

Tadeusz Ambroży

Samoobrona a rekreacja

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja] 3, 61-65

2002

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Autorem kolejnego artykułu jest dr Tadeusz Ambroży – absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie (1989), adiunkt w Zakładzie Teorii Sportu AWF w Krakowie oraz instruktor judo i w/w w Państwowej Wyższej Szkole Teatralnej. Jest on autorem kilkudziesięciu publikacji oraz uczestnikiem wielu konferencji metodycznych i naukowych w zakresie kultury fizycznej, a także autorem programów i wykładowcą na kursach instruktorsko-trenerskich. Posiada m. in. uprawnienia trenera I klasy w judo i gimnastyce sportowej, licencje instruktora i sędziego klasy międzynarodowej w ju-jitsu (6 dan), oraz 2 dan w judo.

Pracę recenzował prof. dr hab. Ewaryst Jaskólski (AWF Wrocław, kierownik Katedry Sportów Walki), mistrz i doświadczony nauczyciel judo. Artykuł T. Ambrożego ocenil on pozytywnie jako popularyzatorski w zakresie poruszanej problematyki. Szerzej problematykę obciążenia w ćwiczeniach rekreacyjnych i metodykę zajęć autor opisuje w swej książce *Samoobrona. Podręcznik metodyczny dla instruktorów rekreacji* (ZG TKKF, Warszawa 2001), której zamieszczony tu tekst jest fragmentem.

TADEUSZ AMBROŻY
Zakład Teorii Sportu AWF Kraków

Samoobrona a rekreacja

Słowa kluczowe: samoobrona, rekreacja, trening, sztuki walki, walka wręcz, wartości

Samoobrona nie jest dyscypliną ani dziedziną sportu, a jedynie umiejętnością utylitarną, która jest jednym z celów treningu wszystkich sportów i sztuk walki. Opiera się ona na bazie wybranych technik podstawowych charakterystycznych dla danego stylu walki wręcz (judo, karate, ju-jitsu, aikido, kung fu, tae kwon do itp.), a zadaniem jej jest odparcie, uniknięcie, osłabienie lub zneutralizowanie ataku przeciwnika, oraz obezwładnienie i unieruchomienie napastnika jako reakcja na jego atak. Może być ona ponadto swoistym systemem zachowań i walki, który jest dostosowany do sytuacji rzeczywistych powstających w wyniku ataku (napadu) jako odpowiedź na nie poprzez zastosowanie odpowiednich chwytów, rzutów, ciosów i kopnięć służących powstrzymaniu napastnika, nawet silniejszego i uzbrojonego. W samoobronie o skuteczności działań decydują zarówno cechy fizyczne: siła, szybkość, wytrzymałość oraz gibkość jak i zasób umiejętności technicznych, a także cechy psychiczne. Ważnym elementem w szkoleniu samoobrony jest wyuczenie i rozwinięcie u ćwiczących właściwych odruchów obronnych jako reakcji na najbardziej typowe i najczęściej spotykane rodzaje ataku, a także opanowanie odpowiednich uników, zejść z linii ciosu, blokowania i parowania kopnięć, a także sposobów i zasad zachowania się w czasie napadu. Należy pamiętać, że w działaniach defensywnych opartych na elementach walki wręcz niejednokrotnie częściej o sukcesie decydują bolesne dźwignie (zwłaszcza na małe stawy – palce, nadgarstki), uciski miejsc wrażliwych, proste kopnięcia i ciosy niż skomplikowane rzuty. Efektywny również jest element zaskoczenia przeciwnika samą reakcją na atak, brakiem uczucia strachu, zaskoczeniem szybką i bolesną odpowiedzią oraz niespodziewanym prostym obezwładnieniem i unieruchomieniem napastnika. Pamiętając o tym, że przeciwnik najczęściej atakuje niespodziewanie w sposób przemyślany i tylko jemu wiadomy, należy działać odruchowo, wykorzystując poznane i opanowane podczas treningów walki wręcz sposoby obrony. Dzięki systematycznemu treningowi (metoda powtórzeniowa) chwytów obronnych na bazie technik podstawowych wchodzących w skład zasobu technik różnych stylów walki wręcz powstają u ćwiczącego nawyki, które mogą determinować późniejszy sukces w walce lub obronie. Ponadto dobre opanowanie tych chwytów pomaga uniknąć wykonywania w sytuacji zagrożenia ruchów nieprzemyślanych, nieskoordynowanych, chaotycznych i niepotrzebnych.

W treningu samoobrony można ponadto realizować wartości cielesne charakterystyczne dla rekreacji. Treningi samoobrony stają się lustrem, w którym odbijają się wartości ludzkiego ciała. Potrzeba bezpieczeństwa, która zostaje zrealizowana poprzez wartości **zdrowotne** (pobudzenie i aktywacja funkcji życiowych) oraz **uitylitarne** (użytkowe) ciała wydaje się być priorytetowa dla treningu walki wręcz. Ciało poddane takiemu treningowi

fizycznemu jest zdrowe w większości swoich komponentów, a jako takie może być narzędziem pracy, a także obrony. Wytrenowane poprzez aktywność ruchową ciało jest również spełnieniem wartości estetycznych. Piękno ciała ludzkiego w ruchu jest syntezą jego proporcji, harmonii, tonusu mięśniowego, oraz perfekcji wykonywania poszczególnych elementów technicznych w samoobronie. Doskonale ukształtowane ciało człowieka poddanego treningowi walki wręcz posiada walory stwarzające szansę, by ruch przez niego wykonywany był doskonały technicznie. Prawidłowa technika wykonywania elementów samoobrony zmierza więc do poprawy efektywności tych aktów ruchowych oraz sprzyja poprawie ekonomiki ruchu.

Poprzez ciało człowiek realizuje również wartości hedonistyczne. Są to różnorakie przeżycia kinetyczne, smakowe, seksualne. Jako ciało poddane ruchowi interesuje nas odczucie zadowolenia poprzez wrażenia mające swoje źródło w skutecznych elementach samoobrony. Poczuć wysokiej sprawności fizycznej i technicznej ujawniające się poprzez wykonywanie skomplikowanych elementów jest spełnieniem wartości hedonistycznych. Jednym z motywów uprawiania ćwiczeń samoobrony jest ochrona własnego ciała przed zagrożeniem wyphywającym z zewnątrz. W tymże aspekcie wartości agonistyczne ciała realizujące się poprzez potrzebę współzawodnictwa, rywalizacji i porównywania sił w walce bezpośredniej z realnym przeciwnikiem stają się jaskrawo widoczne.

W czasie realizacji wszystkich wartości ciała poprzez kontrolowaną aktywność ruchową w walce wręcz, dochodzi do stymulacji, czyli pobudzenia czynności organizmu, a co za tym idzie uaktywnienia procesów jego rozwoju. Adaptacja, czyli zwiększenie możliwości przystosowawczych do środowiska jest kolejną funkcją tej specyficznej aktywności fizycznej oraz specjalistycznych ćwiczeń w walce obronnej. Z powodu deficytu ruchowego dochodzi do zaburzeń w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu człowieka. Niewystarczająca liczba bodźców rozwojowych niekorzystnie wpływa na ciało człowieka. Zatem aktywność ruchowa realizowana zarówno poprzez trening ogólnorozwojowy jak i specjalistyczny w samoobronie spełnia funkcję kompensacyjną, a także korekcyjną – czyli staje się lekarstwem na niedociągnięcia w dziedzinie ruchowej i rozwojowej.

Aby spełnić jednak powyższe kryteria należy pamiętać, że proces treningowy powinien być celowy, zaplanowany i prowadzony według obowiązujących zasad, a instruktor winien posiadać odpowiednie kwalifikacje i wiedzę, aby go realizować w sposób prawidłowy, z korzyścią dla zdrowia i poprawy sprawności ćwiczących.

Przystępując do realizacji zajęć rekreacyjno-sportowych opartych o elementy walki wręcz należy pamiętać, aby wszyscy ich uczestnicy (niezależnie od wieku) legitymowali się dobrym stanem zdrowia (potwierdzonym zaświadczeniem lekarskim). Zajęcia należy przeprowadzać w odpowiednim pomieszczeniu, najlepiej o miękkim, sprężystym podłożu (mata – *tatami*), o dobrej wentylacji i temperaturze (16–18 stopni), w odpowiednim stroju ćwiczebnym – wygodnym i nie krępującym ruchów (koszulka i dres sportowy lub lepiej specjalistyczny strój, np. *judoga*), boso lub w specjalistycznym obuwiu (buty do *ju-jitsu*, podobne do pantofli gimnastycznych). Każdy trening należy poprzedzić rozgrzewką złożoną z prostych ćwiczeń gimnastycznych angażujących wszystkie ważniejsze grupy mięśni oraz zawierającej w swojej treści ćwiczenia gibkościowe i biegowe, tak aby po jej zakończeniu tętno było na poziomie ok. 120 uderzeń na minutę.

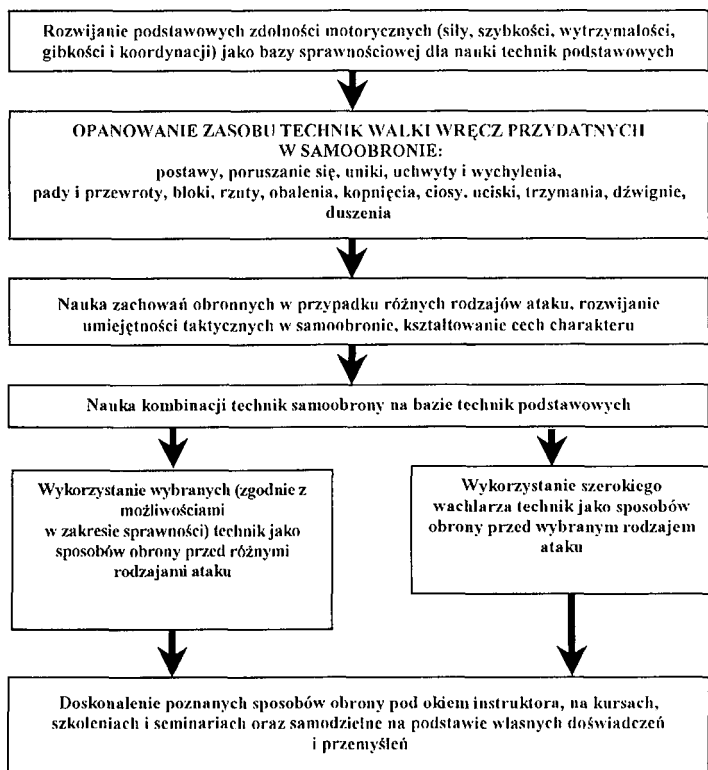
Podczas zajęć z samoobrony należy zapewnić ćwiczącym dobrą widoczność wszystkich szczegółów ruchu demonstrowanego przez prowadzącego. Podczas nauczania rzutów, chwytów oraz złożonych technik samoobrony, w czasie pokazu ustawiamy grupę w koło lub w kwadracie wokół maty, a podczas ćwiczeń w parach rozstawiamy ćwiczących równomiernie po sali. Należy pamiętać o wykonywaniu technik na zewnątrz, od środka sali (maty).

Zajęcia rekreacyjno-sportowe w walce wręcz powinny odbywać się według określonego toku. Zasady konstrukcji jednostki treningowej winny odpowiadać następującym kryteriom:

Po pierwsze, wysiłek powinien być stopniowany racjonalnie i dozowany tak, aby maksymalną intensywność osiągnąć w połowie lub w 3/4 zajęć. Po drugie, należy wszechstronnie rozwijać organizm poprzez aktywizowanie wszystkich partii mięśniowych, oddziaływanie na wszystkie układy i narządy, rozwijanie wszystkich zdolności motorycznych. Po trzecie, obowiązuje zasada zmienności pracy mięśniowej. Powinno występować zarówno napięcie jak i rozluźnienie mięśni, ruchy winny być żywe oraz spokojne, ćwiczenia statyczne stosowane wymiennie z dynamicznymi. Po czwarte, należy zabezpieczyć uczestników zajęć przed ujemnymi skutkami ćwiczeń poprzez ćwiczenia rozluźniające i korektywne oraz dostosowanie poziomu zajęć do możliwości ćwiczących.

Jednostki treningowe mogą być nastawione zarówno na nauczanie nowej techniki (np. kopnięcia lub rzutu), jak i na kształcenie jednej lub zespołu zdolności motorycznych (siły, szybkości, wytrzymałości, gibkości), a także na doskonalenie już poznanych elementów technicznych i łączenie ich w kombinacje (np. unik i blok po ataku napastnika, kontra, rzut lub obalenie oraz obezwładnienie lub unieruchomienie z wykorzystaniem dźwigni, duszenia lub trzymania).

Na podstawie analizy literatury oraz własnych doświadczeń instruktorskich i trenerskich w walce wręcz i samoobronie pragnę zaproponować następujący schemat szkolenia etapowego w samoobronie:



Na zakończenie pragnę zwrócić uwagę na fakt, że systematyczny, prawidłowy, celowy i zorganizowany trening walki wręcz (samoobrony) może być idealnym, bezinteresownym i efektywnym sposobem na spędzanie czasu wolnego od codziennych obowiązków rodzinnych i zawodowych, dostarczając ćwiczącym wiele radości, nowych doświadczeń i przyjemnych wrażeń. Dając im ponadto poczucie swobody, bezpieczeństwa i pewności siebie. Podsumowując – zawiera on w sobie istotę rekreacji (sportu dla wszystkich) oraz realizuje wszystkie jej wartości i funkcje.

BIBLIOGRAFIA

1. Ambroży T., Ambroży D. (2001), *Próba ochrony własnego życia*, Biuletyn Krajowej Federacji „Sportu dla Wszystkich”, nr 4, Warszawa.
2. Ambroży T., Miklaszewski P. (2001), *Sprawność fizyczna osób uprawiających współczesne formy staro-japońskiej sztuki wojennej ju-jitsu* [w:] *Zarządzanie bezpieczeństwem*, Prace Edukacyjne pod red. L. Korzeniowskiego, LIPORT LFK, Kraków.
3. Cynarski W. J. (2000), *Sztuki walki budō w kulturze Zachodu*, Wyd. WSP, Rzeszów.
4. Demel H., Humen W. (1970), *Wprowadzenia do rekreacji fizycznej*, SiT, Warszawa.
5. Grabowski H. (1997), *Teoria fizycznej edukacji*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
6. Kondratowicz K. (1991), *Jiu-jitsu. Sztuka walki obronnej*, Czasopisma Wojskowe, Warszawa.
7. Korzeniowski L., Ambroży D., Ambroży T. (2000), *Utylitarne i wychowawcze aspekty sportów walki w programach kształcenia pracowników ochrony* [w:] R. M. Kalina, W. Jagiello [red.], *Wychowawcze i utylitarne aspekty sportów walki*, Wyd. AWF, Warszawa.

Self-defence and recreation

Key words: self-defence, recreation, training, martial arts, hand-to-hand combat, values

Self-defence is neither a discipline nor a sport: it is only a useful skill that is only one of training objectives in all sports and martial arts. It is based on some selected basic skills that are characteristic for a particular style of hand-to-hand combat; and its purpose is to: repel, avoid, weaken or neutralise the assailant's attack, as well as to overpower and immobilise the attacker as a reaction to his attack. The efficiency of defensive activities depends on both physical characteristics: strength, speed, endurance, and flexibility as well as the repertoire of technical skills and also psychic features.

During the self-defence workouts, body-related values can be developed for recreation. These workouts become a mirror, in which the values of human body are reflected. While developing all of bodily values through controlled motor activity during hand-to-hand combat, this leads to the stimulation i.e. activation of processes in the body, which in turn leads to the activation of the processes of its development. The work-out process should be objective-orientated, planned, and conducted according to some binding rules, whereas the instructor should possess adequate qualifications and knowledge so that they could be implemented properly to the benefit for the health and improvement in the physical fitness of the people involved in training.

A regular, proper, objective-oriented, and organised work-out in hand-to-hand combat (self-defence) can be an ideal, selfless, and effective way to spend one's free time away from our daily family and professional commitments, providing the training persons with much joy, new experiences, and pleasant impression.

Grecki karateka niemieckiego pochodzenia Dietmar Schmidt (5 dan) jest aktualnie prezydentem federacji Idokan Europe International. Z wykształcenia ekonomista, jest dużej klasy ekspertem karatedō. Jest liderem stowarzyszenia IE-Greece i założycielem szkoły 'zendō-ryū karate-dō'. Kilkakrotnie prowadził seminaria zendō karate w Niemczech i w Polsce. Na przedstawioną pracę składają się trzy fragmenty z książki tegoż Autora, przygotowanej do druku. Z uwagi na liczbę niemieckich współpracowników naszej Redakcji i wysoką pozycję oraz wkład niemieckich badaczy do teorii sztuk walki, publikujemy tym razem kilka tekstów w oryginalnej niemieckiej wersji językowej.

Prof. Kazimierz Obodyński (IWFIZ UR) pozytywnie ocenił ten artykuł, jako interesującą refleksję dotyczącą współczesnego sensu karatedō – praktyki i filozofii tej sztuki walki.

DIETMAR SCHMIDT

IEI, Idokan Europe – Greece, Amarinthos (Grecja/Greece)

Zendō-ryū karate-dō – die Schule der Studien der praktischen Karatephilosophie als Lebensweg¹

EINE LEBENSSCHULE

Zendo Ryu Karate Do sollte nicht als eine Freizeitgestaltung betrachtet werden, sondern als eine „Lebensschule“.

Im sportorientierten Karate überwiegt das Training von Kumite, der Wettkampf bei dem es nur um Sieg und Niederlage geht, mit dem Ziel, seinen Gegner zu besiegen um Titel oder Pokale zu erlangen. Nicht der Sieg ist das Hauptziel in jeder Kampfkunst, sondern über allem sportlichen Sieg steht der Weg (Do), die lebenslange Übung.

Es wird naturgemäß in einer Kampfkunst gekämpft, aber nicht gegen einen Gegner und nicht des Sieges willen, sondern man kämpft mit einem Partner „miteinander“. Der Sinn des Freikampfes im Zendo Ryu Karate Do besteht darin, die Kraft des Geistes zu entwickeln und mit der Körperlichen Kraft wirkungsvoll zu harmonisieren und zu koordinieren. Damit Angst, Wut, Unsicherheit und Siegeswille unterdrückt werden, bzw. erst gar nicht entstehen können – müssen störende und ablenkende Gedanken ausgeschaltet werden.

So entsteht der Kampf gegen sich selbst. Hat man diesen Kampf aufgenommen um den Sieg über sich selbst zu erringen, wird dadurch die Wahrscheinlichkeit sich selbst in den Griff zu bekommen immer größer. Es entwickelt sich die innere Ruhe. Der Geist beruhigt sich, der Atem fließt flacher und der Körper entspannt sich.

Jetzt können die Gedanken auf ein Ziel hin ausgerichtet werden.

Ich glaube man kann hier schon sehr gut erkennen, wie Körper und Geist sich ergänzen, wenn die oben genannten Faktoren berücksichtigt bzw. geübt werden.

Hierzu ist es unbedingt erforderlich, das man beim Freikampf einen Partner als Partner sieht und ihn nicht als Gegner betrachtet. Ein Partner hilft einem dabei die Chancen zu nutzen, karatemäßig sauber und korrekt zu kämpfen. Man muß also lernen, den Wunsch nach Sieg ebenso zu zähmen wie die Angst vor der Niederlage.

Es ist eine pädagogische Methode, seine Selbstbeherrschung zu schulen, sich anbieten den Partner ebenfalls gewinnen zu lassen. Das ist natürlich nur auf der Grundlage von Fairness und Rücksicht möglich. Diese Philosophie ist ein ganz wesentlicher Bestandteil des Zendo Ryu Karate Do.

Der Grundcharakter bei der Ausführung des gesamten Repertoire von Techniken im Zendo Ryu Karate Do -Freikampf ist, die geballte und gesamte Kraft des Körpers auf einen einzigen Punkt des Körpers zu konzentrieren. Die Techniken werden katapultartig mit Schnellkraft in Richtung des Partners geschossen.

¹ Fragment skróconej wersji książki Dietmara Schmidta, *Zen-Do-Ryu Karate-Do*, 2002, s. 19–23, 30–33. Tytuł i opracowanie – red.