

Masarykova univerzita Brno

Fakulta sportovních studií

Teorie sebeobrany

seminární práce

Bc. David Hůrka

ASEBS, 1. ročník

učo: 403484

kombinované studium

Teorie sebeobran

FAST defense systém

Anotace

FAST defense systém vznikl v USA a je postavený na výuce sebeobran prostřednictvím scénářů a modelových situací. Hlavním znakem je zvládání konfliktních situací. Primárně je zaměřen především na psychickou stránku sebeobran. Výuka zahrnuje všechny fáze konfliktu. To znamená, že obsahuje předkonfliktní, konfliktní, i postkonfliktní část. FAST defense systém je vhodný jak pro úplné začátečníky, tak pro instruktory jiných sebeobraných systémů. Při výcviku se věnuje velká pozornost verbální komunikaci. V současnosti se vyučují dvě varianty. Civilní je určena pro děti a dospělé, služební pak pro policii a armádu.

Historie

FAST defense systém vznikl v letech 1989-1999 v USA. Zakladatel Bill Kipp, bývalý zkušený americký voják, se spojil s Mattem Thomasem, který je považován za tvůrce moderních modelových situací. Jejich společným úsilím mohl vzniknout tento obranný systém. Ten byl pak posléze upraven na základě Rocky Mountains Combat Applications Training (RMCAT) programu. Výsledkem této spolupráce byl v roce 1998 FAST (Fear Adrenal Stress Training) Defense program, který pokryl výuku sebeobran prostřednictvím scénářů a následně i modelových situací.

Tento nový systém je především zaměřen na zvládání konfliktních situací prostřednictvím psychických schopností. Umožňuje zájemcům vyzkoušet si své reakce, schopnosti, zkušenosti v reálné situaci. Unikátní protiúderový oblek umožňuje obránci i útočnickovi bezpečí i při plném kontaktu.

FAST defense systém se rychle rozšířil po celých spojených státech a díky Diku Chance i do Evropy. V blízké budoucnosti je naplánován seminář i do Prahy.

Zakladatelé

Bill Kipp



Tento bývalý příslušník americké armády a USMC pistol Sharp Shooter je považován za zakladatele FAST defense systému. Jako vojenský výcvikář měl možnost trénovat s elitními oddíly z celého světa a získávat tak cenné zkušenosti. Po odchodu z armády zamířil na Filipíny. Zde pracoval jako vyhazovač a osobní ochránce. Věnoval se také filipínskému bojovému umění Arnis, ve kterém dokonce získal černý pás.

Díky svým zkušenostem z armády i sportu je Bill Kipp v současnosti považován za jednoho z největších znalců v teoretické, ale i praktické oblasti adrenalinového tréninku, stejně tak jako modelových situací. Je autorem více jak 50.000 scénářů, které slouží k otestování naučených technik sebeobrany proti ozbrojeným, ale i neozbrojeným útočníkům v postoji, ale i na zemi. Dále je autorem několika knih a instruktážních videí, které jsou vysoce hodnoceny mezi odbornou veřejností. Společně s týmem instruktorů se specializuje na výuku sebeobrany pro děti, dospělé, ale i taktických postupů pro ozbrojené složky. Také se zabývá zdokonalováním speciálního protiúderového obleku (Predator Armour), který je používán v rámci tohoto systému, pro nácvik modelových situací či scénářů.



Dik Chance



Blízký spolupracovník Billa Kippa pochází z Anglie, kde působil více jak 25 let na britském ministerstvu obrany. Vyrůstal v oblasti s vysokou kriminalitou a i díky své práci se často dostával do konfliktních a život ohrožujících situací. Po odchodu z ministerstva navázal spolupráci s Billem a od té doby mu pomáhá propagovat FAST Defense v Evropě (zatímco Bill se soustřeďuje na americký kontinent). Dik má bohaté zkušenosti s výukou jak civilistů, tak i policistů a vojáků po celém světě. V rámci systému FAST Defense vyučuje Dik jednak civilní, ale i služební formu v rámci ozbrojených složek.

Po odchodu z ministerstva navázal spolupráci s Billem a od té doby mu pomáhá propagovat FAST Defense v Evropě (zatímco Bill se soustřeďuje na americký kontinent). Dik má bohaté zkušenosti s výukou jak civilistů, tak i policistů a vojáků po celém světě. V rámci systému FAST Defense vyučuje Dik jednak civilní, ale i služební formu v rámci ozbrojených složek.

Struktura kurzů

V současné době se systém vyučuje ve dvou variantách. Jedna civilní, která je zaměřena na děti a dospělé a druhá služební, která je určena pro ozbrojené složky policie, armády, ale i soukromé bezpečnostní agentury. Kurzy jsou postaveny na výuce sebeobranu prostřednictvím scénářů a modelových situací. Kurzy jsou zaměřeny na zvládnutí konfliktních situací prostřednictvím psychické stránky sebeobranu. Výhodou tohoto systému je možné použití pro úplné začátečníky, kteří neovládají žádné sebeobrané techniky, ale je možná i aplikace pro pokročilé studenty nebo instruktory jiných bojových systémů. Celý systém je založen na výuce reakcí na konflikt. FAST Defense se dlouhodobě zabývá vlivem stresu na člověka v sebeobraných situacích. Na základě získaných znalostí a zkušeností vypracovali propracovaný systém scénářů, modelových situací. Tento systém výuky nemá žádné úrovně

výkonnosti, nedostávají se certifikáty. Jde zkrátka o naučení se zvládat stresové a jiné konfliktní situace. Na těchto kurzech si může každý ověřit své schopnosti reagovat a naučit se úspěšně zvládat konflikty.

Teoretická východiska

FAST Defense systém vyučuje sebeobranu komplexně, oproti jiným kurzům sebeobran, které vychází z různých bojových umění a jsou zaměřena pouze na nácvik různých obranných technik. Podle zakladatele Billa Kippa musí výuka sebeobran obsahovat následující tři koncepty, či oblasti:

- **Povědomí o okolí** (Awareness)
- **Nastavení hranic** (Boundary setting)
- **Bojová – fyzická obrana** (Combat – Physical Defense)

Povědomí o okolí si všímá externího prostředí a pokouší se identifikovat znaky, které nám umožní odhalit blížící se útok. Většinou jde o útočnickovo chování, rozpoznání blížící se konfliktní situace a další souvislosti s tím spojené. Systém se snaží také navodit stav, který se děje uvnitř obránce. Zvládání stresu a následné reakce patří k zásadním otázkám. Díky identifikaci během nácviku, dokáže potom obránce lépe a efektivněji reagovat na konflikt.

Nastavení hranic je nejdůležitější a nejvíce náročná část ASR (Adrenal Stress Response) tréninku. Jak muži, tak i ženy mohou použít verbální obranu proto, aby zvládli konflikt. Problémem je, že existuje jen velice málo seriózních tréninkových postupů. Druhým extrémem je totální ztuhnutí, což většinou vyvolá ještě agresivnější reakci ze strany útočníka. Skutečná síla FAST Defense spočívá v asertivních komunikačních schopnostech. V asertivním módu se obránce snaží o zvládnutí konfliktu bez toho, aby nakonec došlo ke rvačce.

Reakce těla na adrenalinový nárůst jsou jedním z hlavních faktorů fyzické sebeobran. Pokud již dojde k fyzické obraně, bylo prokázáno, že dochází k použití maximálně pěti technik boje. Většina úpolových sportovců však doporučuje osvojit si dokonale dvě až tři techniky, které fungují. Techniky musí být založeny na hrubé motorice, jelikož adrenalin eliminuje jemnou motoriku prakticky na začátku konfliktu. FAST Defense vyučuje 5 základních technik, které fungují i v případě, že jde o malou osobu proti větší. Techniky jsou vyučovány jednoduchým, ale systematickým způsobem za použití kombinace olympijského koučování, sportovní psychologie a metodologie bojových umění. Na konci tréninku se tak student naučí využít náhlý nárůst adrenalinu pro zvýšení účinku svých sebeobraných technik.

Metodika

FAST Defense systém se zabývá vlivem stresu na člověka v sebeobraných situacích. Na základě získaných znalostí a zkušeností vypracovali propracovaný systém scénářů, modelových situací, které slouží k výuce. K výukovým metodám patří rozpoznání blížícího se konfliktu, kontrola osobního prostoru, využití verbální komunikace pro deeskalaci konfliktu, techniky obrany v nevýhodných pozicích, techniky fyzické obrany v plném nasazení a další různé konfliktní scénáře. Pro nácvik byl vyvinut speciální protiúderový oblek, tzv. Armour Predator Suit. Tento oblek splňuje potřeby a požadavky instruktorů, kteří musí ustát plný fyzický kontakt. Výuka FAST Defense nevyžaduje žádné speciální prostory ani podmínky. Přihlásit se můžou úplní začátečníci, kteří neznají žádné techniky sebeobrany, ale i pokročilí studenti, stejně jako instruktoři různých bojových systémů. Výhodou je používání chráničů na zuby, suspenzorů a dalších pomůcek. Ochranný oblek je určen jen pro instruktory. Jediné dostupné informace o FAST Defense systému jsou na internetu a pouze v angličtině. Zakladatel napsal několik knih, které je možné objednat, ale zase pouze v angličtině. V České republice bude možné poprvé navštívit seminář FAST Defense 26. května v Praze Vršovicích. Seminář povede Dik Chance, Director FAST Defense Europe.



Použitá literatura

1. <http://www.jujutsu.cz/clanky/fast-defense-predstaveni-systemu>
2. <http://www.fast-defense.com/>
3. <http://www.fastdefense.com/>

