

OD VÝCVIKU SEBEOBHRANY ZALOŽENÉHO NA VÍŘE PŘES ZKUŠENOST K DŮKAZŮM

PhDr. Bc. Zdenko Reguli, Ph.D.

Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita

Title: From belief through experience to evidence-based self-defence training

Abstract: This article describes three fundamental approaches to self-defence training. At the lowest level of evolution is self-defence training based on belief. Belief is irrational and without direct relation to reality. Self-defence training based on experience is close to reality and grows out of reality. At the highest level of evolution is self-defence training based on evidence. Currently, there is not enough scientific information to achieve this level. This approach calls for close co-operation between security forces and the academic community.

Key words: belief, experience, evidence-based, self-defence training

Úvod

Je zde velké množství různých systémů výcviku sebeobhrany, které se odlišují různými faktory, například pohybovými vzorci, taktikou, technickými prostředky atp. Některé sebeobhranné systémy se neodlišují ani tak těmito systémotvořnými faktory, jako spíš názvem a marketingem prodeje.

Kromě toho, že je nesporně důležité, co se v procesu výchovy, vzdělávání a výcviku odevzdává, je zajímavá i otázka samotného procesu odevzdávání. Cílem této studie je analyzovat širší, obecný přístup k filozofii výcviku v sebeobhraně. Zajímá nás tedy obecný přístup systému k informacím, širší filozofický rámec výcviku a vzájemné interakce prvků: systém, instruktor a student. Závěry této studie lze do jisté míry transponovat i v jiných

druzích výcviku bezpečnostních složek, ale i běžné populace, která se výjimečně také dostává do extrémních situací.

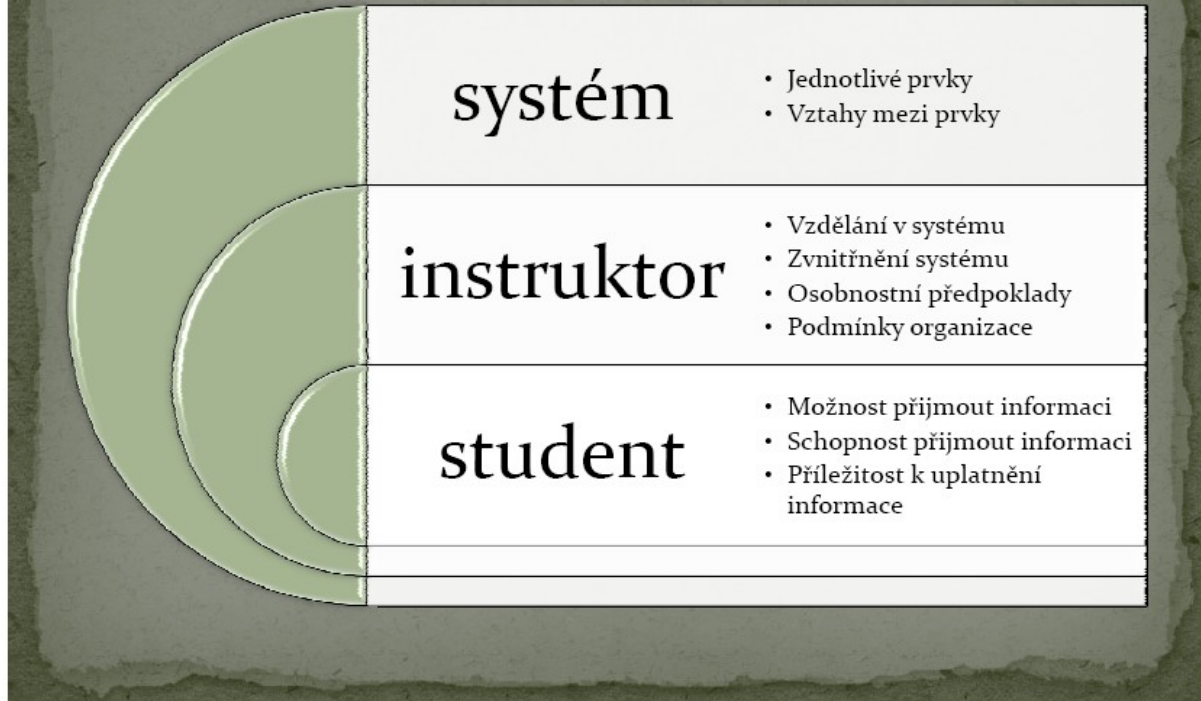
Systém, instruktor, student

Když mluvíme o sebeobranném systému, nemůžeme opomenout cílovou skupinu v systému, a to studenty, praktikanty systému (Obr. 1). Systém se k nim dostává prostřednictvím instruktora. Systémem obecně rozumíme nejenom jistou sumu prvků, kterými je tvořen, ale zejména vztahy mezi těmito prvky. Je známo, že váhu systému tvoří právě charakter těchto vztahů. Proto je důležité zabývat se tím, jak systém vznikl a jaký základní filozofický rámec používá pro své udržování. Sebeobranné systémy jsou totiž do jisté míry adaptabilní, mají snahu „přežít“. Udržují se nejenom v čase, přežívají desítky i stovky let, někdy mají snahu dál se rozšiřovat. Sledujeme tak systémy, které jsou z tohoto pohledu pouze místní, obvykle vyvinuté pro úzkou skupinu uživatelů – například bezpečnostní složky a systémy globální, které primárně vznikli pro širší veřejnost, například Reality Self Protection System. Jsou i případy, kdy životaschopnost systému byla tak velká, že se z bezpečnostních složek dostal k širší veřejnosti, kde se pak dále rozmnožil. Typickým příkladem je krav maga.

U instruktora se předpokládá dostatečné formální vzdělání v systému a jeho zvnitnění. Bez dostatečné důvěry v jednotlivé prvky systému a smysluplnost vztahů mezi nimi není možné, aby instruktor mohl být dobrým prostředníkem směrem k studentovi. Od instruktora vyžadujeme i jisté osobnostní předpoklady pro tuto činnost. Jeho práce je pochopitelně závislá na podmínkách organizace vzdělávání: na celkové časové dotaci, intenzitě, frekvenci, materiálních podmínkách atd., ale i na výběru studentů ve výcviku.

Student by měl být správně motivován, má být dostatečně schopný dosáhnout cíle. Stejně tak - pokud má dosáhnout cíle výcviku, musí mít optimální možnost přijmout informace. Pro dostatečně dlouhé uchování poznatků má mít také příležitost k uplatnění informace.

Interakce systém – instruktor – student



Obr. 1: Interakce prvků systém – instruktor - student

Proces přenosu systému přes instruktora na studenta má různé pozadí. Zdá se, že lze poměrně jednoduše vyčlenit základní možnosti. Dále v textu se budeme zabývat třemi možnými přístupy k výcviku sebeobrany. Jsou to přístupy založené na víře, zkušenosti nebo důkazech. Vírou zde rozumíme bezvýhradné přijímání informací, které nepotřebuje racionální zdůvodnění, a co víc, informace jsou přijímány i tehdy, když přímo odporují racionálnímu myšlení. Za zkušenost považujeme bezprostřední osobní setkání se situací, ve které osoba působí jako její aktér a nejenom pozorovatel. Důkazem rozumíme vždy vědecký důkaz, tedy důkaz, který byl ověřen současnými vědeckými metodami a o kterém hypotéza nebyla doposud falzifikována.

Uvědomujeme si, že v prehistorii lidstva neuvažujeme o řízeném výcviku. Přežití bylo založené zejména na osobní nepřenositelné zkušenosti (i náhodě). Výcvik založený na víře můžeme v dějinách dohledat zejména v kulturách s vertikální sociální strukturou ale i dnes v některých bojových uměních, kde se vertikální struktura uchovala společně s dědičstvím samotného bojového umění. Informace předává formálně stanovená osoba, dědic. Výcvik založený na zkušenosti se objevil v otevřenějších kulturách, informace předávala

nejzkušenější osoba bez ohledu na původ. Dnes je tento přístup v sebeobraně nejrozšířenější. Konečně výcvik založený na důkazech je současný trend a také nevyhnutelná potřeba v demokratické společnosti.

Výcvik sebeobrany založený na víře

Výcvik sebeobrany založený na víře je historicky nejstarší filozofií přenosu bojových dovedností. Způsoby přenosu můžeme dodnes vidět v některých bojových uměních. V rozboru se zaměříme na japonská bojová umění, protože jsou i u nás dostatečně známá a je zde i dostatek zdrojů a to i pramenných. Výuka japonských bojových umění byla (někdy pořád je) postavena na existenci vertikálního vztahu mezi učitelem a žáky (oja –ko). Autoritativní přístup vedl k nutnosti bezvýhradného přijímání učení a k slepé víře, že zprostředkované poznatky a metody výcviku povedou k žádanému cíli. To, že výcvik založený na víře je v evoluci přístupů k výcviku na nejnižší příčce neznamená, že v historickém kontextu byl tento přístup špatný. Historický výzkum poukazuje na to, že víra, která byla nevyhnutelná v první fázi výcviku, vedla u mnohých mistrů dál, k nutnosti ověření dovedností v boji. Klasickým příkladem je životní příběh japonského šermíře Mijamota Musašiho. Po mnoha různých soubojích, které považoval za způsob vlastního výzkumu, dospěl k závěrům, že jedině osobní zkušenost vede k mistrovství v umění strategie. Osobní zkušenost je limitovaná tak geograficky, jako i dobou a příležitostmi ke zkušenosti. Kromě toho, zkušenost má ryze osobní charakter. Pokud se jedné osobě osvědčila jistá strategie, či sebeobranná technika v konkrétní situaci, jiná osoba může v té samé (nebo téměř stejné) situaci zlyhat. Ani tyto důkazy ale nemůžeme považovat za vědecké důkazy. I v Musašihovo době ale byly známé metody, které objektivizovali bojové dovednosti a zejména technologie. Nové meče se zkoušeli na zajatcích, zločincích, či mrtvých nepřátelích, mečíři zkoušeli odolnost mečů při rozsekávání přileb, bambusových stvolů a podobně. Výsledky testů se odráželi ve změně technologie výroby zbraní a ty pak dosáhli vysokou míru dokonalosti. I dnes jsou mnohé tradiční sebeobranné systémy prověřovány prostřednictvím vědeckých důkazů. Častokrát je to ale pouze s cílem podpořit původní víru. I když se podaří některé koncepty systému vyvrátit, obvykle to nemá vliv na další fungování komunity, nebo jejich učitelů (například fenomén George Dillmana šetřený stanicí National Geographic (<http://www.youtube.com/watch?v=lsSzSflkns8&feature=related>))

Výcvik sebeobrany založený na víře můžeme v jeho optimální podobě znázornit schematicky jako proces posilování víry pozdějšími zkušenostmi a v nejzazším stádiu podporované nestrukturovanými důkazy (obr. 2). Proklamování svých vlastních zkušeností má vést u studentů k víře, že právě jejich instruktor je kompetentní k jejich vedení. Pochopitelně – nepopíráme zkušenosti všech instruktorů



Obr. 2: Interakce prvků výcviku založeného na víře

Výcvik sebeobrany založený na zkušenosti

Do tohoto přístupu zařazujeme takové způsoby výuky, které jsou založené na osobní zkušenosti instruktora. V praxi se setkáváme se dvěma přístupy. V první řadě jsou to bývalí sportovci. Po výcviku v úpolových sportech se – obvykle ve smyslu profese – setkávají s jinou stránkou úpolové reality. Zjišťují, že jejich sportovní úpolové dovednosti nejsou v sebeobraně bezprostředně aplikovatelné, takže se vrací k intuitivním, primitivním způsobům

řešení konfliktní situace. Na základě své prvotní, nebo vícero raných zkušeností vnitřně formulují zásady sebeobrany a na ní později stavějí a i formálně vytvoří systém. Tyto jednoduché aplikace, které můžeme dobře vidět třeba v S.P.E.A.R. systému Tony Blauera, Urban Combatives Lee Morrisona, nebo Keysi Fighting Method Justo Diegueze a Andy Normana mají pravděpodobně vztah s autochtonními reflexními reakcemi. To umožňuje reagovat rychle a správně a také beze změny v různých situacích.

Poslední dobou je v moderních sebeobránných systémech víc dbáno na řešení modelových situací. Tým instruktorů vytvoří situaci v prostředí, které vtáhne účastníka do celkového rámce situace – prostředí, lidé, komunikace. Modelová situace vychází z předpokladu, že je důležité zapojit především zrakové podněty, pak sluchové a jako nezbytný výsledek sebeobránné situace také dotykové podněty (a v ideálním případě i čichové podněty) Účastník pak cítí, že je ve skutečné situaci, i když je schopen racionálně si uvědomit, že je situace pouze hraná, že skutečně skutečná není. Modelové situace však mají z velké míry obcházet racionální myšlení a vytvořit, nebo obnovit vzory chování, které jsou archetypální, fylogeneticky zakódované.

Pokud je v dalších zkušenostech posilován tento jejich vnitřní koncept, zvnitřňuje se také víra v koncept. To postačuje, zejména pokud osoba používá dovednosti sama pro sebe. I když v raných stádiích postačuje zcela jednoduché vysvětlení vedoucí ke zdárnému řešení sebeobránné situace, každá další jiná zkušenost přirozeně odhaluje mezery v původním konceptu. I ty koncepty, které byly nejdříve postaveny na jednoduché myšlence se později stávají složitějšími systémy. Ve vyvinutější formě výcviku sebeobrany založeném na zkušenosti se osoby snaží najít i vědecké důkazy pro svůj koncept. Snaží se aplikovat zejména obecné znalosti a to nezřídka tak, aby pouze potvrdili původní koncept tak, jako je tomu u výcviku sebeobrany založeném na víře. V současnosti jsou ve velké míře využívány informační technologie, které instruktorům a tvůrcům systémů umožňují studovat, ale i publikovat své názory (např. Geoff Thompson je autorem více než 30 knih)



Obr. 3: Interakce prvků výcviku založeného na zkušenosti

Důležité je, že u tohoto evolučně vyššího přístupu k výcviku je zde přímý vztah mezi zkušeností a hledáním důkazů (obr. 3), i když iniciativa k podání vysvětlení vychází ze zkušenosti. Takovýto postup je nesystémový a neefektivní. Nemohou být brány do úvahy všechny podmínky výcviku, dokazování je pouze kusé, s trochou nadsázky se dá říct „na objednávku“. Víra, která je i zde důležitou komponentou, je blízká ke zkušenosti, ze které čerpá, nemá však žádný vztah k důkazům.

Výcvik založený na vědeckých důkazech

Tento přístup je evolučně nejvyšší a zatím nebyl zcela naplněn. Předpokladem pro jeho použití je dostatek vstupů. I v Československu ke konci šedesátých a v dalších letech vznikala brana Ivana Špičku a Jindřicha Nováka, která se dále rozvinula v autory postulovanou (a mimo nich neznámou) vědu sindefendologii a vedla k jejímu rozšíření a zobecnění jako alogodika. Protože ale autoři vycházeli z nedostatečných zdrojů, které záhy vyplnili domněnkami, jejich teorie, až na výjimečnosti, nejsou akceptovatelné.

Potřeba vhodných informací v přístupu zaměřeném na důkazy se objevila poměrně nedávno ve vědě zdánlivě dlouho čistě exaktní – v medicíně. Zde se poprvé začalo mluvit o tzv. evidence based medicine (EBM), jako o novém kroku v praktickém přístupu k získávání a využívání informací. Předpokladem je zde využití Hanesovy pyramidy 5S (Haynes, 2006), která uvádí hierarchickou kategorizaci důkazů. Od nejnižších studií, přes syntézy, synopse, shrnutí až k systémům. Vidíme zde, že to, co je v sebeobraně i metodologicky správně popsána zkušenost, tedy studie, je pouze nejmenším možným důkazem o sledovaném fenoménu. Dalším způsobem hierarchizace v EBM a také způsobem určení váhy je pyramida důkazů (Guide, 2008). Ta na nejnižší úroveň klade jednotlivé izolované laboratorní pokusy a na nejvyšší stupeň systematické přehledy a meta analýzy. Jak se zdá, současné pokusy ve výcviku sebeobrany zdaleka nedosahují k nejhodnotnějším a nejrelevantnějším informacím.

Je nezpochybnitelné, že v současnosti, když máme přístup k mnoha informačním zdrojům, je nevyhnutelné teoretickou přípravou předcházet přípravu praktickou. I Wagner staví vzdělání na první stupeň výcviku v sebeobraně. Praktickým problémem je, že i když je teorie sebeobrany vyučována v prvním kroku, není ještě zaručený obsah odpovídající současným vědeckým poznatkům. V praxi i v této teoretické části zaznamenáváme myšlenky anachronické, nebo dokonce vyučování mýtů. Wagner (2008) popisuje tyto komponenty výcviku:

1. Akademické vzdělání – vyučování různých témat v učebně: historie, statistiky, případové studie, terminologie, teorie
2. Kondiční příprava – rozvoj pohybových schopností, ale i v závislosti se správnou životosprávou a regenerací
3. Technická příprava – výcvik současných sebeobránných technik a jejich kombinací v tělocvičně v ideálních podmínkách podle zásad motorického učení
4. Praktická aplikace – techniky a jejich kombinace v běžném pracovním oděvu, u bezpečnostních složek i s plnou výstrojí a výzbrojí mimo podmínky tělocvičny
5. Řešení modelových situací – učení prostřednictvím modelových situací, hraní rolí, přehrávání scénářů zasazených v širším kontextu tak aby podporovali rozvoj řízení stresu a umožňovali mnoho alternativních řešení, tedy rozvíjeli schopnost pozorovat, orientovat se, rozhodnout se a konat (v angl. tzv. OODA: observe, orient, decide, act).

Důkazy tedy musejí mít přímý vztah ke zkušenosti a tím i ke skutečnosti, ve které se výsledky výcviku mají naplnit. Obrázek 4. ukazuje schéma vztahu výcviku založeného na důkazech. Zde je skutečnost nejdřív podrobně zkoumána všemi vědeckými metodami, které jsou v daném čase dostupné. Až pak jsou výsledky ověřované zkušenostmi jejich uživatelů. Poznatky ze zkušeností jsou dále zpětně ověřovány, využívají se jako prostředek zpětné vazby. Pochopitelně, ani zde nechybí postupné utváření víry na základě zkušenosti. Nepopíráme důležitost víry, jež je notnou součástí vnitřní výbavy každého člověka při řešení konfliktní situace. Víra je zde ale díky systému, který vznikl na základě důkazů, které byly ověřené zkušeností. Výcvik založený na vědeckých důkazech je výsledkem dobré spolupráce bezpečnostních složek, která poskytuje své zkušenosti a akademické obce, která hledí na zkušenost objektivně a je vybavena širokými vědomostmi a poskytuje podrobný vhled do zkušeností.



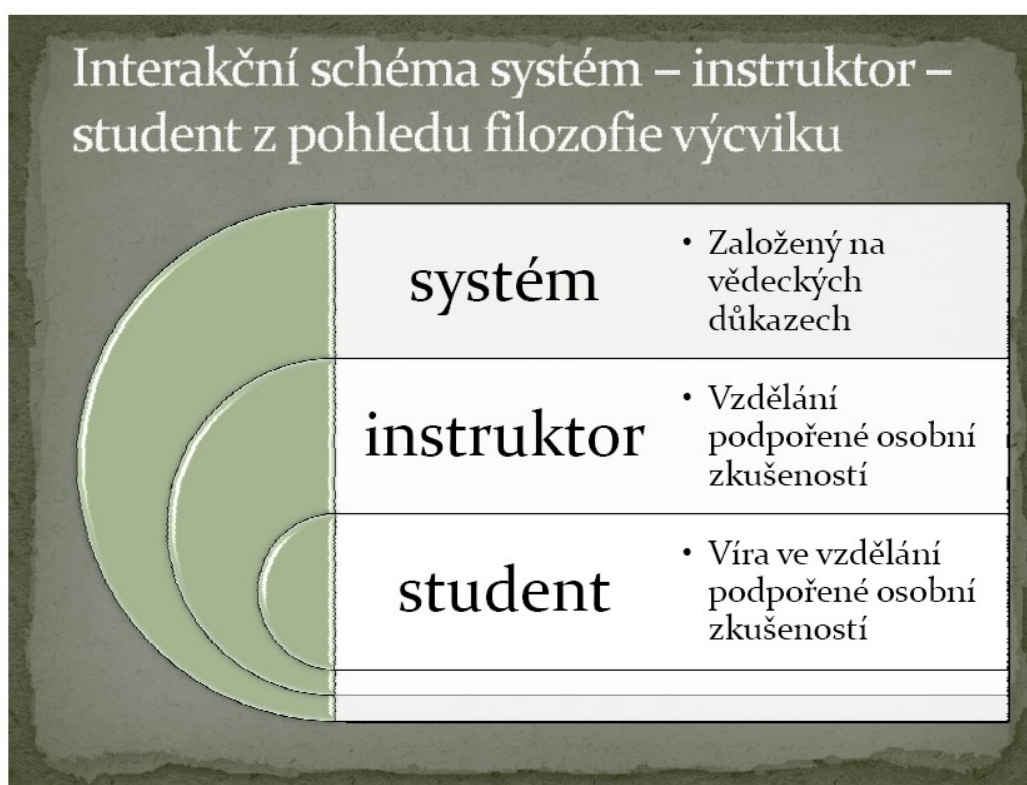
Obr. 4: Interakce prvků výcviku založeného na důkazech

Závěry

V příspěvku popisujeme různé přístupy k výcviku sebeobrany. Rozlišujeme výcvik založený na víře, zkušenosti a důkazech. Výcvik založený na víře je již historicky překonán, výcvik založený na zkušenostech v nedávné minulosti, nebo i v současnosti zažívá svůj vrchol.

Dalším krokem v evoluci výcviku sebeobrany je výcvik založený na důkazech. Vyžaduje ale dobrou organizaci, personální i materiální zázemí. Na rozdíl od dvou předešlých není možné, aby ho vytvořil jediný, i když výjimečný člověk, nebo úzká skupina lidí. I jeho naplnění ve výcviku bezpečnostních složek musí být spojeno s dalšími nevyhnutelnými změnami.

Zdůrazňujeme zde, že je důležitá kompatibilita sebeobranného systému s organizací, pro kterou je určen.



Obr. 5: Interakce prvků systém – instruktor – student z pohledu filozofie výcviku

Vrátíme se ke schématu interakce prvků systém – instruktor – student (obr. 5) podobně, jako tomu bylo v jiných souvislostech v úvodu příspěvku. Zde je systém, který je nadřazeným pojmem a zahrnuje i ostatní prvky schématu, primárně založený na vědeckých důkazech. Je v souladu s prostředím, ve kterém je aplikován. Instruktor, který na studenty přenáší tu část

systemu, která je pro ně určená má dostatečné formální vzdělání v systému samotném, ale i osobní zkušenost s prostředím, do kterého studenty připravuje. Studenti samotní pak mohou věřit v systém, instruktora, i předávaný obsah vzdělávání, protože je přímo aplikovatelný v praxi.

Literatura

Haynes, R. Brian. Of studies, syntheses, synopses, summaries, and systems: the "5S" evolution of information services for evidence-based healthcare decisions. *Evidence-Based Medicine* 2006;**11**:162-164

Guide to research methods. New York : SUNY Downstate Medical Center, c1998-2000 [cit. 2008-12-01]. Dostupný z WWW: <http://library.downstate.edu/EBM2/2100.htm>

Wagner, Jim. Conflict Scenario Training. [cit. 2008-12-01]. Dostupný z WWW: <http://www.jimwagnertraining.com/article7conflictscenar.html>