

Gymnázium Gelnica
SNP 1 Gelnica, 056 01 Gelnica

STREDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST'

č. odboru: 01

Problematika voľného času

Skepticizmus v sebaobrane

2021
Gelnica

Meno: Alex Kaľavký
Ročník štúdia: Tretí

Gymnázium Gelnica
SNP 1 Gelnica, 056 01 Gelnica

STREDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST

č. odboru: 01

Problematika voľného času

Skepticizmus v sebaobrane

2021
Gelnica

Meno: Alex Kaľavký
Ročník štúdia: Tretí
Konzultant: Mgr. Kamila Blahovská

Obsah

Úvod	4
Metodika a Ciele práce	5
1 Všeobecná stránka	7
1.1 Mýtus sebaobrany	7
1.2 Overené zdroje	9
1.3 Je skúsenosť spoľahlivým zdrojom?	10
1.4 Čo je našim cieľom, obmedzením a stratégiou?	11
2 Bojové umenie	13
2.1 Tradičné bojové umenie a prečo môže byť nenávidené.....	15
2.2 Kultová mentalita tradičných bojových umení	16
2.3 Aká je súvislosť medzi bojovým umením a sebaobranou?	17
2.4 Ako rozpoznať dobrého inštruktora sebaobrany od zlého	18
2.5 Zlé kurzy sebaobrany a prečo zlyhávajú, začiatok praktickej časti	19
3 Praktická časť práce	21
Záver	26
Bibliografia	27

ÚVOD

Vo svete násilia máme iba dvoch nepriateľov. Jeden na nás číha vonku a chce nám ublížiť, nazývame ho útočník. Druhý číha vo vnútri kde sme v bezpečí a samotný nám neublíži, namiesto toho nás nechá napospas útočníkovi. Náš druhý nepriateľ sa nazýva dezinformácia, častokrát rovnako nebezpečná.

Na obranu proti našim dvom nepriateľom chceme vytvoriť stabilný základ na ktorom budeme budovať svoje chápanie sebaobrany. Chceme zistiť, prečo je skepticizmus v tomto obore taký dôležitý.

Technika nám síce môže zachrániť život ale môže ho aj zahodiť pokiaľ je chybná alebo ani v skutočnosti nikdy oficiálne existovala. Musíme sa naučiť brániť podvodníkom a dezinformácii rovnako dobre ako samotným útočníkom.

Metodika a Ciele práce

Pri zostavovaní tejto práce sme sa snažili postupovať tak, aby bola práca stručná a jednoducho pochopiteľná aj niekým kto o tejto problematike nevie nič. **Jej hlavným cieľom je naučiť čitateľa ako môže zvýšiť svoju šancu na svoju úspešnú sebaobranu.** Snažíme sa potlačiť dezinformáciu a nasmerovať vás tým správnym smerom vo vyriešení otázky efektívnej sebaobrany.

Naša práca sa skladá z troch častí.

V prvej časti sme objasňovali základné informácie a snažili sme sa čitateľa naučiť, ako získavať poznatky hlavne na internete alebo rečovo. Druhá časť sa zaoberá hlavne technickou a psychologickou stránkou sebaobrany. Stručne sme tu popísali bojové umenie a kurzy sebaobrany. Zaoberali sme sa tým, čo pri reálnom útoku funguje efektívne a čo nie, ako si overiť legitimitu nášho inštruktora a zároveň ako spoznať, že nás náš inštruktor podvára. **Oddelovali sme tu realitu od fantázie a poukazovali sme na nebezpečenstvo naučenia sa neefektívnej techniky.** Tieto kapitoly vychádzali hlavne z knihy *Realita násilí* Od Roryho Millera a taktiež z mnohých verejných rozhovorov zápasníkov, vojakov, policajtov a trénerov či inštruktorov. Ďalej sme čiastočne vychádzali z rôznych videí, článkov a inej literatúry.

V tretej časti práce sme obhajovali naše tvrdenia o efektivite techník sebaobrany výsledkami nášho testovania. Testovanie prebiehalo tak, že sme najprv jednotlivé techniky zhromaždili z viacerých zdrojov a niekoľko z nich sme náhodne vybrali. Po tom, čo sme sa s danými technikami oboznámili, započala druhá fáza testovania, ktorá spočívala v dvoch fázach.

Prvá bola zhrnúť čo najviac informácií o danej technike a to nie len ako sa správne vykonáva ale aj čo si o nej myslia relevantní ľudia (overení zápasníci, vojaci, inštruktori atď.).

Druhá bola všetky tieto tvrdenia a výroky otestovať v praxi pod tlakom, čo znamenalo plný odpor útočníka aj obeť. Pre našu maximálnu bezpečnosť sme pri testovaní používali rôzne ochranné prostriedky.

Testovali sme v rozmanitej zostave štyroch ľudí (štýlom každý s každým) aby sme mohli porovnávať rôzne situácie. Prvý bol vysoký a svalnatý muž ktorý sa neprofesionálne zaujíma o zápasenie. Druhý bol vysoký a štíhly kickboxer, tretí bol nízky muž s nadváhou, a posledný subjekt bola žena štíhlej postavy, všetci vo veku 18 rokov.

Napokon sme si všetky naše získane informácie z oboch fáz porovnali a vždy sme sa dopracovali k jednoznačnému záveru. Pokiaľ bola technika neefektívna ale dala sa použiť podobná, ktorá efektívna bola, tak sme ju taktiež zapísali.

Keď bol výskum hotový, tak Daniela Janošková nafotila ilustračné fotografie na uľahčenie vizualizácie týchto techník.

Do výslednej práce sa zmestila len časť plne otestovaných (a ilustračne odfotených) techník.

1 Všeobecná stránka

1.1 Mýtus

Sebaobrana je fenomén občas taký mýtický, že dokáže byť zaujímavejší ako staré grécke báje a povesti. Aj v tomto odbore sa nájdú ľudia, ktorí vás pre peniaze kludne v lepšom prípade oklamú a podvedú, v horšom vás zmanipulujú a naberú do svojho kultu. V tom najhoršom prípade sa ocitnete v situácii, kde vás ich nekvalifikované učenie dostane až do márnice. Túto problematiku rozoberám viac do hĺbky v kapitolách 2.1 Tradičné bojové umenie a prečo môže byť nenávidené a 2.2 Kultová mentalita tradičných bojových umení. Táto konkrétna kapitola sa však zameriava na najčastejšie mýty spájané so sebaobranou, ktoré sú často šírené týmito podvodníkmi ale samozrejme vznikajú aj jednoduchou neznalosťou alebo hlúposťou ľudí.

Efektivita útoku na slabiny a oči – Keď sa niekoho opýtate čo robiť v prípade útoku, často počujete odpovede, ktoré sa nejako týkajú poškodenia mužského pohlavného orgánu alebo pichnutia do očí útočníka. Efektivita týchto techník je však veľmi nedostačujúca. Oči sú príliš malé a v zlej polohe nato, aby sme ich mohli efektívne zasiahnuť. Čo sa týka slabín, ich zasiahnutie spôsobuje ohromnú bolesť, ktorá však skoro nikdy nezabraňuje v pohybe. Tým pádom aj v pokračovaní útoku, ktorý často trvá iba niekoľko desiatok sekúnd a preto je táto technika neefektívna. Bolesť môže navyše byť jeden s tých najefektívnejších motivátorov.

Spoliehanie sa na šok – Príliš veľa ľudí sa spolieha na to, že útočník neočakáva, že sa budeme brániť a myslia si, že náš náhly odpor ich ľahko odradí. Väčšina nekvalifikovaných učiteľov sebaobrany majú svoj rýchly – „špeciálny“ druh útoku, ktorý prekvapí útočníka a zaručí, že vás nechá len tak odísť. Toto je samozrejme nezmysel a to veľmi nebezpečný, pretože vás učí veľmi neefektívnej eskalácie situácie až do nevyhnutného násillia. Jednoduchá silná facka môže rýchlo vytriezviť nášho opitého kamaráta, ktorý si práve kompenzuje nadbytok testosterónu ale na reálneho útočníka, ktorý nás chce zabiť tento spôsob nezaberie. Keď už dôjde k násilliu musíme tomu dať všetko a brániť sa z celej sily.

- **Veľkosť a váha** – Ľudia by chceli uveriť, že na faktoroch ako je vek, výška, sila, váha, atď. nezáleží, Opak je však pravdou. Muži budú mať vždy viac testosterónu a

tvrdšie kosti ako ženy, vyšší budú mať vždy väčší dosah ako tí nižší, pri rovnakej postave bude ten ťažší vždy silnejší atď. Základná mechanika a biológia je nepopierateľná a preto miesto odmietania týchto faktov sa im treba prispôbiť.

- **Spol'ahlivosť bojových umení** – Veľa ľudí si myslí, že úplne ovládnuť bojové umenie z vás urobí nezastaviteľného bojovníka. Bojové umenie vás síce naučí o násilí mnoho a je pravda, že majster bojového umenia má oveľa väčšiu šancu na svoju úspešnú obranu ako bežný človek, ktorý nikdy nič také ani nevyskúšal. Treba si uvedomiť, že bojové umenie je v dnešnej dobe primárne šport zameraný na jednu konkrétnu oblasť s výnimkou zmiešaných bojových umení. Pre viac informácií o bojových umeniach pozri kapitolu - 2 Bojové umenie na strane 13.

1.2 Overené zdroje

Čím viac vieš, tým viac vieš, že nič nevieš. Je veľmi dôležité na naše zdroje hľadiť kriticky a dôkladne ich overovať. Nezavrieť sa do bubliny vlastného sveta a pripustiť si, že naše domnienky a presvedčenia nie sú vždy totožné s pravdou. Treba do situácie vniesť viac uhlov pohľadu a nadobudnúť novu objektívnu perspektívu.

Portál o vzdelávaní a seba rozvoji eduworld.sk odporúča na overovanie informácií tieto opatrenia.

- **Začať s overenými stránkami alebo literatúrou** – Základom je najprv hľadať informácie na dobre známych a overených miestach. Treba pri tom brať do úvahy, že popularita nie vždy znamená pravdivosť.
- **Neveriť prvému zdroju** – Je veľmi prospešné navzájom porovnávať viacero zdrojov, ak sa tá istá informácia dá nájsť vo viacerých médiách. Tak sa výrazne zvyšuje šanca, že je daná informácia pravdivá.
- **Skontrolovať autora** – Uistiť sa, že má autor dostatočnú kvalifikáciu v danom odbore. Skontrolovať s akou organizáciou alebo inštitúciou je autor spájaný. Urobiť si vlastný prieskum o spoľahlivosti autora.
- **Skontrolovať dátum** – Dátum nám môže napovedať o aktualite informácií
- **Čítať vedecké práce** – Ich hlavnou výhodou je, že musia prejsť určitou kontrolou kvality pred ich publikovaním.
- **Použiť primárny zdroj informácií** – Nepoužívať iba už spracované dáta, ale pozrieť si napríklad verejné výskumy, výskumné dáta, rozhovory, dokumenty, atď. z ktorých spracované dáta vychádzajú. Dá sa tak perfektne odhaliť zafarbenie skutočností.

1.3 Je skúsenosť spoľahlivým zdrojom ?

Jedným z našich hlavných zdrojov je skúsenosť, tá môže byť tým najrelevantnejším zdrojom. Ľudia berú tento zdroj za nepopierateľný. Na druhú stranu cudzia skúsenosť môže byť až príliš subjektívna. Žiadne dva telá a mysle nereagujú na tie isté podmiety úplne rovnako. Situácie v ktorých sa môžeme ocitnúť môžu byť nepredvídateľné a nekontrolovateľné. Jedinečná povaha situácie bude vždy určená jej jedinečnými účastníkmi. To, čo fungovalo v jednej situácii, absolútne nemusí fungovať v inej. To však neznamená, že je každá cudzia skúsenosť bezcenná, napríklad základný postup pri teroristickom útoku ktorý znie: „Utekaj, schovaj sa, bojuj!“. Je to postup určený na ochranu svojho života v situácii útoku tzv. aktívneho strelca. Nebudem ho rozoberať do hĺbky ale mojou pointou je, že vznikol na základe veľmi relevantných a dlhoročných cudzích skúseností a odborného skúmania ktorý z nich vyplýval.

1.4 Čo je našim cieľom, obmedzením a stratégiou ?

Cieľ

Je to to najlepšie možné východisko z danej situácie. Mení sa podľa okolností a určuje našu stratégiu. Cieľ môže byť prežitie, záchrana života, ochrana majetku a tak ďalej...

So zmenou cieľa sa mení aj stratégia. Zároveň ich vždy existuje viac zároveň a každý má svoju prioritu.

Obmedzenie

Všetko čo ovplyvňuje cestu k nášmu cieľu. Zároveň tu patria aj veci a situácie ktorým musíme predísť. Obmedzenie môže byť napríklad fyzické, morálne, právne a tak ďalej.

Všelijakých situácií je tak veľa, že sa nedá na všetko pripraviť dopredu a je potrebné vedieť našu súčasnú situáciu rýchlo a efektívne zanalyzovať.

Je však veľmi dôležité aby boli naše obmedzenia len také, ktoré sú absolútne nevyhnutné. Pretože každé obmedzenie nás môže ohroziť. Nie je to niečo, čo si človek vyberie, je to konštanta ktorú nedokážeme zmeniť. Napríklad „nechcem si zničiť make-up“ nie je obmedzenie, pokiaľ vám jeho zničenie nespôsobí trvalú psychickú ujmu.

Niekoľko príkladov obmedzení

· *Fyzické*

Zranenie ktoré obmedzuje našu telesnú pohyblivosť. *Možnosť zranenia* pri určitej stratégii. *Veľkosť miestnosti* ktorá obmedzuje našu možnosť pohybu alebo napríklad šancu na útek. *Naše oblečenie* je tiež faktor ktorý nás môže obmedzovať naše šance na dosiahnutie nášho cieľa. Tesné nohavice nám napríklad nedovolia efektívne kopnúť útočníka, vysoké podpätky nám skomplikujú náš útek, obtiahnutá kožená kazajka nám nedovolí poriadne udrieť a tak ďalej...

· *Morálne, mentálny blok*

O tomto obmedzení takmer nikto nerozpráva, pretože si ľudia často neuvedomujú svoje psychické limitácie. Dobrý príklad na mentálny blok je napríklad to, že sa nevieme udusiť zadržaním dychu alebo si nedokážeme odhryznúť prst aj keď by to naša čeľusť hravo zvládla.

Jeden z takýchto inštinktov je napríklad naša empatia. Naša empatia je podmienená mnohými faktormi ako je napríklad naša genetika a tak existujú ľudia ktorý sa v situácii útoku nevedia brániť pretože im to ich mozog nedovolí.

· **Právne**

Vyvarovať sa porušeniu zákona, nenechať sa zavrieť a tak ďalej...

Stratégia

Rovnica stratégie by sa dala opísať ako „Cieľ+ obmedzenie = Stratégia“. Stratégiu prispôsobujeme svojmu cieľu a vyhýbame sa obmedzeniam.

Pár príkladov stratégie:

1. Naša situácia je, že sme amatérsky zápasník a ideme domov z práce neskoro večer. Príde pred nás opitý človek a začne sa nás pokúšať uškrtiť.

Obmedzenie = musíme konať rýchlo, nemožnosť úteku lebo nás útočník drží za krk .

Cieľ = prežiť, dostať sa z konfliktu bezpečne.

Stratégia = eliminovať nemožnosť úteku, dostať sa zo škrtenia, utiecť.

2. Naša situácia je, že sme človek bez akejkoľvek fyzickej zručnosti. Napadol nás neznámy útočník keď sme sa ocitli v malej dielni plnej nástrojov.

Obmedzenie = málo priestoru, jeden východ, útočník blokuje východ, sme neschopní bojovať.

Cieľ = dostať sa k východu.

Stratégia = použiť najbližší nástroj v dielni na omráčenie útočníka (hodíme mu do tváre kladivo) , utiecť.

3. Táto situácia bude nadväzovať na situáciu číslo 2 . Situácia sa zmenila keď naša stratégia nezabrala. Útočník sa dokázal priblížiť.

Obmedzenie = málo priestoru, jeden východ, útočník blokuje východ, sme neschopní bojovať, boj je nevyhnutný.

Cieľ = prežiť.

Stratégia = Zvýšiť naše šance použitím okolitých nástrojov

2 Bojové umenie

Vo svete bojových umení existuje jedna najdôležitejšia takmer nezodpovedateľná otázka. Otázka, ktorá v nás bojových umelcoch dokáže vyvolať veľa emócií a do viesť nás do nekonečných sporov a hádok. Táto otázka sa samozrejme snaží zistiť ktoré bojové umenie je najlepšie, najefektívnejšie, najsilnejšie.

V kontexte sebaobrany by mohla znieť napríklad: „Aké bojové umenie je na sebaobranu najlepšie a najefektívnejšie“.

Aby sme sa aspoň trochu priblížili k uspokojivej odpovedi bude najjednoduchšie rozobrať zmiešané bojové umenie na jeho dva hlavné komponenty. Prečo zmiešané bojové umenie ? Pretože zmiešané bojové umenie za roky svojej existencie proti sebe postavilo a porovnávalo rôzne bojové umenia. Ich efektívne aspekty absorbovalo a tie neefektívne sa prestali používať. Preto je zmiešané bojové umenie v súčasnosti považované za akúsi kontrolu kvality bojových umení. Väčšina bojových umelcov sa zhodne, že bojové umenie nie je efektívne pokiaľ sa nedá použiť v zápase zmiešaných bojových umení.

Hlavné komponenty zmiešaných bojových umení sú:

- **Grappling**

Ľudovo povedané súboj na zemi, bez úderov , jedná sa o chvaty, škrtenie, lámanie či páčenie. V športovom nasadení je jeho cieľom svojim tlakom premôcť súpera a donútiť ho vzdať sa alebo ho uvaliť do bezvedomia.

- **Kickbox**

Preložené z angličtiny-Kickbox je stand-up bojový šport založený na kopaní a údere, ktorý sa historicky vyvinul z karate zmiešaného s boxom. Kickbox sa cvičí pre sebaobranu, všeobecnú zdatnosť alebo ako kontaktný šport. Zároveň sa v ňom nachádza veľa prvkov z Muay thai.

Rozdelili sme to takto jednoducho pretože, Kickbox predstavuje všetky údery a kopy, jednoducho všetko bitie. Grappling zase predstavuje všetok boj na zemi, všetky chvaty. Tieto dve polovice sa dokonale dopĺňujú, čo v prípade v ktorom si musíme vybrať? Väčšina relevantných ľudí vám odpovie Grappling. Dôvodom je určitá populárna filozofia ktorú títo ľudia uznávajú a tá hovorí o tom, že keď ťa niekto chytí alebo zvalí na zem, tak musíš použiť Grappling. Keď ťa niekto chce iba udierať tak stále môžeš utiecť. Nemá to nepriestrelnú

logiku ale poukazuje to na to, že je štatisticky väčšia šanca, že budeme musieť použiť Grappling a nie Kickbox.

Navy Seal Jocko Willink by jednoznačne začal ako prvé trénovať Brazílske džiu-džicu ktoré nás naučí konfliktu na zemi a hneď potom by sa naučil klasický Západný box ktorý nám dá zmysel pre pohyb, úder a zmysel pre vzdialenosť a až potom by pridával zložitejšie techniky ako je Muay thai a podobne. Podobne to cítia napríklad aj svetoznámy bývalý zápasník, komentátor a moderátor Joe Rogan, zápasník Ryan Hall alebo aj tréner zmiešaných bojových umení Ramsey Dewey.

2.1 tradičné bojové umenie a prečo ho niektorí ľudia nenávidia

Tai chi je jeden z najlepších príkladov na tradičné bojové umenie. Portál *taichi.sk* O ňom píše toto: „Tai Chi Chuan je tradičné čínske fyzické, mentálne a duchovné cvičenie.“ „Bojová zložka sa stala postupne menej dôležitou a do popredia vystúpil najmä jeho prospešný vplyv na fyzické a duševné zdravie.“

Ďalej tu máme umenia ako Kendo, ktoré športovo prezentuje tradičný japonský boj s mečom. Capoeira, ktorá bola pôvodne tradičným brazílskym bojovým tancom otrokov atď.

Hoci sa tieto tradičné bojové umenia vyvinuli tak, že sú na reálny boj skoro nepoužiteľné, nenájdete veľa ľudí ktorý s nimi majú akýkoľvek problém. Je to preto, že ich majstri väčšinou prezentujú také aké sú, či už duchovné, športová disciplína alebo tancovanie. Nikomu sa nesnažia svoju filozofiu vnútiť ani ich o nej presvedčiť.

Sú tu však bojové umenia ako je napríklad Aikido ktorého komunita z neho robí to čo nie je a tým myslím bojové umenie efektívne na sebaobranu. V žiadnom prípade nechcem nijak uraziť Aikido a jeho komunitu, no musíme si priznať, že v nej prebýva veľké percento bojových umelcov, ktorí ho propagujú ako tú najčistejšiu formu sebaobrany.

Prečo sa Aikido na sebaobranu nehodí? Preto lebo sa v súčasnosti trénuje takzvané bez tlaku. Pri nácvikoch nám útočník naznačí útok a pri vykonávaní našej techniky nám nekladie žiaden odpor.

Prečo sa Aikido trénuje práve týmto spôsobom? Preto lebo filozofia neuznáva súťaž a porovnávanie, radšej sa podľa nej máme zamerať na samého seba. Niektorí majstri dokonca hovoria, že je na normálny tréning príliš smrtiace. Čo síce nie je pravda ale pri niektorých technikách by „útočníkovi“ pri tréningu hrozilo mierne poškodenie kĺbov.

Bolo by Aikido efektívne na sebaobranu keby sa trénovalo pod tlakom? Nebolo, pretože väčšina jeho techník je príliš zložitá a dlhá, zároveň by drvivá väčšina ani nemohla byť vyskúšaná, pretože pri reálnom rýchlom a dynamickom útoku sa skoro nikdy nestretneme so situáciami na ktoré sa jeho techniky spoliehajú. Aikido sa proste príliš spolieha napríklad na to, že útočník po jednom údere ruku okamžite nestiahne a nepokračuje v udieraní, ale nechá ju visieť vo vzduchu dosť dlho nato aby sme mu ju mohli zachytiť. Aj keď sa nám to podarí, veľmi zložité techniky môžu byť prekazené jednoduchým stiahnutím ruky plnou silou.

Oplatí sa Aikido vôbec trénovať? Určite áno a je na to veľký počet dôvodov, fyzických aj psychických. Len od toho neočakávajte sebaobranu.

2.2 kultová mentalita tradičných bojových umení

Nebezpečenstvo deštruktívnych kultov nie je niečo s čím sa bežne stretávame, ale uist'ujeme vás, že je veľmi reálne. Budeme sa touto tematikou zaoberať v kontexte bojových umení. Vodcovia týchto kultov sú väčšinou excelentní manipulátori a ľudia často ani nespoznajú, že ich milovaná škola bojových umení je vlastne deštruktívny kult až kým je už neskoro.

Prečo nazývam niektoré školy bojových umení kultami? Pretože spĺňajú všetky základné predpoklady na to aby sme ich tak mohli nazývať. Ako každý správny kult vám dajú pocit komunity, poznania, presvedčia vás, že ich potrebujete a chcete, že vám dávajú oveľa viac ako vám berú.

Ako dokáže takýto kult manipulovať ľudí? Pri školách bojových umení manipulátori využívajú hlavne neistotu ľudí a ich strach o svoj život. Ich pocit strachu premenia na pocity sily tým, že ich presvedčia, že vďaka ich učeniu sa môžu komukoľvek ubrániť. Zároveň využívajú ľudskú osamelosť tým, že svojim obetiam dodávajú pocit prijatia a komunity. No v skutočnosti len zoberú ich peniaze a nedajú im nič okrem trochy sebavedomia. Toto často dopadá tragicky, keď kultom zmanipulovaný človek skúsi požiť svoje techniky na sebaobranu, pri ktorej ohrozí alebo rovno zahodí svoj život. Napríklad bude bojovať s ozbrojeným lupičom, keď mu jednoducho mohol dať svoju peňaženku čo by urobil, keby nebol presvedčený o svojich schopnostiach.

Zápasník zmiešaných bojových umení a známy tréner Matt Thornton hovorí o troch hlavných znakoch kultov v jeho odbore. Prvým je, že ich učenie pochádza z vyššej sily alebo vedomia. Najčastejší prípad je, že bol údajne založený nejakým starým a všemocným majstrom (ktorý učil súčasného majstra). Študenti samozrejme nesmú tuto vyššiu moc nijako spochybňovať. Druhý znak sú spoločné rituály, napríklad meditácia. Rituál podľa neho zladí ľudí a ako celok sú potom ľahšie manipulovateľní. A tretím znakom je spoločný špecifický slovník ktorý oddeľuje „ich“ a „nás“, „pravdu“ a „klamlivosť“.

2.3 Aká je súvislosť medzi bojovým umením a sebaobranou ?

Ako sme už stanovili, bojové umenie je primárne šport. To však neznamená, že nám pri sebaobrane nepomôže. Je samozrejmé, že nám znalosť bojového umenia výrazne pomôže ale treba si uvedomiť, že nikdy nezaručí našu záchranu. Samotný boj je totiž len jeden z mnohých faktorov sebaobrany. Zároveň nič také ako je dokonalá sebaobrana neexistuje, ovládnutie jej jednotlivých faktorov nám iba zvyšuje naše šance.

Bojové umenie \neq sebaobrana ale zároveň je to jej faktor, ktorý na jej efektivitu treba ovládať.

2.4 Ako rozpoznať dobrého inštruktora sebaobrany

Na tuto otázku by vám vedelo odpovedať veľa zápasníkov, policajtov, vojakov úplne rovnako. Mali sme za svoj život veľa rozhovorov na tuto tému s relevantnými ľuďmi a preto sa cítime kvalifikovaní aby sme vám s rozpoznaním dobrého inštruktora pomohli.

Na úvod si musíme položiť základnú otázku. Je náš inštruktor ochotný demonštrovať jeho techniku v sparringu s priamym odporom ? Ak nie, hrozí, že jeho technika bude v reálnej situácii nepoužiteľná.

Ďalej tu máme vlastnosti ktoré má veľa dobrých inštruktorov spoločných.

- Inštruktor rozoberie všetky aspekty techniky, vie jednoducho vysvetliť čo funguje a čo nie, zároveň aj prečo to tak je. Rozumie vede na ktorej sú techniky založené, vie sa na ne pozeráť vedecky
- Cvičenia sa odohrávajú v realistických situáciách s progresívne sa stupňujúcim alebo rovno realistickým odporom.
- Cvičenia zahŕňajú napríklad viacero oponentov, moderné zbrane, rôzny terén, rôzne iné obmedzenia.
- Učia sebaobranu hlavne ako prostriedok ochrany a nie ako čisté zápasenie alebo súťaž.
- Každá nová lekcia sa buduje na tej starej.
- Inštruktor sa sústreďí predovšetkým na princíp techniky a nie len na jej mechanický nácvik.
- Inštruktor konštruktívne kritizuje našu techniku a kruto zhodnocuje náš postup v učení.
- Inštruktor sa aktívne zapája do nácvikov techník.

2.5 Zlé kurzy sebaobrany a prečo zlyhávajú, začiatok praktickej časti

Existujú veľmi dobré a kvalitné kurzy sebaobrany, no ako sa hovorí „pár zhnitých jablák zničí celý sud“. Tento odbor postupne naberal na zlej reputácii preto, že v ňom postupne začalo pôsobiť veľa nekvalifikovaných inštruktorov, ktorí na sebaobranu učili tradičné bojové umenia. Tradičné bojové umenia mali v minulosti presne tento účel a tak sa to zdá logické. Treba však poznať kontext ich vzniku a ako prebiehal ich vývin do ich súčasnej podoby (pre problematiku tradičných bojových umení pozri kapitolu – 2.1 Tradičné bojové umenie a prečo môže byť nenávidené). Ďalej sú tu takí podvodní inštruktori, ktorí na sebaobranu nevyučujú žiadne bojové umenia ale svoje vlastné techniky, ktoré sú často neefektívne.

Prečo ľudia takto klamu a podvádžajú a tým ohrozujú život a majetok ostatných ľudí ?

Je tu niekoľko dôvodov :

- Nemajú správny morálny kompas a je im to jedno.
- Sú o svojom učení presvedčení a plne mu dôverujú, pričom si jeho neefektívnosť neuvedomujú. V podstate sfanatizovali sami seba.
- Kombinácia dvoch predošlých. Presvedčili samých seba o efektívite svojej techniky a nahovorili si, že nerobia nič zlé.

Prečo si inštruktori najčastejšie vyberajú Tradičné bojové umenie alebo techniky ktoré sú mu esteticky podobné? Odpoveď je veľmi jednoduchá, vyzerá to dobre. Podvodníci to môžu ľahko predat' a fanatici tomu ľahko sami uveria.

Prečo techniky naučené v kurzoch sebaobrany často zlyhávajú? Je to preto, že sa nacvičujú takzvané bez tlaku a veľmi kontrolovane. To znamená, že náš sparring partner (človek s ktorým techniku nacvičujeme) technike nekladie žiadny odpor a plne sa jej poddáva. Takýmto učením na prvý pohľad vyzerá efektívne akákoľvek technika.

Príklad techniky sebaobrany ktorá má zastaviť útok škrtením (treba brať do úvahy, že naše fotky sú len ilustračné a plne nezodpovedajú realite ani nášmu výskumu) :



Ide o naše rýchle pokrčenie našich nôh a následné kopnutie útočníka. Táto technika vyzerá na prvý pohľad dosť presvedčivo no v skutočnosti vôbec nefunguje v situácii reálneho útoku.

Ako sme na to prišli? Vyskúšali sme ju pod tlakom, s reálnym odporom. To znamená, že sme sa počas nášho výskumu sme sa snažili čo najviac (bezpečne) používať silu. Snažili sme sa čo najlepšie simulovať reálny útok.

Dopadlo to takto:



Táto technika nefunguje pretože pri škrtení dáva útočník do svojich vystretých rúk všetku svoju silu tak mu ich nemôžeme len tak povoliť a kopnúť ho kolenom (nato aby koleno iba dočiahlo musíme mať aspoň rovnakú výšku). Navyše by s tejto pozície bol normálny kop veľmi neefektívny. Treba si uvedomiť, že keď sme efektívne škrtení, máme často len niekoľko sekúnd kým upadneme do bezvedomia a každú sekundu nám ubúda na sile. Takže aj keď sa nám po natáhovaní podarí útočníka kopnúť, nebude to mať žiaden efekt a spáli to náš posledný kúsok energie, ktorý sme mohli použiť na pokus o našu záchranu. **Toto je reálne nebezpečenstvo naučenia neefektívnej techniky.**

Perfektná sebaobrana totiž neexistuje. Podľa nás je sebaobrana akýsi súbor šancí a každou technikou sa naše šance pokúšame zvýšiť. Toto platí najviac pri škrtení, pretože sa naša šanca na úspech neustále a veľmi rýchlo znižuje až kým sa zo škrtenia nedostaneme.

Ako sa naozaj efektívne dostať z frontálneho škrtenia?



Technika sa skladá primárne z troch krokov. Dať tlak na ruky (naše reflexy to urobí za nás). Krúživým pohybom dole, do strany výbušne prerazíme najslabšie miesto v útočnickovom úchope (palce). A napokon sa odtrhneme. Nie je to dokonalá technika, ale je z ďaleka najefektívnejšia vo väčšine prípadov.

Túto techniku som si zvolil ako príklad, pretože jej neefektívna verzia vyzerá efektívne a naopak. Chceme tak poukázať na dôležitosť skepticizmu. V tomto prípade by mohol byť náš skepticizmus pri učení rozdiel medzi životom a smrťou.

3 Praktická časť práce

Výsledky testovania popísaného v metodike práce. Musíme poznamenať, že všetky fotky v tejto práci sú určené iba ako pomôcka na vizualizáciu a nezodpovedajú realite. Zároveň chceme podotknúť, že pre väčšinu techník neexistuje jednotný názov čo sa týka rôznych zdrojov a preto ako ich pomenovanie dosadíme ich stručný opis.

Všetky fotografie v tejto práci fotila Daniela Janošková.

1. Technika vyhnutia sa úderu a následného útoku na oko útočníka



Táto technika pochádza z bojového umenia Wing chun. Spočíva v tom, že sa priamemu úderu útočníka vyhneme na stranu ruky, ktorou na nás zaútočil tak, že urobíme mierny šikmý krok do príslušnej strany. Napokon techniku zakončíme tým, že útočníka omráčime ranou prstami na jeho oko.

Táto technika je na sebaobranu veľmi nepraktická pretože neberie do úvahy rovno niekoľko veľmi dôležitých faktorov, ako je rýchlosť útočnickovho úderu ktorá je skoro vždy vyššia ako rýchlosť našej nepripravenej reakcie. V Kickboxe máme techniku s podobným princípom ktorá sa volá úder zo side stepu (bočného kroku). Problémom je, že táto technika nie je pri plnej rýchlosti ľahká ani pre skúseneho kickboxera a to aj v nácviku kedy vie presne ako ho jeho sparring partner ide udrieť. Chceme tým povedať, že pre bežného človeka bude extrémne ťažké na zrealizovanie a možná iba za predpokladu, že prichádzajúci úder očakávame.

Potom tu je druhý problém ktorý táto technika predstavuje a to je útok na oko. Oko je veľmi malé a z našej pozície na nachádza vo veľmi zlom uhle, je malá pravdepodobnosť, že takto útočníkovi spôsobíme dostatočné poškodenie. Hák alebo priamy úder by bol oveľa efektívnejší.

Je tu ešte to, že takéto údery väčšinou neprichádzajú po jednom ale v sériách a to veľmi rýchlo po sebe. Tak si treba dať pozor nato, aby po našom uhnutí nevyzeralo takto.



2. Technika štipnutia tricepcu (v prípade držania za golier alebo škrtenia)



Táto technika sa spolieha na ohromnú bolesť ktorú môže štipnutie na toto miesto spôsobiť. To je zároveň jej najväčšia slabina pretože bolesť je veľmi subjektívna, navyše práve v konflikte sa uvoľňujú rôzne hormóny, ktoré bolesť potláčajú. Bolesť môže byť dokonca potlačená samotným katalyzátorom útoku napríklad alkoholom alebo drogami.

Aj keby mala táto bola táto bolesť a šok z nej plný efekt, je veľmi malá šanca, že by zabránila reálnemu útoku. Dokonca môže slúžiť nášmu útočníkovi ako výborný motivátor v útoku pokračovať.

Každopádne, jej použitie by dopadlo nejako takto:



3. Technika útoku na slabiny útočníka v prípade, že nás má chyteného za hlavu

Veľmi dôležité : Táto technika je veľmi nebezpečná pre hocikoho, kto sa ju pokúsi vykonať.

Za žiadnych okolností nesmie byť reálne použitá.



Ako napovedá naše upozornenie táto technika je úplný nezmysel ktorý predstavuje vážnu hrozbu pre jej vykonávateľa. V tejto situácii je to posledné čo chceme aby útočník prudko trhol rukou a zlomil nám krk. No keď mu s plnej sily stlačíme genitálie, ako tvorca

tejto techniky zamýšľal, tak nám hrozí presne to. V podstate ho k tomu donútime.



4. technika odvrátenia kopu na naše slabiny a následné kopnutie zadnej strany kolena útočníka



Táto technika má svoje korene v Aikide. Spočíva v odrazení kopu a potiahnutí nohy útočníka v smere kopu do pozície kde je jeho noha zraniteľná. Na to aby sa nám tá to technika podarila musíme splniť niekoľko predpokladov.

Prvým predpokladom je stihnúť zareagovať čo môže byť veľmi ťažké. Musíme si uvedomiť, že čo sa týka rýchlosti, má útočník obrovskú výhodu. Pretože má v podstate náskok, jeho noha už vyštartovala a je v plnej rýchlosti keď ju spozorujeme, musí byť kombinácia našej reakčnej doby a rýchlosti našich rúk rýchlejšia ako útočníkov kop. Nie je to však nemožné.

Druhým predpokladom je, že vôbec dokážeme útočníkov kop odraziť. Aj keď sa nám ho podarí zachytiť tak čo bráni útočníkovi svoju nohu stiahnuť a kopnúť nás znova? Alebo nás udrieť pretože sme sa ocitli nahnutý dopredu, čo je veľmi nevýhodná pozícia. Na jej dokonalé odrazenie do presnej polohy to musíme urobiť pod presným uhlom a to je trochu zložitá matematika za predpokladu, že na ňu máme pár zlomkov sekundy kým daný kop dopadne.

Tretím predpokladom je po úspešnom odrazení byť v správnej pozícii následné kopnutie do útočníkovho slabého miesta.

Štvrtým predpokladom je, že ho kopneme dostatočne rýchlo a veľmi precízne aby mala naša technika aspoň nejaký efekt.

Problémom tejto techniky je, že už prvý predpoklad má neuspokojivé šance na úspech a s každým ďalším sa naše šance stále znižujú a znižujú. Keď sa nám napokon

nepodari techniku zakončiť veľmi precíznym kopom, tak sme všetky predošlé predpoklady naplnili úplne zbytočne. Útočník sa totiž do pár sekúnd pozbiera a bude v útoku pokračovať.

Ďalším problémom je, že sa útočník do pár sekúnd pozbiera aj keď techniku vykonáme úspešne ale ničím ju nenadviažeme, pretože táto technika útočníka maximálne zhodí na zem a minimálne ho trochu vytočí do strany.

Je to toľko práce a taká malá šanca, že je objektívne lepším riešením sa jednoducho kopu uhnúť. Alebo mu hocijak inak zabrániť aby nám spôsobil vážne poškodenie, napríklad ho zablokovať našou nohou/kolenom a potom utvoriť väčšiu vzdialenosť a prehodnotiť situáciu.

5. Všetky techniky úderov/kopov do zápästia útočníka



Tieto techniky spočívajú vo vyrazení predmetu z ruky útočníka za pomoci zásahu medzi útočnickove zápästné kosti. Na prvý pohľad to znie efektívne ale náš výskum preukázal niekoľko zásadných komplikácií ktoré robia tuto techniku nemožnú na vykonanie v situácii reálneho útoku.

Prvá je komplikácia je jej veľmi situačné využitie. Útočník sa musí nehýbať, mať ruku pomerne ďaleko od tela a byť v špecifickej vzdialenosti. Preto by táto technika fungovala iba v prípade v ktorom útočník na nás daný predmet (nôž) tasí. Väčšina útokov predmetom prebieha veľmi rýchlo a chaoticky a to robí tuto techniku v prípade útoku nemožnú na prevedenie.

V prípade, že na nás útočník predmet iba tasí, môže táto technika veľmi rýchlo eskalovať situáciu v ktorej sa dalo eskalácii predísť.

Toto nás privádza ku hlavnej komplikácii a tou je to, že zasiahnutie zápästných kostí skoro v žiadnom prípade nespôsobí povolenie nášho úchopu pokiaľ sa nejedná o nadľudskú silu

(pri testovaní musel na zapríčinenie uvoľnenia úchopu náš najsilnejší subjekt kopnúť za použitia plnej sily náš druhý najsilnejší subjekt osem krát. Testoval do aj tréner Ramsey Dewey ktorého výsledky boli veľmi podobné).

Tým pádom by sa situácia mohla eskalovať a útočník by mal predmet stále v ruke čo by pre nás mohlo predstavovalo väčšie nebezpečenstvo ako keby sme situáciu neeskalovali.

Pri sebaobrane proti zbrani by mal byť boj až to posledné východisko.

6. Všetky techniky zásahov rukou (od zápästia ďalej) ktoré sa nepovažujú za klasický úder



Čo potrebuje technika úderu aby bola efektívna? V prvom rade je to zapojenie svalov celého tela, dobrá technika nevychádza iba z vyslanej ruky. Správna technika úderu využíva najmä rotáciu trupu a nôh.

Povedzme, že udierame pravou rukou. Pri údere rotujú naše dolné končatiny do ľavej strany, pravá o niečo viac ako ľavá (tuto rotáciu vidíme najvýraznejšie v oblasti stehien). Zároveň rotuje smerom doľava aj celý náš trup a obe ramená, pravé vysielame pred seba a ľavé za seba. Takýmto spôsobom do úderu zapojíme oveľa viac svalov ako keby sme jednoducho prudko poslali ruku dopredu.



(rotácia tohto úderu je veľmi prehnaná)

Ďalej si musíme uvedomiť, že päsť bude vždy efektívnejšou zbraňou ako otvorená dlaň. Je jednoducho omnoho pevnejšia a tvrdšia.

Zároveň sú techniky ktoré otvorenú dlaň využívajú veľmi nepremyslené, často útočia na krk alebo hrudný kôš čo často býva veľmi neefektívne, tieto časti tela sú veľmi odolné voči tupým ranám. Keď dokážeme udrieť krk, tak dokážeme udrieť čeľusť, ktorá je vzdialená len niekoľko centimetrov. Rovnako to platí aj pre hrudný kôš ktorý sa nachádza v blízkosti pečene, ktorá je náš úderovo najcitlivejší orgán.

Chceme ešte spomenúť techniku škrtenia odzadu. A realitu, že aj ju niekto plne ovláda tak sa proti nej skoro nikdy neubránime. Je to ekvivalent brániť na útoku s nožom. Je to proste situácia ktorej sa musíme za každú cenu vyhnúť.



Záver

Skepticizmus a správne kritické myslenie je naozaj rovnako dôležité ako samotná technika sebaobrany. Naučiť sa musíme oboje, pretože sa dopĺňajú v perfektnej symbióze. Keby existoval svet kde by sme nepotrebovali jedno, nepotrebovali by sme ani to druhé.

Bibliografia

Zoznam použitej literatúry

MILLER , R.: *Realita násilí*. Praha: Mladá fronta, 2017. 224s. IBSN 9788020444011

Internetové odkazy

<http://aikidoflow.com/>

<http://taichi.sk/>

<https://eduworld.sk/cd/marcela-kozejova-palkechova/5653/naucte-studentov-vyhľadavat-a-spoznat-na-internete-kvalitne-informacie>

<https://mmafitnessclub.weebly.com/frequently-asked-questions.html>

<https://shinkanryu.org/are-you-invovled-in-a-martial-arts-cult/>

<https://store.masterwong.tv/taichi>

<https://twitter.com/bduncan1011>

<https://www.aikidoskolabratislava.sk/aikido>

<https://www.aikikai.sk/sk/aikido>

<https://www.pottstown.org/DocumentCenter/View/211/Strangulation-Information-for-Victims>

<https://www.quora.com/profile/Brent-Duncan-7>

<https://www.youtube.com/c/JREClips/about>

<https://www.youtube.com/c/MartialArtsJourney/about>

<https://www.youtube.com/c/RamseyDewey/about>