

Historyczne korzenie.



Mimo, że walka jest stanem natury, który towarzyszy człowiekowi od początku jego istnienia, to jednak sztuka walki wręcz, jako uporządkowany system, jest stosunkowo nowa. Zapewne umiejętność posługiwania się narzędziami spowodowała, że człowiek opanował sposoby walki przy pomocy narzędzi, skuteczniejsze niż walka wręcz i chętniej poświęcał czas na naukę posługiwania się kijem, dzidą czy łukiem niż pięścią i posługiwanie się bronią było zawsze bardziej użyteczną umiejętnością wojskową niż posługiwanie się pięścią .

Pierwsze historyczne notatki o systemie walki wręcz pochodzą z Grecji, z VI wieku p.n.e. Mowa jest o sposobie walki zwanym pankration łączącym zapasy, uderzenia pięścią i kopnięcia. Niektórzy uważają, że Aleksander Wielki w IV wieku p.n.e. przeniósł ten system do Azji (dotarł wszak aż do Indii), a czemu nie dają wiary miłośnicy kultury Wschodu. Pierwsze zapiski o

Walka wręcz

Wpisany przez tzc
piątek, 26 marca 2010 02:16

systemie walk Wschodu pochodzą z VI wieku n.e., gdy to indyjski książę Budhidarma zaszczepił w Chinach sztukę ćwiczeń później znaną jako kung-fu. Tekwondo, wyłoniło się z koreańskiego systemu walki hwarang, pochodzącego z VII n.e. Japońska sztuka dżu-dżitsu podobno była praktykowana już na początku nowej ery, ale usystematyzowany system ćwiczeń powstał w XVI wieku. W XVII w., po zajęciu Okinawy przez Japonię wyłoniła się sztuka walki znana pod nazwą karate, gdy Japonia, jak każdy okupant, zakazała miejscowej ludności posiadania broni.

Prawdziwy skok popularności nastąpił jednak dopiero w XIX wieku a w XX wieku wschodnie sztuki walki zyskały popularność na Zachodzie, można nawet powiedzieć, że wschodnie sztuki walki zafascynowały Zachód. Mimo wysokiej kultury wojskowej Zachód nie wykształcił przez długi czas własnego jednolitego systemu walki, zapewne dlatego, że techniki wojskowe nie były zainteresowane takim systemem. Ćwiczenia rycerskie w wiekach średnich prawdopodobnie obejmowały rodzaj zapasów jako walkę wręcz ale było to traktowane raczej jako ogólnorozwojowe ćwiczenie młodych niż jako poważna sztuka walki rycerzy. Dopiero w XIX wieku nastąpiło zainteresowanie walką wręcz, raczej jednakże jako sportem niż użytecznością praktyczną. W jakimś sensie sporty walki były związane ze starożytną kulturą greckiej tradycji olimpijskiej, gdzie sportami walki były zapasy i walka na pięści.

Wydaje się, że oprócz kultury wpływ na 'specjalizację' w sportach walki ma wpływ także budowa anatomiczna. Wysocy mieszkańcy Zachodu o długim zasięgu ramion bardziej „nadają się” do boksu, gdy niscy, krótkonodzy mieszkańcy Wschodu lepiej czują się w systemach, gdzie stosuje się kopnięcia i operowanie ciałem w postawie niskiej, która dla długonogich ludzi Zachodu byłaby nienaturalna i prowadziłyby do walki w parterze, co z punktu widzenia instruktorów wojskowych jest nie do przyjęcia (bowiem normalna w sporcie walka w parterze, na polu bitwy oznacza zazwyczaj utratę żołnierza).

Łatwe przenikanie informacji w XX wieku spowodowało powstawanie na całym świecie różnych stylów mieszanych i poszukiwanie najlepszego sposobu pokonywania przeciwnika bądź najlepszy efekt komercyjny. Tak powstały takie systemy jak sambo, kramaga, kickboxing .

Przede wszystkim jednak na samym Wschodzie powstało mnóstwo stylów czy odmian, a twórcy, mistrzowie czy zwolennicy danego stylu dopisywali rzeczywistą lub ubarwioną historię i zalety danego stylu, co jednocześnie było jego promocją.

Przenikanie informacji, przenikanie kultur prowadziło w rezultacie do mieszania technik walki i

Walka wręcz

Wpisany przez tzc
piątek, 26 marca 2010 02:16

poszukiwania jakiejś „najlepszej techniki”, „kundlenia” różnych technik. Wydaje się że w tych poszukiwaniach niestety gubiona jest duchowa czy kulturowa baza techniki walki, co jest istotnym elementem sztuk walki a poszukiwania zadowolają się efektywnymi zewnętrznymi fizycznymi ruchami. BOWIEM jak pokazują liczne przykłady w toczących się wojnach, nawet świetnie wyszkolone oddziały, „dostają w dupę” w starciach z podobnym liczebnie i podobnie uzbrojonym, ale odpowiednio zmotywowanym przeciwnikiem. Toteż obecne systemy szkolenia nawet doborowych jednostek wojska poświęcają technikom walki ograniczony czas i skupiając się na nauce prostych, niemal odruchowych technik. Jest to jakby wykorzystanie naturalnych technik tkwiących w żołnierzu, a wymagających jedynie odkrycia przez trenera. I tak fascynacja Wschodem w wykorzystaniu wojskowym uległa praktycznej racjonalizacji.

Co zatem mamy z tej praktycznej racjonalizacji? Po pierwsze, nastąpiło wysublimowanie prostych technik, w myśl zasady, że prostota jest doskonałością. Liczą się takie techniki, które są łatwe do nauczenia i zapamiętania i mogą stać się naturalnym odruchem. Techniki, które można wykorzystać w każdych warunkach a nie tylko pod warunkiem surowego treningu i doskonałej formy. Liczba technik została ograniczona do kilku, które można wyuczyć się do poziomu zachowań odruchowych. Postawa walki jest zbliżona do naturalnej, swobodnej postawy, umożliwiającą dynamiczne poruszanie się, a nie niskiej, stabilnej, ale i powolnej postawy „jeźdźca”, jak w klasycznym karate czy kung fu. I w ogóle postawa to nie jest to, do czego należy się modlić. Postawę należy oceniać w jej dynamicznym aspekcie użytkowym a nie ćwiczyć statystycznego jej ustawiania. Postawa jest raczej elementem ruchu przy wyprowadzaniu ciosu, a nie ustawieniem, do którego się ciągle wraca. Poruszać się należy nie według reguł jak marionetka, ale w każdy możliwy sposób. Siłę generuje tułów a ręce i nogi generują szybkość, zarówno przy wyprowadzaniu ciosu, jak i szybkim powrocie do postawy (by utrudnić złapanie ręki lub nogi) oraz dokładność ciosu. Należy ćwiczyć technikę, a nie siłę i szybkość, zaczynając od bardzo wolnego tempa. Istotne są w treningu elementy psychiczne. Obowiązuje zasada rozluźnienia przed ciosem, kierować się należy nie emocjami, nie nienawiścią do przeciwnika, ale wręcz miłością i szacunkiem. Pomaga to zachować pokorę wobec przeciwnika, czujność w walce, a także eliminować strach przed przeciwnikiem.

Generowanie siły ciosu

Gdyby Ziemia zderzyła się z Księżycem to raczej należałoby stawiać na to, że przetrwa Ziemia, chociaż pewnie nikt nie chciałby takiego eksperymentu wykonać. Ale w zderzeniu z Jowiszem szanse na przetrwanie miałby Jowisz. Gdyby masa pocisku była większa od masy pistoletu wraz ze strzelcem, to po oddaniu strzału pocisk zostawałby na miejscu a wylatywałby strzelec. Każdy to rozumie, że większa masa pokonuje mniejszą masę. To prawo fizyki.

Jednak masa to nie wszystko. W definicji siły mamy, że siła, to masa razy przyspieszenie.

Przyspieszenie, czyli szybkość poruszania się masy, a co więcej, charakterystyka tej szybkości, wpływa na wygenerowanie siły. Przy zetknięciu się dwóch identycznych mas i poruszających się w momencie zderzenia z identyczną prędkością „wygra” ta masa, która ma większe przyspieszenie, której szybkość coraz bardziej rośnie.

W sportach walki przestrzega się zasady łączenia przeciwników o podobnej masie, aby zgodnie z zasadą fair play wynik starcia zależał od wysiłku i zdolności włożonych w pracę treningową a nie od warunków „zewnętrznych”. Ale kategorie stosuje się w połączeniu ze ścisłymi regułami pojedynku sportowego, ograniczającymi stosowanie różnych „niedozwolonych” technik. Gdy zakres technik się zwiększa, to i przedziały kategorii się powiększają. Coraz częściej stosowane są kategorie open/wszechwag. I wcale nie najciężsi zawodnicy są zwycięzcami, ani też nie ci, co mają najlepiej rozwiniętą muskulaturę. Gdyby 70-cio kilowy człowiek walczył z 250 kilowym tygrysem, pewnie szanse na zwycięstwo człowieka byłyby nikłe. Jednakże gdy przeciwnikiem jest 250 kilowy człowiek okazuje się, że poza nielicznymi wyjątkami (np. zawodnicy sumo), uzyskanie takiej anormalnej masy dla człowieka dzieje się kosztem jakiejś patologii, np. na tą masę składa się dużo tłuszczu, albo mięśnie nadmiernie rozwinięte nie posiadają takiej charakterystyki pracy jak normalnej wielkości mięśnie i uniemożliwia to osiągnięcie szybkości, zwinności czy innych cech potrzebnych w walce. Można założyć, że przy normalnej charakterystyce anatomicznej różnice w masie nie będą zbyt wielkie. Niewielki dorosły sprawny człowiek będzie ważył około 65 kg zaś duży, sprawny człowiek będzie ważył, powiedzmy, dwa razy tyle, ale to raczej skrajności. Zazwyczaj waga dorosłego sprawnego mężczyzny waha się w granicach ok. 50 %, tj, np. od 70 do 100 kg. A to już są różnice masy do nadrobienia szybkością i techniką. Nie tylko różnice masy ale także różnice siły są do nadrobienia. Bowiem to, że przeciwnik jest bardziej umięśniony nie oznacza automatycznie, że jest w stanie użyć większej siły. Wbrew temu, co czasem reklamują szkoły kulturystyki, o sile nie decyduje wielkość jakiejś grupy mięśniowej, np. o sile ramion nie decydują tylko mięśnie ramion, ale umiejętność przyłożenie do danego ruchu wszystkich mięśni ciała.

A przypadku wyprowadzania ciosu, dajmy na to prawą pięścią, udział biorą mięśnie także lewego ramienia, karku, tułowia, i nóg. Kto zechce zadawać cios prawą ręką polegając jedynie na sile prawego ramienia, ten nie będzie w stanie osiągnąć dużej siły ciosu, nawet jeśli będzie miał muskuły jak mistrz kulturystyki. Podobnie jak silne uderzenie serwisowe w tenisie nie będzie wynikiem zastosowania jedynie siły ramion, tak i uderzenie bokerskie wynikać będzie z koordynacji ruchu oraz siły i sprawności mięśni całego ciała. Chociaż kiedyś nie było to doceniane, obecnie powszechne jest stosowanie zasady, aby ciosy ręką (także nogą) wyprowadzać poczynając ruch od „środka ciała”, który we wschodnich sztukach walki nazywany

jest tanden (właściwie tan t'ien) i umiejscawiany jest gdzieś wewnątrz tułowia pomiędzy pępkiem a kością łonową. Nie chodzi o to, że tam znajduje się jakiś specjalny ośrodek mocy, (co zazwyczaj przypisywane jest przez wschodnie filozofie), ale o to, że jest to geometryczny środek masy ciała, geometryczny punkt odniesienia, wokół którego, zgodnie z zasadami fizyki, prawem grawitacji, „kręciłaby się” cała reszta ciała, co każdy by zauważał, gdyby nie silniejsze działanie ziemskiego pola grawitacji (ale kosmonauci doświadczają jednak znaczenia geometrycznego środka swojej masy i jego wykorzystania przy poruszaniu się w stanie nieważkości). Na ziemi jednakże, zawodnik musi podierać się „o ziemię”, co często się określa jako wyprowadzanie ruchu „z nóg”, co jednak nie oddaje istoty rzeczy. „Technicznie” rzeczywiście jest to wyprowadzanie ruchu z nóg, bo się na nich stoi, ale jednak wirtualnym, ideowym punktem zapoczątkowania ruchu powinien być geometryczny środek ciała, niejako wiążący całe ciało prawem grawitacji. Ten środek ciała jest przemieszczany na nogach, ale uderzenie powinno być zapoczątkowane właśnie w tym wirtualnym punkcie. Uświadomienie sobie i wykorzystanie tego w technice walki (czy innym technicznym sporcie) daje ogromne korzyści zarówno pod względem wykorzystania i kreowania masy i prędkości. Rzecz jasna, sformułowania „wyprowadzanie ciosu ze środka ciała” nie należy rozumieć dosłownie i zadawać sobie pytanie, co w tym punkcie środka jest. Nic tam nie ma, nie mówiąc już o tym, że nie wiadomo gdzie ten środek właściwie jest. Wyrażenie to jedynie oznacza, że cios należy zacząć nie od ruchu pięści, ale od zapracowania mięśniami znajdującymi się w środkowej części tułowia, znajdującymi się wokół miejsca, które jest geometrycznym środkiem ciała. Miejsce to znajduje się gdzieś pomiędzy kością łonową a pępkiem. Można je próbować w sobie znaleźć zawieszając się poziomo na drążku i starając utrzymać równowagę, jak to czasem czynią dzieci.

Anatomiczne otoczenie środka ciała jest takie, że otaczające go umięśnienie jest silne, tworzą go mięśnie o znacznej masie i grubości, ale ruchliwość tego obszaru ciała jest znacznie mniejsza niż innych części. Jest to miejsce silne, stabilne, ale o małej amplitudzie ruchu. Ponieważ jest to jednak sam środek masy ciała, niewielka amplituda ruchu w tym miejscu, daje duże przemieszczenie się odległych części ciała jak np. pięść. Wystarczy, że w pobliżu punktu środka choćby przez samo tylko napięcie mięśni, (silnych, dających dobre podparcie dla ruchu innych elementów ciała), wykonany zostanie wolny, niewielki ruch na niewielkim odcinku paru centymetrów (zatem wymagający małego czasu, mimo, że będzie to ruch powolny), a przeniesienie tego ruchu na odległy od środka punkt, jak np. pięść spowoduje, że ruch pięści będzie szybki i o znacznie większej amplitudzie. Gdy w dodatku zaangażujemy ruch wszystkich pośrednich mięśni poczynając kolejno od „punktu środka” i skończywszy na ramieniu czy dłoni, spowoduje to że kolejne grupy mięśniowe, coraz słabsze ale szybsze i o coraz większej amplitudzie ruchu, dodając się kolejno, dadzą w rezultacie ruch pięści o dużym przyspieszeniu i niewielka masa pięści powiększy się o podparcie na większych masach ciała, aż do punktu środka, czyli środka ciężkości całego ciała. W rezultacie masa całego ciała zostanie włożona w ruch pięści. Ta technika rozpoczynania ruchu od wolnych, ale silnych mięśni i kończenia ruchu na słabych, ale szybkich mięśniach daje maksymalny efekt przyspieszenia, generując tym większą siłę uderzenia.

Walka wręcz

Wpisany przez tzc
piątek, 26 marca 2010 02:16

Opanowanie tej techniki ciosów musi być przedmiotem ćwiczenia, bowiem od czasu wynalezienia narzędzi człowiek posługuje się swoim ciałem jakby nieco sztucznie, bo w pracy czy walce dodaje narzędzie.

Dużą pomocą w generowaniu siły jest sztuka oddychania, a ściślej mówiąc wydechu. We wschodnich sztukach walki jest to rzecz niemal rytualna: do sławnego okrzyku kiai stosowanego jako niezbędny element np. karate dopisana jest jakby niezwykła tajemnica mocy. W pozbawionej nadprzyrodzonych elementów nauce Zachodu tłumaczenie mocy tkwiącej w okrzyku jest następujące: gwałtowny wydech, któremu towarzyszy i któremu pomaga swoisty dźwięk (czy to jest kiai, czy hu, czy jeszcze coś innego, to zależy od konstrukcji i funkcjonowania narządów mowy, płuc, język danego osobnika, narodu itd.) pomaga silniej napiąć aparat mięśniowy tułowia. Gdy ktoś przysłucha się treningowi bokserów łatwo zauważy, że niemal każdy z nich przy zadawaniu silnego ciosu robi silny gwałtowny wydech, któremu towarzyszy pewien dźwięk, nawet jeśli nikt ich nie uczy krzyku kiai. Dotyczy to zresztą nie tylko bokserów i nie tylko sportów walki. Podobnie zachowuje się oszczepnik przed rzutem, tenisista przed serwem, czy skoczek przed skokiem: przygotowują się do gwałtownego wysiłku, naprężają swoje ciało. To świadome czy nieświadome zachowanie powoduje napięcie mięśni tułowia, co generuje tuż przed zasadniczym ruchem (ciosem, rzutem itd.) powiązanie wszystkich mięśni w jeden spójny aparat ruchowy pozwalający z ruchem ręki czy nogi związać moc całego ciała. (nadużywanie jednak tej techniki może prowadzić do zachwiania prawidłowego oddychania). Świadome stosowanie tej techniki pozwala na dodatkową kontrolę w generowaniu mocy, co daje tym większy rezultat im bardziej jest to wspomagane odpowiednią motywacją i ogólnie mówiąc: czynnikami psychicznymi.

Treningowa użyteczność boksu

Walka wręcz

Wpisany przez tzc
piątek, 26 marca 2010 02:16

