

JAN SŁOPECKI

Zakład Sportów Walki, Wydział WF, Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów,  
Komisja Badań Naukowych, Stowarzyszenie Idōkan Polska, Rzeszów (Polska)

## **Nauczanie. Zasady i praktyczna wiedza o walce mistrza sztuk walki / The teaching, the rules and a martial arts Master's practical knowledge of combat**

Submission: 15.12.2006; acceptance: 9.03.2007.

Słowa kluczowe: sztuki waki, jūjutsu, ju-jitsu sportowe, umiejętności walki, nauczanie

Autor artykułu przybliży istotne zagadnienia z punktu widzenia strategii i psychologii walki. Zwraca uwagę na sposoby nauczania i doskonalenia strategii oraz ich wpływ na przebieg walki. Porusza temat wiedzy o sztukach walki, istoty działania technik. Wskazuje na sposoby i drogę poznania sensu walki. Drogę edukacji w sztukach walki dzieli na trzy etapy: naśladowczy, kombinacyjno-twórczy, świadomości i harmonii ruchu. Przedstawia badania porównawcze przeprowadzone na dwóch grupach trenujących jūjutsu. Pierwsza grupa to reprezentanci sztuki walki jūjutsu, druga to zawodnicy uprawiający dyscyplinę sportową.

Badania miały na celu zweryfikowanie postawionego pytania: czy istnieją między tymi grupami różnice w skuteczności działań techniczno-taktycznych? Ostatnia część artykułu jest podsumowaniem przedstawionego materiału. Zawiera praktyczne rady i zasady pomocne w nauczaniu strategii walki.

Na podstawie własnych doświadczeń i obserwacji uczestniczącej autor stara się przybliżyć istotne zagadnienia z punktu widzenia strategii i psychologii walki. Zwięzłe ujęcie tematu, podkreślenie najważniejszych zasad oraz przeprowadzone badania mogą być pomocne w nauczaniu i rozwiązywaniu problemów taktycznych walki oraz w nauczaniu jūjutsu [Cynarski 2004, s. 23].

Zawarty tu zbiór przemyśleń jest owocem czterdziestu lat własnych doświadczeń autora, metod i sposobów szkolenia jego oraz innych mistrzów sztuk walk.

Nauczanie techniki i taktyki jest ściśle związane z procesami psychicznymi. Trening w sztukach walki i jego tematyka dotycząca skutecznej obrony powinna być budowana na schematach i doświadczeniach trudnych występujących podczas napadu lub zagrożenia. Umiejętności nabyte podczas szkolenia będą skuteczne wtedy, kiedy zapewnimy przenoszenie tych umiejętności z ćwiczeń do walki obronnej w sytuacjach trudnych i ekstremalnych, jak obrona przed kilkoma napastnikami.

Żeby skutecznie się obronić, trzeba intensywnie pracować nad wyczuciem rywala, tam gdzie go nie widzimy, uruchamiając uśpione zmysły i doznania. Możliwości poznawcze są głęboko ukryte w nas samych. Musimy pracować nad lepszym poznaniem samego siebie, swoich pragnień, swoich zmysłów. Gdy dojdziemy do celu, znajdziemy sposób i drogę, wówczas będziemy mogli skorzystać z wiedzy innych i wiedzy ukrytej w nas samych. Wykorzystamy całą wiedzę i całe bogactwo technik. Poznamy sens i istotę ich działań, poczujemy, że jesteśmy integralną częścią samej techniki. Wtedy uzyskamy wyższy stopień świadomości, harmonię ciała i umysłu. Zły stosunek do świata i do innych istot zaburza stan harmonii ciała i umysłu, odbija się negatywnie na naszym zdrowiu – natura nam nigdy tego nie wybaczy i stanie na drodze zdrowia i poznania. Rozsądna istota ludzka nie podejmuje działań takich, które jej mogą szkodzić.

Wojownicy sztuk walki dążą do tego samego celu różnymi ścieżkami. Do celu wiedzy i świadomości. Większość rezygnuje w czasie drogi, inni docierają do niego po ciężkiej pracy. Ci wszyscy, którzy dotrą, uzyskają ten sam stan świadomości. Zobaczą to samo dzieło stwórcze rozświetlone aureolą wiedzy i poznania.

Człowiek nie jest człowiekiem z powodu swojego urodzenia, nie z powodu władz czy mądrości, ale staje się człowiekiem dzięki mądrości. Jest to fundamentalną wartością sztuk walki, że uczą one 'drogi człowieczeństwa'.

Droga edukacji w sztukach walki dzieli się na trzy etapy nauczania i poznania. Pierwszy etap to uczenie się technik i wykonywanie ich na podstawie zgodności ze wzorcem (nauczycielem). Uczeń zapoznaje się z całym arsenałem technik (okres ten trwa około dwudziestu lat), jest naśladowcą i odtwórcą. Drugi etap to okres pracy twórczej, rozwijanie własnych koncepcji, etap przemyśleń i tworzenia własnych kombinacji technik. W okresie tym mistrz kontynuuje linię edukacyjną nauczyciela bądź uwidacznia się u niego indywidualny styl. Jest to etap kombinacyjno-twórczy (okres ten trwa około dwudziestu lat).

Trzeci etap owocuje dojrzałością duchową. Następuje ponowna weryfikacja własnych wiadomości i powrót do technik względnie prostych i skutecznych. Mistrz taki wykonuje wybiórcze i niestandardowe techniki, jego kombinacje uzależnione są od danej sytuacji i są trudne do przewidzenia. Ten okres to okres świadomości, prostoty i harmonii ruchu.

„Praktyka sztuki walki służy osiągnięciu stanu harmonii. Harmonia ta jest atutem starych mistrzów i uwidacznia się w ich płynnym, ekonomicznym ruchu technik walki” [Cynarski 2004, s. 210].

Swoimi działaniami nie należy ograniczać sztuki walki jūjutsu. Nie należy uczyć walczyć według szablonów, gdyż każdy atak jest inny, niepowtarzalny i zaskakujący.

Jednym z bardzo ważnych elementów walki obronnej pod względem założeń techniczno-taktycznych jest przyjęcie dobrej podstawy obronnej (gardy). Chodzi tu o przyjęcie takiego ustawienia ciała, które pozwoli uruchomić tę stronę, która jest u danego człowieka w walce sprawniejsza. Dla praworęcznych zalecane jest wykorzystanie pozycji z wysuniętą prawą ręką do przodu, ponieważ więcej można zdziałać silniejszą, szybszą ręką i nogą. „Przednia ręka służy do zadania ciosu, broni twarz i krocze. Tylna lewa ręka trzymana jest około dziesięciu centymetrów od ciała i chroni krótkie żebra. Wysunięta do przodu stopa prawa i skrzyta lekko do wewnątrz wymusza odpowiednie ustawienie kręgosłupa. Ciało jest osłonięte i stanowi pole trudniejsze do trafienia. Pozycja ta pozwala na skuteczne poruszanie się i działanie, które eliminuje niepotrzebne ruchy i dodatkową pracę mięśni. Pozwala na wykonywanie małych i szybkich ruchów w celu zmiany dystansu, a jednocześnie maskuje gotowość do zadania ciosu” [Lee 1993, s. 31–32].

Podczas treningu lub walki ręce i ramiona muszą być rozluźnione, aby można było ich użyć błyskawicznie. Przednia ręka powinna być rozluźniona i gotowa do błyskawicznego ataku. Należy pamiętać, że kiedy napinamy mięśnie, tracimy równowagę i elastyczność, nie możemy wykorzystać w pełni swojej szybkości. Stan rozluźnienia jest kontrolowany przez korę mózgową. Trzeba stale uczyć się kontrolować rozluźnienie ciała przez świadomą pracę, aby ten stan stał się nawykiem.

Sterkowicz [1998, s. 42] uważa, że najważniejsze w jūjutsu są te zdolności motoryczne, które określają szybkość i koordynację.

„Koordynacja ruchowa określa zdolność do wykonywania złożonych przestrzennie i czasowo ruchów, przestawianie się z jednych zadań ruchowych na inne, jak również rozwiązywanie nowych, nieoczekiwanych pojawiających się sytuacji ruchowych” [Sozański 1999, s. 140]. Przez właściwą koordynację uzewnętrzniają się także inne cechy motoryczne. W pewnym uproszczeniu można uznać, iż koordynacja ruchowa mieści w sobie szereg specyficznych właściwości, takich jak: zwinność (zdolność precyzyjnego i szybkiego władania ciałem), zręczność (ruchy manualne rąk), czucie czasu, czucie przestrzeni, czucie równowagi, tzw. czucie ruchu (pamięć ruchowa) itp. [Sozański 1999, s. 141].

Jako główne zadania w kształtowaniu zdolności koordynacyjnych podczas treningu sportowego wymienia się kształtowanie specjalnych koordynacyjnych zdolności motorycznych (KZM), takich między innymi jak równowaga. Zadanie stabilności w walce sportowej w pozycji stojącej ma decydujące znaczenie, ponieważ każdy rzut czy każde kopnięcie wykonuje się podczas zachwianej równowagi. Dlatego skuteczna walka obronna w jūdō uwarunkowana jest m.in. doskonaleniem dynamicznej równowagi [Błach 2005, s. 141].

Można zatem powiedzieć, że problem utrzymania równowagi ma istotne i podstawowe znaczenie w doskonaleniu umiejętności jūjutsuki. Nabiera to bardzo istotnej wagi podczas realnej walki, gdyż każdy upadek na ziemię wiąże się z sytuacją niebezpieczną.

Równowaga ciała jest jednym z najważniejszych czynników postawy z wysuniętą ręką. Biorąc pod uwagę kryteria skuteczności postawy, zbyt szerokie rozstawienie nóg w czasie walki nie jest wskazane. Najlepsze warunki utrzymania równowagi istnieją w pozycji ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder.

Zaobserwowano, że zawodnicy, którzy w czasie walki mają rozstawione stopy szerzej niż szerokość barków, w zasadzie nie wykonują technik obrotowych (np. *seoi nage*), koncentrują się jedynie na rzutach ręcznych ‘do tyłu’ (np. *kuchiki daoshi*, *te gruma*), rzutach ‘poświęcenia’ (np. *sumi gaeshi*, *tomoe nage*) i kontratakach. Z kolei judocy poruszający się w czasie walki ze stopami rozstawionymi na szerokość barków i bioder wykorzystują w ten sposób dogodność ataków w dowolnym kierunku bez wcześniejszego sygnalizowania ataku, przez co zwiększają możliwość skutecznego wykonania rzutu [Błach 2005, s. 44].

Ciężar ciała powinien być rozłożony równomiernie na obu stopach bądź lekko przesunięty na przednią stopę. Kiedy zawodnik porusza się do przodu, środek ciężkości powinien delikatnie przemieszczać się na przednią stopę. Przy cofaniu się środek ciężkości powinien lekko przemieszczać się na tylną stopę. Uderzenia i kopnięcia po linii prostej to, zdaniem Lee, podstawa rozumienia walki. Siła bezwzględna ciosu powinna przebiegać w linii prostej w przód od naszego nosa. Ciosy powinno się wyprowadzać ze środka całego ciała, a nie z samego ramienia. Polecanym środkiem specjalnym w walce jest przechwyt atakującej ręki i ściągnięcie jej, a druga nasza ręka uderza grzbietem pięści w głowę. Skutecznym ćwiczeniem wyrabiającym szybkość uderzenia jest smagnięcie ręką lub stopą tuż przed kontaktem z celem. Dzięki zaadaptowaniu niektórych technik przez B. Lee z szermierki, takich jak: praca stóp i wyrzucenie ręki przed ciałem, uderzenie typu dźgnięcie, cios z przedniej ręki dobrze i szybko wykonany jest prawie nie do zablokowania [Lee 1993, s. 109].

Należy doskonalić umiejętności wyprowadzania swojego uderzenia bez żadnych uprzedzających ruchów. Przeciwnik nie będzie miał czasu, aby odpowiednio zareagować. Problem ten tkwi w naszej psychice, ponieważ trudno jest podczas ataku być zrelaksowanym. Trzeba wypracować skuteczne metody rozluźnienia ciała podczas walki. Jednym z tych sposobów, który pozytywnie na to wpływa, jest odpowiedni sposób oddychania, panowanie nad rytmem i głębokością oddechu. Stan zrelaksowania ciała, a przede wszystkim rozluźnionych rąk pozwala na szybki atak lub obronę niezauważalną przez napastnika.

Godnym polecenia środkiem treningowym jest walka z cieniem i klasyczny sparing. Walka z cieniem doskonale kształtuje szybkość i świetnie nadaje się do wyrabiania nawyku rozluźniania mięśni. Podczas realizacji tych ćwiczeń należy starać się rozluźnić ciało, poruszać się z lekkością i cały czas kontrolować swoje rozluźnienie. W miarę opanowania ruchu zwiększać jego szybkość.

### **Eksperyment**

W czasie wieloletniej pracy nauczyciela i trenera jūjutsu autor przeprowadzał różnego rodzaju testy i badania. Były to np. badania porównawcze dwóch grup: pierwsza to zawodnicy trenujący sportowe ju-jitsu, druga to uczniowie trenujący sztukę walki jūjutsu. Do badań wybrano dwie grupy liczące po dwanaście osób o podobnym stażu treningu (3–4 lata) oraz w przedziale wiekowym 18–21 lat. Postawiono pytanie badawcze: Czy istnieją między tymi grupami różnice w skuteczności działań techniczno-taktycznych podczas obrony przed jednym atakującym i przed czterema atakującymi jednocześnie?

Przyjęto hipotezę, że osoby ćwiczące sztukę walki jūjutsu prawdopodobnie lepiej sobie poradzą w tym drugim wariantcie (kilku atakujących). Hipotezę oparto na przesłance, że jedni uprawiali sztukę walki jūjutsu i samoobronę, drudzy dyscyplinę sportową ju-jitsu.

Badania składały się z dwóch części. W pierwszej części atak następował z naprzeciwka. Do broniącego się z odległości trzech metrów podchodzili atakujący kolejno, było ich czterech. Sto-

sowali techniki różnorodne, poprzednio uzgodnione z autorem, kolejność ustawienia atakujących była dowolna.

W drugiej części badania atak następował jednocześnie i pochodził od czterech osób. Napastnicy byli rozstawieni po kole w odległości trzech metrów od broniącego się. Na sygnał jednocześnie atakowali. Badania te autor przeprowadził trzy razy w odstępie czasowym jednego miesiąca. Wyniki badań w trzech próbach były podobne i potwierdziły założoną hipotezę o skuteczniejszej obronie przeciwko kilku atakującym w grupie uczestników sztuki walki jūjutsu.

W pierwszej części badań, gdy atak następował po kolei i z naprzeciwka, uczestnicy sekcji sportowej ju-jitsu wykazali się minimalnie lepszą skutecznością działań w walce z jednym przeciwnikiem. Liczba udanych obron – czterdzieści cztery na czterdzieści osiem ataków. Reprezentanci sztuki walki jūjutsu wykonali skutecznie czterdzieści trzy obrony. W grupie sportowej uwidoczniła się dominacja siły. Stosowano działania techniczne wywodzące się z arsenału dyscypliny sportowej ju-jitsu. Uczniów sztuki walki jūjutsu cechowała o wiele większa różnorodność działań technicznych, uwidoczniła się lepsza praca bioder niż w grupie sportowej.

W drugiej części badań, gdy atak następował jednocześnie i pochodził od czterech osób, uczestnicy sprawdzianu musieli się wykazać umiejętnościami techniczno-taktycznymi w walce. Uczestnicy grupy sportowej wykazali się mniejszą skutecznością działań i słabszym przygotowaniem taktycznym. Liczba udanych obron – piętnaście na czterdzieści osiem ataków. Nie potrafili trafnie odtworzyć całego przebiegu zdarzenia. Uczniowie uprawiający sztukę walki jūjutsu wykazali się dużo większą skutecznością w walce, liczba udanych obron – czterdzieści sześć na czterdzieści osiem ataków, wykonywali działania taktyczne szybciej i sprawniej. Dokładnie odtwarzali przebieg zdarzenia. Wykonywali ruchy obrotowe i zejścia z linii ataku. W tych działaniach uwidoczniły się wcześniej wyćwiczone procesy przerzutności i podzielności uwagi.

„Przerzutność uwagi umożliwia szybkie przenoszenie uwagi z jednych przedmiotów i treści na inne, niekiedy całkowicie różniące się charakterem. Podstawą jest w tych przypadkach duża ruchliwość procesów nerwowych powodująca, że pracujące ośrodki kory mózgowej ulegają szybkiemu zahamowaniu, a inne (dotąd zahamowane) – podejmując pracę – równie szybkim pobudzeniu” [Gracz, Sankowski 2000, s. 52].

Przerzutność uwagi polega na szybkim i celowym działaniu, takim jak:

- skierowanie uwagi od jednego atakującego na drugiego
- przejście od jednego działania do drugiego (przejście od obrony do ataku)
- sprawne przejście od uwagi wąskiej do szerokiej lub przeciwnie
- sprawne przejście od uwagi wewnętrznej do zewnętrznej lub przeciwnie [Czajkowski 1996, s. 77].

Przerzutność uwagi występuje bardzo wyraźnie przy uczeniu się złożonego działania (nawyku ruchowego). Konieczna też jest przy stosowaniu zaskoczenia [Czajkowski 1996, s. 77–78].

„Podzielność uwagi dotyczy umiejętności intensywnego skupienia uwagi równocześnie na dwóch lub kilku czynnościach” [Gracz, Sankowski 2000, s. 52]. Bardzo mocno jest to uwiarygodnione podczas walki z kilkoma przeciwnikami. W walce jūjutsuka śledzi ruchy przeciwników, stara się rozpoznać ich zamiary, reguluje dystans, planuje i wykonuje swoje działania.

Wnioski można sformułować następująco:

1. Ćwiczący walkę sportową ju-jitsu wykazali się minimalnie lepszą sprawnością działań w sytuacjach zbliżonych do sportowego pojedynku „jeden na jednego” od reprezentantów sztuki walki jūjutsu.
2. Ćwiczący jūjutsu jako sztukę walki są bardziej wszechstronni w zakresie wyszkolenia techniczno-taktycznego i lepiej radzą sobie w sytuacjach niestandardowych, walcząc w obronie przed kilkoma napastnikami atakującymi jednocześnie.
3. Wyćwiczone procesy psychiczne w grupie uczniów sztuki walki jūjutsu, takie jak podzielność i przerzutność uwagi, pozwalają na skuteczną obronę w sytuacjach niestandardowych.

4. W specjalnie dobranych ćwiczeniach kształtujących właściwości uwagi, a szczególnie jej zakres i kierunek, należy uwzględniać potrzeby sztuki walki jūjutsu i doskonalić jej umiejętności w zależności od potrzeb wynikających z rozwoju sytuacji taktycznych.

Inne zasady i rady sformułować można następująco:

- każdy atak i każdy atakujący jest inny
- każda sytuacja i miejsce ataku są inne
- wszystko jest inne od sytuacji wyuczonej w warunkach standardowych
- nauczanie od początku edukacji powinno odbywać się ze świadomością „po co i dlaczego”
- należy rozwijać różne sposoby obrony jako odpowiedź na różne i nieprzewidziane sytuacje
- nie wszystkie techniki nadają się do obrony w warunkach niestandardowych
- włącz ucznia od początku edukacji do rozwiązywania problemów strategiczno-taktycznych
- nie odwracaj się tyłem do atakujących, wykonuj ruchy obrotowe
- nie wykonywać skomplikowanych technik podczas walki, lecz raczej skupić się na prostych i skutecznych
- o sukcesie w bezpośrednim starciu decyduje szybkość reakcji i wyprzedzenie ataku
- uczyć się szerokiego zakresu widzenia pola walki wraz z atakującymi
- starać się być trudnym do przewidzenia w swoich ruchach
- przemieszczać się, zachowując równowagę i kierując się strategią walk
- wierzyć we własne umiejętności
- przybliżyć uczniom nietypowe zachowania i rzadko spotykane ataki
- podczas zajęć stwarzać sytuacje trudniejsze od takich, jakie mogą nastąpić
- doskonalić umiejętność czucia przeciwnika tam, gdzie go nie widzimy
- przejmuj ruchy przeciwnika, kontroluj je i wykorzystuj je w walce, użyj jego ciała jako tarczy
- efektywnie wykorzystuj zasady jūjutsu oparte na biomechanice (skuteczność działań w walce, przejście ruchu i kontrola, ruchy obrotowe, zmiany kierunku szybkości ruchu, skuteczne przyłożenie siły)
- doskonalić obrony przeciwko kilku atakującym
- ciągle uświadamiać uczniom, że umiejętność wykonywanych technik w warunkach standardowych diametralnie się różni od umiejętności w warunkach realnej walki
- dobry nauczyciel uczy się także od swoich uczniów.

Mistrz, będąc jednocześnie dobrym nauczycielem i wychowawcą, musi podczas całego okresu edukacyjnego wyczuwać intencje ucznia: po co się uczy, w jakim celu chciałby wykorzystywać swoje umiejętności? Jeżeli spostrzeże, że uczeń ma zamiar pójść w złym kierunku, musi przerwać tę szkodliwą naukę. „Głównym niebezpieczeństwem pozostaje niekompetencja nauczyciela duchowego drogi sztuk walki. Perfekcja w technice i umiejętności walki nie czyni mistrza. W wymiarze duchowym decydujący jest tutaj stosunek do przekazywanej tradycji, własne potrzeby poszukiwania oraz wiedza i ukształtowany światopogląd” [Cynarski 2004, s. 203].

## BIBLIOGRAFIA

1. Błach W. (2005), *Judo. Wybrane zagadnienia treningu i walki sportowej*, COS, Warszawa.
2. Cynarski W.J. (2004), *Teoria i praktyka dalekowschodnich sztuk walki w perspektywie europejskiej*, UR, Rzeszów.
3. Czajkowski Z. (1996), *Psychologia przymierzeńcem trenera*, COS, Warszawa.
4. Gracz J., Sankowski T. (2000), *Psychologia sportu*, AWF, Poznań.
5. Lee B. (1993), *Bruce Lee: metoda walki*, Wyd. Budo-Sport, Warszawa.
6. Sozański H. [red.] (1999), *Podstawy teorii treningu sportowego*, COS, Warszawa.
7. Sterkowicz S. (1998), *Ju-jitsu. Wybrane aspekty sztuki walki obronnej*, AWF, Kraków.

**Key words: martial arts, jūjutsu, sport ju-jitsu, fighting skills, teaching**

## **SUMMARY**

The author of the article deals with vital questions related to the strategy and psychology of combat. Readers' attention is drawn to the ways of teaching and mastering of the strategies and their influence on the course of combat. The article concerns martial arts, pointing to how particular techniques operate, and indicates how the meaning of combat can be imbibed. Education in martial arts is divided into three stages:

- imitation,
- modification and creativity,
- consciousness and harmony of motion.

The author presents comparative studies conducted with two groups of people practising jujutsu, ju-jitsu professional fighters and amateur jujutsu competitors. The study was aimed at providing an answer to the question whether the two groups differ as far as the efficiency of combat is concerned, taking into account the technical and tactical factors.

The last part of the article is a summary. It contains practical advice and the principles helpful in teaching strategies of combat.