjistíte, že váš psychický stav je špatný, tak zvětšíte vzdálenost. Nebo, což může mít efekt podobný, ne-li lepší, zaměstnáte slovně protivníka a sami si zlepšujete psychický stav. A zatímco on se tam nějak vybavuje, tak vy vidíte, dá se útočit, nedá se útočit, jsem ve stavu, kdy se dá útočit, nejsem v tomto stavu. Tyhle identifikace provádíte. Vidíte tedy, že po stránce taktické je to poměrně jednoduché, není to nic složitějšího. Vrcholný výcvik v sobě zahrnuje v podstatě několik základních taktických fines. Musíte bezpečně ovládat udržování vzdálenosti, bezpečně ovládat přechod do protiútoků a bezpečně ovládat kratičký rychlý výpad s následujícím kopem, eventuálně s akcemi paží. Když si to takhle proberete, tak se to dá spočítat na prstech. Někdo by mohl říci: dobře; když je toho tak málo, proč se neučí jenom toto minimum? Háček je v tom, že někdy může jít vývoj situace poněkud neobvyklým způsobem, a pak je třeba umět i o něco víc, tedy to, co zahrnuje úplný systém akcí. Až to je nezbytné minimum. I když to praktické minimum je zas o hodně menší. Po taktické stránce rovněž. Taktika je budována tak, aby vás nemohlo nic překvapit. Ovšem normální protivník se zdaleka nechová tak rafinovaně, jak bylo předpokládáno při budování taktického schématu. Ten je daleko prostodušší, zpravidla je rozčilen atd.

Přednáška č.1 na FTVS UK (teorie sebeobrany, její vznik a obsah)

Tématem dnešní přednášky je předmět "teorie sebeobrany". Zpravidla, když se začíná nějaká taková přednáška, v rozsáhlém historickém úvodu přednášející ukazuje, že již např. staří Egypťané atd. Jestliže zahajujeme tématem teorie sebeobrany, tak je ovšem třeba začít v Československu v polovině padesátých let, kdy Ing. Ivan Špička položil základ vědecké teorie sebeobrany. Jak se k tomu vůbec dostal nebo jak k tomu došel? Ing. Špička vycházel ze snahy vyřešit obecně zadáný případ sebeobraně situace. Vycházel přitom z požadavku, aby výsledek střetnutí v boji závisel v maximálně možné míře na činnosti obránce a byl nezávislý na činnosti útočníka. Tato věta dostala později název 3. postulát sebeobrany a je to jedna z hlavních vět, na kterých je sebeobrana vybudována. Jsou to ty tři postuláty. Ovšem nám tady zatím stačí ten třetí, to jest, že "výsledek střetnutí musí v maximální možné míře záviset na činnosti obránce, a ne útočníka". No a pochopitelně vycházel z toho, co tady bylo o sebeobraně známo, to byla soustava džiu-džitsu, džudo, francouzský box savate a některé další způsoby boje, např. thajský boj nožem atd. Když začal studovat tyto soustavy vzhledem k tomuto postulátu, tak zjistil, že jsou v nich zásadní nedostatky. A ty nedostatky, které zakládaly kritiku těchto soustav, se dají shrnout do tzv. paradoxu reagování v sebeobraně situacích. Ten paradox vám teď

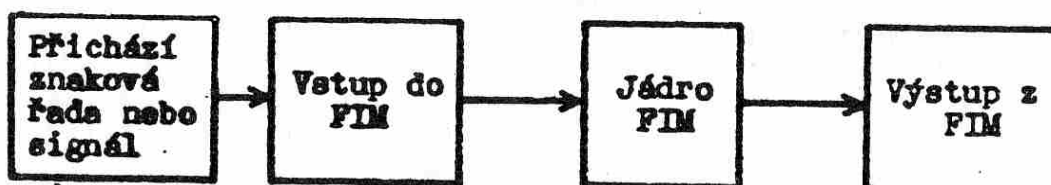
objasním. Představte si, co máte vlastně dělat v sebeobraně situaci řešené podle klasických sebeobraných soustav. Tak protivník provádí nějakou svou akci, třeba přímý úhoz, a vy provedete nějakou akci obrannou, útok odvrátíte a protiútočíte. Nebo vás protivník např. chytí za ruku, vy se nějak uvolníte a provádíte třeba páku. Aby se vám to povedlo, abyste měli úspěch, bylo by třeba, aby trvání útočné akce bylo delší nežli trvání reakční doby spolu s trváním akce obranné, tedy:

$$\Delta t_r + \Delta t_d < \Delta t_a,$$

kde Δt_r je trvání aktuální reakční doby, Δt_d je trvání akce obranné a Δt_a akce útočné. To musí být splněno. Jestliže toto není splněno, tak se obranná akce nemůže podařit, a to ze zásadních důvodů. Jestliže si do této nerovnosti nyní dosadíme nějaké realistické hodnoty, tak zjistíme, že v klasických bojových soustavách ta nerovnost není často splněna. Znamená to tedy také, že není splněn 3. postulát sebeobran, a že tyto soustavy jsou pro vědeckou teorii sebeobran neakceptovatelné. Představte si, že na dosah paže protivník provádí rychlý přímý úhoz; tato akce trvá od asi 0,13 do 0,17 s. Byly naměřeny akce i rychlejší, ale ty jsou neobvyklé. To znamená, že obranná akce by musela být spolu s reakční dobou kratší. Jestliže si vezmeme ovšem nejkratší reakční doby v laboratorních podmínkách, kdy se očekává jedna jediná akce, tak to je zpravidla 0,2-0,3 s. Jenom zcela výjimečně je reakční doba poněkud kratší. Čili vidíme, že už samotné trvání reakční doby je zpravidla i v laboratorních podmínkách delší než trvání útočné akce. Ovšem ještě musíme připočítat trvání akce obranné. Co jsme provedli měření s Ing. Špičkou, Ing. Pálkrábkem a doc. Karasem, tak nám vyšlo, že kryty používané v karate trvají zpravidla 0,14-0,17 s. To znamená, jsou trváním souměřitelné s trváním akce. Čili pokud bychom se bránili kryty, tak už to nevyjde. Už tam to znaménko rovnosti bude obrácené, to znamená, v boji neuspějeme. Jestliže tam dáme jiné akce, tak to bude ještě horší. Pouze u úhybů hlavou se to poněkud zlepší, tam jsme naměřili hodnoty i poněkud pod desetinu vteřiny. Ovšem i to když dáme dohromady s nejkratší změřenou reakční dobou, tak ani potom nám to nevyjde. I potom trvání rychlých útočných akcí bude zpravidla kratší. A to je právě ten paradox reagování v klasických bojových soustavách. To je ovšem velmi závažné. Znamená to, že jestliže akceptujeme odvetné akce tak, jak to bylo v klasických bojových soustavách, tak ve vzdálenosti na dosah paže výsledek střetnutí nezávisí výhradně na činnosti obránce, ale výhradně na činnosti útočníka. Záleží totiž na tom, jestli on se rozhodne udeřit a jestli udeří dostatečně rychle. A ovšem teď, když se vrátíme k naší nerovnosti, když si tam dáme úplně realistické hodnoty, tak, jak plyne z praxe, reakční doby v boji, když je člověk rozčilen, jsou mnohonásobně delší. To už se vůbec do toho nevejdeme. A kromě toho, tam se musí počítat reakční doba s volbou, toto byla prostá reakční doba, co jsme do toho dosadili. Když tam dáme reakční dobu s volbou, tak to může taky trvat vteřinu, jenom reakční doba. A my tam musíme dát reakční dobu s volbou, protože na dosah paže protivník nebude dělat třeba jenom

přímý úhoz, ale může třeba kopnout na holen, nebo zaútočit vnějším úhozem, nebo nějakou jinou akcí, může nás udeřit hlavou, nebo se pokusit o nějaký poraz. Z toho vidíme, že ta klasicky chápaná sebeobrana, když se to takhle rozebere, má příliš mnoho zásadních nedostatků, než abychom ji mohli akceptovat. A bylo tedy třeba jít na to jinak. Jak tedy dosáhnout, aby tahle nerovnost byla splněna? Máme tam trvání útočné akce. Kdyby bylo možné k tomu něco přidat, tak by ta nerovnost mohla být splněna. No co se k tomu dá přidat? Např. můžeme protivníkovi vnutit přemístění před útokem. Jestliže budeme stát od něho na tzv. výpadové vzdálenosti, což je vzdálenost, kde protivník musí udělat k nám krok nebo výpad před svým útokem, tak potom jedna strana nerovnosti se značně zvětší, tam může přirůst třeba časový úsek vteřiny, půl vteřiny. A pak ovšem tato relace začne být v náš prospěch, za určitých dalších okolností. Čili dostáváme se tedy k tomu, že jestliže bychom nepřipustili, aby se k nám protivník přiblížil na dosah paže, nutíme jej tedy, aby byl na vzdálenost větší a musel se k nám přemístit před uskutečněním útoku, teoreticky by bylo možné v zásadě se nějak ubránit. Ukazuje se a při podrobnějších rozborech se dá prokázat, že je v zásadě možné udržet výpadovou vzdálenost. Když se jí protivník snaží zkrátit, můžeme ji zase obnovit. To znamená, budeme-li na výpadové vzdálenosti, pak protivník žádným úderem paží ani kopem bez předchozího přemístění nás nemůže ohrozit. Čili tedy je to vzdálenost, co nás chrání před libovolnou akcí protivníka. Může se zdát, že je to samozřejmé. No je to samozřejmé, ale tento poznatek, že stačí udržovat vzdálenost, abychom byli zcela bezpeční před určitou třídou akcí, je velmi zásadní. Základ vědecky chápané sebeobrány tedy bude spočívat v tom, máme-li mluvit obecně, že se pokusíme udržovat takovou situaci, kde nás protivník nemůže nijak ohrozit. To je třeba udržování výpadové vzdálenosti. No a teď ovšem musíme nějak ten boj také ukončit. Čili sami zaútočíme. A jak? Je nezbytné se k protivníkovi přiblížit a nějak zaútočit. Ovšem jestliže se přiblížíme, tak zase začíná platit ta nerovnost, jak jsme si tedy řekli na začátku, čili totéž může uplatnit náš protivník. Je to situace ekvivalentní, oba dva se mohou zasáhnout. Čili byli bychom zase tam, kde jsme byli. Aby se to dalo dále nějak řešit, tak je třeba předně disponovat bojovou akcí, která protivníka zaručeně vyřadí a je proveditelná v rámci trvání jeho aktuálních reakčních dob. Teď je otázka, jestli taková akce vůbec existuje. Samozřejmě že existuje. Jestliže někoho bodnete nožem do krku, tak ho zabijete. A kdo má přeseknutý vagus nebo karotidu, tak asi těžko něco dál udělá. Teď je otázka, jestli ta akce je přiměřeně rychlá. Řekli jsme si, že přímý úhoz má ty požadované parametry. No a když provádíte přímý bod nožem, tak v zásadě to je přímý úhoz, tedy direkt, lidově. Existují tedy takové akce. No a i přímý úhoz prováděný pěstí na bradu nebo úhoz stranou pěstnicí nebo malíkovou hranou na krk to splňuje. Podobně jestliže někomu překopnete holen, tak nemůže dál pokračovat v boji. Čili v zásadě existují akce, které mají tento charakter, a my je nazýváme totální útok. Je to stoprocentní útok. Teď jak se tam ale dostat, aby nám protivník nemohl něco udělat. Činíme předpoklad, že v zásadě mohou existovat okamžiky, kdy protivník se z nějakého důvodu bránit nemůže. Jestliže tyto okamžiky existují a jestliže je umíme identifikovat nebo vyvolat, pak by to bylo možné. Jak by se vůbec měl vést boj? No

vedl by se tak, že by se neustále udržovala výpadová vzdálenost, a když by byla příležitost jít beztréstně k protivníkovi, tak bychom tam šli a uhodili bychom ho. To by bylo celé schéma jak si počínat v poji. Když by se protivník blížil k nám, tak bychom obnovili bezpečí, když by se neblížil; stál by třeba na místě, tak bychom se snažili dosáhnout toho, co jsem řekl. Ovšem takhle koncepce, má-li mít nějaký smysl, znamená konkrétně, prakticky dát dohromady ty metody, pomocí nichž bychom se k protivníkovi mohli beztréstně přiblížit. Když nad tím budeme uvažovat, tak vždycky se začíná tak nějak okolo. Řekneme si: je vůbec taková situace myslitelná, nebo je to nějaký zjevný nesmysl? No myslitelná je. Představte si, že třeba upadnete a protivník se k vám stačí přiblížit dříve, než vstanete. Čili tady to zjevně jde. Nebo jiný případ. Vy třeba provedete kop s výpadem a dopadnete na tu nohu dopředu, a než můžete použít tu druhou nebo než můžete jít opět vpřed, tak mezitím se dá taky kopnout, a nemůžete nic dělat na svou obranu. To je druhý případ. A takových případů je více. Pro všechny tyto případy je typická jedna věc: jste nějak mechanicky blokováni. Čili můžeme si zase říci, že ve všech případech, kdy jste nějak mechanicky blokováni, a to tak, abyste nemohli svou akci realizovat dřív, díky blokování, než protivník, tak budete poraženi. Když se vrátím k naší nerovnosti, tak k jeho útočné akci cosi přidáváme, to je ten vliv blokování. Samozřejmě potom jde o to, dát dohromady praktické případy tohoto blokování, nemá cenu jen o tom mluvit. Ovšem nejdříve, než vůbec uvažujeme, kterým směrem obrátit své úsilí, je dobré si to takhle promyslet. No a potom jsou další možnosti, které vyplývají z nutnosti, že protivník musí přijímat a zpracovávat informace (na tabuli je nakresleno blokové schéma FIM).



V těchto třech fázích zpracování signálu protivníkem se dá celý cyklus narušit a toho se dá pak využít k vlastnímu útoku. To jsou ty metody, které spočívají v tom, že protivníkovi znemožňujeme provést bojovou akci. Pak existují metody, které spočívají v tom, že rušíme účinek akce. Ty první, kde protivníkovi znemožňujeme vůbec akci provést, ty jsou obsahem tzv. taktických prvků. Ty druhé, kde rušíme účinek akce, to jsou taktické nadprvky. Teď bych se vrátil k tomuto schématu. Tak příjem signálu. Co se tady dá dělat? No tak jestli v noci někoho oslníte, nemůže pochopitelně účinně reagovat na to, co děláte. On vás totiž nevidí. Můžete namítnout, že když k němu přistoupíte, může vás uhodit náhodile. A když má třeba v ruce nůž, tak to může být váš konec. Ano, to je pravda. A proto nemůžete útočit zapředu, ale musíte jít ze strany nebo se dostat za něj a pak zahájit útok. Tak to je jedna metoda. Ve dne se to dá řešit tak, že mu třeba něco hodíte do obličeje atd. To zakládá tzv. 4. taktický prvek. Potom zpracování signálů. Existují okamžiky, kdy schopnost člověka zpracovávat přijímané informace klesá. To se projevuje navenek určitým stavem ochablosti, který je patrný. A tyto stavy se neustále střídají se stavy aktivnějšími. Ovšem přesto se vyskytují

někdy okamžiky i vteřinové, kdy se dá jít do útoku z tohoto důvodu. To zakládá tzv. první taktický prvek. A pak jsou další situace, kdy protivník právě něco intenzivního dělá, a to, co dělá, mu úplně vytěžuje jeho schopnost zpracovávat informace. Proto musí setrvat určitou dobu u své činnosti, a nemůže přejít k jiné. Jestliže nás tedy tato činnost neohrožuje, můžeme v rámci jejího trvání jít do útoku, aniž by mohl protivník reagovat. To zakládá druhý taktický prvek. A třetí - tak, jestliže nějakou takovou činnost právě dodělal, není jeho mysl schopna zpracovávat určitou dobu přijímané signály. Tyto příležitosti se odvozují z tzv. teorie FIM, a tedy to samozřejmě odvozovat nemohu. To by byla samostatná přednáška. Druhý a třetí taktický prvek má samozřejmě spoustu variant, které souvisejí s tím, že buď pohyb nebo tu intenzivní akci dělá protivník spontánně, anebo mu ji vnutíme. Dejme tomu, že protivník podvědomě začal víceméně reagovat na naše ideomotorické pohyby, tedy na pohyby, ke kterým dochází v důsledku naší představy pohybu. U protivníka dojde k tomu, že třeba očekává nějaký náš úder. A když se brání třeba kryty, tak se mu podvědomě preaktivuje akce "kryt". Jestliže je tato akce velmi silně preaktivovaná, tak stačí potom např. vykřiknout, a on tu akci provede. A pak má prodloužené reakční doby apod. To jsou různá kouzla, která se dělají v rámci druhého a třetího taktického prvku. No a potom se dostáváme k poslední možnosti, kdy protivníkovi nějak znemožňujeme realizaci výstupu, neboli, lidově řečeno, provedení příslušné bojové akce. To je mechanické blokování, s kterým jsem začal, když jsem říkal, že je v zásadě myslitelné, aby byl protivník přiveden do stavu, kdy není s to se bránit našemu rychlému útoku, a že to není něco absurdního hned a priori. Máme tedy pět taktických prvků, kterých potom užíváme k zajištění vlastního útoku. No a potom jsou taktické nadprvky. U taktických nadprvků nerušíme provedení protivnickovy akce, ale rušíme její účinek. Abych to nějak vysvětlil. Představte si, že jste od protivníka na tři kroky a máte v ruce nůž nebo průbojku. Nožem nebo průbojkou můžete hodit a protivníka účinně zasáhnout. Ale on, když není ozbrojen, vás na tři metry účinně zasáhnout nemůže. Vzdálenost vás chrání před účinkem jeho akce, kterou by mohl udělat. On sice může udělat přímý úhoz bez přemístění nebo kop, ale na nic mu to není. To si to může dělat doma před zrcadlem a má to stejný účinek. Čili tohle je principem prvního taktického nadprvku. Druhý, tam se už vychází z různé délky zbraní, kde protivník v závěru akce dosáhne na vaši zbraň, ale ne na vaši ruku. A třetí, tam by mohl eventuálně dosáhnout i na vaši ruku. Uvedu příklad použití třeba toho taktického nadprvku druhého. Tak si představte, že protivník nějak předsune ruku, v které drží hůl. A vy chcete na něj zaútočit a máte také hůl. Tak co se dá udělat? Mohu zahájit tvrdým sekem na konec jeho hole. A když to udělám dobře, tak mu tu hůl v ruce tak otřesu a odrazím stranou, že než ji stačí dát zpátky, stačím udělat skutečný útok. Čili tedy jsem chráněný z několika důvodů. Jednak na mne nedosáhne, když zahajují útok. Já útočím na jeho hůl, on má předsunutou ruku a nemůže na mne vzhledem ke vzdálenosti dosáhnout. No a potom v další fázi jsem chráněný tím, že, dejme tomu, i kdyby na mne dosáhl holí, tak má hůl jinde, než ji potřebuje mít, a nemá ruku ve stavu, kdy jí může uhodit. Toto by ovšem vyžadovalo předvést. Když se to správně předvede, tak někdy hůl vyletí protivníkovi z ruky, když se do ní správně uhodí správným směrem.

Existují taktické nadprvky, kde jste přítomni v situaci, a jsou taktické nadprvky, kde nejste přítomni v situaci atd. Ovšem myslím, že by nemělo smysl to zde dále rozebírat, protože tady jde spíše o získání celkového dojmu a názoru a tohle by se stejně nedalo tady zapamatovat. Tak tohle, co jsem vám teď řekl, ukazuje, že u nás vznikla skutečně nová koncepce celého přístupu k řešení sebeobraných situací a že to není jenom nějaká Špičková nebo moje snaha udělat nějaký další systém, který by tu byl jen vedle již existujících. To by nemělo smysl, to by byla ztráta času se tím zabývat. Toto, co jsem říkal, je vlastně základ vědecké disciplíny sebeobrany. Tato vědecká disciplína zahrnuje jednak nauku o bojových akcích. Tomu jsme dali předběžný název batalagologie, ovšem je to čistě předběžný název a může se ještě změnit. Je odvozen z termínu batalo, což v jazyce esperanto znamená boj, ago je akce, jednání, činnost a logie, to je jasné. Batalago dohromady znamená bojová akce, tedy nauka o bojových akcích, batalagologie. Potom je ta nauka o taktice a mentální průprava; tak toto jsou tři základní složky sebeobrany. Ale samozřejmě bojové akce je třeba se naučit, je třeba se naučit taktice atd. Čtvrtou položkou jsou výcvikové metody a metody, které vedou k udržení se ve vhodném stavu jak psychickém, tak fyzickém. Tedy různé praktiky jak se udržovat v dobrém zdravotním stavu, co jíst atd. Tak toto je vědecká disciplína "sebeobrana". Vedle toho existuje disciplína aplikovaná, a tam už není možné jenom si rozebírat, jaké mohou být bojové akce atd., hodnotit je, tam je třeba vybrat konkrétní bojové akce, konkrétně říci co nacvičovat, jak nacvičovat atd. Byly vybudovány následující systémy sebeobrany: je to jednak tzv. sebeobrana monosignální, o níž vyšla esej v roce 1966. Byl to "Úvod do teorie monosignální sebeobrany", skriptum. Autoři Špička a Novák. V našem vojsku potom vyšla v roce 1969 kniha "Moderní sebeobrana", což byl takový průřez (po technické stránce) sebeobranou MS-1. Tam ovšem toho názvu ještě použito nebylo, ten vznikl později, až v roce 1972. No, potom byla napsána kniha "Kapitoly o sebeobraně", to vyšlo v roce 1971, a to je kostce sebeobrana QS-1. Ovšem tam také toho názvu ještě nebylo použito. Potom v roce 1973, ale prakticky až v roce 1974, se objevila na trhu "Příručka sebeobrany QS-1", autoři Müller a kol., která pro vás, pro potřeby praxe, bude mít patrně největší význam, pokud se tím budete trochu zabývat, protože tam jsou popsány výcvikové metody atd., kdežto v těch předchozích nikoli. Sebeobrana monosignální vychází z identifikace tzv. monosignální. Tady bych se měl ještě zastavit u pojmu identifikace. Podívejte se, cokoli dělá protivník, musíte nějak identifikovat. Identifikovat se to dá kvazisignálně, tzn. něco nastalo a vy odstraňujete důsledky něčeho nastalého. Protivník vás např. uchopí za ruku, vám se to nelíbí, a nějak se uvolníte. To je kvazisignální jednání. Odstraňujete něco, co už jako jev existuje. Samozřejmě jestliže byste se takto měli bránit rychlým bojovým akcím, tak neuspějete. Když by nastal jev "úder pěstí na vaši bradu", no tak vám už nic nepomůže. Tady musíte akci nějak anticipovat, předvídat a eliminovat ji nějak na základě toho předvídání. To je identifikace multisignální. Vy předvídáte, co nastane a podle nejpravděpodobnější alternativy protivníkovy chování se chováte sami. A potom je nejvyšší typ z těchto identifikací, to je monosignální, kde nepředvídáte něco, co nastane, ale něco, co nastat nemůže. A na základě toho se chováte. Na základě

toho jsou potom označovány ty typy sebeobrany. Nejvýš je monosignální. Směrem ke kvazisignálnímu se účinnost zhoršuje. To MS-1 znamená multisignální systém č.1, QS-1 znamená kvazisignální systém č.1. Tak tyto systémy, co obsahují? Obsahují vždy tzv. úplný systém akcí. Co to je? Jsou to bojové akce, které ještě dostačují k řešení všech sebeobránných situací. Čili není tam nic navíc, ale nic tam také nechybí. Není to tedy jako v klasických systémech sebeobrany, kde se učí třeba metoda první jak si uvolnit ruku, metoda druhá jak si uvolnit ruku, třetí, metoda desátá. Proč deset metod? V praxi to znamená, že budete muset z deseti metod vybírat, a to vám prodlužuje reakční dobu, což je nevýhoda. Účelná je metoda jedna, stoprocentně účinná. To je tedy jedna část úplného systému akcí. Potom je tam taktika, ty taktické prvky atd., a potom ty metody jak si udržovat psychologický stav. Z dosevádního výkladu jste si patrně všimli, že řešení sebeobránných situací se zdá značně tvrdé. Řekli jsme si na začátku, že akce musí být stoprocentně účinné. To znamená, musí protivníka z boje vyřadit. Jestliže je akce stoprocentně účinná, tak ovšem nezaručíte, že protivníkovi něco neuděláte. Při řešení situací tímto způsobem je třeba počítat s tím, že ho můžete zabít. To znamená, musíme i sebeobránnou situaci vymezit tak, aby to bylo z důvodů etických a společenských přijatelné. Proto definujeme sebeobránnou situaci jako takovou, kde z důvodů etiky a společensky závažných můžeme ji řešit i za cenu vážného poškození protivníka nebo jeho zabití a kde totéž hrozí nám. Až to je sebeobránná situace, podle této koncepce. Na to se dá namítnout, že ovšem většina situací, kde se používá násilí, sebeobránnými situacemi nejsou. Ano, nejsou, skutečně. Jsou situace, kde víme, že protivník se nepokusí nás zabít, že neudělá nic, aby nás zmrzačil, že se s námi nějak strká nebo že nás nějak uchopí. Za chvíli ho to přejde a třeba se nám omluví. Zde mluvíme o sebeochraně. Samozřejmě v sebeochranné situaci není přípustné protivníka tvrdě kopnout nebo vůbec ho uhodit. Taky není přípustné ho hodit nějakým porazem, kde padá na nerovný terén atd. S tím jsme samozřejmě počítali a hledali jsme řešení sebeochranných situací. Po taktické stránce se od sebeobránných dost podstatně liší. V sebeochranných situacích totiž můžeme k protivníkovi většinou beztestně přistoupit. Tam není podmínkou udržovat neustále výpadovou vzdálenost. To ovšem umožňuje potom také používat bojových akcí jako jsou třeba porazy. Ovšem v sebeochraně používáme porazů, kde protivník nevyletí celý do vzduchu, kde ho jenom jemně složíme, to jsou tzv. povalení. A potom páky. A zase způsobem, kde mu zjevně neublížíme. Byly vybudovány řady sebeochran podle toho, jaké používají identifikace, a sice MA-1, MB-1, MC-1 a QA-1, QB-1 a QC-1. Ta MA-1 atd. používá multisignální, ta QA-1 atd. používá kvazisignální. Systém sebeochrany MA-1 používá v podstatě jenom různých metod blokování a je nasmírně šetrný. Systém MB-1 používá už pák, ale páky se nenasazují za pomoci úderu. A MC-1, tam už se používá měkký úder. To znamená ne úder, kde bychom se protivníka snažili srazit, ale úder, který třeba na vteřinu odvede spíše pozornost atd.. To, že v příručkách, kde je sebeobrana chápána klasicky, autoři směšují (z našeho hlediska) sebeobranu a sebeochranu, má ovšem závažné důsledky. Hlavní důsledek je v tom, že v průběhu boje musíte neustále rozlišovat, v jaké jste situaci. To znamená, neřešíte jenom otázku co udělat, tedy jestli můžete jít do útoku, nebo ne.

nebo jestli musíte obnovovat bezpečí, nebo ne, ale musíte navíc uvažovat: je tento prostředek přiměřený, nebo není atd. Kdežto v této nové koncepci si to rozhodnete na začátku a jak je rozhodnuto, tak prostě "kostky jsou vrženy". Já myslím, že čas jsme téměř vyčerpali a zbývá nám šest minut na dotazy, jestli nějaké budou.

.... Chcete se na něco zeptat? Všechno je jasné? Tak děkuji za pozornost.

Přednáška č.2 na FTVS UK (páky, jejich struktura a uplatnění)

Uplatnění pák a jejich mechanismus, to jsou otázky velmi složité a dalo by se o tom přednášet, pochopitelně, ne jeden, ale několik semestrů. Také kdybyste se chtěli naučit pákám prakticky, tak to vyžaduje několika let intenzivního cvičení. V této přednášce může proto jít pouze o jakési takové velmi hrubé seznámení vás s touto problematikou. Problematika pák zahrnuje předně jejich použitelnost, tzn. jejich zařazení do systému sebeobrany a sebeochrany, dále zahrnuje principy pák, tedy základní konstrukční prvky, z nichž páky můžeme vytvořit, a dále tu tzv. taktiku v užším slova smyslu, která zahrnuje všechny prostředky, které nám pomáhají k nasazení páky v praxi a k zdolání protivníkovy odporu, případně i v nasazení páce. Na minulé přednášce jsme si vysvětlili rozdíl mezi sebeochranou a sebeobranou. Protože vidím, že jsou tady někteří, kteří zde nebyli, a kromě toho si myslím, že by bylo dobré to osvěžit i těm, kteří zde byli, tak bych ten rozdíl znovu stručně vysvětlil. Pod pojmem sebeobraná situace rozumíme situaci, kde je používáno násilí, a to krajní formy násilí. Tedy protivník nebude váhat vás zabít, zmrzačit nebo těžce zranit, a pochopitelně i my jsme z důvodů eticky a společensky závažných oprávněni použít tvrdých způsobů vyřazení protivníka z boje. Naproti tomu v sebeochraně, tam protivník sice také používá různých forem násilí, ovšem tyto formy násilí nemají takovou nebezpečnost jako v sebeobraně, jde jen převážně o nějaký pokus o úchop, nějaký úchop, protivník nás chytí za límec a bude s námi různě cloumat, ovšem rozhodně není jeho záměrem nás nějak poranit, zmrzačit, či dokonce zabít. Tedy bylo by i zcela nepřipustné, kdybychom používali tak tvrdých prostředků, jaké jsou oprávněné a nutné v sebeobraně. Toto rozdělení se potom projevuje velmi markantně i v taktice, ale k tomu se ještě dostaneme. Minule jsme si řekli, že v sebeobraně vycházíme z tzv. třetího postulátu sebeobrany, který říká, že výsledek střetnutí musí v maximálně možné míře záviset na činnosti obránce a být pokud možno nezávislý na činnosti útočníka. Jestliže bychom se tímto postulátem důsledně řídili, tak pak k vyřazení protivníka musíme využívat pouze bojových akcí, které jsou co možná nejrychlejší a zaručeně účinné. Z tohoto hlediska použití pák v sebeobraně by bylo až na výjimky nepřijatelné. Čili tím máme odbytou problematiku použití pák v sebeobraně. V sebeochraně je zase naproti tomu nepřipustné používat tvrdých úderů. Tvrdý úder, u něhož můžeme sice zaručit, že protivníka z boje vyřadí, může jej také třeba zmrzačit nebo zabít. Proto je použití tvrdých úderů v sebeochraně nepřipustné. A tak nám zbývá ještě ostatní bojové prostředky; to jsou jednak ty páky, porazy,

někdy i škrčení, jednak tzv. přídrže, čímž rozumíme akce, jimiž protivníka blokuje v postoji vhodným způsobem, který ho umožní např. svázat. Tak to je vlastně všechno, co nám zbývá, pokud nepoužíváme zbraní. Velmi důležité jsou páky. Teď, jestliže bychom chtěli nějak získat jasno v pákách, tak takový praktický postup by spočíval v zásadě v tom, že bychom si nastudovali páky, jak se třeba dělají v aikidu nebo ve starém džiu-džitsu nebo někde jinde, a snažili bychom se do problematiky proniknout. Teď jinými slovy, postupovali bychom metodou induktivní. Ovšem byla by to neúplná indukce, to znamená, nikdy bychom nemohli říci s jistotou, že nemůže existovat nějaká další páka, třeba daleko lepší než ta, kterou známe, a také udělat v tom nějaký systém by bylo nesmírně těžké. Je tady ještě druhá možnost jak postupovat. Zjistit jestli nemůže existovat konečný počet základních konstrukčních prvků, z nichž by byly potom sestavitelné všechny myslitelné páky. Tento konstruktivní postup byl použit námi zde v Československu ke konci padesátých let, když jsme studovali páky v souvislosti se sebeobranou a sebeochranou. Ukázalo se, že existuje šest základních principů, z nichž jsou všechny páky konstruovatelné. Teď všechny myslitelné páky, samozřejmě. Tak teď, jak se na to jde. Nejdříve bych tady zavedl některé základní termíny, které je třeba znát. Předně nazvěme jakoukoli část těla, která vystupuje jako jeden celek při páčení, segmentem končetiny, protože se páčí hlavně končetiny, co jiného páčit. Takovým segmentem končetiny je třeba předloktí nebo záloktí nebo články prstů nebo ruka, to jsou segmenty horní končetiny. Analogicky bychom postupovali u dolní končetiny. Segmenty páteře jsou přirozeně jednotlivé obratle. Tím to máme rozděleno. Principem páky je přivádění segmentů mimo oblast jejich pohyblivosti, to pokud použijeme páky k poranění protivníka, nebo na mez pohyblivosti, když používáme páky k blokování protivníka. Přirozeně když přivedeme příslušné segmenty na mez pohyblivosti, tak musíme mít dále možnost přivést je i mimo tuto mez, kdyby se protivník nějak vzpíral. Jinak páka nemá samozřejmě smysl. A teď zbývá uvážít, jaké možnosti při přivádění těch segmentů mimo oblast pohyblivosti existují. Tak proložme si horní končetinu tzv. hlavní rovinou páčení. Je to rovina, v které leží předloktí a záloktí, když se mezi nimi mění úhel, tzn. když se ten úhel zvětšuje nebo zmenšuje. Vedle hlavní roviny páčení existuje ještě tzv. vedlejší rovina páčení, ta je na tuto kolmá a prochází páčenými segmenty. (Nyní je výklad spojen s grafickým znázorněním segmentů končetiny na tabuli. Samostatně jako mluvené slovo nedává jasný smysl). Kdybychom konstruovali páky, vyjdeme od jednotlivých segmentů na paži. U prstů, když vezmeme poslední dva segmenty, tak je zjevně možné páčit ohýbáním nebo prolamováním nebo vlamováním nebo vylamováním. Podobně u dalších segmentů. Ovšem stejně dobře je možné u prstů provádět vykrucování a zakrucování. Ovšem když se zamyslíme nad praktickou použitelností pák na prsty, zjistíme, že toto má význam pouze teoretický. V praxi by přicházelo v úvahu pouze "prolamování prstů shora" nebo tzv. "ohyb palce". To jsou jediné dvě praktické páky, které u prstů přicházejí v úvahu. Je ještě několik dalších, ale jejich význam je nepatrný. Když bychom studovali, jak se dá páčit zápěstí, tak dostáváme předně "ohyb zápěstí", to je zmenšování úhlu mezi rukou a předloktím, "průlom zápěstí", to je působení opačné; poslední nemá praktický význam, i když je v některých knihách o tzv. "sebeobraně" popisován. Je

totiž nesmírně silově náročný, a lze ho aplikovat pouze proti člověkově výrazně slabšímu, než jsme my, což odporuje třetímu postulátu sebeobraně a sebeochrany, tedy ho nepoužíváme. Pak je tady vylamování; zde zmenšujeme úhel mezi rukou a předloktím. Tento princip nemá zase praktický význam. A pak je vylamování. Tento princip naproti tomu zase praktický význam v sebeochraně má a používáme ho někdy k uvolnění se z držení za šaty na hrudníku. Kromě toho je zde již zmíněný výkrut a zákrut (zkrut) zápěstí. Působíme opačně. U loketního kloubu přichází v úvahu pouze "průlom lokte". Opačný "ohyb lokte" naproti tomu je možný pouze tehdy, když vsuneme něco do loketního ohbí a přes to páčíme. Ovšem tento princip, i když je popsán, dá se říci, že jeho použitelnost je velmi malá, dá se použít pouze na slabšího člověka, a to ještě v boji na zemi. A pak ještě zbývá "výkrut lokte" a "zákrut lokte". Výkrut lokte se nedá prakticky použít a "zákrut lokte" má význam pouze jako příprava k dalším pákám, tedy většinou ne jako samostatný princip. U ramene lze provádět "výkrut ramene", "zákrut ramene". Ostatní páky se zde provést také nedají. Tak tímto způsobem se pak analogicky postupuje u páteře a u nohou. A tím se dostanete k realizovatelným principům. Teď jde o další věc. Zatím jsme dostali všechny myslitelné principy pák, které vůbec mohou existovat. Ovšem když se zamyslíte nad provedením páky, tak vidíte, že toto je až její závěr, říkáme tomu vlastní páka. Aby se páka dala použít, musíte nejdříve uchopit protivníka za ruku nebo navázat jiný vhodný druh kontaktu, přemístit mu ruku do vhodné pozice, udělat vhodný úchop, a teprve potom se dá páčit. Toto všechno je nasazování páky. Ovšem protivník by musel být nesmírně důvěřivý, kdyby si nechal páku nasadit a nic by proti tomu nedělal. Většinou má dost času se začít bránit. Jsou tu dvě hlavní potíže. Ta první spočívá v tom, že se protivník začne během nasazování páky různě vzpírat, různě sebou cloumat, situace může přerůst na sebeobranu a protivník nás třeba udeří. To je první fáze, které se musíme věnovat. Pak je další fáze. Když už je páka nasazena, existují tak silní lidé, že když je chceme pákou pouze blokovat, mohou se z ní leckdy dostat. To je další velmi nepříjemná věc. Mají-li mít páky vůbec smysl a mají-li být použitelné v rámci třetího postulátu sebeobraně nebo sebeochrany, oba postuláty slovně znějí stejně, tak musíme disponovat něčím, co protivníkovi znemožní toto nežádoucí udělat. Tím se zabývá tzv. taktika v užším slova smyslu. Teď si řekneme něco o té taktice v užším slova smyslu. Existuje dost rozsáhlá teorie, která se tímto vším zabývá, ale to tady nemůžeme probírat. Zmíním se jenom o některých metodách, které mají největší praktický význam. Všechny tyto metody jsou dvou typů. Buď fyzicky působíme na protivníka, většinou měkkým úderem. Měkkým úderem zasahujeme nějaké jeho nervové centrum nebo nerv nebo nějakou šlachy, sval atd. a tento zásah způsobí, že protivník nemůže, řekněme vteřinu, dvě vteřiny, se bránit našemu úsilí. Této metody, toho přímého fyzického působení, používáme jak při nasazování páky, tak i v jejím závěru. Vedle toho ale existují ještě metody tzv. funkčního působení, kde působíme na protivníka většinou nějakým signálem, a tím dosáhneme, že protivník se nevzpírá, jak by pro něho bylo výhodné, a my můžeme provést svou akci bez nějakých větších potíží. Tyto metody jsou teoreticky poměrně dost obtížné na vysvětlení, ovšem základem většiny z nich je to, že nějaký program v mysli protivníka, který se právě aktualizuje, tedy právě probíhá, právě

funguje, nahrazujeme jiným programem, který ho vytlačí a který nám neprekáží. To je jedna možnost. Nebo druhá, že mu předem vsuneme program, který mu znemožní, aby dělat to, co by nám překáželo, a ten vsunutý program nám ovšem samozřejmě nesmí překážet. To jsou nejčastější používané principy, jichž používáme k odstranění nežádoucí činnosti protivníka. Teď je ovšem problém, jaké programy mu tam můžeme uvést v činnost, jaké mu tam můžeme vsunout. No v zásadě to musí být programy, které mají všichni lidé. To znamená, může se to týkat nějakých instinktivních reakcí. Mluvíme o sebeochraně, samozřejmě. Pokud by šlo třeba o sportovní džudo nebo nějaký jiný sportovní úpol, tak tam můžeme použít i programů, které byly získány učením. Protože všichni džudisté se naučí určité programy, tedy řekněme určité chvaty, určité obranné akce atd. a z toho se dá vycházet. Naproti tomu v sebeochraně nemůžeme předpokládat, že protivník umí třeba porazit seoi-nage nebo něco jiného, a nemůžeme mu tam tedy vsunout nějaké programy, které mají řekněme všichni džudisté, avšak nemají je laici. Čili zůstaneme u těch instinktivních reakcí. A které přicházejí v úvahu? No v podstatě takový velmi silný program je obnova rovnováhy, která je náhle porušena. Tento program může zceřpávat zpracovatelskou kapacitu mozku protivníka, a právě to potřebujeme. Analogicky takový program, který je poměrně snadno vybavitelný, je náhlé vzepření protivníka proti náhle působící velké síle. Někdy se dá použít ještě program, který představuje orientační reflex. Ovšem použití orientačního reflexu je už méně výhodné. Ta vybavitelnost není tak spolehlivá. Podobně je méně spolehlivé vybavování různých instinktivních obranných reakcí. I když i jich lze někdy použít. Tak a teď jsme si řekli, co tam tomu protivníkovi můžeme do té hlavy vsunout. Představte si tedy, že ho uchopíte za paži a chcete nasadit nějakou páku. Musíte mu tu paži přemístit do koncové polohy, z níž lze pácit. Jak se nám může protivník nejnázne bránit? No bude působit nějak silou. Pochopitelně nás nejvíce zajímá působení silou ve vodorovné rovině. A na to musí stát pevně, nemůže ztrácet rovnováhu. Čili jestliže bychom ho zbavovali rovnováhy, tak se nemůže vzpírat tímto způsobem, to jest že by působil silou ve vodorovné rovině. Ovšem právě teď jsme si řekli, že tím mu zároveň vsunujeme do mysli program, který mu brání realizovat nějakou akci, která by nám bránila v nasazení páky. Tady máme dvě velmi příjemné věci. Protivník nemůže našemu útoku čelit z důvodů fyzikálních a taky psychologických. Čili ty dvě věci se zesilují. Tato metoda, která se používá k odstranění rušivých vlivů ze strany protivníka v průběhu nasazování páky a spočívá v tom, že protivníka zbavujeme rovnováhy, se jmenuje labilizace. Dejme tomu, že se nám už páku podařilo nasadit. Tak teď se může stát, že musíme ještě změnit dodatečně úhel mezi dvěma segmenty protivníkovy paže. A on se nám zpevní. Tak tady použijeme tzv. uvolnění atakovaného kloubu. Toto uvolnění se provádí buď působením fyzickým, tedy měkkým úderem, toho bylo používáno dost často v klasických bojových disciplínách, jako bylo džiu-džitsu, aiki-džitsu atd. a také v Evropě i u nás, nebo můžete udělat něco jiného. Představte si, že potřebujete, aby protivník uvolnil paži třeba v zápěstí v některém směru. Zahájíte akci ve směru kolmo na směr závěrečného působení. Kam tedy potřebujete, aby ji měl volnou. On se vzepře tomuto vašemu úvodnímu tahu. Tím jste mu do mysli vsunuli program, a přechod na jiný program má tím ztížený. A náhle zahejujete akci

ve směru, kam vlastně chcete působit a kde on je uvolněn. Tomu se říká navolnění. Já ovšem chápu, že se to takhle těžko sleduje, tak já bych vám to vysvětlil na příkladu. To bude asi nejlepší. Představte si, že protivníkovi zmenšujete úhel mezi rukou a předloktím. To znamená, působíte silou. On se vzepře. A má takovou sílu, že je schopen vás přetlačit. Ovšem tím se mu uvolní svaly, které brání rotaci. A navíc, protože jsme mu do mysli vstrčili program, to vzpírání se, tak má velmi výrazně prodloužené reakční doby, přechod na jiný program. Vzpírání se proti rotaci, kterou děláme, vyžaduje určitou dobu, a ta doba, kterou má k dispozici, není dostačující. Čili my působíme silou, on se vzepře, a my náhle působíme silou do kolmého směru. Tedy původní náš záměr je působit silou do určitého směru, ovšem záměrně zahajujeme ve směru kolmém a pak přecházíme na ten směr, kam vlastně chceme působit. Nebo jiný případ. Protivník je schopen zpevnit zápěstí proti vylamování. My s tím ovšem počítáme. Tak on se tedy vzepře a my působíme náhle kolmo. Tím on uvolní původní směr, a my tam působíme znova. Tak to je navolnění. Navolnění je takovou elegantní akcí, která nám umožňuje u zápěstí, u prstů atd. dosáhnout zpravidla uvolnění atakovaného kloubu velmi hladce. To jsme se tedy zatím zmínili o dvou velmi důležitých funkčních fázích páky, o labilizaci a navolnění, jichž používáme velmi často k tomu, aby protivník nemohl nějakou svou záměrnou akcí bránit našemu úsilí v nasazení páky. Jestliže bychom si teď všimli různých pák, vidíme, že jsou mezi pákami určité taktické souvislosti. Jestliže bychom prováděli třeba ohyb zápěstí a protivník by se stačil vzepřít, pak se dá dělat výkrut zápěstí, na který není připraven. Záměna té první páky za druhou vlastně automaticky vede k navolnění pro páku druhou. To je jedna z možností, jak má smysl na sebe páky navazovat. Druhá možnost spočívá v něčem jiném. Existuje nějaká páka, která se dá poměrně snadno nasadit, ale v které nemůžete protivníka třeba odvést. Jestliže má ale nějakou páku nasazenou, tak už se z ní dá přejít na páku jinou, v které se dá odvést dobře. A ta páka třeba sama se nasadit dost dobře nedá. Čili vidíte, že jsou tady určité logické vazby mezi jednotlivými pákami a že ty páky mezi sebou nějak souvisejí. Proto jsme seřadili páky do tzv. pákových okruhů. Tam vždycky dáváme nějakou páku, které používáme přímo k útoku, a potom nějakou páku, které používáme třeba k odvedení. To je jedna možnost, jak se kombinují. Nebo ta druhá, že když se jedné páce vzepře, tak se navolní do druhé, kterou pak provádíme. To je další možnost, jak se páky kombinují do pákových okruhů. Existuje osm základních pákových okruhů, z nichž nejdůležitější je pákový okruh zvratky. To je výkrut zápěstí kombinovaný s ohybem zápěstí, tedy smíšený princip. Existuje potom ještě sedm dalších pákových okruhů; některé jsou více důležité, jiné méně. Tak a teď se můžeme vrátit k tomu, jak používáme tyto páky v sebeochraně. V sebeochraně na rozdíl od sebeobrany je k protivníkovi v zásadě možné přiblížit se na dosah paže, aniž by to byla hrubá taktická chyba. Za těchto okolností buď nás protivník nějak uchopí, a my máme ideální příležitost k nasazení páky, anebo se pokusíme o úchop my. Upozorňuji, v sebeobraně by toto byla hrubá chyba, naproti tomu v sebeochraně ne. Rozdíl je v tom, že v sebeobraně by nás protivník mohl tvrdě udeřit způsobem, kterému bychom nemohli čelit žádnou nacvičenou akcí. V sebeochraně, jak jsem řekl, o to usilovat nebude.

Tak tedy v sebeobraně používáme pák hlavně v těchto dvou případech: buď my sami přistoupíme k protivníkovi a zahajujeme útok nejčastěji na paži, anebo nás protivník nějak uchopil za paži, za šaty a my protiútočíme. Většinou jinak pák nepoužíváme. Ostatní způsoby, které popisuje třeba Kendži Tomiki ve svojí knize "Judo apendix Aikido", zjevně odporují třetímu postulátu sebeobrany nebo sebeochrany. Tedy nemá smysl se jimi zabývat. A teď nakonec bych vám předvedl některé základní páky, některá navolnění a to, jak se aplikují na základní případy, jež v sebeobraně mohou nastat.

Plán studia literatury o sebeobraně

Začátečníci:

- Kapitoly o sebeobraně (Špička I., Novák J., Praha, Naše vojsko 1971).
- Příručka sebeobrany QS-1 (Müller J., Belšán B., Špička I., Novák J., Praha, Naše vojsko 1973).
- Výklady o sebeobraně, díl I. (Novák J., Praha, vydává TJ Tatra Smíchov pro vnitřní potřebu 1981).

Mírně pokročilí:

- Úvod do taktiky sebeobrany MS-1 (Novák J., Špička I., Praha, Olympia 1973, brožura).
- Druhy úderů (Novák J., Špička I., Praha, Sportpropag, 2 sv., Metodický dopis ČUV ČSTV - komise pro názvosloví 1976).
- Druhy pák (Novák J., Špička I., Praha, Sportpropag, 2 sv., Metodický dopis ČUV ČSTV - komise pro názvosloví 1976).
- Výcvikové metody sebeobrany MS-1 (Novák J., Špička I., Praha, vydává TJ Tatra Smíchov pro vnitřní potřebu 1977).
- Výklady o sebeobraně, díl III. (Novák J., Praha, vydává TJ Tatra Smíchov pro vnitřní potřebu, připraveno pro tisk).

Středně pokročilí:

- Nácvik taktických prvků sebeobrany MS-1 (Novák J., Špička I., Praha, vydává TJ Tatra Smíchov pro vnitřní potřebu, 1978).
- Nácvik střetného boje v sebeobraně MS-1 (Novák J., Špička I., Praha, vydává TJ Tatra Smíchov pro vnitřní potřebu 1978).
- Příručka sebeochrany (Jindřich I., Müller J., Praha, Naše vojsko, 1980).

U středně pokročilých předpokládáme dále co nejúplnější znalost základních prací věnovaných klasickým bojovým soustavám (džiu-džitsu, džudo, karate, aikido, kendo, evropský šerm, box atd.).

Pokročilí:

- Teoretické základy sebeobrany, díl I. (Novák J., Špička I., Praha, vydává TJ Tatra Smíchov pro vnitřní potřebu, 1979).

Teoretické základy sebeobraný, díl II. (Novák J., Špička I., Praha, vydává TJ Tatra Smíchov pro vnitřní potřebu, 1980).

Výklady o sebeobraně, díl II. (Špička I., Praha, vydává TJ Tatra Smíchov pro vnitřní potřebu, připraveno pro tisk).

Kapitoly z mentální přípravy (Jindřich I., Praha, vydala TJ Tatra Smíchov pro vnitřní potřebu 1977).

Pro pokročilé (tj. nositele alespoň 4. žakovského stupně brany) bude další potřebná literatura podle možností postupně vydána.

Obsah

<u>Předmluva</u>	<u>str.</u>
Přednáška č.1 (vznik sebeobrané situace)	1
Přednáška č.2 (taktika střetného boje)	4
Přednáška č.3 (výběr bojových akcí v sebeobraně MS-1)	7
Přednáška č.4 (co je funkční informační matrice /FIM/)	10
Přednáška č.5 (konstrukce úderů)	13
Přednáška č.6 (výcvikové metody)	15
Přednáška č.7 (trvání bojových akcí)	18
Přednáška č.8 (FIM a reagování v boji)	21
Přednáška č.9 (činnost obránce ve střetném boji)	25
Přednáška č.1 na FTVS UK (teorie sebeobraný, její vznik a obsah)	27
Přednáška č.2 na FTVS UK (páky, jejich struktura a uplatnění)	34
Plán studia literatury o sebeobraně	39
Obsah	40

Závěrem děkuji prom. fyz. V.Hníkovi CSc za pomoc při závěrečné redakci textu.