

Úspěšnost (sebe)obrany

Kvalitní koncept sebeobrany není až tak jednoduché vymyslet a realizovat.

Platí zde okřídlené: „Málokterý laik si troufne operovat slepé střevo, kdekdto se ale cítí být odborníkem na sebeobranu“.

Lze říci, že je (někdy) i možné za určitých podmínek stavět sebeobranu nad bojové sporty a umění jako jistý vrchol z hlediska ochrany života/ů, což je absolutní hodnota, atd..

Sebeobrana ale může volně z těchto škol čerpat mnoho poznatků praktických i teoretických. V tomto případě se jedná o eklektický způsob myšlení, kdy na základě známých kvalit a jejich kombinací dosáhneme (někdy) kvality vyšší.



Naše privátní dojo a vlajka v Olomouci

Velkým omylem většiny „kompilačních škol“ je ale tvrdit, že vyberou ty nejlepší techniky z různých systémů a budou tak (prý) ještě lepší. Otázkou ovšem je, co jsou to ty „nejlepší“ techniky? Kdo si troufne být zde arbitrem?

Samozřejmě, že je možná i jiná cesta a to víceméně vlastní, původní koncept bez opisování.

Lpění na technikách může být nahrazeno například efektivními principy boje. Podrobný popis přesahuje rámec tohoto příspěvku a je navíc našim přísně střeženým know-how.¹

Bližší jen na našich cvičeních Ji-Jitsu.

¹ Informační předpoklady a znalosti pro určitou činnost . Je to souhrn znalostí, poznatků a zkušeností...

Pro úspěšnou (sebe)obranu jsou podstatné čtyři okruhy:

1. Znalost praxe, méně tzv. technik-spíše principů, ale dobře je vždy více než velké množství technik a špatně. Praktické zkušenosti z reality jsou zde vždy dobré, nemusí vždy jít jenom o fyzický střet, ale i o jeho „jiné“, efektivní řešení.
2. Psychická odolnost a schopnost ovlivnit psychiku soupeře, zpomalit ho, znejistit, odradit, aj...zde je celá řada efektivních cvičení...psychika tvoří nejméně 80% bojového portfolia, zbytek je na taktiku, operaci, atd. Většina našich cvičitelů Ji-Jitsu má vysokoškolské psychologické vzdělání, což není náhoda.
3. Minimální právní vědomí a další znalosti; pokud má někdo v hlavě zafixován např. nesmysl, že sebeobrana musí být přiměřená, je jeho efektivita v boji již předem ovlivněná a značně snižená, dotyčný má strach rozvinout svůj bojový potenciál, a dávno svůj boj prohrál. Mýtů kolem sebeobranu je celá řada...
4. Minimální fyzická kondice. S postupujícím věkem je nutno tomuto věnovat větší pozornost, rovněž tak u profesí, které mají sedavý způsob zaměstnání. Velký význam zde mají tzv. pomalá, kondiční cvičení...v klidu, bez hudby, s maximálním soustředěním, dýcháním...

Tyto čtyři okruhy se vzájemně doplňují a kombinují.

Ani jeden z těchto okruhů nelze vynechat.

Pokud chcete někoho „rychle něco naučit ze sebeobranu“, dejte mu do ruky třeba obušek, pistoli, pozor toto ovšem není koncept celoživotního cvičení, ale spíše koncept potencionálního, celoživotního průšvihů.

Určitě zde netvrdím, že jsme nejlepší škola ve vesmíru; na jaké úrovni jsme, to si musí naši žáci v průběhu života odpovědět sami! Vlastně jim odpoví život sám.

PhDr. Ing. Alois K o n e č n ý

privátní psychologická poradna Olomouc
soudní znalec sebeobrana, bojové sporty, bojová umění
akreditovaná, autorizovaná osoba pro dílčí kvalifikaci strážný