

Masarykova univerzita

Brno

Fakulta sportovních studií



Seminární práce

Předmět: **Teorie sebeobran**y

Téma: **HAND TO HAND**

Obsah

1 Anotace.....	3
2 Historie.....	4
3 Zakladatel.....	4
3.1 Úvod do filosofie Tremaine Kenta.....	4
3.2 O Tremainu Kentovi.....	4
3.3 Doklady o dosažené kvalifikaci.....	5
4 Struktura kurzů.....	5
4.1 Druhy kurzů.....	5
4.1.1 Sebeobrana pro muže a ženy.....	5
4.1.2 Sebeobrana bezpečnostních jednotek.....	6
4.1.3 Řízení konfliktů pro firmy.....	6
4.2 Cílová skupina.....	6
4.3 Výcvik instruktorů.....	6
5 Teoretická východiska.....	8
6 Metodika.....	8
6.1 Vlastní koncepce obrany.....	8
6.2 5D.....	9
6.2.1 DETTERENCE = zastrašování.....	9
6.2.2 DETECTION = odhalení.....	9
6.2.3 DEFUSE = zneškodnění.....	10
6.2.4 DEFEND = obrana.....	10
6.2.5 DESENSITIZE = znečítlivění.....	10
7 Další informace.....	11
8 Zdroje.....	11

1 Anotace

Hand to hand (často označováno jako H2H) je výraz označující boj muže proti muži. Dá se říci, že každý systém, který pojednává o boji na krátkou kontaktní vzdálenost, má metodiku zabývající se touto problematikou. Některé tak doslovně označují část tréninku (např. Systema). Dále pak existují systémy, které se zabývají pouze „hand to hand“ bojem. Jsou to následující:

- H2H Combatives Systems – zaměřený na armádní složky (2)
- Hand to Hand (H2H) Combat Programs – zaměřený na posílení sebedůvěry, kontrolu agrese, taktiku předcházení a vyhýbání se konfrontaci; za autora je považován Rob Gear (3)
- H2H Self Defense Modern Warrior Combat Solutions – moderní řešení boje s protivníkem, nabízí program sebeobranu, který poskytne techniky nezbytné k řešení 95% všech reálných bojových situací, vše je k dostání na DVD nosičích, které se objednají přes internet (4)
- H2H Defence, Modern Self Defence and Conflict Management – Moderní sebeobrana a řízení konfliktů, pohled na sebeobranu jako na životní postoj, důraz na aplikovaný přístup RAID (Rapid Action Initiated Defence), neboli rychlé zahájení sebeobrané akce (1)

Z výše uvedených systémů je v práci blíže rozpracovaný poslední systém H2H Defence, Modern Self Defence and Conflict Management.

Jedná se o sebeobraný systém zabývající se kontaktem na krátkou vzdálenost. Zaměřuje se na boj beze zbraně, se zbraní (střelné zbraně, nože, obušky, tyče) a také na použití takzvaně příležitostných zbraní nacházejících se v přirozeném okolí. Jeho hlavní náplní je sebeobrana a systém RAID („Rapid Action Initiated Defence“), tzv. rychlá akce zahájení sebeobranu. Jedná se o odlišný přístup k moderní sebeobraně a zvládání konfliktů vhodný jak pro vojenský, tak civilní sektor. Tento unikátní systém byl navržen tak, že je snadné si ho osvojit v krátké době postupem podle pěti kroků. Jedná se o vyvážený návod na úspěšnou sebeobranu a k zajištění zvýšené sebedůvěry v konfliktních a násilných situacích. Studium RAID není omezeno pohlavím, věkem, ani schopnostmi či tělesnou konstitucí. Jedná se tedy o systém vhodný pro všechny. (1)

V textu této práce je výraz Hand to hand uváděn zkratkou HTH.

2 Historie

System „HTH Modern Self Defense“ neboli „Moderní sebeobrana jednoho proti jednomu“ je jedinečný sebeobranný systém vytvořený vysloužilými členy britských elitních speciálních sil. Za samotného zakladatele je považován Tremaine Kent. Impulzem k vývoji systému pro něj byla absence reálné sebeobrany, která by umožnila vyrovnat se v dnešní době s násilnými situacemi na ulicích, tedy v běžném životě. (1)

3 Zakladatel

System HTH sebeobrana a RAID byl navržen Tremainem Kentem. Pracoval na něm čtyři roky. Snažil se jej připravit pro dnešní reálný svět.

3.1 Úvod do filosofie Tremaine Kenta

Tremaine Kent jako instruktor deseti různých bojových systémů došel již v rané fázi svého života k závěru, že neexistuje celistvý systém pro všechny kritické situace, do nichž se může jedinec dostat. To mu připadalo zmatené a tak brzy začal používat pro fyzický kontakt stejné pojmy. Postupně začal zapisovat své myšlenky, které ho při lektorování napadaly, a později se o ně podělil se svými studenty. Začal tak růst zcela nový systém. Kent poukazuje na fakt, že bojové systémy vhodné pro vojenské využití nejsou vždy vhodné pro běžný civilní život, s důrazem na odlišné právní následky.

Na rozpracování systému RAID ho navedl přístroj, který používal, když pracoval v Severním Irsku jako pyrotechnik. Byl to distrupor (tedy „narušitel“) s názvem RAID. Jedná se o kovový válec, který se vystřeluje na zneškodňované zařízení (bombu) za účelem zasáhnutí jeho vnitřku tak rychlým proudem vody, aby se nestihly iniciovat elektrické obvody a nedošlo tak k výbuchu. Toto zařízení vnuklo Kentovi přirovnání k lidské anatomii. Mozek řídí končetiny, pohyby atd., stejně jako elektrické obvody bombu. Dojde-li k narušení myšlenkového procesu, pak je narušena a znehodnocena účelnost pohybů a v mysli obránce dojde k posunu do pozice bezbranné kořisti. Tento vědecký přístup je podle Kenta nejen neodmyslitelný pro prevenci, ale také snadno použitelný. (1)

3.2 O Tremainu Kentovi

Kent měl více než osmnáct let bojových zkušeností, když vyvinul svůj vlastní systém RAID. Čtrnáct let byl členem britských speciálních sil. Po odchodu se stal aktivním v oblasti zabezpečovacího průmyslu. Byl jmenován prvním předsedou organizace Close Protection Development of Skills for Security Organization jako cvičitel tělesné stráže na mezinárodní úrovni a v oboru pracoval po celém světě.

Jeho zkušenosti se sebeobranou a revoluční koncepty, které navrhl (systém RAID) se osvědčily po celém světě (např. policejní jednotky Suffolku, hasiči Norfolku, jednotky speciálních sil a pracovníky zajišťujícími ochranu a zabezpečení společností i v civilním sektoru). (1)

3.3 Doklady o dosažené kvalifikaci

• RAID - Zakladatel a šéfinstruktor • Velká Británie - partnerský instruktor Senshido • Krav Maga instruktor • Kapap instruktor • RAT (Rapid Assault Taktika) instruktor • Reality Based Self Defence instruktor • Redman instruktor • Military Arrest & Restraint instruktor • ICQC instruktor • C & G 7302 trenér • C & G 1886 instruktor řízení konfliktů • Maybo Physical Intervention instruktor • BCUC Close Protection instruktor • OCN Level 3 instruktor • H & S trenér první pomoci • CIEH profesionální trenér • CRB kontrolor. • Držitel licence SIA Close Protection (1)

4 Struktura kurzů

Systém je určen pro každého, kdo chce zvýšit svoji osobní bezpečnost a rozvíjet použitelné sebeobrané metody. RAID se může učit každý bez ohledu na pohlaví, věk či fyzickou zdatnost. Nejstarší absolvent měl šedesát čtyři let.

RAID nabízí dvě možnosti absolvování kurzu. Jednorázový čtyřdenní intenzivní kurz, nebo trénink jednou týdně po dobu deseti měsíců. Systém nepoužívá žádné stupňování ve smyslu získávání úrovní a jejich značení například barevnými pásy. Absolvent však má možnost získat celkem tři kvalifikace. Tím jednak získává schopnosti pro přežití na ulici, jednak rozšiřuje své znalosti a vědomosti. Systém slouží také jako motivační. K vydávání licence za absolvování výcviku bylo přistoupeno zejména kvůli dalšímu profesnímu uplatnění. (1)

4.1 Druhy kurzů

Všechny kurzy a semináře se konají ve speciálně upravených prostorech na akademii v Norfolku. Základní dělení kurzů je do tří kategorií:

- Sebeobrana pro muže a ženy
- Sebeobrana bezpečnostních jednotek
- Firemní řízení konfliktů

Na webových stránkách je možné se na kurzy a semináře zaregistrovat a předem je rezervovat. (1)

4.1.1 Sebeobrana pro muže a ženy

V dnešní společnosti je zaznamenáván všeobecný nárůst násilí. Tím se zvyšuje potenciální možnost konfrontace pro každého jednotlivce. Ve snaze vypořádat s touto situací se někteří lidé obrací k bojovým uměním, jiní mění svůj životní styl. Systém RAID nabízí možnost dozvědět se o jednoduchých efektivních prvcích osobní bezpečnosti, které se lze naučit a pochopit v krátké době, aniž by cvičící měl mít strach, že v reálné situaci si nebude schopen naučené vybavit.

Programy patřící do této skupiny jsou zaměřeny na následující skupiny:

- Muže
- Ženy
- Sebeobrané třídy

- Sebeobránné kurzy (1)

4.1.2 Sebeobrana bezpečnostních jednotek

V této oblasti se kurzy zaměřují na aktivní členy bezpečnostních jednotek s licenci, kteří čelí možnosti násilného střetu na denním pořádku ve svojí profesi. Úměrně s tím, jak jsou těmto situacím vystaveni, se zvyšuje pravděpodobnost rizika, že se stanou obětí. Proto RAID nabízí speciálně upravené kurzy se zaměřením na následující pracovníky:

- Tělesná stráž
- Vrátný
- Statická stráž
- Bezpečnostní obrana SIA (1)

4.1.3 Řízení konfliktů pro firmy

V této oblasti nabízí systém řešení pro firmy, pro něž je důležitá ochrana zaměstnanců před násilím na pracovišti. Jedná se o vlastní skupinu kurzů zaměřených na řešení konfliktů. Tyto kurzy jsou pro firmy cenově i časově efektivní ve srovnání s finančními i duševními škodami. Tato poslední skupina je tedy určena pro tato odvětví:

- Péče o zaměstnance
- Řízení konfliktů
- Tréninkové kurzy pro společnosti (1)

4.2 Cílová skupina

Kurzy jsou určeny pro všechny věkové kategorie od šestnácti let, bez rozdílu pohlaví a fyzické či psychické konstituce. Pro zjištění, zda je pro zájemce vhodné kurz absolvovat, nabízí tvůrci na svých webových stránkách několik otázek. Při kladném zodpovězení alespoň jedné z nich považují absolvování za vhodné. Jedná se například o tyto otázky:

Chcete se dozvědět, jak zvýšit osobní bezpečnost vaší rodiny?

Chcete se naučit asertivnímu jednání v problémových situacích?

Chcete se seznámit s právními aspekty problematiky?

Chcete se naučit systém, který není závislý na vaší fyzické zdatnosti?

Atd. (1)

4.3 Výcvik instruktorů

Systém výcviku sebeobrány systému RAID patří v dnešní době mezi nejkomplexněji rozpracované.

Ve velmi zestručněné podobě se jedná o následující kroky absolvované před získáním instruktorské licence:

1. krok – účast na běžných kurzech

Samozřejmostí je zájem o cvičení a absolvování cvičení s jedním z kvalifikovaných instruktorů. Kdykoli během cvičení pak může cvičenec požádat o výměnu rolí, jakési učení

nanečisto. Instruktor dohlíží a rozhodne o připravenosti zájemce na absolvování pohovoru instruktorů.

2. krok – absolvování pohovoru

Během pohovoru účastník zodpovídá podrobně otázky týkající se obrany a jeho osobních důvodů, proč se chce stát instruktorem. E-mailem je pak informován, zda byl přijat, či nikoliv. Během pohovoru je účastník informován o struktuře a způsobech práce HTH a okolnostech, za kterých je možné získat licenci.

3. krok – účast na intenzivním šestnáctidenním kurzu instruktorů

Zde se účastník naučí do hloubky teorii a původ systému a zjistí, jak pracovat na svých učitelských schopnostech.

4. krok – podpis dohody o uživateli licence

Po schválení udělení licence podepíše její majitel smlouvu o držení licence. S tím jsou spojeny některé výhody (pojištění, vizitky, přístup na web, přístup k propagačním materiálům ad.). (1)

5 Teoretická východiska

System RAID má dva hlavní prvky sebeobrany. První je označován „Self“, (v doslovném překladu sebe, vlastní). Význam, který přiděluje systém této části, spočívá ve zkoumání vlastních postojů a víry v sebe sama, sebevědomí, asertivitu, pochody při strachu a psychologické dovednosti budující vnitřní sebedůvěru. Druhým výrazem je „Defence“, neboli obrana. V podstatě se jedná o zjednodušenou obrannou koncepci postihující všechny hrozící situace. Jedná se o pět systematicky seřazených a na sebe navazujících modulů, označovaných jako „5D“, které určují postup od začátku konfliktu po jeho konec.

„Život není simulace“ zní jeden z výroků uvedených na webu. Základním heslem systému je, že prevence je lepší než léčba a že 75% obrany tvoří obrana psychologická a pouhých 15% fyzická. Význam vzdělání vidí v dodání sebedůvěry a posílení sebe sama.

System se ve velké míře zaměřuje také na pre a post konfliktní situace. Bližší informace k této problematice budou uvedeny v metodice. (1)

6 Metodika

Cílem RAID je seznámit jakéhokoliv člověka s obrannými postupy, které bude moci uplatnit v reálném životě. Proto je jedním z hlavních bodů, na kterých staví svoji úspěšnost, poskytování reálných scénářů a prostředí. Speciálně vytvořená simulační učebna má za cíl využít všechny smysly a poskytnout maximální pocit reálnosti situace.

Stimulace zraku probíhá pomocí projekce, sluch je zaměstnán prostorovým ozvučením, osvětlení je naladěno v souladu s promítaným obrazem i zvukem a scénu dotváří ostatní studenti řídící se scénářem určitých rolí. Vše je nahráváno a záznamy je možné využít jako jeden z nejlepších způsobů zpětné vazby pro cvičící. Ve všech situacích, kdy přichází sebeobranné jednání, dochází k fyziologickým procesům souvisejícím se strachem. Ani simulace tohoto pocitu nezůstává opomenutá. Cílem je, aby člověk jednal účelně a správně v rámci instinktivního jednání, ne technicky na základě dlouhého rozmýšlení. Strach a nejistota je podporována udržováním v nevědomosti. Všechny aspekty vytvořeného prostředí je možné měnit ovládním z hlavního velína, který má vizuální i akustický kontakt se speciální učebnou. K tréninku se také využívají různé pomůcky, jako jsou lapy a další ochranné prostředky.

System neklade důraz na fyzickou obranu založenou na trénovanosti a síle. Snaží se vyhnout složitým technikám, které je těžké si vybavit ve stavech vysokého napětí a pod tlakem emocí a adrenalinu. System důrazně upozorňuje na skutečnost, že na ulici se nikdo neřídí žádnými pravidly či omezeními a že nejsou žádné druhé šance. (1)

6.1 Vlastní koncepce obrany

Cílem systému RAID je vytvoření povědomí o hrozbách a naučení obrany, která je vázána na přirozený instinkt. Využívá poznání přirozených reakcí na ohrožení a bolest nejen obránce, ale i útočníka, který vlastní obranou proti podnětu obránce vytváří prostor pro jeho útěk.

Podle tvůrce RAID je v dnešní době o násilí každý den nějaký šokující příběh v novinách nebo v televizi. Problém však spatřuje v tom, že sledování zpráv nebo četba novin nás nepřipraví na hrozící riziko. Lidé mají tendenci být apatičtí a říkají, že jim se to stát nemůže. Stejně jako nás násilí v televizi nenaučí vypořádat se s násilím, nedokáže zvednout ani povědomí o něm. Strach není vždy negativní, je dobré mít trochu strach, protože ten pak stimuluje nadledvinky k produkci adrenalinu a ten pohání tělo k akci. Problémem však je nekontrolovaný strach, který snadno přejde ve stav strnulosti a šoku a naopak obrannou reakci zablokuje.

RAID učí propojovat přirozené obranné koncepce s přirozenými instinkty a vnímáním prostředí. Zpočátku pomalu, posléze s přidáním stimulace všech smyslů pomocí rekvizit a vytvořením situace podobných realitě. Systém dbá i na právní stránku věci a seznamuje cvičence s právními následky jejich činů. (1)

6.2 5D

V principu pěti základních kroků: deterrence (zastrašování), detection (odhalení), defuse (zneškodnění), defend (obrana) a desensitize (zncitlivění) je kladen důraz na prekonfliktní a postkonfliktní fázi. První dva principy se nachází v poli racionálního myšlení a zbylé tři jsou provázány emocemi ovlivněným myšlením. Dále pak jednotlivé fáze dělí podle barevného spektra první a poslední na zelenou, kdy nehrozí nebezpečí. Žlutou barvu má fáze odhalení, oranžovou zneškodnění a červenou obrana. Jako prekonfliktní situaci označuje zastrašování, jako konflikt prostřední tři a postkonfliktní situace je zncitlivění. (1)

6.2.1 DETTERENCE = zastrašování

Aktivizující racionální strategické pojetí (fáze prekonfliktní, myšlení rozumové, zelený kód)

Proč se někteří lidé stávají oběťmi a jiní ne? Hodně společného s tím má to, jak se jednotlivec prezentuje. Zda je člověk na první pohled snadnou kořistí, nebo naopak zastrašuje. Podle RAID je zastrašování klíčem k aktivní formě prekonfliktního tréninku. Pod odborným vedením získá cvičenec odborné znalosti, které mu dodají sebedůvěru a to vše se pak projevuje v postoji a ostatním počínání. Celý tento modul je o osobní ochraně, o tom, jak zařadit bezpečnostní postupy do denního života doma, v práci i na ulici. Zabývá se barevnými kódy podvědomí, vlastním sebevědomím a tím, jak ovlivňuje pohled na obranu a život, seznamuje s psychologickým a fyziologickým vlivem strachu a otázkou, jak reaguje mysl na násilí a ohrožení. Tento první stupeň staví základy pro další postup v osobní ochraně. (1)

6.2.2 DETECTION = odhalení

Reaktivní emocionální taktické pojetí (konfliktní fáze, myšlení rozumové, žlutý kód)

Často si lidé, kteří byli napadeni, vůbec nepamatují, co předcházelo násilnému kontaktu a co k němu vedlo. V této části se dozvíte o typech útoků a útočníků a jak rozpoznat situace, kdy si vás útočník vybral. Nejlepším způsobem, jak pochopit, podle čeho útočník volí oběť, je vžít se do jeho role a v tréninku si ji vyzkoušet. Tím způsobem sám člověk přijde na drobné spouštěče. Znalosti jsou doplněny odbornými informacemi a umožní tak výskyt těchto

spouštěčů omezit. Pokud máme znalosti o násilí a jsme schopni identifikovat potenciálně násilné situace, jsme schopni podniknout preventivní opatření. (1)

6.2.3 DEFUSE = zneškodnění

Reaktivní emocionální taktické pojetí (konfliktní fáze, nad myšlením přebírají kontrolu emoce, oranžový kód)

Když se situace začíná vyhrocovat, spousta lidí zjišťuje, že má problém komunikovat ve stresových situacích a ve výsledku jednají tak, že situaci vlastně zhoršují. V této fázi se do popředí dostává schopnost řízení konfliktu. Důležitost tréninku této fáze spočívá v rozpoznání situace, kdy přebírá kontrolu nad jednáním fyziologická stresová reakce projevující se například zrychleným dechem, tlukotem srdce a suchem v ústech. V této fázi se naučíte, jak konflikt deescalovat. Také je velmi důležité zaměřeni na nácvik metod k navrácení myšlení do racionálního pole. Pokud bude útočník mluvit, dává vám šanci pro zklidnění konfliktu. (1)

6.2.4 DEFEND = obrana

Reaktivní emocionální taktické pojetí (konfliktní fáze, nad myšlením drží kontrolu emoce, červený kód)

Jedná se o poslední krajní modul v rámci reakce na útok, protože všechny možnosti, jak se dostat ze situace, již byly využity a snaha o deescalaci konfliktu byla marná, selhaly všechny v předchozí fázi trénované metody řízení konfliktu. V tomto modulu se cvičí taktika vyrovnávacích procesů, které umožňují se reflexivně vypořádat s jakýmkoliv fyzickým napadením. Modul je rozdělen do segmentů obsahujících znalosti a porozumění vlastnímu tělu a jeho možnostem, stejně jako seznámení s jeho reakcí na napadení. Seznámíte se také s právními aspekty sebeobrany tak, abyste se nechránili jen v danou chvíli na ulici, ale i před soudem. Fyzické prvky jsou rozděleny do tří základních bojových dovedností. První část je pochopení, jak a čím je naše tělo schopno se bránit. Základy bojového umění neumožní jen naučení různých obran, ale i jejich klady a zápory pro individualitu každého jedince. Druhou částí je použití přiměřené síly. V této části se dozvíte možnosti rozsahu obrany a nejběžnější druhy útoků a způsob a rozsah myšlení útočníků. Základním prvkem konečné fáze je obrana proti improvizovaným zbraním, nožům, dlouhým zbraním a také seznámení s hrozbami samotné obranné taktiky. Jde o obranu vyhovující obránci, ne útočníkovi. (1)

6.2.5 DESENSITIZE = znečítlivění

Aktivní Emocionální Strategické pojetí (postkonfliktní fáze, myšlení se stále pohybuje na bázi emocí, zelený kód)

Stav, který obvykle přichází po konfrontaci, nazýváme posttraumatický. V tomto posledním modulu je cílem osvojení postupů, které přicházejí na řadu bezprostředně po konfliktu. Jedná se o první pomoc pro návrat myšlení zpět do fáze racionality a získání opětovné plné kontroly. To je velmi důležité jak pro okamžité řešení situace (nutnost lékařského ošetření), tak pro pozdější vyrovnání se situací a případné řešení posttraumatické stresové poruchy. Tato fáze bývá často přehlížena, ale je to jediná možnost, jak se z proběhlé

situace poučit a minimalizovat pravděpodobnost trvalých následků. Jedině díky pochopení a přijetí je člověk schopen se pak pohybovat v životě vpřed. (1)

7 Další informace

V České Republice se mi nepodařilo dohledat žádné tréninky tohoto systému ani získat zdroje v jiném jazyce, než v anglickém.

8 Zdroje

- 1) H2H Defence: Modern Self defence and Conflict Management [online]. 2008 [cit. 2012-04-30]. Dostupné z: <http://www.h2hselfdefence.co.uk/index.htm>
- 2) H2H: Combatives systems [online]. [cit. 2012-04-30]. Dostupné z: <http://www.h2h.us/>
- 3) BUDO-JUITSU. H2H: Combat Programs [online]. 2010 [cit. 2012-04-30]. Dostupné z: <http://www.budo-jitsu.com/handtohand2.asp>
- 4) H2H Self defence: Modern Warrior Combat Solutions [online]. [cit. 2012-04-30]. Dostupné z: <http://h2hselfdefense.com/h2h-program/>