# Osobnost učitele bojových umění

Michael König

Diplomová práce
2009

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2008/2009

# ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE
(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

| | |
|---|---|
| Jméno a příjmení: | **Bc. Michael KÖNIG** |
| Studijní program: | **N 7507 Specializace v pedagogice** |
| Studijní obor: | **Sociální pedagogika** |
| Téma práce: | **Osobnost učitele bojových umění** |

Zásady pro vypracování:

**Zpracování teoretické části – charakteristika bojových umění, jejich filosofie a psychologie, charakteristika učitelů bojových umění, výchova v bojových uměních.**
**Zpracování praktické části – kvalitativní výzkum**
**Zpracování výsledků výzkumu, závěry pro praxi**

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**[1] FOJTÍK, I. Duch budó, Praha : Naše vojsko, 2006. ISBN 80-206-0810-9.**
**[2] GILLNEROVÁ, I ., BURIÁNEK, J. Základy psychologie, sociologie. Praha : Fortuna, 2003, ISBN 80-7168-749-9.**
**[3] KRAUS, B, POLÁČKOVÁ, V. Člověk-prostředí-výchova. Brno : Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2**
**[4] LEE, B. Umělec života. Praha : Pragma, 2002. ISBN 80-7205-868-1**
**[5] ŠÍMA, F., KRÁKORA, B. Džiu-džitsu. Praha : Nakladatelství Jaroslav Tožička, 1944. ISBN neuveden.**

Vedoucí diplomové práce: **PhDr. Mgr. Emilie Dvořáčková**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **17. února 2009**

Termín odevzdání diplomové práce: **15. května 2009**

Ve Zlíně dne 17. února 2009

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
Fakulta humanitních studií

L.S.

prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
*děkan*

Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.
*vedoucí katedry*

# PROHLÁŠENÍ AUTORA
# BAKALÁŘSKÉ/DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové/bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby [1)];
- beru na vědomí, že diplomová/bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí;
- na moji diplomovou/bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 [2)];
- podle § 60 [3)] odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 [3)] odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou/bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové/bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové/bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Ve Zlíně 6 -05- 2009 .....

.....

*1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:*

*(1) Vysoká škola nevýdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.*

*(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

*(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

*2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

*(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).*

*3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

*(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

*(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

*(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

## ABSTRAKT

Diplomová práce nastiňuje, jaký by vlastně měl být učitel (trenér, cvičitel) bojových umění, jaká je jeho úloha v soudobé společnosti, zda má možnost nějakého výchovného působení na adepty bojových sportů a umění a co od něj vlastně očekávají jeho žáci. Součástí práce je i kvalitativní výzkum, zaměřený právě na tuto otázku.



Klíčová slova: osobnost, učitel, bojové umění, bojový sport, vlastnosti



## ABSTRACT

This dissertation outlines what kind of a master (coach, trainer) of the marial arts should actually be, which is his role in contemporary society; whether or not has he any possibility of the martial sports and arts adepts educational coverage, and what do his students expect from him. One part of this dissertaiton consist from the qualitative research, focused just at this question.



Keywords: personality, master, martial art, martial sport, qualities

Touto cestou bych chtěl poděkovat vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Emilii Dvořáčkové za vstřícnost, vedení, rady a připomínky, které mi při diplomové práci poskytla.

Prohlašuji, že jsem na diplomové práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval.

Ve Zlíně dne 6.5.2009

Michael König

# OBSAH

**ÚVOD** ..... **10**

**I TEORETICKÁ ČÁST** ..... **12**

**1 BUDDHISMUS JAKO FILOZOFICKÉ VÝCHODISKO BUJUTSU** ..... **13**

1.1 Expanze buddhismu ..... 13

1.1.1 Japonský buddhismus ..... 18

1.2 Filosofie buddhismu ..... 21

1.2.1 Obsah buddhismu ..... 21

1.2.2 Buddhistická praxe ..... 24

1.3 Odlišnosti zen-buddhismu ..... 25

1.3.1 Přínos meditace ..... 29

1.3.2 Zenová meditace ..... 30

1.3.3 Zen-buddhismus a bojová umění ..... 32

**2 PRVNÍ METODA TRIANGULACE - VLASTNOSTI UČITELE BOJOVÝCH UMĚNÍ VE VLASTNÍ INTROSPEKCI** ..... **38**

2.1 Dobrá znalost daného bojového umění ..... 39

2.2 Pedagogické kompetence a dovednosti ..... 39

2.2.1 Typologie učitelů v oddílech vyučujících bojová umění ..... 39

2.2.2 Sociální role učitele bojových umění ve společnosti ..... 41

2.2.3 Znalost prostředí, z nějž žáci pocházejí ..... 45

2.3 Znalost tréninkových metod ..... 51

2.4 Kreativita ..... 51

2.5 Laická základní znalost psychologie ..... 51

2.6 Emoce pod kontrolou ..... 57

2.7 Odolnost proti stresu ..... 63

2.8 Smysl pro spravedlnost ..... 68

2.9 Schopnost přijímat i jiné názory ..... 68

2.10 Znalost relaxačních technik ..... 68

2.11 Schopnost odbourávat strach svých svěřenců ..... 69

2.12 Odvaha ..... 73

2.13 Příchuť hrdiny ..... 73

2.14 Znalost historie daného bojového umění a země jeho vzniku ..... 74

2.15 Znalost zákonů, souvisejících se sebeobranou ..... 78

**3 DRUHÁ METODA TRIANGULACE – STUDIUM DOSTUPNÝCH MATERIÁLŮ** ..... **80**

3.1 Nejslavnější japonští mistři bujutsu 20. Století ..... 80

3.1.1 Sokaku Takeda ..... 80

3.1.2 Morihei Ueshiba ..... 81

3.1.3 Jigoro Kano ..... 81

3.1.4 Gičin Funakoshi ..... 83

3.2Bruce Lee....84
3.3František Šíma a Bedřich Krákora....85
3.4Ivan Fojtík....86
3.5Filip Miňovský....87
**IIPRAKTICKÁ ČÁST....90**
**4 VYMEZENÍ VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU....91**
4.1Základní a dílčí problémy....91
4.2 Vymezení pojmů....92
**5 VOLBA DRUHU VÝZKUMU....93**
**6 METODICKÝ POSTUP....94**
6.1Návrh metody a techniky výzkumu....94
6.1.1Metoda....94
6.1.2Technika....94
6.2 Výzkumný terén a výzkumný soubor....94
6.2.1Výzkumný terén....94
6.2.2Základní soubor....94
6.2.3Výběrový soubor....95
6.3Předvýzkum....95
**7 REALIZACE....96**
7.1 Zpracování dat....96
**8 ORGANIZAČNÍ ZAJIŠTĚNÍ VÝZKUMU....97**
8.1 Pracovní tým....97
8.2 Plán - časový harmonogram....97
**9ZÁVĚRY Z VÝZKUMU....98**
**ZÁVĚR....103**
**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY....104**
**SEZNAM OBRÁZKŮ....107**
**SEZNAM PŘÍLOH....108**

# ÚVOD

V dnešní hektické době, jakoby zaměřené jen na materiální zisk, nabytý ať už legálním jednáním, či jednáním zcela v rozporu se zákony a dobrými mravy, roste význam a hodnota volnočasových aktivit. Mnozí lidé si původně představovali své zaměstnání jinak, nyní – zejména důsledkem panující druhé největší hospodářské krize v moderních lidských dějinách, jsou okolnostmi a zejména finanční situací často donuceni pracovat v odvětvích, která nemusí nebo neumožňují naplňovat jejich představu o profesní seberealizaci. I výdělek za práci je mnohdy nedostačující a zapříčiňuje stále větší rozvírání nůžek mezi těmi, co jsou na poli práce úspěšnějšími, a těmi, kteří aby nemuseli krást, jsou nuceni trávit podstatnou část svého života činností, která jim nepřináší ani psychické, ani fyzické uspokojení. Pro ty může být seberealizace ve volnočasových aktivitách plnohodnotnou náhradou seberealizace profesní. Jejich nadřízení ze zaměstnání by byli mnohdy překvapeni proměnou, která nastane s jejich pracovníky po té, co se vydají do svých oddílů, kroužků, klubů a podobně. Jejich aktivita mnohonásobně vzroste stejně jako kreativita a chuť k překonávání překážek.

Aktivní odpočinek ve volnočasových aktivitách však mohou hledat i jedinci, kteří jsou v zaměstnání a jiných oblastech úspěšní. Nacházejí zde mimo odpočinku, či zlepšení fyzické kondice i nové cesty ke své seberealizaci, nebo se věnují vlastní relaxaci pod vedením někoho jiného, aniž by se – na rozdíl od svého zaměstnání – museli zabývat vlastní náplní svého koníčku, kterou za ně vymyslí někdo jiný.

Specifickou volnočasovou aktivitou jsou **bojová umění**, japonsky zvaná "**bujutsu**" (v celé práci jsou termíny "*bojová umění*" a "*bujutsu*" totožné). Ač si lidé neznalí mohou myslet, že v nich jde o vychování násilníků, z nichž budou následně rekrutování v lepším případě členové ozbrojených sborů a v horším případě vymahači a nájemní vrazi, v bojových uměních jde především o socializační funkci jejich adeptů (začleňování se do společnosti). Jedná se v nich ale o socializaci vyloženě rovnoprávnou. Zatímco jedinec se může socializovat i například jako nevolník do feudální společnosti, kde jsou jeho práva značně pokřivena, adept bojových umění přichází v mnoha případech do oddílu především proto, že nechce mít v budoucnu obavu z agresivních jedinců – ať již náhodně potkaných, či těch, které přivane život do pozic jeho (mnohdy zbytečně agresivních) nadřízených.

Pomineme-li nejmladší studenty bojových umění, které do oddílu či klubu mnohdy proti jejich vůli přivlečou v mladším školním věku rodiče, pocit potřeby rovnoprávnosti, prolínající se s jakýmsi omezenějším pocitem svobody, přivádí na trénink zejména samostatně se rozhodující osobnosti, jejichž věk začíná v období po pubertě a končí u mladé dospělosti. Starší praktikanti bujutsu bývají spíše výjimkou. Již to poukazuje na důležitost výchovy na tréninců bojových umění, a to zejména u dětí, neboť výchovu chápeme jako záměrné, cílevědomé, systematické a plánovité působení na osobnost člověka, kterým mu vštěpujeme potřebné vlastnosti, rozvíjíme jeho psychické a tělesné stránky, čímž ho připravujeme pro plnění úloh v rodinném a společenském životě. (Chudý2004)

Jak je vidět z historických maleb, či rytin (např. z doby Starého Egypta), bojová umění patří mezi nejstarší lidské aktivity. Jejich cvičné verze bývají také označovány jako *úpoly*. Úpoly nelze v jejich účinku nahradit jinými formami tělesných cvičení, neboť nikde jinde se nevyskytuje boj s protivníkem nezprostředkovaně. Je možno je mimo jiné využít i v rehabilitaci některých tělesných i duševních onemocnění, nebo jako formu pohybové rekreace. (Fojtík, 1984)

Snaha o výchovu dnešního člověka má v dnešní době již vyloženě multidisciplinární charakter. Není také již jen záležitostí státních orgánů a institucí, ale záležitostí všech, od rodiny počínaje po volnočasové aktivity konče. Tedy i tzv. pedagog volného času - ať již laický, či profesionálně vystudovaný, může ovlivnit to, jak se k nám budou v budoucnu chovat naši spoluobčané. A zde je právě společenské místo, či příležitost k uplatnění pro tzv. moderátory volného času (tj. učitele, trenéry, cvičitele, vedoucí kursů apod.), kteří během doby, kdy moderují volný čas svých klientů, mohou na ně i výchovně působit, a to napříč věkovým spektrem.

Autorovou motivací k sepsání této práce byla skutečnost, že je již více než dvacet let učitelem sebeobrany a zejména učitelem bojového umění jiu-jitsu. Nicméně až na pár formálních školení jej nikdy nikdo cíleně nevyučoval k učitelství, potažmo trenérství. Veškeré trenérské kompetence a dovednosti tedy buď tzv. „odkoukal“ od jiných trenérů, či na ně přišel vlastní praxí a občas i studiem souvisejících odvětví.

Tato práce vychází na popud bakalářské komise z bakalářské práce z roku 2007 téhož autora, kterou podstatně rozšířil a upravil a praktickou část výzkumnou část zcela

změnil. Její statě o filozofických a psychologických východiscích byly pro účely konečného – od bakalářské práce zcela odlišného - výzkumu přepracovány a podstatně rozšířeny. Statě o výchovném působení učitelů bujutsu byly rovněž přepracována a částečně použity pro jeden z pilířů triangulace – metodu vlastní introspekce. Kvůli novému výzkumu byla i rozšířena studijní literatura.

Jelikož tato práce byla podpořena kvalitativním výzkumem (na rozdíl od předchozí práce, v níž šlo o výzkum kvantitativní, navíc zcela jiného zaměření), který není některými odborníky tak uznáván, jako výzkum kvantitativní, je práce koncipována v duchu triangulace – tedy ověření výsledků třemi na sobě nezávislými metodami. První metodou je metoda introspekce – vlastní závěry autora na základě jeho více než dvacetiletých trenérských zkušeností. Druhou metodou je studium literatury souvisící se zvoleným odvětvím a třetí metodou je právě kvalitativní výzkum pomocí metody otevřeného kódování. (Strauss, 1999).

# I. TEORETICKÁ ČÁST

# 1 BUDDHISMUS JAKO FILOZOFICKÉ VÝCHODISKO BUJUTSU

Mimo základní filosofie všech živočišných druhů a tedy i druhu lidského, kterou lze lakonicky označit slovem ***přežití***, bývá nejčastěji jako původní filosofie pro asijská bojová umění uváděn zejména **buddhismus**. Již ctění jeho zásad, které jsou uvedeny níže, má pozitivní výchovný efekt na jedince, který se je snaží dodržovat. Samozřejmostí je, že jejich dodržování se netýká jen prostých adeptů buddhismu, ale zejména jejich učitelů, kteří by měli jít ve všem pozitivním příkladem. Buddhismus je možná spíše než náboženstvím filozofickým směrem, neboť jde v podstatě o komplexní a logický názor který je stár už přes 2560 let. V některých ze svých mnoha forem, do kterých se rozvinul, je buddhismus náboženstvím bez boha. Všechny tyto formy usilují o duchovní osvobození člověka a jeho myšlenkový rozvoj. Tím buddhismus nic neztratil na své aktuálnosti.

V dnešní době je tendence učit žáky bojových umění, zejména děti, pouze po fyzické stránku bojových umění s odůvodněním, že tu filozofickou si během přibývajících let najde každý sám. U nejmladších dětí je to pravda, tam učitel z celé filozofie uplatní pouze konstatování, popřípadě jednoduché vysvětlování toho, co je správné a co špatné z hlediska mezilidských vztahů. Nicméně v dětském oddíle, kde se již vyskytují děti ve starším školním věku, je vhodné upozornit na existenci tohoto filozofického směru, neboť již tehdy začínají u dětí vznikat hlubší intelektuální zájmy. (Dovalil, 1992)

## 1.1 Expanze buddhismu

Historicky doloženým zakladatelem Buddhismu a zároveň tedy i nejslavnějším buddhistou a velkým učitelem je Siddhártha Gautama, který se narodil zřejmě v roce 563 př. n. l. na úpatí pohoří Himaláje v Kapilavastu, na území dnešního Nepálu. (Langleyová, 1993) Sidhárta znamená „Ten, jehož cílem je dokončení“. Jméno dostal proto, že údajně již při jeho narození poznali věštci podle dvaatřiceti znaků, že jde o zvláštní dítě. (Littleton, 1998) Písemně se o jeho existenci pojednává až v Théravádovém kánonu - buddhistických posvátných knihách, sepsaných ve starém jazyce pálí asi 400 let po Gautamově smrti. Předtím existovaly okolnosti jeho života pouze v ústním podání jeho žáků a následovníků.

(Langleyová, 1993). Protože pocházel z klanu Šákjů, byl později nazýván Šákjamuni a po osvícení se nakonec stal Osvíceným - tedy ***Buddhou***, jak byl také přejmenován. Jeho otec byl král Šuddhódana, matka Májá Devi zemřela sedm dní po porodu. (Littleton, 1998) Princ Siddhártha nejdříve vyrůstal v blahobytu, oddělen od tvrdé reality tehdejšího nelehkého života zdmi paláce, neboť jeho otec mu chtěl zajistit královskou budoucnost tím, že mu zabrání spatřit bídu života. (Littleton, 1998) Dostalo se mu i dokonalé výchovy.

Se skutečnou životní realitou, o které neměl údajně ani tušení, se až ve svých devětadvaceti letech seznámil na svých vyjížďkách s vozatajem Čandakou mimo palác. Tehdy údajně zažil několik pro něj do té doby traumatických zážitků, které měli velký vliv na jeho další charakter a vlastně celý život. Nejdříve potkal věkem sešlého starce, později nemocného člověka, a také viděl poprvé mrtvého, neseného k pohřební hranici. (Littleton, 1998) Tehdy si poprvé uvědomil pomíjivost pozemského života. Z deprese takto vzniklému pomohla inspirace potulným žebravým asketickým mnichem, z něhož - ač oděn byl pouze v prosté žluté roucho - vyzařovala v hluboké meditaci neobyčejná radost a mír. Po zmíněných zlomových zkušenostech a s cílem dosáhnout opravdového poznání uprchl z paláce, ve kterém zanechal svou ženu Jašódharu (jinými autory zvanou Gopa) i syna Ráhulu, jehož jméno v překladu znamená „pouto“ (Littleton, 1998) a kterého pokládal za opravdové pouto, jež ho nutí setrvat v blahobytu v paláci. Stal se se svými pěti společníky asketou, neboť usuzoval, že je to cesta, jak překonat pozemské utrpení a najít duševní klid. Putoval Indií a na své cestě se učil od mnoha duchovních učitelů, ale ani u jednoho z nich nenalezl návod k porozumění smyslu života.

Po šesti letech askeze - ve věku 35 let - byla již jeho tělesná schránka askezí silně poškozena, avšak svého cíle stále nedosáhl a dospěl k názoru, že cesta přísné askeze nevede k hledanému cíli. Podle pověsti tehdy opustil i své společníky přerušil askezi, najedl se, vykoupal se v řece Ganze (tento jeho skutek si buddhisté každoročně připomínají koupelí v téže řece, bez ohledu na její znečištění), oholil se a ostříhal. Pak setrval na břehu této indické řeky na podušce z trávy (z níž později vznikl meditační polštářek *zabuton*) v tzv. meditačním sedu (jap. zazen), v hluboké meditaci pod smokvoňovým stromem nazvaným později dle této události strom boddhi (strom probuzení). Hledal východisko 49 dní. (Littleton, 1998) Za svítání posledního dne se u něj dostavilo ***satori***, což znamená osvícení, díky němuž dospěl k probuzení a tedy se stal

Osvíceným - Buddhou. Uvědomil si, že kořenem všech lidských problémů je utrpení (zvané duhkha) a jeho příčina (touha). „Toužit" znamená lpět, lpěním je ale i „toužit netoužit" (Lee, 2003). Této touhy se lze zbavit pouze následováním „střední cesty", tedy kompromisu mezi dvěma extrémy - životem smyslových požitků a cestou slepé sebetrýzně. Pak se Gautama přesunul do Antilopího háje v Sarnáthu, kde pronesl svou první řeč k bývalým pěti společníkům, objasnil jim obsah svého osvícení na základě čtyř vznešených pravd (viz níže) a tak obrazně „roztočil kolo Dharmy". (Littleton, 1998) Po té mohl začít ostatním asketům radit, jak dosáhnout osvícení - vystříhat se krajností, přidržovat se střední cesty a pochopit pravdu o strasti, jejím původu, zničení a cestě vedoucí k jejímu zničení.

Byl tedy prvním učitelem tohoto formátu a jeho tehdejších pět společníků se stalo jeho prvními žáky. Díky rychlému věhlasu nového učení a působení jeho osobnosti se za několik dnů dostavilo dalších šedesát následovníků. S touto sociální skupinou – v podstatě náboženskou obcí - vždy po osm měsíců v roce putoval po zemi a zbylé čtyři měsíce během období dešťů žili společně v bambusových chatrčích na místech, na kterých byly později vybudovány velké buddhistické kláštery. (Langleyová, 1993)

Jeho učení (stejně jako nyní učení současných učitelů, kteří mají za cíl všestranný rozvoj svých svěřenců) mělo za cíl plný rozvoj a svobodu těla, řeči a mysli. Proto ve svém kázání Buddha svým následovníkům sdělil a tzv. ušlechtilou osmidílnou stezku – jakýsi postup k dosažení cíle, kterým je duchovní vysvobození. Spolu s ostatními askety založil buddhistický řád (komunitu) zvanou sangha, jehož učení šířil dalších 45 let až do své smrti (zemřel na otravu ze zkaženého jídla). Tvrdí se, že Buddha předal v roce 483 př. n. l. před smrtí zkušenost probuzení svému nejlepšímu žákovi Mahákášjapovi tak, že ukázal na květinu a mlčel. Podobně netradiční formy osvícení provázejí buddhismus dodnes. Plyne z nich, že podstata buddhismu se nedá předat slovy, ale pochopením všech souvislostí běhu světa. (König, 2007)

Gautama Buddha zemřel ve věku osmdesáti let, jeho tělo bylo spáleno a jeho rozdělené ostatky byly dle tehdejších zvyklostí pohřbeny v osmi výstavních hrobkách, zvaných stúpy, z nichž každou vybudovala jedna z tehdejších rodových skupin. Hrobky byly Buddhovými pokračovateli později rozšířené v pagody a pro laické buddhisty se staly

objekty uctívání (Langleyová, 1993). Tyto stúpy je možno nalézt v Sánčí a Amarávatí v Indii, v Anurádhaputře na Srí Lanca a v Boroboduru v Indonésii. (Littleton, 1998)

Pro buddhismus existuje více názvů, např. v sanskrtu se nazývá **dharma** a v tibetštině **čhö,** což v podstatě znamená něco ve smyslu "jak se věci mají". Pojem dharma byl původně synonymem pro zákon, řád, právo. V buddhismu tehdy, stejně jako dnes, šlo především o etický aspekt žití, tedy co je dovolené, správné a prospěšné. V nejstarší buddhistické filosofii se jeví dharma jako přírodní a světový zákon o věčném vznikání a zanikání, který existuje objektivně, nezávisle na lidské vůli či chtění. Díky tomu buddhismus není nijak závislý na víře, jako jiná náboženství. (König, 2007)

Buddhovy následovníci po jeho smrti svolali v místě zvaném Rádžagrza v Indii první koncil (Littleton, 1998), který trval několik měsíců. Jeho účastníci se snažili paměťově zaznamenat k ústnímu předávání přesné znění Buddhových slov pro další generace a Buddhovo učení zde shromáždili do dvou sbírek, nazvaných Sútrapitaka (Koš nauky) a Vinajapitaka (Koš disciplíny). Následně pokračovali v jeho učení ve třech úrovních. Každá byla určena jiné skupině lidí.

První úroveň buddhismu se týkala lidí, kteří se chtěli vyhnout utrpení, jim bylo určeno učení, nazývající se "Malá cesta" neboli *théraváda* (sanskrtsky hínajána), které pojednávalo o příčině a následku. Théraváda jako ranější forma buddhismu, která zdůrazňuje význam posledního Buddhy – Sidhárthy Gautamy, dnes převažuje v zemích jihovýchodní Asie - na Srí Lance (kam ji přinesl ve 3. století př. n.l. syn krále Ašóky – mnich Mahinda), v Barmě, Thajsku, Laosu a Kambodži (Langleyová, 1993)

Druhá úroveň buddhismu, rozšířená o pokyny k soucitu a moudrosti, byla určena těm, kteří chtěli pomáhat druhým tedy mnichům a jim podobným. To bylo označováno jako "Velká cesta" neboli *mahájána*. Mahajána byla formována v době tzv. *Druhého koncilu* - kolem počátku křesťanské éry - jako alternativa cesty ke spáse všem, kteří buddhismus praktikují. Mahajána jako druhá buddhistická větev učí, že s pomoci boddhisattvy může dosáhnout osvícení každý (Littleton, 1998). Boddhisattva je božská bytost, jejíž podstatou je osvícení, která žije a jedná jen podle něj a ve stejném duchu pomáhá i ostatním, přičemž tato její cesta má deset stadií a zabírá mnoho životů (Littleton,

1998). Přitom již sama mohla dosáhnout konečného cíle – nirvány (rozplynutí se v nicotě), avšak dobrovolně se opět zrodila v lidském světě, aby mohla ostatním pomáhat na buddhistické stezce (Janoš, 1986). V současnosti většina vyznavačů buddhismu patří k mahájánovému, tedy severnímu směru (obyvatelé Tibetu, Nepálu, Vietnamu, Číny, Koreje a Japonska).

Třetí úroveň buddhismu – dalo by se říci profesionální - byla cílena k adeptům buddhismu, kteří měli silnou důvěru v buddhovskou podstatu sebe sama i ostatních. Buddha se s nimi podělil o přímý pohled mysli nazývaný Velké pečeti (tib. čhagčhen, skt. mahámudra). Tato úroveň se nazývá "Diamantová cesta" neboli *vadžrajána*.

Ve 3. stol. př. n. l. kraloval v Indii jeden z jejích nejproslulejších panovníků - legendární král *Ašóka*, který proslul jako tzv. „buddhistický císař“, neboť po rozšíření své říše Magadhan na rozdíl od svých předchůdců nepokračoval v dobyvatelských výpadech, ale zřídil království s vládou na základě buddhistické dharmy. Dosud není známo, zda se buddhistou stal z osobních, nebo z politických důvodů. Proslulý je jeho edikt vytesaný do sloupu v Sarnáthu, který vyjadřuje národní jednotu v rámci buddhistické víry. (Littleton, 1998) a i další buddhistické nápisy vytesané do skal, ohraničujících jeho území. V době jeho vlády ke zmíněným dvěma ústním buddhistickým sbírkám přibyla ještě Abhidharmapitaka - sbírka s komentáři objasňujícími filozofický obsah Buddhovy nauky. Souhrnně se pak celá sbírka nazývala *Tripitaka*, tedy „Tři koše“. Ta pak byla sepsána kolem 1. stol. př.n.l. na Srí Lance ve starověkém jazyce pálí - jedná se v podstatě o jediný kompletní buddhistický text z tohoto období. (Littleton, 1998)

Buddhismus jako osvícené náboženství umožnil v Indii větší přístupnost vzdělání veřejnosti bez rozdílu kast. Před jeho vznikem bylo vzdělání pouze doménou vyšších kast - zejména mnichů, kšátrijů (válečníků) a obchodníků. Jako nejslavnější buddhistická škola proslul klášterní komplex, založený roku 425 v Nálandě nedaleko Patny (hl. město Biháru v Indii na řece Ganga), který byl provozován až do 12. století. V indickém buddhistickém období (6. stol. př.n.l až rok 550) byl v rámci rozšíření tohoto směru mezi prostý lid těžký jazyk sanskrt nahrazen lidovým jazykem pálí, a to jak v ústní, tak i v písemné podobě.

Do 12. století úspěšně buddhismus pronikal i do dalších státních uskupení mimo Indii, bohužel však za muslimského vpádu do země, jež byla jeho kolébkou byla v Indii

většina buddhistických textů nesnášenlivými muslimy zničena, šíření buddhismu do okolních asijských zemí se přerušilo a buddhismus se v nich pak vyvíjel odlišně, neboť do sebe bez problémů vstřebával i místní prvky a při inspirování nových zemí často měnil svůj projev tak, aby vyhovoval potřebám lidí. Typickým příkladem je Japonsko. (König, 2007)

Ať už v jakékoliv formě, buddhismus se postupně rozšířil do celé jižní a jihovýchodní Asie a podél Himálaje také severně do Číny (Langleyová, 1993), kde se rozdělil na deset hlavních filozofických škol, z nichž nejvýraznější byl patrně čchanový (zenový) buddhismus (Fojtík, 2006), dále do Koreje a Japonska. V místě svého vzniku - Indii - je v současnosti buddhismus náboženstvím menšinovým. V Číně, Vietnamu, Laosu a Kambodže je buddhismus z politických důvodů dlouhodobě omezován. O to více se buddhismus stává populární na západě. Odhady rozšíření buddhismu se pohybují v rozmezí od 200 miliónů lidí až po třetinu světové populace (Langleyová, 1993).

Pomineme-li specifické odnože jako je např. zen-buddhismus (viz. dále), tak v současnosti existují v zásadě již jen dvě pojetí buddhismu – zmíněná théraváda a mahájána, které, ač vyrůstají ze stejných kořenů, jsou – jak bylo nastíněno výše - odlišná (Langleyová, 1993).

### 1.1.1 Japonský buddhismus

Ač jde o stejnou víru (potažmo filozofický směr), mnohé země používají při praktikování buddhismu odlišné názvosloví. Buddhu nazývají Japonci Šaka, Ošakasama nebo Hotokesama. (Janoš, 1986) V Japonsku se vlastně buddhismus stal prvním vědomě přejatým prvkem kontinentální civilizace. Buddhu Japonci považovali za magického ochránce s větší mocí, než jakou měla božstva nejrozšířenějšího japonského náboženství Šintó, a to jak pro stát, tak pro jednotlivé šlechtické rody, které začaly budovat rodové ochranné chrámy a kláštery. Současně jednotlivá umění, vztahující se k buddhismu, tvořila pro Japonce důležitou součást náboženské aktivity. Nejprve se buddhismus soustředil v hlavním městě Japonska Tokyu (dříve Edo), kde byl po vzoru Indie přijat vládnoucí vrstvou. V roce 552 - tedy necelých 1000 let po vzniku buddhismu, přinesli do Japonska

buddhismus korejští mnichové, které se soškou Buddhy a požadavkem na vysvětlení tohoto směru poslal k japonskému princi Šotokovi jejich král Päkče. (Tames, 1996) Japonská vládnoucí vrstva buddhismus uvítala jako prostředek civilizace a stabilizace země a dalších pět století jej pak vyznávala zejména japonská aristokracie. (Littleton, 1998) Roku 593 tentýž vládce vyhlásil buddhismus jako státní náboženství. (Fojtík, 2006) Roku 607 dal japonský princ Šotóku vystavět i buddhistický komplex – tedy chrám a klášter v Horjúdži. I když tento chrámový komplex roku 670 shořel, byl ihned znovu vystavěn a dodnes se jedná o nejstarší skupinu dřevěných staveb na světě. (Tames, 1996) V období Nara (v letech 710-784) pak císař Šomu nechal po Japonsku vybudovat další národní buddhistické chrámy. (Littleton, 1998) Ve stejnojmenné provincii (Nara) byla v letech 745 – 749 zhotovena i největší bronzová socha Daibucua (Velkého Buddhy) na světě. Měří 16,2 metru a byla zhotovena ze 437 tun bronzu, 13 kg zlata a 75 kg rtuti. (Janoš, 1986)

Roku 784 byl vliv buddhismu, a zejména jeho nejvyšších vůdců – tedy představených buddhistických klášterů - na chod země již tak velký, že císař Kammu (737-806) rozhodl o přestěhování hlavního města na místo dnešního Kjóta, aby z tohoto vlivu unikl. (Tames, 1996) V 8. až 9. století byl již buddhismus rozšířen po všech ostrovech této asijské země a přinášel Japoncům jednak představy o posmrtném životě a také nové etické normy dobročinnosti a služeb bližnímu. Měl vliv na rozšíření pohřbívání žehem. Zákaz zabíjet živé tvory měl vliv i na zmírnění válečných krutostí. Také se počali šířit předsudky vůči pojídání masa, s výjimkou ryb. Zřejmě z téhož důvodu – tedy díky nedostatku živočišných bílkovin - patří Japonci mezi národy s nižší tělesnou výškou. (Janoš, 1986) Na počátku 9. století vznikly v Japonsku dvě významné školy, jež měly tvořit protiváhu mocným nevládním klášterům starých škol, které vyrostly okolo Nary. Každá propagovala jiný směr – oba dva do Japonska přinesly z Číny japonští mniši, kteří do „země za Velkou zdí“ odcestovali roku 804 jako oficiální poslové Japonska. Nejvýznamnější z nich, Kúkai, posmrtným jménem Kóbó-daiši (což znamená Velký učitel Kobó, žil v letech 774 – 835) se vrátil do Japonska po dvou letech - roku 806 - a založil zde klášter. Také přivezl s sebou magické učení Šingon, což znamená Pravdivé slovo. (Tames, 1996) Šingon - a zejména jeho složitá ikonografie soch a maleb božstev a propracované mandaly - významně ovlivnil sakrální umění své doby. Ještě i dnes má více než dvanáct milionů stoupenců. V roce 823 pověřil Kúkaie japonský císař, aby se stal představeným nejdůležitějšího kjótského kláštera. (Tames, 1996).

Druhý nejvýznamnější z oněch poslů - mnich Saičó (posmrtným jménem Dengjó-daiši) - se do Japonska vrátil roku 805 s učením zvaným Tendai (základ, na němž spočívají nebesa). Jednalo se již o mahájánový buddhismus - eklekticismus (mechanické slučování tezí různých názorových systémů, které nemohou být bez rozporů sjednoceny v jedno učení) a roztřídění navzájem si odporujících doktrín na rozdílné úrovně pravd, z nichž každá je platná svým zvláštním způsobem. Toto učení v sobě zahrnovalo jak prvky zenu, tak i indické tantry. Centrem tohoto učení se stal klášter Enrjakudži na hoře Hiei (Littleton, 1998).

Nejčastějším a nejtradičnějším japonským náboženstvím vždy byl a je i nyní šintoismus. Buddhismus se svou přizpůsobivostí zapůsobil i na něj. Japonci šintoistická božstva i celé kulty buddhismu přizpůsobili, a to jakožto podřízené místní projevy buddhistických božstev nebo principů. Šintoistická bohyně slunce Amaterasu Ómikami pak byla prohlášena za vtělení Buddhy Vairóčany, jehož japonské alternativní jméno je Dainiči (tj. Velké slunce). Tato podřízenost šintoistických kultů buddhismu dala vzniknout směru rjóbu šintó (dvojí šintoismus), který propracovali mniši zmíněné sekty Šingon ve 12. století. (König, 2007) Není bez zajímavosti, že podobné podřízení různých bohů jinému hlavnímu božstvu použil ve dvacátých letech dvacátého století i Rakušan Oskar Ersnst Bernhardt, známější spíše jako Abd-ru-shin, a to v církvi Hnutí grálu, kterou založil pod vlivem svých cest do Orientu.

Z područí buddhismu se šintoismus definitivně vymanil až ve století devatenáctém po kulturní (a zatím poslední japonské) revoluci Meidži (Littleton, 1998). Protože šintoismus se zabýval spíše současným životem člověka, buddhismus nastiňoval, co se s člověkem stane, až zemře, Japonci jej nakonec přijali jako doplnění jejich původního náboženství. (Tames, 1996) V Japonsku platí, že člověk se zde rodí šintoistou a umírá jako buddhista. (Littleton, 1998)

Mimo tradičních škol buddhismu se v Japonsku zviditelnila a stala známou i buddhistická sekta Džodo šin (což znamená pravá škola čisté země). Její základy spadají do období zuřivých bojů v období Kamakura (1185-1333), o nichž si Japonci mysleli, že jsou časem *mappó,* tedy – podobně jako pro křesťany *Armageddon* - posledními dny lidstva. Filosofie sekty Džodo šin tvrdí, že může být spasen pouze ten, kdo se soustředil na

Amidu Buddhu z Džódo (tedy tzv. Čisté země, která je místem k nebeskému znovuzrození). Vše ostatní, včetně klášterní praxe, pokládají její stoupenci za nadbytečné. Ačkoliv Džódo šin dosáhla svého největšího vlivu v 15. Století, je živá i nyní (Littleton, 1998). Totéž platí Japonsku v současnosti i pro veškeré současné formy buddhismu – tento filozofický směr stále vyznává víc než třičtvrtina japonského obyvatelstva. (König, 2007)

## 1.2 Filosofie buddhismu

### 1.2.1 Obsah buddhismu

Buddhismus je postaven na střední cestě, kterou nastínil již jeho zakladatel Buddha, když si uvědomil, že žádný extrém – v jeho případě ani život v bohatství a blahobytu, ani tvrdá askeze hraničící se sebepoškozováním – není v životě správný. Tato střední cesta staví na vlastním úsilí člověka - je to pohled na jeho vlastní „já“, které se skládá z pěti složek, jimiž jsou tělo, pociťování, vnímání, instinkt a vědomí. Všech pět složek se neustále mění a přeskupuje, přičemž ani „věčné já“ ani nesmrtelná duše nespojuje minulé a budoucí životy člověka. Tuto úlohu mají lidské skutky, neboli **karma**, což je neúprosný zákon příčiny a následku. (Langleyová, 1993) Karma u každého jednotlivce určuje kvalitu jeho příštího života, (Fojtík, 2006) tedy následky, jejichž příčiny můžeme v současném životě ovlivnit. V podstatě je dle této víry svým příkladným životem ovlivnit musíme. Jde zejména o zabíjení jakýchkoliv živých tvorů – což je skutek z hlediska karmy nejhorší, který přivodí původci těchto skutků zcela jistě karmu špatnou, protože dle buddhistů všechny bytosti chtějí najít štěstí a vyhnout se utrpení a i mravenec leze daleko, aby se vyhnul zabití, a lidé stejně jako zvířata se stěhují tam, kde se cítí lépe. Z důvodu zákazu neubližování živým tvorům, zvaným *ahinsa* (Fojtík, 2006), mnozí buddhističtí mnichové před sebou zametají cestu metličkami z větévek, aby nechtěně nepřivodili smrt zašlápnutím jakékoliv životní formě.

Ač západní lidé překládají slovo karma jako „osud“, nejde o tentýž význam. Karma na rozdíl od osudu není předem určená a můžeme ji měnit svým chováním v současném životě, neboť vše, co vykonáme, bude mít v dalším životě odpovídající následek. Přitom nelze spoléhat na to, že případný záporný čin je pouze malý, neboť dle buddhistů i

sebemenší jiskra může spálit stoh. Stejně je tomu samozřejmě i obráceně - i malé dobré skutky mohou člověku jeho příští život vylepšit – v souladu s buddhistickým rčením, které praví, že "Jsi tím, čím jsi byl, a budeš tím, čím jsi teď".

Podle myšlenek buddhismu všechny bytosti absolvují koloběh životů nazvaný *sansára*. Ten ale může probíhat v nesčetných, téměř nekonečně dlouho trvajících světových systémech, z nichž každý má tři sféry existence: První z nich je **svět pětismyslové touhy**, který v současnosti obýváme mimo jiných bytostí i my. V něm se může uskutečnit většina špatných, či dobrých skutků a je zde tedy největší možnost karmu patřičně ovlivnit). Druhou sférou existence je **svět čiré formy**, který odpovídá čtyřem meditačním pohroužením. V něm bytosti postrádají hmat, čich a chuť, jakožto smysly v této duchovní rovině žití již v podstatě zbytečné. Třetí formou je **svět beztvarů** (čistě duchovní svět). Pouze osvícení *buddhové* a jejich *arhati* (zasloužilí žáci) se mohou vymanit z tohoto koloběhu. Ostatní buddhisté mohou svou karmu ovlivňovat pozitivně dobrými či negativně špatnými skutky – jen na nich záleží, jaké bude příští zrození dané bytosti. Posláním buddhismu je učit bytosti zbavovat se nenávisti, lží a mamonu, přestat tak vlastně vytvářet negativní karmu, kterou je pak možno poznáním nirvány ukončit. (Littleton, 1998)

Z učení buddhismu vyplývá, že cílem lidské existence je *nirvána* – nestvořený stav blaženosti a nebytí, který je prostá jakékoliv formy. Nirvána se dostaví, když pomine lidská touha, čímž se karma vyčerpá. Díky snaze laických vyznavačů buddhismu o dosažení spasení v nirváně, vznikly zejména v Číně a Japonsku směry, podle nichž je víra jako prostředek k dosažení spásy důležitější, než vlastní skutky. (Langleyová, 1993).

Podstatu buddhismu tvoří čtyři základní myšlenkové pilíře zvané *arjásátja*, neboli **vznešené pravdy**. Tyto dávají životu trvalý smysl a jednotlivě pojednávají o utrpení, o vzniku utrpení, o zániku utrpení a o cestě vedoucí k zániku utrpení. První je ***vznešená pravda o utrpení***, jehož příčinou je utrpení - **dunkha**. Podle ní je světské bytí neuspokojivé a strastiplné. Duhkha je v podstatě stav vesmírné nestálosti, která vše ovlivňuje. *Duhkha* se vyskytuje ve třech typech:

1. obyčejné utrpení – fyzická i psychická bolest, frustrace, či odloučení
2. nespokojenost vyplývající ze změny

3. vrozená propojenost činů a jednání, která přesahuje lidské vidění a zkušenost – myšleno ve vesmírném rozměru. (Littleton, 1998)

Druhým pilířem je ***vznešená pravda o vznikání utrpení*** – jeho příčinou je žádostivost, indicky **tršna**, která je spojená s rozkoší a lpěním na smyslových rozkoších, tedy i lpění na svém těle. Třetím je ***vznešená pravda o zániku utrpení***. Podle ní je utrpení možné ukončit úplným zničením a zaniknutím právě této žádostivosti. Svobodou od utrpení je **nírvána.** (Fojík, 2006)

Posledním pilířem je ***vznešená pravda o stezce, vedoucí k zániku utrpení***. Tu tvoří tzv. **vznešená osmidílná stezka**, která se skládá ze tří komponent :

1. *morálky* (zvané šíla), jíž je pravá řeč, pravé jednání, pravý život. V každodenní buddhistické praxi šíla následuje po „dávání“, zvaném *dána*, která se praktikuje i tím, že se mniši dělí o učení dharmy s laiky a laici zase s mnichy o životní potřeby.

2. *soustředění* (zvaného samádhí), což je pravé úsilí, pravá bdělost a pravé soustředění, kterého se dociluje jógou a meditací. Soustředění zde znamená dosáhnout stavu pozměněného vědomí zvaného **djána** (japonsky „zen“). Meditující má pochopit tři vlastnosti jevového světa, jimiž jsou dočasnost (anitja), utrpení (dunhkha) a „ne-já“ (anátman)

3. *moudrosti* (zvané pradžňa) tedy pravého pochopení (rozhodnutí), pravého myšlení a pravého názoru (Littleton, 1998)

Podle Fojtíka (2006) existuje v buddhismu mimo výše zmíněného ještě pět dalších příkazů, které nabádají :

- nezabíjej živé
- neber, co ti nedávají
- nemluv nepravdu
- nepij opojné nápoje
- nebuď necudný

Úplné zastavení duhkhy, zvané **niródha** je vlastně cílem buddhismu. (Littleton, 1998). Protože duhkha má svou příčinu, lze ji překonat. Smrt je v buddhismu vlastně základ nového života. Nastíněný koloběh převtělování a dosáhnout rozplynutí se v nicotě lze právě jen překonáním nevědomosti a poznáním zmíněných čtyř vznešených pravd. Lpět na vlastním já je dle buddhismu naprosto zbytečné, neboť do dalších životů přechází duše jedince zcela rozložena a v něm je znovu složena jinak, než v životě předchozím. Teprve právě zánikem všech tužeb a lpění na hmotných i nehmotných statcích, včetně lpění na vlastním těle, se tato duše z koloběhu vymaňuje a dosahuje nirvány (Janoš, 1986) a naopak, díky špatným skutkům se v závislosti na jejich závažnosti člověk může zrodit znovu „jen" jako člověk, zvíře, či dokonce obtížný hmyz.

Obecně platí, že být buddhistou znamená ztotožnit se s **triatnou**, neboli se třemi klenoty - Buddhou, dharmou a sanghou. Sangha je v podstatě vrcholným buddhistickým orgánem. Tak to údajně chtěl sám Buddha, který záměrně za sebe neustanovil žádného nástupce. V sangze je – podobně jako v bojových uměních, které jsou buddhismem značně ovlivněna - jen hierarchie ve vztahu mistr-žák a ještě ve vztahu starší-mladší. Sangha také hraje roli jako strážkyně a udržovatelka dharmy (Littleton, 1998).

### 1.2.2 Buddhistická praxe

Buddhismus je možno praktikovat dvěma způsoby, a to laicky a mnišsky. Protože důležitou úlohu v buddhismu má modlitba, převládá v řadě úhlů pohledu názor, že jde spíše o náboženství, než o filozofický směr. Modlitba je v buddhismu záležitostí čistě individuální, nikoli hromadnou. Výkon modliteb byl původně pouze úlohou mnichů, přičemž se tradovalo, že pokud dosáhl osvícení i laik, určitě byl mnichem v některém z předchozích životů. Mnicha lze rozpoznat od ostatních lidí podle oranžového, popř. žlutého oděvu složeného ze tří rouch, oholené hlavy a tváře. Jeho jediným majetkem mimo zmíněných tří rouch byla vždy jen miska na milodary, břitva, jehla, případně sítko na vodu. V současnosti u potřebných přibyly k této základní výbavě i brýle. Dokonce světově nejznámější z nejvyšší z mnichů – dalajláma – údajně více věcí nevlastní. Praktikující mnich získává potravu žebráním.

Příslušníkem řádu se mnich stává po vykonání speciálních přijímacích obřadů. Nicméně klášterní život není povinností a může jej kdykoli opustit. V některých buddhistických zemích (např. překvapivě i v komunisticky orientovaném Laosu) se chlapci v rámci dospívání stávají mnichy jen na nějaký čas. Délka pobytu v klášteře záleží čistě na nich samotných, ať už jde o dva týdny, dva měsíce, nebo déle. Bez ohledu na délku pobytu se oholí a oblečou stejně jako ostatní členové klášterní komunity a po dobu jejich mnišství je živí milodary jejich obec, která tak sama získává zásluhy v buddhistickém smyslu. (König, 2007)

## 1.3 Odlišnosti zen-buddhismu

Slovo **zen** (indicky dhjána, čínsky čhan) znamená v překladu **meditační pohroužení**. Vznik zenu se historicky vysvětluje jako působení hlavních principů mahájánového buddhismu na taoismus a konfucianismus. Prvopočátky zenu se samozřejmě objevují nejprve v Indiii a později i v Číně - v době rozšíření velkých súter mahájány. Zen měl v onom období údajně přinést do Číny legendární indický mnich Bodhidharma, jenž je považován za prapůvodního zakladatele bojového umění karate. Ten žil v letech 570-453 (Littleton, 1998), narodil se jako třetí dítě krále Sugandhu v tamilském Kanchipuranu a byl příslušníkem válečnické kasty kšátrijů (Vágner, s.a.). Někdy kolem roku 520 přeplul na pozvání čínského císaře Wu (502-540) Indický oceán. S císařem se nakonec neshodl, avšak zůstal v provincii Che-nan, v horách Sung u kláštera Šao-lin, kde meditoval devět let před skalní stěnou. Z něj vyzařující vnitřní síla na tamní mnichy zapůsobila tak, že si jej zvolili za svého duchovního vůdce. Aby při meditaci, jež je dodnes hlavní náplní zenového buddhismu, udržel jejich pozornost, doplnil přestávky mezi prací ducha i tělesnými cvičením, prakticky zaměřenými na boj, což byl patrně prazáklad slavného šaolinského boxu. Od té doby až do časů dynastie Ming (1368-1643) pak dosáhl zen v Číně největšího rozmachu. (Scott, 2002)

Meditace je pro zen-buddhismus proto tak důležitá, neboť jeho ústřední myšlenkou je tvrzení, že odpověď na otázku co je podstatou světa a lidské existence nelze vyjádřit ani slovy, ani písmem, ani jinými symboly a kdo si tyto otázky klade, je pravděpodobně na

scestí a nic nechápe, neboť údajně ten, který dojde k pravdě, slova zapomíná. Proto lze tuto pravdu pochopit patrně jen intuitivně, za pomoci spíše mimosmyslového vnímání, k čemuž je meditační pohroužení asi v lidském životě nejblíže. Nemá tedy smysl ptát se zen-buddhistických mistrů slovně na cokoliv, co souvisí se zenem, nebo s fungováním světa. Otázky žáků mistrům zenu s jejich odpověďmi pak vyznívají pro laika v nesrozumitelný rozhovor, jako např.

„Co je podstatou zenu?“
„Zeptej se toho trámu.“
„Nerozumím vám.“
„Já tobě také ne.“

Přes zdánlivou nesrozumitelnost zůstávají podobné odpovědi základními pomůckami pro studium zenu (Janoš, 1986). Jedno z vysvětlení, kterým se neintuitivně – a tedy chybně – snaží vystihnout podstatu zenu praví, že za tyto kuriózní odpovědi může možná základní myšlenka buddhismu, připouštějící koloběh životů, v nichž se za své špatné činy v dalším životě může člověk stát bytostí nižší - tedy i například zmíněným trámem. Protože však, stejně jako neprobuzení (neosvícení) lidé, si ani trám jako nižší forma existence nemusí uvědomovat své předchozí životy, patrně by se do něj adeptu zenu žádného vhodného vysvětlení nedostalo.

Stejně jako je složité rozumové uchopení jeho podstaty, lze rovněž těžko slovně vyjádřit i vlastnosti, které odlišují zen od ostatních typů buddhismu. Ačkoliv slovo zen znamená *dhjána*, tedy meditaci, i mnohé školy buddhismu kladou na meditaci stejný důraz jako zen buddhismus, některé snad i větší. Zen-buddhismus se od nich údajně odlišuje zejména přímostí a vírou, že probuzení je něčím překvapivě samozřejmým, k čemu lze dojít v kterémkoliv okamžiku, a to bez nutnosti projít přípravnými stádii, jak požadují jiné buddhistické směry. Podobný princip byl znám již ve staré Indii – dle sútry (buddhistického posvátného textu) zvané *Lankávatára* existuje nejen probuzení postupné – tj. cestou vyčištění mysli, ale i probuzení náhlé, vzniklé cestou okamžitého obrácení se do hlubin vlastního vědomí, kterým dojde k odvržení dualistických představ. Odvržení může být až takové, že např. podle sútry *Vadžrakčediká* dosažení probuzení vlastně znamená nedosažení ničeho. (König, 2007)

Když se zen dostal někdy ve 12. století z Číny do Japonska, nevykládal rozdíl od většiny ostatních buddhistických škol sútry, ani neupřednostňoval uctívání, ale preferoval meditaci a etiku (Littleton, 1998). Meditace přitom sloužila k očištění mysli od starostí a strachu (Tames, Motoyoshi, 1996), což potřebovali zejména vojáci, před bitvou, v níž si nebyli jisti svými životy. V zenu se v podstatě neskrývá nic jiného, než hluboké úvahy o zrození a smrti (Janoš, 1986). Je-li zrození další nadějí, je umírání lehčí a jednodušší – nejhůře se asi umírá bezvěrcům. Proto je lidstvo již od dávných dob, přes éru sebevražedných lidských bomb kamikaze ve 2. světové válce až po současnou dobu svědkem sebevražedných útoků věřících různých náboženství. Absence bázně ze smrti jim pomáhá vystavit bez bázně své tělo útoku i za prudké palby nepřítele. Nicméně nelze tvrdit, že by proto byli lepšími bojovníky. Člověk, který se nebojí zranění, se ani nijak výrazně nekryje. V době střelných zbraní tak má v regulérním boji mnohem menší životnost, než nevěřící, pokládající smrt za něco konečného, který využívá všech prostředků, aby sám zraněn nebyl. Neefektivita sebevražedných atentátníků v boji proti vyzbrojenému a připravenému nepříteli patrně vedla k současnému stavu, kdy atentátníci útočí proti neozbrojeným lidem, kteří s pravidelnou armádou nemají nic společného.

V v současnosti v Japonsku existují v podstatě dvě zenové větve. Obě pocházejí od mnichů, jejichž původ byl vystopován až k zakladateli zen-buddhismu - Bodhidarmovi, který je zároveň považován i za prazakladatele bojového stylu karate, přičemž je známo, že Bodhidarma byl pravým následovníkem Buddhy, (Littleton, 1998) respektive 26. kanonizovaným patriarchou po něm. (Vágner, s.a.).

První z obou větví se nazývá *Rinzai-zen* (Littleton, 1998) a je postavena na základech čínské školy mistra Cao-šana Pen-čiho (840-901), jehož japonské jméno zní Saozan Hondžuaku. (Scott, 2002) Na konci 12. století v Japonsku vznikla díky mnichu Eisaiovi (1141 – 1215), jenž vystavěl v roce 1184 i první zenový chrám v Japonsku, v oblasti Kenin-dži. (Scott, 2002) Tato větev se více než druhá proslavila používáním koánů, tedy hádanek bez jasného řešení, které mají sloužit jako prostředek mysli vedoucí k satori, neboli osvícení, což je vrchol duchovního poznání, a to v pouhém jednom záblesku okamžiku. V západním světě nejznámější hádankou bude patrně otázka: "Jak zní tleskot jedné ruky?" (Littleton, 1998). Eisai se proslavil i trochu konzumnějším způsobem, který měl původně zkvalitnit praktikování zenu. Roku 1191 měl údajně přivezt do Japonska z

Číny semena rostliny čajovníku. Staří Číňané již tehdy věděli, že nálev získaný přelitím listů vroucí (v případě černých čajů), nebo téměř vroucí (v případě zelených) vodou podporuje svěží mysl při meditaci. (Tames, 1996) Od oné doby patří v Japonsku k buddhismu i čajové tradice. Ačkoliv japonské čaje chutnají zcela jinak, než čaje čínské i čaje z jiných zemí, jejich působení na lidský organismus je shodné. Na základě zen-buddhismu vytvořil rovněž mnich Rikjú, jehož původním jméno je Soéki, světoznámý čajový obřad - čadó (sadó).

*Sotó-zen* jako druhá japonská zen-buddhistická větev navazovala na čínskou čchan-buddhistickou školu mistra Tung-šana Liang-čjecha (807 - 867), jehož japonské jméno je slavnější a zní Tozan Ryokai. (Scott, 2002) Tato škola více než školy jiné klade důraz na tuhou disciplínu, sebeovládání a meditační praktiky. Praktikující mniši této školy museli při mnohahodinových meditacích, které začínaly nezřídka ve čtyři hodiny ráno po nepříliš dlouhém spánku snášet i tvrdé údery dřevěnou holí do hlavy, kterými zenoví mistři chtěli popohnat mysl adeptů zenu směrem k satori. Přes toto fyzické týrání je Sotó-zen pokládán za filozofičtější směr, než *Rinzai-zen*. Mimo meditací se zabývá rovněž sútrami a studuje příkladný život zakladatele buddhismu - Sídhárthy Gautamy. Sotó-zen založil mnich Dógenem (1200-1253), který zen-buddhismus studoval v letech 1223-1227 v Číně u mistra Žu-ťinga, jenž žil v letech 1163-1228. (Scott, 2002) Dógen se tehdy vrátil do Japonska s kopiemi některých významných buddhistických textů zenové školy Sóto a v roce 1236 založil ve své rodné zemi zen-buddhistický klášter. (Scott, 2002) Při zenové praxi zdůrazňoval *zazen* (slovní základ *za* znamená v japonštině *sedět*), tedy meditaci v sedě, při níž lze údajně k osvícení dojít postupnou cestou. (Littleton, 1998) Ve škole Sotó je zazen praktikován čelem ke zdi svatyně, nebo jiné meditační místnosti, zatímco ve škole Rinzai v sedu čelem do místnosti. Jeho opakem je *tačizen* (významem slova *tači* je *postoj*), neboli meditace ve stoje. Zazen je prováděn mnoho hodin denně, což nesnese každý, zároveň se přikládá velká důležitost správnému držení těla a správnému dýchání. Škola Rinzai k zazenu přidává ještě *sanzen,* což jsou periodické návštěvy u zenového mistra s titulem *róši.* Tomu žák předkládá svoje řešení kóanu. (Weinmann, 1997) Pokud není však z jeho řešení jasné, že k němu přišel intuitivně a ne rozumově, musí hloubat dále.

Japonsko zažilo největší rozkvět zen-buddhismu ve 14. až 15. století. Tehdy jím byla ovlivněna nejen bojová umění, ale celý životní styl japonské společnosti, zejména na

úseku malířství, kaligrafie, poezie haiku, (Konečný, 2000) což jsou verše o třech řádcích, z nichž první a třetí má slabik pět a prostřední sedm. I zahradní architektura nese stopy zenu – nejviditelnější jsou v japonských zenových zahrádkách, které mimo například pití čaje mají se svým rozložením jednotlivých komponent povzbuzovat správné zenové uvažování a sloužit tak jako pomůcka k meditaci, či jako místo pro její provádění.

V Japonsku praktikuje zen-buddhismus v současnosti více než třináct milionů lidí a oběma japonským zen-buddhistických větvím náleží kolem dvaceti tisíc klášterů. Nicméně po revoluci Meidži, po níž se Japonsko odklonilo od svých tradic více k západnímu typu civilizace, je vliv zen-buddhismu na chod japonské společnosti již menší, než v minulosti (Janoš, 1986).

### 1.3.1 Přínos meditace

Buddhistická meditace se nazývá čínsky *bhávana* (japonsky *mokuso*) a je založena na dvou metodách: klidu (zvaném *šamatha*) a porozumění (zvaném *vipašjana*). Má mnoho forem, které se od sebe mohou lišit nepatrně, až zásadně. Její formy jsou různé – od koncentrace, při níž musí být mysl upřena na jediný bod (například plamen svíčky), aby se vyvinula tzv. "jednobodovost mysli", přes uvolňující (ve smyslu duševním) relaxační meditaci až po meditace dynamické, kterých údajně mohou během tréninku dosáhnout i cvičenci bojového umění aikido. Meditace má obecně probíhat jako několikastupňový vizualizační proces, jehož úkolem je naučit meditující najít cestu do svého nitra. Nejde o únik z reálného světa, jako spíše o jeho pochopení – tedy sjednocení jeho protikladů. Vrcholem meditace je pochopení neosobního charakteru vlastního těla i vlastního já (všech duševních funkcí) i světa zkušenosti, všech elementů existence a egocentrismu

Pro začínající adepty jsou velmi důležité klidné a příhodné podmínky, při nichž nehrozí vnější vytržení působení například hluku, či vibrací. Pokročilým adeptům již hluk, ani jiná vnější rozptýlení při meditaci tolik nevadí – jsou-li správně zahleděni do vlastního nitra (případně do jiné dimenze – svého vnitřního vesmíru) vnější svět nevnímají. Mysl musí být maximálně zklidněna, a to jak myšlenky, tak i emoce. Vlastní meditaci by tedy měla předcházet nějaká forma relaxace.

Stejně jako v bojových uměních, i při meditaci je jednou z nejdůležitějších zautomatizovaných činností správné dýchání. Adept zenu by se měl snažit jakoby stát se dechem, než jej jen sledovat. Je-li meditace prováděna správně, začátečník by měl nalézt rovnováhu a pro pokročilého by se měla rozplynout dualita – tedy vnější svět, meditující praktikant současně i jeho vnitřní svět by se měli stát jednotou. Na délce meditace nezáleží, člověk může výše popsaných stavů dosáhnout jak po dlouhém tzv. úsilí-neúsilí, tak rovněž i v okamžiku – záleží na jeho stavu, okolnostech, osobnosti. Již při meditaci lze pozorovat relativitu času. Čas v meditaci může ubíhat oproti okolnímu času velice rychle, nebo také velmi pomalu. I to možná může být tajemstvím mladistvého vzhledu starých mnichů.

Konečný cíl meditace je shodný s cílem buddhismu – tedy dosáhnout osvícení – naplňujícího stavu jednoty se všemi věcmi, všemi časy, všemi bytostmi a všemi směry. Meditační stav částečně vystihuje i připodobnění ke snu, v němž lze v okamžiku zaráz nejen získat, ale i mnohé ztratit, což je typický příklad pomíjivosti všeho. Jednou z cest k osvícení má být údajně i schopnost kontrolovat sny. V jednom snu totiž můžeme být zaráz na více místech a časech - v minulosti, budoucnosti i přítomnosti. V závěru života člověka pak může obdobný prožitek, nacvičený při kontrolování snů, nakonec během procesu umírání napomoci osvícení v závěru života, což je v podstatě cílem buddhistických meditací. (König, 2007)

### 1.3.2 Zenová meditace

Zenovou meditaci je možno na vhodném místě provádět více způsoby - v sedu na židli, sedu na patách, v barmském (tureckém) sedu, polovičním lotosovém sedu (barmský sed s propletenou jen jednou nohou) a nejtěžším lotosovém sedu (při něm jsou obě nohy propleteny). Může být také samozřejmě zcela shodná i s výše popsanou obecnou buddhistickou meditací. Meditace vede k osvobození se od všech jevů a podstatou klidu je vnitřní nerušenost. (Lee, 2003) Není samozřejmě dogma, aby celá probíhala v nehybnosti. Po vzoru Bodhidarmy, jenž kromě mysli náležitě cvičil tělo své i těla svých žáků, je mezi zenové meditace zařazován pohyb zahánějící ospalost a umožňující protažení ztuhlého těla. Pohyb se jmenuje *kinhin* a jedná se o druh rituální chůze. (Scott, 2002)

Zen-buddhistická meditace mívá tři etapy, jichž většinou není možno dosáhnout naráz. První je *džóriki*, což je koncentrace – podobná již zmíněné jednobodové pozornosti. Adept zenu si však spíše, než upínání mysli k nějakému předmětu, uvědomuje vztah mezi svou myslí a svým tělem. Cvičící se může soustředit například na počítání vlastního dechu a uvědomění si svého *hara* jako středu našeho bytí.

**Hara** (čínsky tan-tien) je centrum bojovníka. Jde o druhou čakru – resp. o druhý energetický bod lidského těla – počítáno od spodu. Asiati věří, že tak jako existuje krevní, či dechový oběh, existuje v lidském těle i oběh energetický, a to po drahách zvaných meridiány. A stejně jako jsou na dráze krevního a dechového oběhu různé vnitřní orgány (srdce, plíce apod.), předpokládají se na meridiánech energetické orgány – jsou jimi zmíněné čakry. Hara je z hlediska bojovníka nejdůležitější. Z praktického hlediska to patrně souvisí s těžištěm člověka. Těžiště u lidí bývá nad hara, v oblasti pasu. Jedinec je náchylný k pádu, vychýlí-li se jeho těžiště ze středu těla, nebo pokud se vyskytne překážka (střed otáčení) pod jeho těžištěm. Na tomto principu pracují různé druhy porazů, včetně svádějících pák v bojových uměních. Kdo si tedy hlídá hara, aby nebylo v nerovnováze a aby bylo pod hara protivníka, ten má větší naději udržet se na nohou.

Při *džoriki* se tok myšlenek zklidňuje, zen-buddhista se nevěnuje jediné myšlence, ale nechává je všechny do mysli vplouvat a odplouvat bez povšimnutí. Někdy mu tato činnost přinese řešení nějakého problému, které původně nehledal – vynoří se myšlenka, která by v rozbouřené mysli zanikla. Tehdy může meditaci přerušit v rámci řešení problému, nebo i ji odvrhnout a pokračovat – záleží, co je pro něj v meditačním období důležitější. Závěrem meditace pak cvičící svou mysl vyprázdní a nemyslí na nic. Začátečník si může pomoci tzv. „myšlenkovou berličkou“, podle níž bude myslet na to, že nemyslí na nic.

*Kenšo-gódó* je druhou etapou zenové meditace. Jde o záblesk uvědomění si naší podstaty, nebo dokonce probuzení do satori. Třetí etapou je pak *mudžódó nó tajgen* - tzv. uvedení Buddhovy cesty do života. Škola Sotó jej označuje jako *šikatanzu*, tedy klidnou sebereflexi, při níž meditující bez jakéhokoliv svého úsilí uvědomuje přítomnost Buddhy v našich životech. Tělo a mysl se mu v tu chvíli rozplynou a meditující se stává součástí jednotného vesmíru. (König, 2007)

### 1.3.3 Zen-buddhismus a bojová umění

Ačkoliv buddhismus ve svém učení hlásá zásadu o neubližování jiným tvorům, paradoxně se podstatně promítl i do vývoje asijských bojových umění. Obecně se předpokládá, že v Číně ovlivnil tzv. „tvrdou" větev bojových umění, zatímco na „měkkou" větev měl vliv taoismus. (Fojtík, 2006) Známá je odnož válečnického zenu zvaná *Šiki-zen*, tedy „zen okamžiku". Tu ve 13. století založil zenový mistr Bukko Kokuši (1226-1286), učitel tehdejšího šóguna (japonského nejvyššího vojenského vládce) Hodžó Tokimunea (1251-1284). Impulsem založení byl jeho klid, kterým se proslavil při při mongolské invazi roku 1274, když z Mongolců, útočících již v jeho těsné blízkosti, neprojevil žádný strach. V šiki-zenu, jakožto formě vojenského zenu, se pak užívali koány z běžné samurajské (rytířské) praxe a ne z tradičních čínských příběhů (Scott, 2002).

Největší rozkvět zen buddhismu v Japonsku pak zákonitě nastal ve stejném období, kdy svůj vrchol dosahovala i řada japonských bojových umění – tedy ve 14. a 15. století. Japonská vojenská vláda zvaná *bakufu* proto jeho studium podporovala, (Fojtík, 2006) neboť z něj plynoucí potlačení strachu ze smrti, dokonalost ve cvičení a klidná mysl zvyšovala bojové schopnosti každého správně praktikujícího vojáka. Zachovali se i historicky doložené příklady. V 16. století, kdy vrcholily samurajské války mezi jednotlivými *daimjó* (knížaty), měl zen například vliv na generály Takedu Šingena (1521-1573) a Ujesugiho Kenšina (1530-1578), kteří i jako urputní soupeři jednali spolu díky své zen-buddhistické výchově i ve válečné vřavě kultivovaně a při osobním souboji se častovali kóany.

O století později - po roce 1600, kdy proběhla u Sekigahary bitva rodů o moc v Japonsku, upevnil na dalších třista let mír v Japonsku největší sjednotitel v japonských dějinách – Ielasu Tokugawa. Jeho klan si moc podržel a samurajové se stali většinou úředníky. Ačkoliv to může někomu připadat jako zcestné – udělat z vojáka úředníka, podstata samurajů byla tímto zachována. Slovo *samuraj* v podsatě znamená „ten, který slouží" - svému pánu, nebo státu, což činí jak armáda či policie, tak i úřední aparát. Samurajové v dobách míru začali tehdy málo potřebná bojová umění užívat spíše k duchovnímu růstu. Někteří z nich, kteří se nedokázali stát prostými úředníky, začali

pracovat jako policisté, nebo učitelé bojových umění. Meč se ze s*acudžin nó ken*, tedy nástroje, jenž bere život, změnil na *kacudžin nó ken*, tedy nástroje, který život – myšleno zejména ten duchovní, dává. Cílem byl tzv. *mušin* – stav nemysli, díky němuž nositel meče nezná strach ani pýchu a nezasahuje do jeho jednání. (Scott, 2002) Meč (a i další zbraně) pak s ním tak tvoří jednotu při jeho použití, nezávislém na problémech běžné mysli. Pouze s tímto přístupem se může pohyb zbraně i jejího držitele stát dokonalým. V podstatě totéž as možná i ještě větší měrou platí o japonské lukostřelbě zvané *kjúdo,* jež se od západní lukostřelby liší nejen tvarem a velikostí luku, ale zejména přístupem ke střelbě, která probíhá téměř bez míření, intuitivně a přesto účinně. Vrcholem kjúdó je dosáhnout stádia, kdy má střelec pocit, že ne on, ale jeho zbraň sama vystřelila, a to v nejvhodnější okamžik. Kupodivu podobné zážitky někdy popisovali pistolníci z tzv. „Divokého západu" a také i současní střelci z moderních palných zbraní přes to, že buddhismus nikdy nestudovali.

Jako jedna z možností cesty k osvícení, byla možnost získat *satori*, během dokonalého splynutí člověka s jakoukoliv běžnou denní činností. V podstatě jde o staletou radu, která nás nabádá: „Co děláš, dělej pořádně". Tento odkaz platí stále, jinak by nemohly vycházet knihy s názvem *Zen a údržba motocyklu* a pod. V době japonských samurajů mezi takové činnosti patřilo i udržování jejich zbraní a zbroje, příprava na boj a samozřejmě boj samotný. Hlavně tak mohl zen přispívat ke zvýšení bojových kvalit válečníka. Současně buddhistická filosofie studentům naznačovala, že lidský život není jediná a poslední forma existence, ale že je možno pokračovat v dalších životech, či formách životů, což napomáhalo k odstranění, nebo aspoň zmírnění jejich strachu ze smrti. Proto pro samuraje neznamenal nic ani jeho život, ani bohužel život jiného člověka – lhostejno, šlo-li o život nepřítele, či jejich bojového druha, který za nějakou formu neloajality ke svému pánovi musel provést rituální sebevraždu zvanou *seppuk*u, jež spočívala v prořízntutí vlastního břicha a následném setnutí hlavy sebevražedníka jeho sekundantem. V naší civilizaci nesprávně užívané slovo *hara-kiri* pro tentotyp sebevraždy označuje v překladu jen řezání břicha – tedy i prostou řeznickou činnost, či „jen" utržené zranění, nevzniklé vlastní sebedestrukcí.

I zmíněná pánem nařízená sebevražda *seppuku*, kterou páchal samuraj po svém závažném provinění, je odrazem buddhismu. Podle nejen japonských zvyklostí musel mít

tvrdý vládce ve středověku možnost trestat smrtí. Nicméně každý, kdo někoho zabil přímo, si tak pošpinil svou karmu. Nařízenou sebevraždou se původce smrti, či jeho vazalové, karmické skvrně vyhnul. Postupem času – zejména měl-li samuraj možnost dožít se vyššího věku a upevnění svých názorů - se se zkušeností, přemýšlením a věkem jeho názor na smrt jiných bytostí mnohdy změnil a tito samurajové se pak stávali šiřiteli normálního – nevojenského - buddhismu.

V boji je velmi důležité udržet mysl klidnou, nebo ještě lépe mysl nehybnou, zvanou japonsky fudó-šin. Roztěkaná, nervózní mysl vede k chybám. Praktikování zazenu pomáhalo středověkým bojovníkům zklidňovat svou mysl před bojem, po něm, a v rámci prevence i v mezidobích. I tento přínos zenu byl pro válečníka velmi významný.

Největší překážka v boji bývá samotná psychika bojovníka, který se bojí o své tělo. Podle buddhistické koncepce zvané *atáman*, neboli „ne-já“, si své tělo bytost do svého dalšího života vzít nemůže a není tedy potřeba na něm lpět. Tento princip lze uplatnit i v současných bojových uměních, která adepti provozují již bez obav ze smrti. Boj – lhostejno, zda cvičný, či sportovní – by správný bojovník měl sledovat z nadhledu, tedy jako by se na soupeře nedíval svýma očima, ale shora jako někdo jiný, koho se boj netýká. A právě tato „mysl-nemysl“ vede překvapivěji k výhře nad soupeřem, jenž myslí jen na své vítězství a z pozice svého těla. Přestane-li však člověk lpět na svém těle a pochopí-li, že všechno ve vesmíru, tedy i on, je součást jediného celku, může dojít k jeho ztotožněním se soupeřem a tím i k pochopení jeho záměrů. Pak může anticipovat (předvídat) jeho způsob útoku, tomuto předejít a zvítězit. Nicméně samozřejmě člověk, který zen v tomto ohledu dokonale pochopil, pak útočníkovi neublíží, i když ten o jeho život usiluje, neboť by to znamenalo, že jako obránce ublížil celku, jehož je sám součástí – tedy v podstatě sám sobě. Z hlediska zen-buddhismu jsou tedy vhodnější komplexní bojová umění – tedy ta, která se například hodí i policii. Na rozdíl od stylů boje, jejichž vrcholem je zabití jediným úderem (například některé formy karate), obsahují komplexní bojová umění širokou škálu technik, včetně těch, které útočníka nemusí poškodit – jako jsou zejména páky a držení (imobilizace) protivníka.

Zen-buddhismus je patrný v bojových uměních i v dnešní době. Například na mezinárodních seminářích mnohdy vyučují japonští mistři starým způsobem – tedy

napodobováním. Je to v souladu s faktem, že jedinec má na podstatu věcí přijít intuitivně a ne rozumově. Proto samotné techniky na rozdíl od Evropanů, Američanů aj. adeptům bojových umění (bujutsu) nevysvětlují, jen ukazují - tak, jak je to zvykem při praktikování zenu. To může některým studentům, zvyklým na západní styl výuky, činit potíže. Žák pak buď na princip cviku přijde sám, nebo objeví jiný princip a nebo nic nepochopí – záleží jen na něm samotném. Pokud na princip přijde intuitivně, stalo se to patrně po zenovém způsobu. (König, 2007)

Fojtík (2006) uvádí, že praktikování zenu a bojového umění je totožné – nejprve je zaujata správná poloha, pak upraveno dýchání a uspořádáno myšlení. A stejný postup lze v podstatě doporučit i jiným formám lidské činnosti. Centrum bojovníka i praktikujícího mnicha – hara - musí být v rovnováze, a to jak při správně provedené bojové technice, tak při správně prováděné meditaci. Japonci se snaží mít hara v rovnováze i v moderní době při jakékoliv činnosti. Je to patrné například při návštěvě muzea. Zatímco Evropané se budou o něco opírat, odlehčovat jednu nohu, i jinak si – zejména předkláněním - ulevovat postoj, Japonci budou stát rovně se stejným podílem hmotnosti na obou nohách, neboť opírání svědčí o celkové nestabilitě člověka, tedy i té duševní.

Mysl při meditaci musí být takzvaně „rozprostřena“, tj. nesmí se upírat k ničemu konkrétnímu. Stejně tak i v boji by rozptýlení mysli mohlo způsobit prohru - pokud je zaměstnána mysl jedním problémem, přehlédne problémy další. Zejména v boji proti skupině s více útočníky je nutno přistupovat se zenovou myslí. Pozorování jen jednoho z nich vede k porážce. Je to paralela periferního vidění, bojovník by neměl upírat svůj pohled na jediný detail - například na jeho útočící paži, ale měl by všechny detaily vidět zaráz jako celek. Jeho pohled musí být podoben pohledu mouchy, která nevidí jen do jednoho směru, ale do všech směrů okolních zároveň. (König, 2007)

I označení *dojo,* tedy japonský výraz pro tělocvičny, v nichž se vyučují bojová umění je buddhistického původu (Fojtík, 2006). Znamená “místo cesty“ a cestou je zde míněna nejen cesta do tělocvičny, či cesta k vítězství, ale celá životní cesta člověka. Uvnitř je prostor tělocvičny uspořádán spíše podle šintoistického náboženství. Podobně jako v chrámech v něm mnohdy nechybí tzv. *kamiza*, místo pro duchy předků, či *joseki* místo pro čestné představitele. Některá japonská bojová umění – i když záleží školu od školy -

také používají při úvodním i závěrečném ceremoniálu hlasité tleskání dlaněmi, čímž se v šintoistickém náboženství přivolává pozornost bohů. Nástup ke cvičení je zase veden spíše podle zen-buddhistické tradice, neboť studenti zaujímají pozici sedu na patách zvanou japonsky *seiza*, která je druhou z možných „začátečnických" zazenových poloh (Scott, 2002). Na počátku i konci cvičení se jako další důsledek propojení bojových umění a zen-buddhismu v téže poloze provádí meditace, zvaná japonsky *mokuso*.

Začátečníci mokuso mohou před vlastním tréninkem praktikovat jako koncentraci – soustředění se na vlastní nadcházející cvičení, na konci tréninku jako relaxaci – uvolnění mysli. Závěrečná zklidňující meditace je důležitá zejména u mladých, ještě nevyzrálých adeptů bojových umění, kteří by po odchodu z dojo mohli být nabiti přílišnou energií, kterou by mohli vybíjet na okolním prostředí (popelnicích, automobilech apod.), či dokonce vyhledávat díky ní po cvičení konflikty s necvičícími spoluobčany. Na mladé totiž může mít trénink bojového umění, na kterém se příliš neunaví, podobný vliv, jako akční film, v němž se při odchodu z kina ztotožní s hlavním hrdinou.

Podle některých soudobých mistrů bujutsu je absence cvičení techniky mokuso na tréninku bojových umění známkou diletantství učitele. Je pravdou, že jakmile si na toto duševní cvičení praktikant bojových umění zvykne, chybí mu. Není-li na tréninku prováděno. Cvičenci, kteří již ve svém umění pokročili, již nemusí rozlišovat počáteční a závěrečné mokuso, obě cvičení sjednotí a praktikují fragment zen-buddhistické meditace - techniku prázdné mysli. V podstatě se tedy snaží se o „mysl-nemysl" - respektive vědomí bez myšlenek. (König, 2007)

Podle Leeho (2003) je stav, který lze charakterizovat jako „vědomě nevědomý, nebo nevědomě vědomý" tajemstvím buddhistické nírvány. Nejpokročilejší bojovník by měl samozřejmě být schopen tohoto stavu dosáhnout kdekoliv a kdykoliv, tedy i kdykoliv během boje. Přitom je lhostejno, zda medituje bez kontaktu se soupeřem – třeba při odskočení od něj během boje, či při něm v rámci blokování, držení, páčení a škrcení. Ideál je, pokud totéž zvládne i při úderech, kopech a hodech. Nejvyšším vrcholem je dosáhnout požadované duševní hladiny při dokonalém použití zbraně, jak již bylo zmíněno dříve.

Bylo by lépe, kdyby se i dnes v souladu s buddhistickou úctou a tolerancí k sobě chovali i navzájem soupeřící školy bojových umění. Ty často kvůli zisku nových, či

udržení svých starých členů haněly a haní svou konkurenci – vytrhnou například některou z jejích technik z kontextu, takže nedává smysl a hledají na ní chyby. Popravdě – větší chybou je právě ono vytržení z kontextu. Mnohdy školy poukazují například na to, že ta jejich *ryu* (japonské označení pro školu) má něco navíc – její mistr má diplomy z cizích zemí, studoval styl s údajně dlouhou tradicí, má mnoho žáků (mnohdy i nedobrovolných, učí-li je třeba k jejich nelibosti při povinném výcviku na nějakém typu školy určeném pro ozbrojené sbory), psalo se o něm v médiích. Fojtík (2006) naznačuje, že právě takovým jsou určeny myšlenky o pravdivosti poznání, uvedené ve stále aktuálním (neboť lidská mysl se od středověku příliš nezměnila) buddhistickém textu, zvaném *Sútra ke Kalamosovi*:

„Nevěř něčemu jen proto, že jsi to někde slyšel, nebo četl.
Nevěř tradicím jen proto, že se utvářely po mnoho generací.
Nevěř něčemu jen pro to, že to zastávají mnozí.
Nevěř něčemu jen pro to, že je to psáno v náboženských knihách.“

Závěrem pojednání o buddhismu je možno použít shrnutí, kterým současný dalajláma vystihl podstatu buddhismu. Když se jej na to novináři ptali, řekl tento vrcholný buddhistický představitel, že přes veškerou složitost učení jde v buddhismu o to, aby si lidé vzájemně pomáhali a pokud to není možné, tak aby si aspoň neškodili. Proti této pravdě rozhodně nelze nic namítat a svět by byl mnohem lepší, kdyby se touto buddhistickou myšlenkou řídili všichni. A tím více by se jí měli řídit učitelé bojových umění, neboť oni mohou pozitivně i negativně ovlivnit osobnosti svých žáků. Pokud budou učit, že soupeře je třeba nekompromisně zlikvidovat bez zkoumání jeho pohnutek a okolností konfliktu, může se stát, že se jim tento skutek karmicky vrátí třeba na jejich blízkých.

# 2 PRVNÍ METODA TRIANGULACE - VLASTNOSTI UČITELE BOJOVÝCH UMĚNÍ VE VLASTNÍ INTROSPEKCI

Pojem osobnost se vztahuje k převládajícímu stylu myšlení a chování jedince v interakci se světem a obsahuje charakteristické vzory, které jej činí jedinečným. Je ovlivňována biologickými, psychologickými a sociálními faktory. (Plante, 2001) Podle názoru autora, který promítl již do své bakalářské práce zkoumaného metodou vlastní introspekce, by učitel bojových umění měl mít:

1. dobrou znalost daného bojového umění
2. pedagogické kompetence a dovednosti (zejména komunikace a umění pochvaly)
3. znalost tréninkových metod
4. kreativitu
5. alespoň laickou základní znalost psychologie
6. emoce pod kontrolou
7. odolnost proti stresu
8. smysl pro spravedlnost
9. schopnost přijímat i jiné názory
10. znalost relaxačních technik
11. schopnost odbourávat strach u svěřenců
12. odvahu
13. příchuť hrdiny
14. znalost historie daného bojového umění, potažmo země, ve které vzniklo
15. znalost zákonů, souvisejících s nutnou obranou a ublížením na zdraví

## 2.1 Dobrá znalost daného bojového umění

Dobrá znalost daného bojového umění je pro jeho učitele samozřejmostí – nemůže pochopitelně zdárně předvést, natož tak vysvětlit techniku, když ji sám neumí. Nicméně výjimky jsou – například podaří-li údajnému se „mistrovi“ techniku obestřít tajemstvím a nadpřirozenem, I když to zní nepravděpodobně, existují totiž i učitelé, kteří sami jako žáci bojové umění nestudovali, ale založili skupinu pod dojmem nějakého akčního filmu, či návštěvě několika tréninků, kde jako diváci pochopili to málo, co stihl zkušený učitel za jejich návštěvy vysvětlit. Jejich učitelská praxe však nemívá dlouhého trvání. Nedostatek jejich praxe a zejména nízká odolnost v konfliktech může způsobit brzkou roztržku mezi jimi a jejich žáky. Není to však úplné pravidlo. Některé skupiny – zejména ty, které nepraktikují během tréninku zápas, ale jen drilují modelové situace, přetrvávají někdy překvapivě dlouho. Jedná se však o případy, kde je učitelem dovedný manipulátor a žáky tvoří jedinci lehce ovlivnitelní.

## 2.2 Pedagogické kompetence a dovednosti

Ačkoliv to vypadá, že v jednotkách zaměřených na boj jde primárně o výuku boje a vše ostatní je vedlejší, tak samozřejmě stejně důležité – a v dětských oddílech dokonce ještě důležitější, než technické a metodické vedení - je i výchovné působení učitele. Pokusit by se měl pedagog kladně působit i na dospělé, zvláště chovají-li se v rozporu s dobrými mravy. Proto musí mít mimo odborných i odpovídající psychologické a pedagogické znalosti. Měl by působit osobním příkladem, mít autoritu a schopnosti vytvářet vhodné prostředí, které sportovce zaujme a poskytne mu silné prožitky a pocit sounáležitosti s kolektivem. Zkušený k tomu využívá i tréninkového kolektivu, tedy sociální skupiny, která má společné zájmy a cíle (Kolář, 1982). Trenér by neměl rozhodně být jen kouč, který se stará pouze o managerské záležitosti, ale i dobrý pedagog, respektive v oddílu dospělých andragog.

### 2.2.1 Typologie učitelů v oddílech vyučujících bojová umění

Každý člověk jako neopakovatelná individualita přenáší svůj profil i na své okolí. Ve vedoucí funkci je to ještě patrnější. Existují tři základní typy vedoucích:

*Autokrat* neboli diktátor rozhoduje o všem sám, rovněž všechno zařizuje a řeší. Jelikož nesnáší odpor, často se svými pokročilými žáky rozchází ve zlém. Proto obvykle nemá přirozené zástupce a musí direktivně dosadit někoho bez vlastní iniciativy, jež se přesně drží jeho pokynů. Jeho oddíl funguje spolehlivě, jenže pokud jej opustí, oddíl často upadá, až zaniká. Proto je spíše než pro civilní využití tento typ vhodnější pro armádní výuku boje zblízka.

*Liberál* zase až přehnaně činnost oddílu přizpůsobuje zájmům jeho členů a jejich okamžitým nápadům. Protože nemívá žádný systém, musí mnohdy improvizovat. To způsobuje, že nebývá pro své svěřence vzorem a ani sám je v podstatě moc nezná. Jeho zástupci jsou pak za jeho absence nuceni bez jasné koncepce vést v jeho nepřítomnosti oddíl podle svých vlastních představ. Jeho žáci se zase nenaučí pracovat systematicky, využívají jeho ovlivnitelnosti a vynucují si jen tu činnost, která je baví, přičemž zbylé odmítají. Pokud takový vůdce oddíl opustí, ten může existovat v podstatě bez něj. Najde-li se však někdo vhodnější, nemívá s převzetím jednotky obvykle problémy. Jak z popisu vyplývá, jedná se o nejméně vhodný typ učitele bojových umění. Autor osobně nikoho takového na této pozici nezná.

*Demokrat* při studiu klasických (civilních) bojových umění bývá nejlepším typem vedoucího, neboť na rozdíl od autokrata naslouchá i názorům svěřenců, dovede pochválit a častěji používá odměny, než tresty. Mimoto se snaží poznat členy oddílu i z jiných stránek, než pouze tréninkových. Vede si výcvikový plán a o vedení se bez obav a narušení koncepce může dělit i se svými zástupci.

Žádný vedoucí ale nebude ve všech ohledech autokrat, liberál, či demokrat. Bývá víceméně vyváženou směsicí všech tří typů. Musí být - stejně jako jiní vedoucí - autoritativní, ale zároveň i v mezích možností tolerantní. Neměl by se vyžívat v zákazech, či nedostatek autority dohánět neustálými zbytečnými povely. Měl by využívat pochvalu, která je velkým motivačním prvkem všude, kde to jen jde, protože skoro vždy je za co chválit. I pokud cvičenec nezacvičí vše dobře, je možno jej pochválit za některý z prvků, který nezkazil. Není dobrým učitelem ten, který místo, aby vysvětlil cvičenci, jak techniku zlepšit, paušalizuje bez bližšího vysvětlení frází "Ne, to je špatně!", čímž celá jeho pedagogická činnost končí.

Je samozřejmě rozdíl mezi učením těch, kteří se chtějí učit (dobrovolníci, kteří si sami klub našli) a mezi učením těch, kteří o to vyloženě nestojí (například členové ozbrojených sborů, mající výcvik v sebeobraně v popisu práce). Takto mnohdy umí bojovat civilisté, kteří dobrovolně začnou navštěvovat oddíl bojového umění, lépe, než například policisté, jež nutí k výcviku zaměstnavatel, který ani neumí cvičící správně motivovat.

Učitel, je-li jiného věku, či pohlaví než jeho svěřenci, by měl vědět o obecných vlastnostech své skupiny co nejvíce relevantních informací. Nejtěžší je pochopitelně výuka malých děti, a to zejména díky jejich živosti a zvědavosti. Snáze výuka probíhá v dospělých smíšených oddílech, jejichž členové se snaží, buď proto, že si tento styl vybrali dobrovolně, nebo proto, že vedle nich cvičí osoby opačného pohlaví. Ve smíšených oddílech se kázeň udržuje o trochu hůře, na rozdíl od vyloženě mužských cvičenců - na nichž je vidět, že přesně ví, co chtějí, nebo čistě ženských oddílů, kde ženy berou výuku sebeobrany velmi vážně - mnohdy vážněji, než muži. (König, 2007) Žena, která praktikuje bojová umění, má dle Fojtíka (1984) realističtější představu o své síle a bojové kapacitě, což při řádném tréninku vede k jejímu vyššímu sebevědomí.

### 2.2.2 Sociální role učitele bojových umění ve společnosti

Současné úpoly si zachovaly řadu společných rysů z původních bojových umění, nyní ale neslouží ani tak k přemožení nepřítele, jako zejména k duševnímu, zdravotnímu a fyzickému rozvoji cvičenců - ke zvýšení jejich odolnosti a zdatnosti (Fojtík, 1984). Změnou způsobu života při přechodu z rodinného prostředí do školy, změnou pohybového života doma v sedavý život ve škole je totiž zdravý vývoj dítěte ohrožen a vyžaduje zvláštní pozornosti a soustavné péče, která se musí uplatňovat v celém výchovně-vzdělávacím procesu, tedy v soustavě školské, i mimoškolské (Bartošová, 1955). Proto uvědomělí rodiče hledají pro své potomky optimální pohybové aktivity a někdy volí kluby zabývající se výukou bojových umění. Na tréninku se pak setkávají neprůbojné a bojácné děti, jejichž rodiče napadlo, že by se při výuce bojových umění mohly otrkat, s dětmi až příliš sebejistými, agresivními a drzými (a přesto velmi pohodlnými), které přivedli rodiče jednak, aby od nich měli několik hodin pokoj a jednak z důvodu, že se tam vybijí a doma již budou hodné. Mezi těmito dvěma extrémy se pak nachází i skupina dětí cílevědomých,

které se samy rozhodly pro studium bojových umění a mnohdy musely přemlouvat rodiče, aby jim to umožnili. (König, 2007).

Je nasnadě, že takové složení klade na trenéra značné nároky. Musí být zaráz velkou autoritou se smyslem pro spravedlnost i chápajícím člověkem. Zatímco na tréninku dospělých se může věnovat zejména technikám, u dětí výchovné působení zabere až 70 procent času a proto si zasluhuje obzvláštní důležitosti. Často je to totiž poprvé, co se některé děti setkaly s řádem a disciplínou, respektive s jejich povinným dodržováním. Někteří z rodičů pod vlivem převratu v roce 1989 jsou přesvědčeni, že každý si může dělat, co chce, přičemž mu nikdo nemá co zakazovat, či nařizovat a tyto scestné myšlenky přenáší i na své potomky. Škola samotná pak na všechny děti výchovně působit plně nestačí. Jenže v bojových uměních může mít nedodržování pokynů a nařízení trenéra a nedostatek disciplíny vážné následky, které mohou dát vzniknout i velmi těžkým zraněním a to jednak přímo dítěti, které je nerespektuje, nebo v horším případě i slušnému dítěti, které s takovým jedincem cvičí. Tyto problémy se vyskytují zejména v mladším školním věku, kdy se děti vyznačují živelnou a jen krátkodobě zaměřenou pozorností. (Dovalil, 1992)

V rámci výuky by měl učitel stanovit pravidla, bezpečnostní hranice a pak již dětem neustále a opakovaně zdůrazňovat, co mohou a co nesmí a co je potřeba. Snaží se je motivovat pochvalou, tresty používá jen v nejnutnějším případě a v rozumné míře. Exemplárně by měl každé neuposlechnutí pokynů, které vede k chybě, použít jako příklad s vysvětlením příčin a následků. Ideálem je přimět děti aby cvičily se svým partnerem tak, aby s nimi ještě někdy chtěl cvičit. Aby zamezil ponorkovým náladám a zejména rozvernostem, je vhodné po každém cviku nechat partnery prostřídat. Drobná potíž je, zbude-li na sebe v mladším školním věku chlapec a dívka, ale i takový pár lze motivovat ke cvičení. Výuka bojových umění je specifická – předpokládá se, že jejich adepty může občas něco zabolet – v tom má učitel bujutsu trochu výhodu před učitelem ze školy. I tak dětem musí znovu a znovu připomínat, že když se daly na bojové umění, musejí umět překonávat i bolest, překážky a zdánlivě neřešitelné situace, že není potřeba poplakávat při malých bolestech a při prohrách. Naznačuje, ž by měly mít v úctě ty výše postavené (tedy učitele i ty, kteří chodí do oddílu déle) a ti zkušení zas naopak musí umět pomoci a poradit těm novým. Tento princip se v Japonsku nazývá ***sempai-kohai*** – starší-mladší a je

příznačný pro celou japonskou společnost. Mladším Japoncům je od útlého věku vštěpována nepochybná úcta ke starším, o jejichž radách a pokynech nikdo nepochybuje. Podle některých Evropanů, kteří nejsou na tento systém zvyklí a kteří se stali uči-deši – osobními žáky některého význačného mistra, je - řečeno s trochou nadsázky - českým ekvivalentem pro princip sempai-kohai údajně šikana. Mladší musí starší poslouchat bez reptání, činit jim úsluhy, vykonávat za ně práce. Nemůže se ani sám rozhodnout, jak bude trávit svůj volný čas.

Mimo bojová umění existují i bojové (úpolové) sporty. Ty působí na výchovu jedince obdobně jako bojová umění, ale jen v určité míře, neboť v nich jde o soutěž a vítězství, což vede k sebezohledňování jedince, což již může hraničit se sobeckostí. Ve správných bojových uměních jsou děti učeny, že nemusí nutně zvítězit ten větší a silnější a že agresor může dopadnout hůř než objekt, který napadl. Také je jim vysvětlováno, že v zájmu vítězství je možno i ustoupit.

Časem se i výše uvedená nestejnorodá směs dětí díky správné výchově „přetaví“ do zdravého jádra, jdoucího za společným cílem a dělá svému trenéru radost. Děti původně bojácné a zakřiknuté děti si mnohem víc věří, naopak agresivní, drzé a přehnaně sebejisté si uvědomí existenci tzv. mantinelů a dojde jim, jednak není ve výhodě a rovněž že není oblíben ten, kdo je přehnaně útočný. (König, 2007) Pohodlné a rodiči přehnaně opečovávané děti se pak lépe umí donutit provádět i nepopulární činnosti, čímž si zvyšují práh frustrační tolerance. U mladistvých, kde se již projevuje revolta proti autoritám, pak dobrý učitel může k výcviku využít vhodné a přirozené motivace, čímž je například jejich typická snaha po sociální samostatnosti. (Dovalil, 1992)

V rámci socializace jsou tak děti jistou formou pro život připravovány - původně zakřiknuté již nemají strach z jednání s jinými lidmi, ty zpočátku agresivnější se zas umí lépe ovládat. Navíc výzkumy ukázaly, že „především u chlapců působí možnost sportovního využití v jejich lokalitě velmi pozitivně na utváření povahových znaků a jejich chování“. (Kraus, 2001)

Dospělí přicházejí do zájmových oddílů na rozdíl od části dětí na základě vlastního rozhodnutí, pokud to nemají nařízeno zaměstnavatelem, jako např. u různých ozbrojených sborů a mají již nějaké vychovaní. Je zajímavé, že v bojových uměních funguje jakýsi

„samočistící prvek“, který zatím ještě nepříliš jasným mechanismem brání navštěvovat tréninky špatně vychovaným a asociálním jedincům, ač jim není nijak zakazován přístup do oddílů. Ti překvapivě obvykle vydrží jen velmi krátce a přestanou na výuku docházet. Bude to patrně řád a disciplína, které je odradí, neboť kdo je zvyklý na pohodlný a nenamáhavý způsob života, nemá často vůli k překonávání překážek a vyhne se jim už tím, že se tréninků nebude účastnit. I tak se občas stane, že na výcvik začnou docházet např. rasisticky zaměření skinheadi či opačně zaměření anarchisté. Je přitom zajímavé sledovat na jejich přístupu ke cvičení rozdílnost obou subkultur. Skinheadi, kteří díky své mentalitě nejsou zvyklí na boj jedince proti jedinci, ale na výhodu přesily, obvykle přestanou kvůli cvičným zápasům jiu-jitsu navštěvovat již po druhém tréninku. Anarchistům naopak boj jednoho proti jednomu potíže nečiní.

Dalším z důvodů, proč skinheadi nenavštěvují tréninky asijských bujutsu, je právě multikulturní charakter, díky němuž občas studují bojová umění na jedné lekci příslušníci různých ras. Tento trend se bude dále zvyšovat - současnosti probíhá ve světě studium bojových umění již zejména na multikulturní úrovni. Prostřednictvím otevřených hranicí se obvykle na seminář věhlasného mistra sjedou studenti i z okolních zemí a cvičí spolu, přičemž nezáleží na barvě pleti či zemi jejich původu. Ani jazyková znalost není nutná - jednak cvičení lze provádět bez vysvětlení nápodobou, což je původní a zároveň zenová metoda, a zároveň by studenti měli ovládat i původní asijskou terminologii příslušného bojového umění - např. japonské, čínské či korejské názvy jednotlivých technik.

Na rozdíl od extremistů mají vytrvalí studenti, vychováváni stále více v tzv. „ideálech budo“, podle kterých nezáleží na hmotných statcích, ale na kvalitě člověka, zvýšenou odolnost vůči stresujícím faktorům, neboť s přibývajícími znalostmi roste jejich sebejistota, která se projevuje i v běžném životě – například i při setkání s autoritativnějším jedincem, kterého má tendenci běžný člověk spíše uposlechnout. Nemohou tak být např. i v zaměstnání vmanévrováni nadřízeným do pozice, která jim nepřísluší. Souvisí to s evolučním vývojem, neboť dominantní jedinec – predátor - byl odjakživa brán jako možná hrozba – i dnes obsazují vedoucí místa spíše agresivnější jednotlivci. Student bojových umění nemusí tento pradávný pud, nabádající jej k podrobení se uposlechnout - sám se stal díky studiu bojových umění dominantním jedincem. A protože jsou lépe společností, včetně většiny nadřízených, ceněni lidé stojící

si za svým názorem, než ti, kteří se jim snaží ve všem vyhovět, je možné že takový absolvent při vhodně zvoleném oponujícím chování může pozici spíše získat. I z toho vyplývá, že výchova k sebedůvěře bude nejdůležitějším cílem výchovy nejen v bojových uměních.

Mimo zvýšení sebeobranných dovedností mohou mít oddíly bojových umění i funkci jakési komunity, která se zrodila na základě společně sdílených hodnotových orientací, víry, zájmů, priorit. Podobně jako u jiných komunit je zejména na neregionálních, či mezinárodních seminářích pro ně příznačné, že se jejich členové nemusejí znát a přesto se mohou spolehnout na to, že díky shodné artikulaci světa a vzájemnému porozumění najdou společnou řeč. (Lorencová in Kraus, 2001) Pak se tato subkultura člověku může z ontogenetického hlediska stát jakýmsi útočištěm, (Kraus, 2001) nebo může poznamenat jeho životní styl. Navíc bojová umění poskytují jejich studentu dva protikladné elementy, které potřebuje socializovaný jedinec k životu – řád (etiketa, hranice, vzájemná úcta) a svobodu (prostor pro vlastní řešení situací při zápasech, sebedůvěra při konfliktu). Tato zdánlivě neslučitelná kombinace napomáhá k pozitivnímu celkovému rozvoji adeptů tohoto odvětví a připravuje je pro život v lidské společnosti (König, 2007).

### 2.2.3 Znalost prostředí, z nějž žáci pocházejí

Jedinec v určitém prostředí se projevuje určitým chováním. Chování vyjadřujeme jako smysluplnou odpověď na situaci, která má rovněž smysl a která zahrnuje všechny vnější projevy i vnitřní projevy subjektu, včetně jeho činnosti a reakce psychiky. Je také současně i odkazem na minulé chování jednotlivce. Aby učitel bojových umění pochopil lépe chování svých svěřenců, měl by aspoň rámcově svou pozornost upřít jednak na analýzu příčiny chování daného subjektu, což často bývají patologické jevy v rodině i jinde, a také na terapii a prevenci. Snaha o jejich eliminaci nežádoucích jevů má již vyloženě multidisciplinární charakter - není také již jen záležitostí státních orgánů a institucí, ale záležitostí všech, od rodiny počínaje po volnočasové aktivity konče. Tedy i tzv. pedagog volného času - ať již laický, či profesionálně vystudovaný, může ovlivnit

hustotu sociálně-patologických jevů ve svém působišti, a to jak v blízkém okolí, tak i třeba na nadnárodní úrovni, vyučuje-li při mezinárodních setkáních.

Nejčastějším rodinným problémem dnešní doby je rozvodovost - pouze jedna třetina rodin úplná nukleární.. U dětí je však v rámci identifikování se se vzory důležitá instrumentální a expresivní role rodičů. Proto může chybějící rodič u dětí vyvolat paternální či mateřské deprivace a dítě navíc může dokonce považovat za normální frustrační chování rozvedeného rodiče, což poškozuje jeho osobnost a může vést k poruchám sociální adaptace. Správný učitel může částečně vzor, jež má obvykle dítě v rodičích, zastoupit. Zejména učitel-muž může kladně ovlivnit dítě žijící jen se svou matkou. A protože existuje naštěstí i nižší, leč nezanedbatelné procento žen - učitelek bojových umění, může být vhodné, aby takový oddíl navštěvovalo zase dítě žijící pro změnu jen s otcem. (König, 2007)

Stejně i rozvedený manžel, který zůstal sám, může svou samotu, pocit vzteku, existenčního strachu a jiné negativní pocity překonávat při tréninku bojových umění. Je možno využít i na první pohled z pedagogického hlediska těžko využitelnou techniku agrese – tedy možnost aktivního vybití. Je-li v krizi člověk, který se potřebuje uvolnit obdobným způsobem, pak právě k tomu jsou bojové a úpolové sporty vhodné (Žumárová in Kraus, 2001).

Celosvětovým společenským problémem je alkoholismus, jenž je jedním ze sociálně-patologických jevů, avšak výrazně se podílí téměř na všech ostatních těchto jevech. I z takové rodiny může student pocházet. Prevence nenese úspěchy, spotřeba alkoholu spíše stoupá, stejně jako protiprávní, či protispolečenské jednání lidí, kteří ho nadužívají. Vykopalová (2002) např. uvádí, že násilné trestné činy jsou ovlivněny z jedné třetiny alkoholem. Nicméně to bude možná i dvakrát více - téměř každý člověk, který se octne v policejní cele kvůli běžnému přestupku, či lehčímu trestnému činu (krádeže, ublížení na zdraví, domácí násilí apod.) je pod vlivem alkoholu a za střízliva by stejné jednání patrně nespáchal.

Alkohol (etylalkohol, nebo etanol) je patrně historicky nejstarší návyková látka, která se v historii původně používala např u Summerů a Egypťanů v rámci rituálních obřadů (např. staří). V malém množství může organismus zdánlivě vzpružit, což někdy

přeceňují studenti bujutsu ve středním věku. Dokonce i v japonských dojo bývá barová skříňka, jejichž obsah bývá použit k vyburcování před cvičením. Nicméně pozornost, vnímavost a chápavost je tak otupena.

Alkohol jako tzv. socializační droga snižuje zábrany a usnadňuje tak začleňování nesmělejších jedinců do společnosti. Jenže u některých lidí se toto snižování zábran může projevit i agresivitou a zvýšenou kriminální činností. Časté a nadměrné užívání alkoholu vede k alkoholismu, což je vlastně chronické onemocnění, (Prokop, Skaličková 1953) kterému mohou vzdorovat jen psychicky obzvláště silní jedinci. Alkoholismus je nemoc nevyléčitelná a dá se jí bránit jen důslednou a trvalou abstinencí. Bohužel mu spíše propadají psychicky slabí jedinci, kteří se z něj jen těžko vymaňují k abstinenci. Jako u jiných drog u něj jde o závislost, tedy zde soubor psychických (emočních, kognitivních a behaviorálních) a somatických změn, které se vytváří jako důsledek opakovaného užívání psychoaktivní látky. Potřeba alkoholu je u závislého člověka tak dominantní, že dochází na jeho vrub k omezení ostatních zájmů a potřeb, a to ač si závislý uvědomuje škodlivost alkoholu.

Na alkoholismus jedince má vliv jednak daný sociální model, do kterého se narodil (když je některý z jeho rodičů pijan), jednak genetická dispozice, jednak i osobnostní rysy. Nelze však ani podcenit sociální vlivy současného světa. Mnozí začnou užívat alkohol zpočátku jako protiváhu pracovního nebo studijního zatížení, u jiných mnoho let relativně úspěšnou prevenci pak často přebije nějaké sociální hledisko, rozvod, chudoba, pracovní problémy. Např. propuštění starší zaměstnanci v předdůchodovém věku hůře hledají práci, než lidé mladšího věku, přičemž dle statistik je u propuštěných mužů po padesátém roce věku vyšší riziko sebevražednosti, než u člověka zaměstnaného, a to zejména, přidruží-li se i ztráta životního partnera a zejména právě alkohol.

Mimo jiné vede závislost na alkoholu ke zhoršení pracovní výkonnosti – tedy k horší koncentraci pozornosti, pomalosti, nepřesnosti a chybám, neschopnosti dodržovat pracovní stereotypy. Ztrátu výkonu si alkoholik sám nepřipouští, ani když dochází k jeho absencím, fluktuaci, nakonec i ke ztrátě zaměstnání. Při dlouhotrvající nezaměstnanosti u něj dochází i ke ztrátě profesní role. Jeho rodinný život pak trpí jejich afektivními výbuchy, ztrátou rodinných rolí i úcty. Také jej nepříznivě ovlivňují poruchy potence,

nebo naopak sexuální apetence, která může vést až k napadení, žárlivost, devastace vlastní rodiny materiální, sociální a psychická, což vede k jejímu rozpadu, nebo k závislosti i dalších rodinných příslušníků. Nezanedbatelné je i riziko deprivace dětí, což se může negativně projevit na tréninku.

Lidé pijí původně alkohol proto, že v prvotní fázi způsobuje jakousi euforii - člověk se stává vtipnějším, ostatní - kteří jsou rovněž pod jeho vlivem - se pak smějí i méně povedeným vtipům. Euforie vzniká i díky příjemnému tělesnému pocitu, jehož zdrojem je uvolněním svalů, které způsobuje alkohol. Uvolnění se přenáší na synapse - nervová zakončení ve svalech, ty potom pomocí centrální nervové soustavy přenáší libé pocity do mozku. Jenže pokračující popíjení postupně příjemné pocity přehluší a nakonec zbudou jen nepříjemné příznaky opilosti.

Mezi lidmi není moc známo, že jakékoliv vhodné cvičení, v němž jsou střídavě protahovány a uvolňovány svaly (tedy zejména jóga), působí úplně shodně jako „rozumné“ množství alkoholu, protože díky natažení a povolení svalů jsou rovněž stimulovány synapse a pocit příjemného uvolnění, potažmo euforie, nastává také. I v bojových uměních se používají i cviky shodné s jogínskými, neboť historický indický prazáklad všech úpolů je v nich stále patrný. Záleží již jen na trenérovi, zda praktikuje protahování a uvolňování ve správné míře. Tak může cvičenec docílit lepší nálady, včetně zmírnění depresivních projevů, které často k alkoholismu vedou, aniž by požíval tyto škodlivé látky.

I ostatní drogy jsou užívány zpočátku především pro jejich schopnost změnit stav vědomí a teprve později proto, že je organismus vyžaduje, neboť si na ně způsobil návyk. Ale změněné stavy vědomí však si však může cvičenec bojových umění přivodit zdravěji pomocí meditací. Mladí lidé se svou přirozenou touhou po poznání původně užijí drogu právě jen ze zvědavosti, jak vlastně změněný stav vědomí na jejich mysl bude působit. Díky zkušenosti s meditacemi si studenti bujutsu dovedou stav změněného vědomí představit a je proto naděje, že drogu za tímto účelem nepoužijí.

Nejen rodina, ale i škola se svými negativními jevy, jako je například šikana, tvoří prostředí, z nějž student pochází. Jde o zlomyslné obtěžování, týrání, sužování, nespravedlivé obviňování a trestání, kárání a pronásledování nebo i byrokratické lpění na liteře předpisů. Tomuto může nesebevědomý člověk podlehnout. Naštěstí při prevenci

proti šikaně mají bojová umění lehkou úlohu. Pověsti provází zviditelněné osobnosti a mnohdy jen to, že vrstevníkům studenta bojových umění je znám fakt, že bojová umění cvičí, jej vyřazuje z řad možných obětí šikanování.

Nejhorší šikanu a s ní spojený i jeden z nejhorších stresů z omezení osobní svobody může zažít člověk, jenž se ocitl ve vazbě, nebo dokonce ve výkonu trestu, kam se může dostat i pro nedbalost, přestože se nejedná o osobu zločinné povahy. I v tomto případě pomáhá vzdorovat stresu sebedůvěra získaná tréninkem. Nováček, který si oproti zkušeným recidivistům odseděl málo, bývá – stejně jako na vojně, či internátu - nucen k úsluhám, avšak vyjádří-li rozhodně svou nevoli, bude to méně často, než v případě zbabělých a nesebevědomých jedinců, kteří aby se zavděčili, plní každé přání těch hierarchicky výše postavených spoluvězňů. Šikanující pak raději zvolí cestu menšího odporu, než aby opakovaně nutil k úsluhám vězně, jehož mu dá mnoho úsilí k něčemu přinutit - hrozí mu při tom totiž ztráta tváře a autority před ostatními odsouzenými. Student sebeobrany bude sice čelit při plném nepodrobení se nepřátelství, ale po nějaké době na tom bude lépe než zmiňovaní, málo sebevědomí jedinci, a to přes to, že bude ve výkonu trestu kratší dobu než oni. Společnost - i ta vězeňská, si váží více nepřátelských osobností, než přátelských osob, které posluhují bez reptání.

Konflikty ve věznicích - zejména použití nože - se odrazili i v některých moderních formách bojových umění. Podle statistik seržanta US Army Jima Wagnera, jenž se touto problematikou v USA zabývá, bylo zjištěno, že co se týká četnosti jak úspěšného použití nože, tak i úspěšné obrany, tak nejvyšší procento přežití je právě ve vězeňských zařízeních. Získané poznatky jsou v současné době začleňovány do profesních obranných systémů. Tak paradoxně napomáhají k prevenci viktimizace i sami pachatelé trestných činů.

Současná hospodářská krize přinesla prudký vzestup nezaměstnanosti a jí způsobené chudoby, což může potkat i rodiny žáků, studujících bojová umění. Někdy se vyplatí ponechat jedno období studenta i bez zaplacení oddílového příspěvku, jde-li o člověka, jenž příkladně cvičí a vytváří dobrou atmosféru. Při shánění zaměstnání mají dospělí adepti bujutsu jakousi malou výhodu před běžnými lidmi. Uchazeč o práci může uvést do svého životopisu i své záliby a doporučuje se, aby zmínil i studium bojových

umění. Díky velké medializaci této problematiky jsou totiž i laikům známy vlastnosti studentů bojových škol východního typu - samostatnost (v případě nutnosti bojuje každý sám za sebe), poslušnost a loajalita k hlavě organizace, uznávání starších, nebojácnost, dodržování pravidel a řádu, překonávání překážek, přinucení se k provádění nepopulárních činností aj. To vše může zaujmout budoucího zaměstnavatele, který hledá jednak poslušného, jednak samostatného a nebojácného pracovníka. Osobní pohovor a z něj získaný dojem pak může tyto vlastnosti potvrdit.

Chudoba jako společenský jev mnohdy vyděluje děti i dospělé z chudých rodin ze společenského styku s jinými. Na vině mohou být lidé v okolí bohatších dětí - jejich rodiče, společenská vrstva, ve které rodina žije, stejně movití kamarádi. Postižené dítě má trauma při styku s ostatními, dospělí pak nedostatek kontaktů s majoritní společností často nahrazují požíváním levného, nepříliš kvalitního alkoholu, jímž je jejich organismus zatěžován. Ve spojení s nuznými ubytovacími podmínkami, například spánkem v opilosti na holé zemi při nepříznivém počasí, vede u bezdomovců často k úmrtí. Autor práce může z praxe svého povolání uvést, že při ohledání mrtvých bezdomovců je v jejich okolí většinou nalézáno množství obalů od alkoholu.

Naštěstí ke studiu bojového umění prvních pár let člověk v podstatě nic nepotřebuje, vyjma místa cvičení, vhodného oděvu a učitele. Výhodou je používání gi - tradičního cvičebního oděvu, který se běžněji nazývá „kimono“. Gi bývá nejčastěji bílé barvy, jeho střih je tradičně jednoduchý, tedy v podstatě stejně vypadají gi značková i neznačková, stará, či nová. I když na studium bojových umění není nutné (mimo judo a podobné styly, které úchopy za oděv preferují, čímž si zadělávají na potíže při přepadení člověkem v plavkách), je vhodné je po studentech povinně vyžadovat v případě, objeví-li se v oddíle posmívání bohatých žáků ve značkových luxusních sportovních soupravách těm chudým, kteří cvičí oblečeni jen ve starých teplákách a tričku. Učitel je povinen rozumně pranýřovat veškeré podobné dětské pošklebky a vysvětlovat, že zejména v bojových uměních platí, že nezáleží na tom, jak bohatý je člověk majetkem, ale duchem, či osobními uznávanými vlastnostmi. Bude-li žák šikovný, nebude později již potřebovat pomoc učitele. Nejen mezi dospělými, ale i mezi dětmi jsou uznávány ty, které jsou sebevědomé, ať již jejich sebevědomí pramení z čehokoliv. (König, 2007)

Pro výkon učitelské funkce je rozhodně potřeba dostatku vůle - tedy záměrného cílevědomého úsilí, směřujícího k dosažení vytčeného cíle. Slovo vůle má slovní základ od slova volba, při níž se rozhodujeme mezi cíly a volíme nejvhodnější cestu k jejich naplnění. (Gillnerová, 2003) Učitelská činnost se pochopitelně bez vůle neobejde.

## 2.3 Znalost tréninkových metod

V současné době je na vše málo času. Málokdo si může dovolit více pravidelných sportů během týdne. Přitom mají-li mít aspoň udržovací kondiční efekt, musí se dělat minimálně jednou týdně, pokud se má kondice zlepšovat, tak aspoň dvakrát. Člověk však nemá čas chodit do posilovny, chodit si zaběhat a ještě se i učit sebeobranu. Proto je výhodné sebeobranu vyučovat podle tréninkových zásad, jejichž dodržování má vliv nejen na rozvoj pohybových dovedností, ale i na zvýšení kondice. Proto by měl trénink mimo sebeobranných technik obsahovat jak rozcvičku, tak posilování a samozřejmě i aerobní cviky.

## 2.4 Kreativita

Definice pojmu umění nám říká, že umění je schopnost tvořit ze základních prvků nové a kreativní celky. Učitel s rozvinutou kreativitou by neměl mít nikdy na tréninku nudící se žáky – i běžné techniky zkombinuje ve stále nových a nových situacích. Kreativita je však vítána i při jiných trenérových činnostech – například při náboru nových členů, shánění tělocvičny, či tvorbě příručky.

## 2.5 Laická základní znalost psychologie

Co se týká konfliktů jedince či skupin s okolím, za tou stojí především agresivita, tedy připravenost k agresi - útočnému chování k jiné osobě, nebo okolí. Může být individuální, nebo i společenská (násilné jednání velkých skupin, organizovaný zločin, terorismus) a souviset s pudy (pudy úniku a útoku), s frustrací individua i emocemi. Právě terapie zjitřených emocí může být prováděna v klubech bojových umění, nebo ještě lépe sportů, což je uvedeno níže. V bojových sportech, zejména ultimátních zápasech s minimem pravidel, může takzvaná "zdravá" agresivita pod dohledem trenéra, rozhodčího a

lékaře napomoci k vítězství nad méně agresivním protivníkem. Nicméně i ta bojová umění, v nichž zápasy zcela chybí, mohou sloužit k uvolnění nahromaděné agrese pomocí jakékoliv svalové práce - stínových bojů a cvičení, při nichž například údery, kopy a jiné techniky jsou vedeny plnou silou bez soupeře do vzduchu, případně u vybavených oddílů do trenažérů - tzv. "aparátů".

Je známo, že na konflikt reaguje většina živočišných druhů formou útoku, nebo úniku. Bojová umění prostřednictvím jejich učitele vlastně připravují člověka na něco mezi těmito dvěma póly. Je potlačován prvek úniku, ale ze společenských důvodů ani není doporučován útok. Mnohdy stačí, když napadený jedinec, správně praktikující bojová umění, neutíká a jen dává neokázale najevo svou připravenost k boji. Je možné, že pak útočník přehodnotí situaci a prvek úniku použije raději. Neprojevuje-li totiž napadený subjekt takový strach, jaký útočník očekával, jde tento do útoku již s mnohem menší jistotou, než kterou oplýval na počátku konfliktu.

Již bylo zmíněno, že agresivní chování záleží i na subkulturních vlivech - jedinec je tak agresivní, jako prostředí, ve kterém žije. Navštěvují-li členové oddílu i některou kriminálně-závadovou skupinu, jako jsou extremistická hnutí, skupiny povyšující návykové látky nad jiné životní hodnoty, zločinecké bandy aj., (jde zejména o žáky, trpící sníženou úrovní kognitivní komplexivity), měl by jim vhodně osvětlovat, v čem nebezpečí takových skupin spočívá. Spíš by se je měl snažit více zaangažovat do nezávadového kolektivu svého oddílu, přičemž musí jen vhodně využít vlastnosti dospívajících „patřit do některé uznávané skupiny“. Bojová umění jsou zejména pro mladé muže dostatečně přitažlivá na to, aby se jim členství v nich při vhodné a pozitivní manipulaci (tedy manipulaci zaměřené na morálně vyhovující ideály lidské společnosti) zdálo hodnotnější, než členství v rizikových skupinách. (König, 2007)

Dle Lorenzovi biopsychické a psychofyziologické koncepce (2003) je agrese instinktivní chování, související s genetikou a neurofyziologií, spouštěné specifickými podněty. Živočichové jsou dle něj vybaveni vrozenými tzv. sociálními inhibicemi (inhibice = překážka; útlum, zastavení, zadržování; zákaz) - tj. mechanismy, zabraňujícími destrukci protivníka. Je s podivem, že čím déle člověk cvičí bojová umění, tím jsou u něj tyto inhibice větší - nezřídka se např. z válečných veteránů, majících na svědomí lidské životy,

stali časem velcí humanisté, brojící proti násilí vůbec. To ale neznamená, že s růstem těchto inhibic klesá u adeptů bojových umění připravenost na konflikt. Ta důkladnou přípravou pochopitelně vzrůstá a při konfliktu pak k fyzickému napadení ani nedojde, neboť útočník vycítí, že by se naopak on mohl stát obětí soupeře připravenějšího, než předpokládal.

U osob s poruchami chování bývá jako jeden z důvodů agresivity uváděn i zisk pozornosti okolí za cenu výstředního chování. I takovou pozornost může subjekt získat navštěvováním oddílu bojového umění, což mnohý běžný člověk vlastně i považuje za výstřední chování. Pokud je v takovém oddíle či klubu i výchovně pozitivně působící učitel, dosáhl adept bojového umění své vytoužené pozornosti a přitom je vychováván v souladu se zájmy společnosti. Je třeba si dát samozřejmě pozor na oddíly, který je veden kriminálně-závadovým jedincem, sledujícím jen své vlastní cíle a ambice – tam by mohly být následky i horší.

Agresivní osobnost s relativně stálými vzorci útočného chování se rozvíjí na základě nějakých poruch socializačního procesu. Proto prevencí agresivity u dětí je i napravování takovéto defektní socializace. Ta se projevuje nedostatečným systémem únikové agrese, zapříčiněné vychovateli dítěte, kteří dětskou agresi špatně kontrolují, popř. ve výchově nevhodně začleňují agresivní vzorce chování - myšleno do systému regulace činnosti osobnosti. To může spočívat v posilování dětské agresivity (rady tatínků typu: „Na tebe si nikdo nesmí dovolovat, vše mu oplať dvakrát, nejlepší obrana je útok … „), v nevhodných vzorech (třeba sledování filmů, jejichž hlavním hrdinou je násilník a zloděj), popř. ve vlivech subkultur (zejména těch, které usilují o zničení jiné skupiny osob). Je potřeba dětem neustále stanovovat mantinely a jasně – i osobním příkladem - jim sdělovat, kdy je jejich chování přijatelné a žádoucí a kdy nikoliv.

Příčinou dětské agresivity může být i zvýšená impulzivita, v níž jde o neschopnost dítěte odložit uspokojení svých potřeb (nízká frustrační tolerance), nebo i o snížené negativní (popř. naopak nezdravě zvýšené) sebehodnocení – to oboje zvyšuje riziko delikvence. Pouze řád a přísná řehole kladně utváří osobnost, čehož se dětem během tréninku dostává a nutí je i k trpělivosti.

Rovněž cvičný boj, jenž bývá součástí tréninku, může dítěti, které se považovalo za nepřemožitelné, otevřít oči a pomoci jeho pokoře. Jeho konfrontace s faktem, že není tak dobré, jak si myslelo, resp. o sobě prohlašovalo, může sice i zapříčinit odchod z oddílu, ale i s tak obdrženou lekcí, která byla uštědřena jeho zvýšenému sebehodnocení, je také může lepším případě posunout na reálnou mez. (König, 2007)

Nejen člověk, účastníci se konfliktu, ale zejména pedagog, který chování a jednání v takových situacích své žáky učí, by měl být psychicky na výši a psychologické vzdělání je u něj výhodou. Ovládá-li obyčejný člověk psychologii dobře – a tím je míněno i laické – přirozené, mnohdy nikým neučené přirozené jednání – může konfliktu předejít, nebo jej aspoň zmírnit. Jakýkoliv učitel – nejen mistr bojových umění – se může nechtěně dostat do konfliktu se svými žáky – mnohdy i kvůli maličkosti. Speciální problematikou je výuka žáků s poruchami chování, kde může konflikt hrozit častěji, nicméně jisté psychologické dovednosti pedagoga jsou samozřejmě žádoucí i při výuce žáků normálních. Mistr bujutsu může být odborník v boji, pokud však pomine psychologickou (a potažmo i filozofickou) stránku výuky, může mít při své činnosti problémy. Život totiž přináší různé situace, přičemž část z nich jsou ty problémové. Problémová situace vzniká jako náročná tehdy, kdy jedinec stojí před úkolem, pro jehož řešení je jen částečně vybaven schopnostmi a dovednostmi, případně je-li pro něj situace nová a řešení musí teprve obtížně hledat (Hošek, 1976). Bojovník a zejména učitel bojových umění jako jeho vzor, by měl mít své emoce aspoň částečně pod kontrolou.

Ačkoliv konflikt je ve své podstatě údajně neutrální, lidé i zvířata se mu snaží instinktivně vyhnout pro jeho možné destrukční ukončení. Proto i pachatel trestného činu, pokud zrovna není postižen nějakou formou psychopatie, si rozmyslí zaútočit na člověka, u kterého si pro jeho tělesné proporce, ale i sebevědomí a suverenitu není jist, zda vyjde z konfliktu vítězně. Tímto způsobem může sebedůvěra získaná v kursu sebeobrany snížit *viktimitu* cvičence (tedy určité dispozice k tomu, aby se člověk stal obětí napadení). Naopak člověka, jenž - ač třeba nikdy napaden není - žije v permanentním strachu z konfliktu, může zbytečný a neustálý stres udolat.

Většina povahových rysů, které předurčují člověka, aby se stal obětí trestného činu, jako je nezdrženlivost, extrémní extrovertnost, špatné sociální ukotvení a zázemí aj.

se paradoxně obvykle shodují s povahovými rysy pachatele. Prožívání újmy typické oběti mívá následující průběh:

1. *šok* - jedinec je zaskočen kritickou událostí, poškozený jedná a cítí zmateně, uplatňují se obranné mechanismy, popření nebo netečnost.

2. *nastupující adaptace* - oběť se s událostí vyrovnává, zpracovává prožívané trauma, k události se prožitkově vrací, bývá pod vlivem smutku, odporu, pocitů viny.

3. *konečná adaptace* - jedinec dochází ke konečnému zpracování traumatu, jeho osobnostní založení se podílí na délce opětovného zařazení do pracovního a společenského života. (Baštecký, 2006)

Jelikož i člověk je – až na trochu vyšší inteligenci – v podstatě stále druh zvířete, je tento průběh je přirozený jak lidem, tak i zvířatům. To může spatřit například při venčení psa i člověk bez patřičného zoologického vzdělání. Je-li pes něčím zaujat – pozorováním něčeho v dálce, zjišťováním pachových stop apod. a nevšimne-li si jiného již útočícího psa, provede několik zmatených úhybů a pak již podle situace jeho chování pokračuje útěkovou či útočnou reakcí. Neumí-li se ve stresu pes rozhodnout, zda volit útok, či útěk, dojde u něj k tzv. *přeskokovému jednání*, pod jehož vlivem bude třeba nelogicky přeznačkovávat stále totéž místo, očichávat nejbližší předmět a podobně. Stejně jako u člověka, který si právě prožitý konflikt promítá a nemyslí přitom na cestu, kterou kráčí, je i na psovi po ukončení konfliktu na jeho chlupech na krku patrno přetrvávající zježení, jehož postupný návrat do původního tvaru ukazuje stav nastupující adaptace. Fázi konečné adaptace pak poznáme podle toho, zda se při dalších procházkách psovi ježí chlupy na témže místě, či nikoliv. (Mikulec, 2004). Stejně tak fázi adaptace pozná žena, která byla v minulosti přepadena, podle zmizení obav, které ji zachvátí vždy, prochází-li znovu a znovu kolem místa činu.

Jak bude případná střetná situace zvládnuta, souvisí ani ne na znalostí bojových technik, jako na sebevědomí individua. Francouzský mistr bojových umění Serge Le Clerk, jenž se přičinil o rozvoj čínských stylů v české republice, učil, že bázlivý člověk přitahuje pozornost a vždy se může najít nějaká skupina, která by si na něm chtěla „zgustnout“. Ale pokud z člověka vyzařuje sebevědomí, terčem napadení se většinou nestává a nemusí se do ohrožující situace proto ani nikdy dostat. (König, 2007)

Při tréninku žen je nutno použít mnohdy jinou psychologii, než u mužů, kteří jsou na boj fyzicky i psychicky o něco lépe vybaveni. Ideální by asi bylo, kdyby ženy učila aspoň částečně jiná žena, mající s bojem zkušenosti. Těch však tolik není. Bohužel ženy jsou v případě fyzického útoku ohroženější než muži. Podle Fojtíka (1994) má napadení ženy obvykle následující schéma:

1. Útočník si vyhlédne vhodnou oběť, od níž očekává malý nebo vůbec žádný odpor, tedy ženu očividně bezbrannou, bojácnou či unavenou (prevencí by tedy opět mohlo být „čišící sebevědomí“).

2. K této oběti se přiblíží na vzdálenost, z níž může zaútočit. Zaútočí okamžitě nebo v některých případech se pokusí navázat rozhovor (zde pomůže znalost úhybů a střehu).

3. Pokud začne rozhovorem, může se ženy ptát na cestu, na to, kolik je hodin, může žádat o zápalky aj. Přitom si všímá jejích reakcí a upřesňuje svůj plán útoku (i v této fázi může být sebejistota nejlepší prevencí).

4. Vidí-li, že jeho volba byla správná, a zdá se mu, že si oběť snadno podrobí, může se pokusit ženu uchopit za oděv nebo za ruce, což je ta méně důrazná agresivní reakce (zde je vhodné důrazné použití vyprošťovacích technik spolu s úpravou vzdálenosti a přechodem do bojového postoje).

5. Pokud nenarazí na intenzivní odpor či dokonce protiútok, může následovat intenzivní agresivní reakce v podobě úderu, škrcení, povalení na zem (snaha nic nedělat, aby útočník nebyl ještě více vyprovokován, je snahou scestnou).

6. Pokud násilník chce uskutečnit pohlavní akt, snaží se omezit odpor ženy a zbavit ji aspoň částečně oděvu. Jde-li mu o loupež, pak v této či předchozí fázi vytrhne ženě kabelku, násilím odebere šperky a podobně, pokud tak neučinil, už když se k ní přiblížil. Po tom, co ženě vytrhne cennosti z rukou, rychle uniká (a zde je prostor pro vlastní bojové techniky ženy).

Jak je nastíněno v závorkách u jednotlivých bodů, psychicky dobře připravená žena dokáže i při nečekaném a brutálním útoku reagovat - zvětšit vzdálenost a zahájit obranu. Rovněž i Fojtík (1994) naznačuje, že pokud se situace vyvíjí ve výše zmíněných fázích, je možno fázi nejtvrdšího střetu zabránit pomocí protiopatření, kdy fázi vyhlédnutí oběti lze otupit tím, že žena navenek vykazuje sebevědomí a dostatek energie, což možného

útočníka odradí. Když se i přesto útočník přiblíží, může se žena od něho vzdálit a voláním upoutat pozornost jiných lidí. Ve třetí fázi - pokusu o navázání komunikace - má žena jakýkoli hovor rozhodně odmítnout. Při napadení odpovídajícím méně agresivní fázi má již žena energicky fyzicky zasáhnout a kdykoli cítí, že to situace vyžaduje, musí se snažit přivolat pomoc. Při tomto postupu dávka škodlivého stresu, vzniklá ze střetné situace, bude dozajista nižší, než u ženy, která na podobný stres nebyla připravována vůbec.

## 2.6 Emoce pod kontrolou

Jak bylo již uvedeno, je možno vést skupinu studující bojová umění autoritativně (častější případ), či demokraticky. Již obyčejné lidské rozhodování – zejména v demokraticky uskupeném tělese - je konfliktní záležitostí (Hošek, 1976). Autoritářský vedoucí může mít při rozhodování konflikt spíš sám se sebou, v menší míře i s okolím (o to více je ale takový konflikt destruktivnější), demokratu hrozí více četné konflikty s ostatními členy skupiny. Dalo by se říci, že autoritativní vedení je pro chod oddílu výhodnější. Liberála, jako naprosto nevhodného vedoucího oddílu bojového umění pomineme. Veškeré konflikty by samozřejmě měly být řešeny pouze adekvátně k dané situaci. Jelikož to ale může být pro psychicky labilnějšího jedince problematické, je proto vhodné jeho psychiku na ně preventivně trénovat. V tom je výhoda učitelů, kteří sami byli žáky podobného uskupení. Úpoly totiž značně přispívají k rozvoji psychické odolnosti (Fojtík, 1984).

Pokud – ať již při boji, či při výuce - člověk nezvládá střetné situaci psychicky a ochromí-li jej, nebo naopak jej nevhodně vyburcuje stres, nepomůže mu sebelepší znalost chvatů, nebo psychologických pouček, neboť převládá-li u něj strach, bude se bát oboje použít. Převládne-li v něm naopak hněv, může jím být takzvaně "zaslepen" a může tak přehlédnout skutečnosti důležité pro zdárný průběh konfliktu v jeho prospěch.

Člověk v různých situacích prožívá různé stavy, zvané emoce, mnohdy protichůdné, které, pokud je nemá pod kontrolou, mohou prozradit jeho rozpoložení, což může jak protivník, tak i třeba jeho svěřenec využít ve svůj prospěch. Nejbouřlivější emoce nastávají pochopitelně v situaci, kdy hrozí, že konflikt mezi dvěma a více jedinci přejde až do

fyzického násilí, ve kterém může dojít od psychické újmy přes zranění až po smrt zúčastněných jedinců. Je jisté, že učitel, který své emoce umí kontrolovat a také umí lépe rozpoznat psychický stav okolních lidí, má větší naději na úspěch při jednání s nimi. Při případném konfliktu pak také umí lépe rozpoznat psychický stav soupeře, má větší naději na vítězství, nebo dokonce na přežití, jde-li ve střetu i o život.

Nejen z hlediska boje, ale i z hlediska obyčejného bouřlivého dialogu mezi lidmi je žádoucí pro člověka, který chce z konfliktu vyjít vítězně, důležité umět také určit, které emoce z celé jejich škály ve střetné situaci převládají. Díky tomu se znalec může zaměřit na jejich rozpoznání u útočníka a zároveň i jejich ovládnutí u sebe a má tak lepší šanci situaci usměrňovat ve svůj prospěch. (König, 2007) U častých konfliktů s toutéž osobou může vzdělaný a poučený učitel i laicky rozeznat případné psychické poruchy a doporučit rodinným příslušníkům agresivní osoby i návštěvu psychologa.

Emoce je vlastně jednak psychický proces - příjemný či nepříjemný prožitek - jednak i psychický stav, tedy nálada, která může převládat až několik dní. Pro emoce je charakteristická jejich polarita - mnohé emoce tvoří protikladné dvojice (např. strach - agrese, radost - smutek apod.), ale jedna skutečnost může vyvolat i pocity ambivalentní, neboli smíšené (Gillnerová, 2003) - např. zvítězil jsem, ale jen díky tomu, že jsem jiného zranil. Emoce jsou prvními city v lidském životě, které se zároveň projevují intenzivními změnami v organismu (Souček, 1969). Tyto změny narušují homeostázu, což je dynamický rovnovážný stav živého organismu, mohou tedy být použity i jako tréninkové stresory. Proto někteří z vyučujících uplatňují při výcviku i práci s emocemi. Nechají například útočníka během útoku řvát stejným způsobem, jako řvou při vzájemném konfliktu fotbaloví fanoušci, aby v obráncích vzbudili obavu podobnou té, která by – na rozdíl od tréninku – proběhla ve skutečné situaci.

Ve starší psychologické literatuře je někdy ztotožňován pojem emoce s pojmem cit, v současnosti autoři však oba pojmy od sebe mírně odlišují. V současné době se ustálilo pojetí citů jako zážitkové složky emocí, zahrnující současně probíhající fyziologické změny (Koukola, 2004). Nejběžnější změny se podle Čedíka (1953) projevují na těchto ústrojích:

a) *pohybové ústrojí* - ochabnutí, nebo ztrnutí - ztuhnutí svalstva, nehybnost, nebo třes, neklid. Příznakem může být podklesnutí v kolenou, ztuhlá těžkopádnost soupeře, chvění, nelogické pohyby.

b) *dýchací ústrojí* - zrychlení, nebo zpomalení dechu, zatajení dechu, sevření hrudníku, povrchové, nebo prohloubené dýchání, dušnost, vzdechy, zívání, lapání po vzduchu. Příznakem může být sípavé a hvízdavé dýchání, zalykání se, hlasité dýchání či velmi časté mělké nádechy.

c) *oběhové ústrojí* - zrychlení, nebo zpomalení tepu, vzestup, nebo pokles tlaku, zarudnutí, nebo zblednutí, sevření, nebo bušení srdce, návaly krve, nebo naopak nedokrvení mozku (mdloba). Poznat jej můžeme zejména podle barvy pokožky.

d) *zažívací ústrojí* - sevření, nebo povolení svěračů (i mimo zažívací ústrojí), sevření žaludku, nevůle, zvracení, průjem nebo zácpa, nechutenství nebo prudký hlad. Povolení svěračů nastává zejména při blízké hrozbě smrti – například u člověka rdoušeného, nebo člověka vedeného na popravu.

e) *vylučovací ústrojí* - zvýšené vylučování slin, nebo naopak sucho v ústech a hrdle, slzení, pocení, zvýšené nebo snížené vylučování moči a podobně. Příznačné bývá časté polykání, kapky potu na hlavové části, lesk v očích, skvrna na kalhotách.

Emoční situace, jsou ty, u kterých motivace ve smyslu energizace organismu značně přesahují možnosti a síly individua. Takové situace se dělí se na emergentní, frustrační a stresové (Souček, 1969). Při konfliktu půjde zejména o dvě z těchto situací, a to o emergentní a stresové.

- *Emergentní situace* bývají pro jedince nové. Obsahují neznámé prvky, případně nečekané vztahy mezi známými prvky, popřípadě to situace jinak nezvyklé a neočekávané. V případě bujutsu jde například o přepad ze zálohy.

- *Frustrace* podle zaužívaných definic nastává, existuje-li silný rozpor mezi očekáváním, motivovaným silným přáním a skutečností, jak ji jedinec prožívá. Lidmi je prožívána jako ukřivdění - např. Když učitel zabrání žáku něco konat jen z

pozice moci. Frustrace také sama může vyvolat konflikt, o který původně nestála ani jedna strana. Nevýhodou velké části dnešní mladé generace je - díky tomu část děti má od rodičů vše, na co si vzpomenou – její nízká hladina frustrační tolerance. Dítě, které mu nebylo nic odmítáno a které nikdy nebylo přinuceno provádět pro něj nepopulární úkony má v budoucnu značné problémy jak se svými blízkými, tak i ve škole či zaměstnání. Z této skupiny se pak rekrutují nájemní vrazi, kteří touží jen po uspokojení vlastních potřeb (tedy zde finančního vyrovnání za spáchanou vraždu) a potřeby ostatních – včetně jejich života – se jim zdají bezcenné.

- *Stresová situace* je ta, v níž se na jedince kladou příliš velké požadavky, nebo se mu ukládají různorodé úkoly. Praktikant bojových umění se do ní tedy v roli učitele dostane mnohem častěji, než v roli bojovníka (rvaček za život přeci jen běžný člověk tolik nezažije). Za stresové faktory, ať již při boji, nebo výuce, se mimo hlavního nebezpečí pokládá i nedostatek spánku, psychická i fyzická únava, působení chladu či vedra, nemoc, úzkost, ale i pocit nedoceněnosti ze strany nadřízených, nízký plat a podobně.

Základ všech pozdějších emocí - prosté emocionální vzrušení - je ve své podstatě neutrální (Souček, 1969). Rozpětí a obě strany od tohoto "nulového bodu" se nazývá citová škála. Na jedné straně zde stojí příjemné, neboli *stenické* pocity, na druhé nepříjemné - *astenické* (Koukola, 2004). V konfliktu pochopitelně převládají pocity astenické. Základní druhy emocí jsou tři - hněv, strach a radost (Souček, 1969). Podle Leeho (2003) k nim patří i orgasmus. Ten nicméně není důležitý pro účely této práce. V boji se totiž obvykle uplatňuje jen hněv a strach. Některá pojednání, zaměřená na psychologii, tyto emoce zužují na útěk a útok, ale útěk je pochopitelně jen jedna z forem emoce strachu, útok zase jen jedna z forem emoce hněvu. Útok a útěk (nebo také agrese a únik) jsou pokládány za dvě základní, vývojově nejstarší formy reakce na zátěž. Agrese přitom nemusí mít jen podobu fyzického násilí, ale i verbálního napadání a únik přitom nemusí být myšlen pouze místně, ale i do jiného stavu nebo reality. Může jít ať již o prosté opití alkoholem, které použije například ten, který ví, že před restaurací na něj čeká agresor, vyhrožující tím, že jej napadne, jen co vyjde z lokálu, tak i o uniknutí vlastního já jakoby mimo tělo při mučení. Druhý jmenovaný případ však může skončit duševní poruchou. (König, 2007)

S intenzitou emocí u lidí i zvířat vzrůstá jejich celkové vzrušení, neboli aktivační úroveň, která jako odezvu organismu vyvolá bouřlivé příznaky vegetativních reakcí, jež slouží k utlumení emoce. V první fázi to bývá nadměrná pohybová aktivita. Neuklidní-li se organismus ani díky ní, tak nastupují zevní vegetativní reakce, které mohou vést až k ochabnutí svěračů a vyprázdnění se. Pokud je však emoce tak silná, že nestačí vyústit do zmíněných běžnějších vegetativních reakcí, může nastoupit až emocionální neurogenní šok, způsobený patrně chaosem v organismu, vzniklým nadměrnou aktivační úrovní. V jeho důsledku přitom poklesne krevní tlak, tím, že se krev nahromadí v krevních zásobárnách (slezina, játra aj.), což v mozku způsobí kritický nedostatek kyslíku. Díky tomu může u náchylných jedinců šok skončit až smrtí. (Mikulec, 2004)

Jelikož strach i hněv u lidí provázejí podobné základní fyziologické příznaky - zvyšuje se krevní tlak, zrychluje se tep, u dýchání procentuálně narůstá poměr vdechu oproti výdechu, nastává zívání, díky zvýšené činností potních žláz stoupá odpor vodivosti kůže utlumuje se trávící činnost, nelze někdy pomocí těchto zmíněných fyziologických změn rozeznat, zda se protivník bojí, nebo hněvá. Každopádně pokud se to stane obránci, může se minimálně dechovým cvičením, v němž je dán větší důraz na výdech, snažit zklidnit, neboť strach paralyzuje a hněv je zase špatný rádce. Při potyčce se jedná o krátkodobou záležitost, ale v nedobré atmosféře při tréninkové činnosti mohou dlouhodobě negativní situace, které opakovaně vyvolávají hněv i strach, vyčerpat obranné rezervy lidského organismu a podepsat se tak na zdraví člověka, (Koukola, 2004) což je probráno v kapitole o stresu.

**Hněv** způsobuje změnu činnosti vnitřních orgánů. Některé svůj takt zpomalují, jiné zrychlují. Trávicí systém utlumuje svou činnost. Naopak srdce buší rychleji a silněji, a nadledvinky ve své dřeni zvyšují činnost a vylučují hormony do krevního oběhu. Adrenalin, jehož produkce se zvyšuje při jakékoliv očekávané tělesné práci (za kterou organismus pokládá i boj), zvyšuje hladinu krevního cukru a mobilizuje tak síly nutné k zápolení. (Sde-Or, 2003) Zároveň zesiluje a prodlužuje změny v žaludku, srdci a cévách. Hněv lze rozeznat podle zrudnutí jedince a většího svalového napětí, ale samozřejmě i z mimiky člověka. Mimika, jako pomůcka k rozeznání hněvu, je důležitá nejen u lidí, ale i u některých šelem (psovitých a kočkovitých). U jiných (medvědovitých) je naopak potlačena, což může při setkání s člověkem vést k tragédii.

Hněv nemusí být namířen jen proti jiné bytosti, ale i předmětům. Zejména když je jedinec něčím frustrován, může jej namířit i proti překážkám, které se mu kladou do cesty (Souček, 1969). Mimoto se hněv může často projevit i afektem, tedy citovým výbuchem, který má povahu záchvatu - prudce nasazuje, mocně vrcholí a rychle odeznívá. Typický je např. záchvat vzteku (Čedík, 1953).

**Strach** ve své nejhorší – tj. pudové podobě se nejčastěji dostavuje, když nastává náhlá, obvykle nečekaná změna v okolí, nebo když jedinec znenadání ztrácí oporu a padá. Dobrá znalost a zejména vhodné použití porazu v komplexních bojových uměních tedy může s psychikou útočníka po té, co byl tento hozen, zamávat mnohem více, než použití jiné techniky obráncem. Např. po nedokonalém úderu, kterých je mimo tělocvičnu v důsledku nevhodného povrchu, upnutého oblečení apod. obvykle většina, často útočník s agresí nepřestává. Stejně tak i obráncův strach může ochromit jeho pohybový aparát, což vede k nedostatečné funkci obrany. Odpovědnost za to může mít jak *hypertonus*, tedy přílišné svalové napětí, tak i *hypotonus* - nedostatečné svalové napětí.

Z fyziologických projevů se strach na rozdíl od hněvu rozezná zejména zblednutím, zježením vlasů a chlupů (nebo tzv. "husí kůží") a povolením svěračů. Rovněž se stáhne hrdlo, ozve se napětí v žaludku, podlomí se kolena. Jelikož však každá emoce může mít různé stupně intenzity, nemusí být na první pohled tyto příznaky patrné. Stupně intenzity u strachu jsou *obava - úlek - strach - zděšení - hrůza*. Strach vystupňovaný v hrůzu může vést i ke zhroucení, latinsky zvaného *ictus*. Další formou strachu je panika, která se stejně jako hněv projevuje formou afektu. Panika může být však pro napadeného a jeho okolí ještě nebezpečnější, než jeho ochromení – může díky ní přijít k horším následkům, nebo ublížit zběsilým chováním lidem, kteří svůj strach zvládají. Vedle této formy může strach překmitnout a i u člověka obvykle zbabělého může nabýt aktivní podoby shodné s hněvem či vztekem, přičemž se u něj projevují tendence uniknout, nebo se situaci vyhnout. Jeho organismus je mobilizován a připraven k úniku (Souček, 1969).

**Radost** je emoce, kterou by – mimo jiné - měl mít učitel ze své práce a jeho žáci ze svého pokroku pod jeho vedením. Zatímco v rámci boje se radost jeví jako emoce poněkud nepřístojná, na tréninku může mít své místo. Je možno ji například vzbudit v cvičencích pochvalou po zvládnutí vhodně zadaného úkolu. V ohrožující situaci se s pocitem radosti

obvykle nesetkáme, nanejvýš až po ní - po vyhraném konfliktu. Běžná bytost – ať zvířecí, či lidská – do konfliktu s radostí nevstupuje. U lidí může sice při rvačce radost projevovat na adrenalinu závislý jedinec, jenž úmyslně vyhledává nebezpečí, aby plně vychutnal prožívání svých emocí, ale těch je v populaci menšina, neboť jde o jistou formu citového narušení. Předčasná radost však může v boji být příčinou dodatečné porážky. Je totiž stenickou emocí, při níž se člověk uvolňuje tak, že ztrácí schopnost odporu a projevuje se u něj celková ochablost svalstva, což může vést k prohře. Pokud se pak podmínky střetné situace případně znovu obnoví, může zmíněná ochablost vést až k prohře původního vítěze. Je nutno mít na paměti staré japonské přísloví, které nám ukládá, abychom si po vítězství utáhli tkanici přilbice – tedy byli stále připraveni a ve střehu.

Na tréninku se někdy může radost projevit i dezorganizovaným chováním, výbuchy smíchu i pláče, ztrátou soudnosti apod. (Souček, 1969). Takto postihnuté žáky, pokud terčem jejich veselí není sám lektor, či systém výuky, není třeba bezpodmínečně nutně umravňovat – beztak by to nemělo ani valné ceny. Smích je nakažlivý a někdy nejde zastavit na rozkaz.

## 2.7 Odolnost proti stresu

Stresem je nespecifická odpověď organismu na stresor, tedy jakákoliv zátěž, resp. činitel působící stres. Jde vlastně o komplexní soubor všech fyziologických odpovědí, které vedou k opotřebování biologického systému. Stres svým působením zasahuje činnost celého organismu – mozku, svalů, zažívacího ústrojí, srdce, cév, kůže, neurovegetativní soustavy aj. Může člověka zničit, nebo i posílit. Ničivý stres se nazývá distres, motivující zátěž je označována jako eustres. Jeho historickým významem bylo přežití individua. Díky zmíněnému mechanismu nazvanému „Fight or Flight“ (útok nebo útěk), se při něm do krevního oběhu začíná vyplavovat hormon adrenalin, cože podle Baštecký (1993) vede k těmto tělesným změnám:

- Zvýšení tepové frekvence, tedy i rozvodu krve do těla, čímž se i zvyšuje jeho okysličování a tělo je lépe připraveno na akci.
- Krev, odcházející ze žaludku a periferií (kůže a částí končetin) se kumuluje ve svalech, které jsou tak lépe prokrveny a vyživovány. Díky odkrvení

vnitřností však dochází ke snížení jejich funkčnosti, k podchlazení, zvýšené potivosti - zejména pokud stav trvá déle.

- Do krevního oběhu se uvolňuje cholesterol, který zajišťuje svou přeměnou vznik větší zásoby energie. Pokud však nedochází k jeho odbourávání a stres trvá déle, cholesterol kumulovaný v cévách organismu výrazně škodí.
- Jako prevence případného vykrvácení dochází ke zvýšení hustoty krve, jenže hustší krev je ale obtížněji rozváděna cévním řečištěm a při prodlužování stavu je jí nadměrně zatěžováno srdce.
- Zornice se rozšiřují, což umožňuje evidovat lépe zdroj nebezpečí a více si všímat okolí. Při dlouhé zátěži ale dochází k únavě a poruchám vidění.
- Sluch zostřuje - někdy až do formy idiosynkrazie, tedy dráždivé přecitlivělosti na zvuky.
- Zlepšuje se hmat a ježí se ochlupení - tak lépe reagují hmatové buňky a současně se narůstá objem těla za účelem zastrašení útočníka.
- Zvyšuje se potivost, což umožňuje chladit tělo při boji či útěku. Při dlouhodobém pocení ale tělo ztrácí soli a jejichž nedostatek může být zdrojem selhávání organismu.
- Dochází ke změnám napětí v obličeji, jeho červenání a grimasám, což může pomoci zastrašit soupeře.
- Roztahují se průduchy na dýchání, dochází ke zrychlení dechu pro účely již zmíněného okysličování tkání
- Uvolňují se endorfiny z hypotalamu, čímž může dojít až k znecitlivění na bolest. V praxi je pak často zranění vnímáno až po ukončení boje.
- Redukuje se tvorba pohlavních hormonů

Pedagog, na kterém by byly jasně patrné výše uvedené příznaky, by byl patrně svým žákům k posměchu. Nicméně i odolnost proti stresu lze získat tréninkem. V podstatě ani nezbývá nic jiného, jelikož v současné společnosti ani většinou nelze na protivníka přímo fyzicky zaútočit.

Očekává-li ale organismus boj, který nepřichází, fyziologické mechanismy, které stres spouštěl, vyznívají naprázdno. Není-li možno upravit jejich původní hodnoty

zápasem, je vhodné pokusit se snížit hladinu adrenalinu jakoukoliv vhodnou fyzickou prací. Nezřídka je pak možno vidět například při táboření, jak vedoucí oddílu, rozzloben na nejvyšší míru, naseká obrovské množství dřeva pro táborový oheň. Nemusí být díky tomuto svému vyrovnávacímu mechanismu popotahován úřady za udeření svého svěřence, sníží energetické rezervy organismu na obvyklou mez – nehrozí tedy již poškození jeho zdraví – a navíc udělá práci pro kolektiv, čímž rovněž působí jako výchovný vzor.

Působí-li na tělo stresor často a dlouhodobě, mohou nastat v podstatě dvě varianty:

- *Homeostáza* – tj. dynamická vnitřní rovnováha organismu se přizpůsobí a přeladí organismus na vyšší výkon (což je principem trénovanosti). Tělo si na stálý stres zvykne. Jestliže ale zkušenost jedince ukazuje, že stresor není následován skutečným ohrožením života, je budící odpověď zrušena.

- Tělo si na stres plně nezvykne, protože zátěž je větší, než může organismus bezpečně snášet. Objeví se zmíněné symptomy stresu jako třes, rudnutí či blednutí, tlukot srdce, zúžený dech, strach nebo agrese. Protože ale svalová práce nenastává, zbrzděná snaha o útok či únik může zapříčinit psychosomatické nebo neurotické onemocnění

Stresová adaptační reakce může mít dle Hoška (1976) tři fáze :

I. Fáze poplachová – mobilizace pomocných mechanismů pro zachování života (excitace sympatické soustavy, dřeně a kůry nadledvin)

II. Fáze vyrovnávací – organismus se adaptuje na zátěž, rezistence

II. Fázevyčerpání – selhání obranných schopností organismu = nemoc, případně i smrt

Stres se projevuje různými tělesnými signály, které mohou být jak okamžité (třeba kousání nehtů, podupávání aj.), tak i dlouhodobé (vznik onemocnění v souvislosti se stresem, což bývá astma, migrény, poruchy trávení aj.).

Člověka ve stresu odhaluje i jeho nálada (podrážděnost, úzkost) a chování (poruchy spánku, agresivita apod.). Za předpokladu, že ještě nejde o zhoubnou variantu stresu - tzv.

hyperstres, je možno na člověku pozorovat i tzv. kognitivně - emocionální reakce na stres. Jedná se o intrapsychické procesy, tedy skryté projevy chování, které laik ani nemusí rozeznat, ale poučený bojovník některé z nich dokáže využit. Jsou to:

- nedostatečná koncentrace a pozornost
- zpomalené vědomé vnímání informací
- špatná krátkodobá i dlouhodobá paměť
- pocity vnitřního neklidu, nervozity a spěchu
- pocity nespokojenosti a zloby
- sebevýčitky, sebelítost, pocity viny, ale také přisuzování viny a agrese
- strach, např. ze selhání, z ostudy
- pocity bezmocnosti
- kroužící, "hloubavé" myšlenky
- prázdno v hlavě ("black out")
- blokády v myšlení

(Praško, 2006)

Stres při dlouhotrvajícím zatížení vede k psychosomatickým poruchám, které mohou být dvojího typu:

a) ***Konverzní poruchy***, u nichž se převádí psychické napětí bezprostředně na poruchu motoriky (např. ochrnutí) nebo smyslového vnímání (např. poruchy vidění). Jedná se jen o funkční poruchu, která není spojena s případným poškozením orgánu.

b) ***Psychosomatické nemoci***, které mají obvykle multifaktoriální původ. Postihují vnitřní nebo vnější orgány a přes jejich počáteční funkční narušení vedou nakonec k jejich morfologickým poškozením. Psychické napětí se přitom u nich nepřemění v symptom přímo, ale přes spojení vegetativních a humorálních mezičlánků. Jako příklad mohou posloužit žaludeční vředy – časté onemocnění lidí pracujících v nepříliš vysokém, ale

permanentním stresu, jako jsou například úředníci. Na sliznici žaludku se u lidí vyskytují jak agresivní, tak i obranné mechanismy. Mezi agresivní patří výroba kyseliny solné a sekrece pepsinu, k obranným zase prokrvení sliznice, tvorba hlenovitého mucinu a specifický sliznicový faktor. Původně panuje mezi agresivními a obrannými komponenty rovnováha, kterou může působení stresorů oslabit a posunout ve prospěch agresivních faktorů. Protože pak již sliznice pak již není dostatečně chráněna vůči jejich působení, dochází ke vzniku žaludečního vředu. (Feldmann, 1995)

Mimo vlastní stres existuje i tzv**.** ***posttraumatický stresový syndrom***, který může u člověka opožděně nastat po mimořádně nebezpečných situacích, jako je třeba přepadení. Na viktimizaci a z ní vzniklé velikosti případné dávky stresorů se podílí chování pachatele i oběti, reakce sociálního okolí po zjištění činu a způsob přijetí role oběti. Dobrý student bojových umění se rozhodně nehodlá smířit s přijetím role oběti a zcela jistě netouží po tom, aby ho jeho sociální okolí jako oběť vidělo. Prevencí proto může být opět dobrá psychická i fyzická připravenost na případné napadení. Příznaky, jimiž se akutních i posttraumatické stresové reakce projevují, jsou pocity bezmocnosti, lhostejnost, pocit odpoutání od reality, trans, "vybuzení" (podrážděnost, nespavost, zvýšená lekavost), "znovuprožívání" (nutkavé myšlenky a vzpomínky, noční můry, pocity viny, tělesné bolesti), "vyhýbavé chování" (tedy věcem a situacím, které připomínají traumatickou událost, případně až ztráta paměti na ni), dále hledání viníka, pocit izolace a odcizení, omezené prožívání pozitivních emocí (lidé se již na nic netěší a ani neví, na co by se těšit měli), zvýšené užívání alkoholu aj. Jde o normální a přechodné reakce člověka, které člověku pomáhají vypořádat se s nenormální situací. Tak se většina lidí s traumatizující událostí dovede vypořádat sama, avšak u jiných mohou některé příznaky přetrvávat delší dobu. Je-li to však déle než měsíc, může dojít právě k rozvoji posttraumatické stresové poruchy jako nemoci, která má tři fáze:

1. Ohromení, omráčení, neuvědomování si trvajícího stavu ohrožení
2. Pasivita – neschopnost něco začít, fungovat
3. Úzkost, obavy, nesoustředěnost, fobie

Následky posttraumatické stresové poruchy mohou být závažné - u některých lidí může dojít i k trvalé změně osobnosti, které se pak projevují nepřátelským a nedůvěřivým

postojem ke světu, pocity prázdnoty a beznaděje, odtažení se od lidí, pocit ohrožení. Ttraumatizující zážitky mohou také podmínit vznik deprese, alkoholismus a jiné závislosti a krajním důsledkem může být i sebevražedné jednání. Jak rychle se člověk s takovým zážitkem vyrovná záleží hlavně na povaze události, osobních zkušenostech a vlastnostech traumatizovaného, jeho momentálním psychickém a zdravotním stavu, opoře v rodině a sociálním okolí, osvojených vlastních strategiích ke snižování stresu a možnostech psychosociální podpory. (Souček, 2005)

I stresory mají svůj protipól, jímž jsou *salutory*. Patří mezi ně třeba pochvala, pocit smysluplnosti,či naplněného vztahu aj. To vše je možné najít v dobrém kolektivu s dobrým učitelem, tedy i v kolektivu, jehož hlavním pojítkem je studium bojových umění.

## 2.8 Smysl pro spravedlnost

Ten je důležitý zejména při vedení dětských oddílů. Nespravedlivé jednání, které bude prezentováno jako normální, nejenže ublíží dětské duši, ale taky může dítěti zkreslit náhled na pravdu na další část života.

## 2.9 Schopnost přijímat i jiné názory

Nikdo není neomylný, ani učitel. Trvání jen ze zásady na svém názoru, který se jeví jako špatný, je spolehlivou cestou pro ztrátu žáků, nebo aspoň jejich důvěry. Ale platí to i o tréninkových poznatcích. Nikdo není tak dokonalý, aby se nemohl poučit i od někoho jiného, zejména když toto poučení je přínosem nejen pro něj, ale pro celý oddíl.

## 2.10 Znalost relaxačních technik

Zcela jistě nejdůležitějšími technikami psychické bojové přípravy jsou patrně různé formy relaxace, a to včetně těch, které umožňují částečně relaxovat i při boji. Mimo to, že stále napjatý člověk se brzo vysílí, může podle teorie H. Wallona (Souček, 1969) přílišný svalový tonus dokonce vyvolat i křeče končetin a jiných částí těla. Také nedostatečný tonus

je provázen nelibými stavy. Zatímco tedy optimální napětí svalů naopak vede k pocitu klidu a pohody, obě ostatní varianty nám znesnadňují pohyb a tedy i omezují účinnou obranu.

Stenické - tedy příjemné - emoce rozmnožují síly organismu a zvyšují jeho výkonnost a životnost. Mniši, či jiní spokojení lidé žijící v radosti se obvykle dožívají dlouhého věku. Naopak astenické emoce (asthenia = nedostatek, nebo ztráta síly - slabost), u člověka i zvířat omezují síly a výkonnost organismu a snižují tím jeho životnost (Čedík, 1953). Proto obránce, u nějž se silně projevují astenické emoce, nemůže plně využít svůj potenciál, kterým disponuje - nemá tělo dokonale připravené k boji, protože psychické procesy brzdí jeho fyzické projevy. Naštěstí pro zvládání negativních emocí existuje celá řada účinných psychologických technik, v nichž převažují různé formy relaxace, jako například jóga, z ní vycházející autogenní trénink doktora Shulzeho apod. Již krátké formy meditace během samotného tréninku bujutsu - např. mokuso v japonských stylech mají značný význam. Významná jsou i speciální dechová cvičení. Jak již bylo uvedeno výše, u dýchání ve strachu či hněvu procentuálně narůstá poměr vdechu oproti výdechu. Proto jsou dechová cvičení zaměřena hlavně na výdechy. A jelikož správné dýchání v boji oddaluje nástup kyslíkového dluhu, velmi zvyšuje tak opět šance na úspěšné řešení konfliktu. (König, 2007) Vyhrává ten, kdo boj (nebo i některý z kondičně náročnějších sportů) takzvaně „udýchá“.

## 2.11 Schopnost odbourávat strach svých svěřenců

Strach je již částečně probrán v kapitole o emocích. Má ale samozřejmě i důležitou funkci - je podkladem pro pud sebezáchovy. Jako signalizátor nebezpečí je biologickou nutností u výše organizovaných tvorů. Jeho formou je leknutí a napjaté očekávání. Na tyto úvodní formy navazuje pasivní strachová reakce (ztuhnutí, znehybnění strachy) či aktivní strachová reakce, jako ucuknutí, útok, útěk (Mikulec, 2004).

V současné době přichází za klinickými psychology stále větší množství lidí, kteří jako svůj problém uvádějí, že tlaky, týkající se jejich života, jako jsou vztahy, pracovní zatížení a podobně, nezvládnou. Pohodlnější je pro ně vyhledat lékaře, než se s problémem tzv. „poprat“. Vzdání boje předem je známka snížené odolnosti – jak psychické, tak při

dlouhodobém působení stresu i fyzické. Jednou z forem snížené odolnosti je i zbabělost. Člověk, který se umí přinutit zabrat v rámci nějakého méně populárního, či dokonce nepříjemného úkonu, nebo takový úkon dokonce zvládnout, si pak věří i v jiných situacích. Jiný, který v podobné – pro něj nelibé – situaci ustoupí, ustoupí i jinde a nakonec ustupuje i v činnostech, které dříve zvládal bez problémů. Z ustupování si vytvoří dokonce jakýsi životní styl. Je sice pravda, že základní poučkou v tzv. „měkkých formách" bojových umění (tedy v bojových uměních, které se neprotiví hrubé síle útočníka, ale využívají ji) je fráze „ustup v zájmu vítězství", ale tím není myšlen ústup psychický – jen fyzický, provedený v zájmu úspěšné aplikace obranné techniky. To, co kladně posiluje charakter individua, je mimo jiné i schopnost přinutit se k činnostem, které jsou potřebné, ale jejich provádění se individuu protiví.

Důsledek ustupování je možno u některých cvičenců občas vidět na provádění běžných technik, jako jsou například pády. Pády patří do základní znalostní výbavy každého cvičence bojových umění, neboť podle statistik (Špička, 1971) končí většina střetů pádem minimálně jednoho ze zúčastněných, popř. obou na zem. Aby student bujutsu mohl vůbec získat základní technický stupeň (u japonských stylů obvykle žlutý pás), musí pády dobře umět. Stává se však, že postupem času, kdy je již třeba i držitelem pokročilejšího žákovského stupně (má za sebou např. již čtyři zkoušky na vyšší stupně technické vyspělosti) a z pohodlnosti, či působením životních tlaků začne u pro něj nepopulárních situací, které ani nemusí souviset s tréninkem, ustupovat, přestanou se mu dařit i pokročilejší techniky. To jej znejistí a nejistota může postupovat až tak daleko, že začne kazit i dlouhodobě budované základy, jako je například provedení pádů. Toho si pak všimnou cvičenci s nižšími technickými stupni a začnou si obvykle navzájem klást otázky, jak dotyčný může mít například již modrý pás, když neumí ani pády. Tato debata zasáhne dotyčného ještě hlouběji a způsobí jeho další nejistotu, která se navenek projeví ještě větším zhoršením technického provedení. Celá situace může vést až k odchodu studenta z oddílu, což mu v jeho situaci už vůbec nepřidá. Kladné působení komunity adeptů bojových umění je přerušeno a člověk zůstává na své problémy sám. Proto je na pedagogovi, který oddíl vede, aby podobnému vyústění situace zamezil. Opět je to osobní přístup a pochvala, která dělá divy.

Pochvalu lze použít jak v případě, kdy cvičenec udělá aspoň něco dobře z požadované techniky, tak i pokud udělá ve stresu něco úplně jiného, ale i tak jistým

způsobem nějak funkčního. V prvním případě může trenér například říci: „Všechno je perfektní, až na dva malé detaily...“ a ve druhém: „Je to sice úplně jiná obrana, než kterou jsem vám ukazoval, ale taky by byla v podobné situaci výborná.“ Obě věty dokáží zklidnit, resp. zvýšit jistotu cvičence, na rozdíl od věty typu: „Takhle jsem to neukazoval, to je skoro celé špatně, dívej se pořádně, jak to máš dělat!“

Pozor však na pochvalu veřejnou – ta může dotyčnému jak hodně pomoci, tak i zhoršit jeho situaci. Někomu může veřejná pochvala reputaci zvednout, ale je-li u jiného nejistota již v pokročilém stádiu, tak po veřejné pochvale znejistí ještě více a obává se, zda si ji nepokazí při jiném výkonu, což se mu pak obvykle skutečně stane. Následují další poznámky méně zkušených cvičenců na adresu cvičence, kterému učitel nevhodně zvolenou formou podpory prokázal tzv. „medvědí službu“. Dotyčný se pak bojí i u cviků, které dříve zvládal bravurně a může u něj dojít i k lehčím povahovým změnám, díky nimž v další fázi života spíše než boj volí únikovou reakci, ačkoliv dříve tomu tak být nemuselo.

Učitel bujutsu musí do tréninkových hodin zařazovat i cviky na zvládnutí strachu. Nejdostupnější je výuka různých typů pádů. Je-li jejich obtížnost vhodně volena a zvládne-li cvičenec postupně nebezpečné prvky, které by se dříve ani neodvažoval zkoušet, vzroste jeho sebedůvěra a tím se sníží i pocit strachu. Tak může například parašutista, který nikdy žádnou sebeobranu necvičil, být v konfliktu mnohem statečnější, než trénovaný bojovník. Výsadkář totiž umí překonávat mnohem horší – pudový – strach, než cvičenec pozemních bojových sportů. Není strachem tak paralyzován a z konfliktu může vyjít vítězně.

Mimo pádů se strachová reakce dostavuje při nečekané změně v okolí. I takové cviky lze do tréninku zajistit, mnohdy je však přitom potřeba se domluvit jen s částí členů oddílu, kteří na pouze jim známý signál zaútočí předem domluveným, pro druhou polovinu cvičenců nečekaným způsobem.

Kdo je připraven, není zastrašen. V přípravě na možný stres při konfliktu se v souvislosti s bojovým uměním například adepti jiu-jitsu učí již na zelený pás (žákovský stupeň 3. kyu ), tak zvané *–takticko- psychologické zásady vyloučení přepadu*, do nichž patří i zhodnocení míst, jimiž jedinec prochází - například v noci. Většina kriminálních živlů si totiž vybírá svou oběť mezi lidmi, kteří si neuvědomují své okolí,

nebo vykazují znaky mentální, či jiné slabosti - jeví se jako snadné oběti. (Dreeben, 1986 in Fojtík, 2006) Studentům bujutsu jsou v nich vštěpovány zásady, jak případná nebezpečí minimalizovat u obou již zmíněných typů přepadu a není proto u nich tak velká obava z neznámého, jako u člověka nepřipraveného. Nejdůležitější je dodržovat tyto zásady:

- nechodit ve městě těsně u zdi (ať jej nikdo nevtáhne do průjezdu),
- vyhýbat se opuštěným místům
- vyhýbat se podezřelým lidem a místům, kde dochází k jejich výskytu
- nechodit nápadně oblečený, výrazně na sebe neupozorňovat
- neukazovat u sebe dražší věci

V době hospodářské krize, ale nejenom v ní, je nejčastějším kriminálním deliktem krádež. Bojová umění však díky svému filozofickému základu učí, že nezáleží na majetku člověka, ale na jeho vlastnostech a schopnostech. Obyvatel bytu, jehož navštívil-li zloděj jeho byt, nese trauma z narušeného útočiště. Mnohem větší trauma však přináší okradenému loupež, při níž se na rozdíl od krádeže prosté dostane s protivníkem přímo do styku a je obvykle sražen k zemi. Proto další strategií na zvládnutí strachu bývá procvičování modelových situací, při nichž je obránce někdy i ve značné nevýhodě. Jde například o tzv. mimoúrovňový boj, během nějž jeden cvičenec jako obránce leží na zemi (jakoby byl předtím při konfliktu sražen) a druhý zůstal stát a útočí. Běžného člověka může nečekaná poloha na zemi zaskočit a dočasně jej zneschopnit, pro žáka oddílu sebeobrany je to běžná situace a takto připravený má velkou šanci minimalizovat negativní důsledky napadení a tedy i stresu, jenž samotné napadení přináší.

Jelikož adeptu bujutsu může poměrně často jít při nácviku o zdraví až dokonce o život, mohou se mu tzv. „běžné“ strachy “běžného“ člověka zdát malé. Se stále dokonalejším zvládáním střetných situací roste jeho sebevědomí, neboť opakuje-li se stresující podnět v nepříliš vzdálených časových obdobích a patřičných intenzitách – lhostejno, zda na tréninku, nebo v realitě, nastává na tento podnět adaptace, při níž se obnovuje rovnováha mezi jedincem, jistým způsobem vybaveným a motivovaným a prostředím. Tím vlastně narůstá i úroveň jeho aspirace - tedy připravenosti na úkol, který možná nikdy nenastane. (König, 2007)

Účinná adaptace rovněž předpokládá, že se jedinec ve střetné situaci dovede orientovat. Orientace je vlastně kognitivní složka adaptace na okamžitou situaci (Souček, 1969). Pravidelný trénink, nebo opakování střetných situací (například u policistů a členů barových ochranek, kteří nejsou původně na střetné situace cvičeni, ale s četností jejich řešení si na ně stále více zvykají a přizpůsobují se jim, tedy vede k odolnosti jedince a napomáhá jeho autoregulaci v oblasti emocí. Emoční stabilita má pro napadeného velkou důležitost – záleží na ní, jaký průběh může mít na jedince útok a jak se s ním vyrovná v dalším životě.

## 2.12 Odvaha

Učitel musí umět vše, co chce po svých žácích a při cvičení by měl vystupovat odvážně. Neodmítat žádosti o zápas. Je-li jeho žák, například dítě, nespravedlivě napaden – byť se třeba bude jednat jen o verbální napadení v hromadném dopravním prostředku, měl by se jej zastat. Jede-li se svými žáky na seminář jiného mistra, měl by jít v osvojování si náročnějších technik příkladem. No a v neposlední řadě – stane-li se objektem napadení, neměl by se chovat zbaběle, ale rozvážně, a pokud je to nutné, i bojovat a nenechat své žáky útočníkům napospas po té, co se sám zamkne v autě, či na veřejném záchodku.

## 2.13 Příchuť hrdiny

Slovo hrdina pochází od slova „hrdý“. Hrdinové dnešních dětí jsou však kteří mají zbraně, nadpřirozené schopnosti. Učitel by měl pomocí vhodně zvolených cviků a verbálního povzbuzování umět donutit své svěřence k výkonům, které by dříve považovaly za hrdinské (pády do hloubky, skoky přes velké překážky, vítězství nad silnějším, boj holýma rukama proti zbrani, zvednutí těžšího sparingpartnera apod.). Pokud se studentům podaří něco, o čem dřív měli pochybnosti, že by vůbec kdy dokázali, má to pozitivní vliv na růst jejich sebevědomí, ztotožňování se s kladnými vzory a odsouzení nadpřirozených schopností, které by dle autorů komiksové a fantazy literatury mohly spasit svět.

Lidé jsou fascinováni zlem tak, že chtějí uškodit nejen jiným, ale i sami sobě, což se projevuje u některých druhů adrenalinových her. Mnohdy je to proto, že si vzali příklad z fiktivní postavy hry počítačové. Správný učitel bujutsu by mohl zejména u dětí

a mladistvých poukazovat na podobnost pozitivních prvků z těchto her s technikami v bojových uměních. Tak by se mohl v jejich očích stát podobným hrdinou, ale veskrze kladným. Není také od věci, když ve svém hlavním povolání pracuje učitel bujutsu jako například hasič, výsadkář, či policista. Aspoň bude mít možnost své emoce procvičovat v reálných situacích.

## 2.14 Znalost historie daného bojového umění a země jeho vzniku

Aby bylo možno bojové umění dokonale praktikovat, aby do něj člověk pronikl s většinou jeho tajů, je potřeba, aby věděl něco i o jeho historii a zemi původu. Týká se to pro Evropany cvičící zejména asijské styly. Ty mají společný základ, neboť podle historie bojových umění se soudí se, že jejich kolébkou byla před několika tisíci lety Indie, kde se jimi počala zabývat jedna z vyšších kast - bojovníci zvaní *kšátriové*. Z Indie se jejich znalost rozšířila do Číny, z níž čerpaly i jiné kultury - například mimo jiné sloužila střídavě jako vzor i nepřítel Japonsku. Japonci technickou stránku bojových umění oproti Číňanům zracionalizovali a spolu i s psychickou stránkou bojová umění značně přetransformovali ve vlastní verze, z nichž pro Evropany historicky nejznámějších verzí je právě bojové umění jiu-jitsu, které se nakonec roku 1905 jako vůbec první z východních bojových dostalo do Evropy, přesněji do Anglie a německy mluvících zemí, a následně i roku 1910 do České republiky (Šíma, 1944). Za jiu-jitsu pak následovalo (opět japonské) judo a karate, čínské kung-fu, resp. wu-shu, korejské tae-kwon-do a jiná bojová umění z dalších zemí, včetně např. Filipín a Izraele. Již z těchto vztahů plyne multikulturní charakter bojových umění, což může pedagog použít jako oporu pro multikulturní výchovu, která je jednou z nejúčinnějších zbraní proti rasistickým předsudkům.

Vlastně všechny národy, které takto příchozí bojová umění přijaly, je nějakým způsobem částečně přetransformovaly dle svého prostředí a mentality. I u zmíněného jiu-jitsu se mimo japonského pojetí vyvíjí i pojetí evropské a americké a také druhé nejznámější pojetí jiu-jitsu po japonském - jiu-jitsu brazilské, proslavené zejména rodinou Grácie, v němž se promítá ohnivá povaha Jihoameričanů spolu s precizností Japonců.

Nelze prostě především u komplexní sebeobrany žádnou složku bujutsu, včetně historie a kulturních odlišností, pominout - mohlo by zapříčinit dokonce až prohru v případné střetné situaci. Některé techniky pak nejsou pro současnou Evropu vhodné, neboť její kultura je odlišná – Japonci byli například od japonského středověku až do počátku minulého století všichni povinně praváky, leváctví bylo považováno za nepřípustné, a třeba v obraně proti noži je počítáno s tím, že páka se nasazuje na slabší ruku – tedy vždy levou.

Je dobré, že oproti velké části minulého století lze v současné době díky rozvoji přepravních a komunikačních technologií, jazykových znalostí již přímo studovat materiály asijské provenience, nebo i díky relativnímu „bohatnutí" části obyvatel České republiky není už velkým problémem pozvat si na různé semináře, nebo soustředění význačné držitele mistrovských stupňů, ať již závodníky, nebo hlavně učitele tzv. „od zdroje. O něco nákladnější způsob je vycestovat za výukou bojového umění, na které se student specializuje, přímo do příslušné asijské země, kde obvykle bydlí v domácnosti mistra, nebo ve spartánském zařízení při škole zvoleného bojového stylu. Toto si však dlouhodobě mohou dovolit pouze lidé talentovaní, které mistr přijme a kteří nemají v České republice žádné důležité závazky (včetně pracovních), případně jsou velmi dobře zajištěni a nemusí nad zmíněnými závazky přemýšlet.

U obou zmíněných variant je nutno, aby se student dozvěděl něco o rozdílech v evropské i asijské (případně i jihoamerické) kultuře, a to zejména v oblasti mezilidských vztahů, protože neznalost těchto rozdílů může způsobit nedorozumění, a to od malých humorných, až po ta fatální, která mohou neúmyslně zapříčinit i urážku autority mistra, jenž pak může díky svému mezinárodnímu postavení i přetrhnout kontakty České republiky s příslušnou organizací mateřské země, z níž zvolené bojové umění pochází.

Patrně nejmarkantnějším rozdílem mezi oběma kulturami z hlediska výuky bojových umění bude samotné pojetí výuky a ve vztahu učitel-žák. Asijský učitel bojových umění při výuce téměř nemluví, pouze předvádí techniku, kterou nepopisuje a ani nevysvětluje její principy. Na rozdíl od evropského pojetí je cílem, aby studenti v duchu rčení: „nejhodnotnější poznatky jsou ty zjištěné vlastní" sami přišli na to, jak technika funguje a za jakých podmínek, tedy aby nový chvat byl jejich osobním prožitkem jako

zkušenost vlastního těla a vlastní mysli - tedy ne na základě zkušenosti učitele. To je sice cesta kratší, ale méně hodnotná. Nicméně protože v Evropě je mentalita jiná, bude patrně v pořádku, že Evropany učí zase zejména Evropané, jakkoliv je asijský pedagogický přístup samozřejmě v konečném důsledku pro vážného zájemce o bujutsu přínosnější. Například zlínský oddíl jiu-jitsu již od dětského věku navštěvovala dívka mongolského původu. Ač od mala žila v České republice ve smíšené rodině (s otcem Čechem), i na ní byl patrný rozdíl v přístupu k výuce bojových umění. Zatímco příliš při výkladu a vysvětlování principů jednotlivých technik nedávala pozor, přesto nakonec mnohdy zacvičila daný cvik jistěji a rychleji, než ostatní. Přišla na něj výše zmíněnou „zenovou metodou“ – tedy intuitivně, v čemž má v japonském bujutsu oproti Evropanům výhodu.

V japonských bojových uměních se plně promítá hierarchická struktura japonské společnosti, kde již od školky, nebo spíše od ranného dětského věku je člověku vštěpováno, že nadřízený je nezpochybnitelná autorita, kterou podřízený musí ctít a uposlechnout. Předpokládá se, že tato osoba díky své zkušenosti vidí věci pokročilejších a mnohem provázanějších vztazích, než osoba podřízená. Není například možné v Japonsku urazit učitele po té, co předvede techniku, otázkou: "A co když ...?". O mistrových schopnostech nikdo nepochybuje. Když předvede, že chvat funguje, všichni mu věří a nespekulují nad jeho případnými hluchými místy. Jelikož v západním světě je mnoho pochybovačů, je trenér nucen neustále se vzdělávat, aby na každou otázku podobného typu uměl odpovědět. Proto v některých evropských kruzích dokonce převládá názor, že americké (zejména brazilské) a evropské jiu-jitsu je údajně funkčnější než původní japonské, ač z něj vychází.

S tímto názorem souhlasí slova známého českého fotbalového reprezentanta a trenéra prvoligového fotbalového klubu Sparta Ivana Haška, který určité období působil v japonském fotbalovém klubu ve městě Kobe. Podle něj se na světě nenajde mužstvo, které by lépe plnilo pokyny svého kouče, než mužstvo složené z Japonců. Jenže prý už ale jeho členové neudělají nic, co je nad rámec trenérova pokynu či příkazu. Berou to jako jeho případnou urážku - Japonci mají v krvi úctu k autoritám a případná vlastní iniciativa by mohla být brána jako jejich zpochybnění. Ať již v oblasti bujutsu, či jinde, jsou na jednu stranu díky tomu velmi výkonní, na stranu druhou mohou místy i stagnovat, protože si nepřipouští, že by jejich nadřízený mohl učit něco nedokonalého. Proto se žáci našich

mistrů i přes rozdílnost obou pojetí nemusí stydět se za své bojové umění ani před obyvateli země jeho původu.

Tyto odlišnosti by měl západní trenér znát a předat je i svým svěřencům pro případ,, že by se účastnili mezinárodních seminářů. I při sportovních aktivitách učí Japonci od nejútlejšího věku své velmi disciplinované děti, že je potřeba mít v úctě všechny výše postavené, tedy nejen mistra, ale i ty, co oddíl navštěvují déle. Je naprosto nevhodné, aby během lekce držitel nižšího technického stupně poučoval držitele stupně vyššího, jak se velmi často stává na seminářích v České republice.

Při jednání s jinými Asiaty je samozřejmě potřeba důsledně dodržovat zásady etikety, zejména u Japonců způsoby zdravení (rei). Podřízený pochopitelně zdraví dříve a s hlubší úklonou. Dívat se přitom přímo do očí se považuje za nezdvořilé, klopení zraku ke svým nohám zase naznačuje velkou omluvu. Při hodině nemá nikdo jiný než mistr právo vyučovat, je tedy nevhodné, aby ostatní žáci radili jiným, jak mají cvičit, když rádce sám nevede trénink. Chce-li student navštěvovat určité dojo, měl by přijít s doporučením od jiného mistra. V Japonsku obecně platí, že lépe do místa, na které se ucházíte, je si přinést doporučení i od někoho neznámého, třeba i z jiné země, než doporučení žádné.

Ač má plně na starosti rodinný rozpočet a vládne všemi financemi, japonská žena nachází na hierarchickém žebříčku až za mužem. Pokud bude chtít bojové umění v Japonsku studovat žena ze Západu, musí se připravit na jiné postavení, než v Evropě. Když třeba japonský muž s opilými kamarády přijde uprostřed noci domů, žena pijany nemůže z bytu vykázat, jak by to asi udělala v Evropě či Americe, ale naopak musí vstát a začít je obsluhovat.

Je tedy nebezpečí, že při různých situacích na mezinárodním semináři by typickým chováním evropských studentů japonský mistr mohl být i znechucen - například když po něm nezkušeně požadují, aby jim techniku, kterou při ukázce nepochopili, předvedl znovu a navíc vysvětlil - neboť neporozuměli jeho neverbálnímu odmítavému postoji. Samozřejmě naprosto nevhodné je při cvičení pokřikovat na mistra a požadovat po něm, ať přijde blíže cvičencům něco vysvětlit. Jelikož on je autorita, je nutno postupovat přesně obráceně – student, jako ten níže postavený - pokud o něco žádá, musí cvičení přerušit, přijít za mistrem a po podřízené úkloně vznést požadavek, a to až po té, co je mu věnována

mistrova pozornost. Rovněž je třeba mít na paměti, že mistrův úsměv nemusí být uvolněné gesto, ale může jen ze slušnosti zakrývat jeho podráždění, či rozpaky. Není tedy možné chování Asiatů posuzovat stejně, jako chování Evropanů, chce-li se Evropan vyhnout nedorozuměním. Pochvala od Japonce nemusí být ve skutečnosti vůbec pochvalou, ale slušným vyjádřením ironie. Dále ze slušnosti - stejně jako i některých jiné asijské národy - většinou Japonci nevyjadřují přímo zápor, naopak pro vyjádření souhlasu existuje více způsobů (Budilová, 2005). Pokud je po Japonci něco vyžadováno, čemuž nechce vyhovět, vyjádří se vyhýbavě - slovy typu „To budu muset ještě promyslet“. Pak se již pokládá za neslušné, když odmítavou narážku tazatel nepochopí a za čas se Japonce zeptá, zda-li si věc již rozmyslel.

Existují samozřejmě i drobnější, prohřešky, které se mohou oběma kulturám zdát nechutné. Evropan by si před Japoncem neměl dovolit smrkání do kapesníku - Japonci jej nepoužívají, pouze popotahují, hlasité zvuky u nich nejsou prohřeškem jako u nás, dokonce při stolování je u nich běžné mlaskání a říhání. Rovněž není vhodné příliš dávat najevo své emoce (viz pojednání o nich), neboť člověk tak ztrácí respekt a autoritu. Naštěstí i Asiaté se v rámci multikultury přizpůsobují a i někteří staří, leč zcestovalejší mistři, byť itřeba zažili japonské tradice silněji, než jejich mladší krajané, (jako třeba téměř osmdesátiletý Toshikazu Okada judista ze zakladatelské školy Kodokan, jenž je znám i v České republice), již poznali i evropské výukové přístupy a na počínání Evropanů na mezinárodních seminářích dnes pohlížejí shovívavěji. (König, 2007)

## 2.15 Znalost zákonů, souvisejících se sebeobranou

Učit někoho techniky, které mohou způsobit i smrt útočníka, nelze bez znalosti příslušných zákonných norem, jinak by pedagog v podstatě připravoval svým svěřencům cestu do vězení, což by nesvědčilo o jeho učitelských kvalitách.

V České republice drobná ublížení na zdraví řeší v rámci přestupků proti občanskému soužití § 49, odst. 1 c zákona o přestupcích č. 200/1990 Sb. Je-li ale způsobena újma na zdraví, kdy je postižený omezen na běžném způsobu života déle, než sedm dní, může jít již o trestný čin. O ten se jedná bez vyložené nutnosti ublížení na zdraví i v případě výtržnictví, či rvačky.

Nutnou obranu napadeného řeší § 13 Trestního zákona (Jelínek, 1996), který uvádí , že "*Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící, nebo trvající útok na zájem chráněný Trestním zákonem není trestný čin. Nejedná se o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku*". Tento paragraf a jeho praktické využití musí znát každý student bojového umění, protože překročí-li jeho hranice, tedy je-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku, nebo je-li provedena až po té, co přestal trvat či hrozit útok, může být napadený - tedy původní oběť potrestán za řadu trestných činů, které mohou ze situace vyplynout. Jedná se o paragrafy uvedené v Trestním zákoně - zejména § 221 - ublížení na zdraví, dle nějž hrozí při běžném a nekomplikovaném ublížení na zdraví i odnětí svobody až na dva roky, nebo i dle § 225 i o rvačku . Tento paragraf říká:

*(1) Kdo úmyslně ohrozí život nebo zdraví jiného tím, že se zúčastní rvačky, bude potrestán odnětím svobody až na 6 měsíců.*

*(2) Odnětím svobody na 6 měsíců až 5 let bude pachatel potrestán, je-li při činu uvedeném v odst.1 jinému způsobena těžká újma na zdraví nebo smrt.*

U trestného činu rvačky soud postupuje tak, že nerozděluje aktéry na oběti a útočníky, ale hledí na všechny zúčastněné (kteří by měli být minimálně tři) jako na viníky. V praxi se nicméně tento paragraf příliš nepoužívá a místo něj je ve stejných situacích užíván § 202 - výtržnictví, a to zejména v případech, kdy jej jasné kdo je útočník a kdo napadený. Za něj hrozí peněžitý trest, či odnětí svobody do dvou let. Pokud je však pachatel členem organizované skupiny, může přijít o svobodu až na tři roky.

Znalost paragrafů je závažná i proto, že státní zástupci hledí na praktikanty bojových umění téměř jako na lidi ozbrojené. Proto by se student bujutsu nikdy neměl do konfliktu se zákonem dostat, což by mu měl vštípit již jeho učitel.

# 3 DRUHÁ METODA TRIANGULACE – STUDIUM DOSTUPNÝCH MATERIÁLŮ

## 3.1 Nejslavnější japonští mistři bujutsu 20. Století

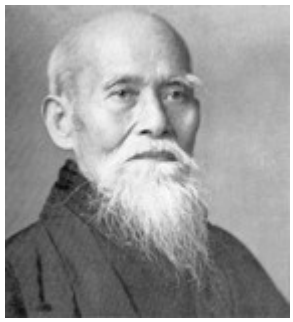
### 3.1.1 Sokaku Takeda

V 19. století v Japonsku, po zániku feudálního řádu, kdy přestala tradiční japonská společnost i tradiční hodnoty platit, nastal úpadek jiujitsu. Kvůli zmíněným sociálním změnám, které poslední japonská revoluce Meiji přinesla, zanechala většina mistrů, (pro něž mimo jiné bylo již obtížné se takto uživit), výuky bojových umění. Pro veřejnost byly školy bujutsu feudálním přežitkem a přestali být oblíbené. Tak jejich návštěvnost poklesla a snížil se i počet škol jiujitsu. S tím byl spojen i nedostatek učitelů (Draeger, 1995). Jeden z nejznámějších mistrů byl kontroverzní Sokaku Takeda (10.10.1859-25.4.1943), který od roku 1905 učil na ostrově Hokkaidó styl Daito-ryu Aiki Jujutsu. Přijímal výzvu ke každému souboji, všechny vyhrával, ale přesto díky nim ke konci života neviděl na jedno oko a byl částečně zchromlý.

obr. 1

### 3.1.2 Morihei Ueshiba

Mezi Takedovi žáky patřil od roku 1911 i budoucí zakladatel AIKIDO Morihei Ueshiba (14.12.1896-26.4.1969). Tohoto zmíněná škola výrazně ovlivnila a promítla se i do jeho Ueshiba-ryu Aikijutsu. Jako všichni v této kapitole jmenovaní významní mistři asijských bojových umění byl Ueshiba malý a před započetím cvičení i křehké tělesné konstituce. Byl velmi zbožný. V roce 1903 - krátce před vypuknutím Rusko-japonské války - vstoupil do armády. V roce 1918 se dostal do vlivu sekty Ómotokjo, která popírala císaře. Musel se proto uchýlit do Číny, kde byl v roce 1922 zatčen pro údajnou špionáž a i se svými druhy odsouzen k trestu smrti. Těsně před popravou byli všichni omilostněni na zásah japonského konzula. Po návratu do Japonska začal vyučovat bojové umění. V roce 1925 bylo akijujutsu přejmenováno na aikibudo, změnil se jeho charakter a roku 1942 představil Morihei Ueshiba aikido poprvé veřejnosti. (Fojtík, 1993a)



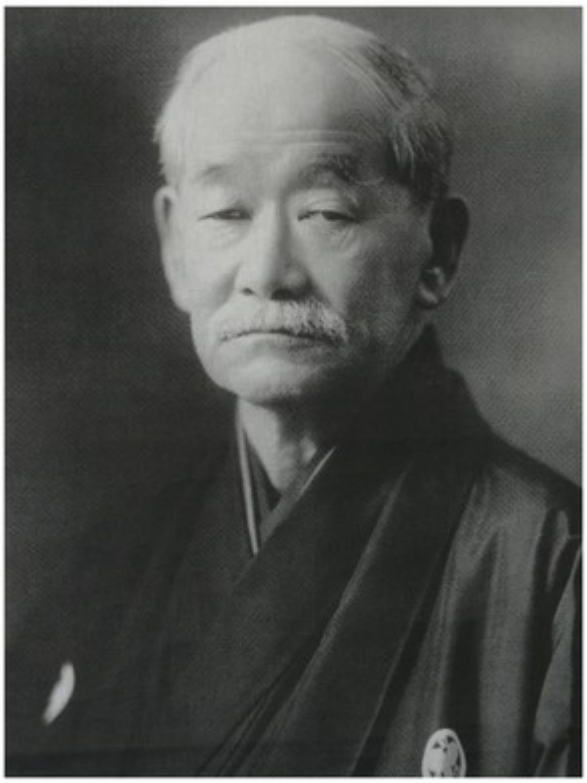
obr. 2 – Morihei Ueshiba

### 3.1.3 Jigoro Kano

Pokles popularity jiujitsu v Japonsku má ve zmíněném 19. století nepřímo na svědomí i zakladatel moderního juda - profesor Jigoro Kano (1859 - 1938). Ten studoval postupně u mistrů jiujitsu Hachinosuka Fukudy, Masumota Ita (který zemřel roku 1881 a zanechal Kanovi své rukopisy) a představitele školy Kito, mistra Ikuby (prvky jeho školy Kano zahrnul např. do judistické katy názvu Koshiki no kata).

Takto získané praktické znalosti, spolu s poznatky, zjištěnými studiem rukopisů mnoha jiných škol i studiem evropských tělovýchovných systémů, zúročil Jigoro Kano ve vlastním systému který nazval JUDO a počal jej pro prvních devět adeptů vyučovat od roku 1882 ve své zakladatelské škole jménem KODOKAN (z japonštiny - škola pro

studium cesty), umístěné ve starém budhistickém chrámu jménem Ejshoji. Název jeho systému byl stejně jako u výchozího bojového umění rovněž tvořen dvěma znaky japonské abecedy hiragany - první znak pro jemnost, poddajnost -"JU" - byl shodný se znakem názvu jiujitsu (popř. jujutsu), znak s významem umění "JITSU" (JUTSU) byl nahrazen znakem "DO", znamenajícím cestu. Takto Kano oba styly rozlišil a vyjádřil rozdíl mezi nimi - "DO" mělo vyjadřovat místo válečnické zručnosti spíše duchovní růst studenta, a ohledem na jeho výchovu a morální a intelektuální rozvoj. Upřednostňoval dvě zásady - za prvé Seirjoku zen jo (co možná nejúčinnější využití tělesných a duševních sil) a za druhé Jita kjoei (zdar pro všechny prostřednictvím vzájemné pomoci a porozumění). První zásada byla shodná s jednou ze zásad jiujitsu.



obr. 3 – Jigoro Kano

Díky tomuto přístupu se KODOKAN proslavil a již v roce 1886 zde cvičilo 112 žáků. Rozepře o funkčnosti zmíněného nového stylu mezi KODOKANEM a tokijskými školami jiujitsu vyvrcholily roku 1885, kdy prefekt tamější policie uspořádal tzv. utkání pravdy (dojo jaburi) mezi KODOKANEM a školou jiujitsu TOCUKI. Zápasy byly tvrdé, mělo dokonce dojít i k úmrtí. Judisté tehdy vyhráli v 11 střetnutích a jednou bojovali nerozhodně. Jako úspěšnější systém bylo pak u Japonců více preferováno judo a

tyto preference se později odrazily i v rozvoji bojových umění v Evropě a na dalších kontinentech. V Japonsku se pak judo začalo vyučovat na univerzitách Gakuhin, Ichiko a Tokio. Jigoro Kano se stal japonským ministrem školství (později i členem Japonského olympijského výboru a zakladatelem a prezidentem Japonského sportovního svazu) a prosadil výuku juda a kenda (sportovního šermu bambusovým obouručním mečem) i na středních a základních školách. Osobnost Jigora Kana zastínila tehdejší osobnosti mistrů jiujitsu. V období let 1885-1900 pak i ostatní školy BUDO začaly podle Kanova pedagogického vzoru používat rozdělení technických stupňů na stupně KYU a DAN. Tak v podstatě Jigoro Kano ovlivnil jiujitsu, kde se většinou nyní, na rozdíl od historie, používá stejné dělení (Fojtík, 1993b). V minulosti bylo v tomto stylu ke stejnému účelu používáno spíše licencí.

### 3.1.4 Gičin Funakoshi

Gičin Funakoši byl zakladatelem moderního karate. Jeho staré kořeny se naučil na Okinawě, kde se narodil. Dodržoval starobylá tabu – nevstoupil nikdy do kuchyně, která je v Japonsku doménou žen a nevyslovil slova, považovaná v samurajských kodexech za nečistá, jako například ponožky, či toaletní papír.

Původně se chtěl stát lékařem. Protože to však bylo po již zmíněné revoluci Meiji (která proběhla roku 1868, kdy se i Funakoši narodil), kdy byly vládou zakazovány staré samurajské zvyky, nemohl tak učinit kvůli tradičnímu drdolu, jehož nošení jeho rodina po svých členech přísně vyžadovala. Stal se tedy učitelem, ale nakonec, neboť ač ctitel tradic byl i moderním člověkem, jako učitel ovládající karate se zapojoval do odchytávání a stříhání chlapců, kteří se na škole, kde působil, nechtěli podřídit novým požadavkům. Tak překvapivě karate pomohlo i v rámci kadeřnictví.

Od svých učitelů očekával zejména reálnost technik v souladu s praktickými znalostmi. Sám se později rozhodl karate vyučovat v Tokiu, což bylo zpočátku těžké – musel dělat zároveň nočního hlídače, pokojského, domovníka a zahradníka. Díky své skromnosti si nestěžoval. V roce 1922 měl tu čest učit i Jigora Kana. Již v této době z nacionalistických důvodů zaměnil znak „kara“ znamenající „čínská“ za znak „kara“, který se stejně četl, ale jinak psal, znamenající „prázdná“. Karate tedy v současnosti znamená „prázdná ruka“, neboť podle Funakošiho výzkumů nemá čínské kořeny. Roku 1922 mu vyšla o karate první kniha. Jako soucítící člověk v roce 1923 při dobrovolné

pomoci obětem zemětřesení dočasně výuku přerušil. Svou činností nakonec docílil mezinárodního věhlasu karate jako bojového systému.

## 3.2 Bruce Lee

Jedním z nejznámějších učitelů bojových umění je Američan čínského původu Bruce Lee. Ačkoliv byl jako učitel velmi schopný, věhlasným se stal díky své filmové kariéře. Učil i své kolegy herce – akční hrdiny, jako například Chucka Norrise. Podle svědků si přitom počínal laskavě, jako rodič, učící malé dítě.

Bruce Lee byl velmi vzdělaný a každý nový podnět využil k tomu, aby se sebevzdělával, potažmo dozvěděl se více sám o sobě a mohl se díky tomu sám pozitivně dále vyvíjet. Ve své knize „Umělec života“ souhlasil s atletem Glenem Clarkem, že konflikty a rušivé emoce snižují lidský výkon a ničí vnitřní rytmus člověka. Mistr kung-fu by podle něj neměl být závislý na názoru druhých, a to ani z hlediska vlastního ocenění. Měl by se chovat na rozdíl od začátečníka zdrženlivě, být tichý a nenáročný bez touhy předvádět se. Stát se svobodným díky tréninku bojového umění. Podle něj je čínské cvičení rytmické a uchovávající životní energii, zatímco západní dynamické a plné napětí a vede ke zbytečnému plýtvání energií. Čínské kultivuje i duševní schopnosti člověka, zatímco západní pouze tělo. Kung-fu znamená disciplínu směřující k udržení či zvýšení kvality života člověka.

Podle Leeho (2003) by měl být obránce v harmonii se silou protivníka, nikoliv proti němu. Jsou tři stadia kultivace kung-fu – primitivní (obyčejná rvačka laika), stadium umění a technické dovednosti, v němž je obsaženo již i vědecké pojetí boje a stadium přirozenosti.

Vyučované techniky by neměly být příliš složité, omezující či mechanické. Učitel by se měl stále sebevzdělávat, ale neměl by chlubit, neboť to ti vysoce kvalifikovaní nedělají. Učitel by měl ale zvládat jak jemné, tak i tvrdé techniky a nemystifikovat žáky tvrzením, že je možno je provádět úplně bez síly. Měl by spíše patřit mezi tvrdohlavé hrdiny, než mezi řadové členy lidského stáda. Měl by se postupně oprostit od stanovených vzorů a využít svobody vyjádření a ne se zakotvit v rutině a jednotvárných systematických cvičeních. Učitel má fungovat pouze jako průvodce, ukazatel pravdy a ne

jako dárce pravdy. Měl by mít se žáky úzký vztah, proto by neměl mít žáků mnoho. Navíc bojové umění nemůže být předáváno každému bez rozlišení. Rovněž by učitel neměl být posedlý starostmi, neboť díky tomu nejen že nemá sílu na řešení vlastních problémů, ale navíc vytváří problémy i svému okolí.

Bojové umění by mělo být jednoduché, nekomplikované. Neměly by být drilovány ve složitých kombinacích, neboť zápas je věc proměnlivá a situace nikdy nejsou stejné. Měly by být zautomatizovány. Umění vyžaduje obecně jednoduchost výrazu a individuálnost a ne složitost formy.

Cvičenec se nemůže vždy naučit síle a rychlosti učitele, ale měl by si osvojit jeho dovednosti. Kung-fu má význam zejména pro podporu zdraví, kultivace mysli a sebeobrany.

## 3.3 František Šíma a Bedřich Krákora

Jedni z prvních českých autorů - klasici a přední vědci českého jiu-jitsu – doktoři František Šíma a Bedřich Krákora (1944) uvádějí, že jakým způsobem se bude po napadení člověk bránit, nezáleží na jeho tělesné síle a obratnosti, ale zejména na jeho duševních vlastnostech a síle jeho charakteru, neboť bojácnému a zbabělému člověku nebude nic platná jeho sebevětší síla, když ve skutečném nebezpečí bude zachvácen hrůzou, jež mu znemožní rozumné a vzhledem k dané skutečnosti účelné jednání. Sebeobranný systém může pozitivně způsobit i změnu charakteru. Naučení se obranným chvatům s sebou přináší pocit sebevědomí a jistoty.

Nicméně sebeobranný systém může mít pro praktické použití cenu jen tehdy, když na možné situace člověka připraví nejen tělesně, ale i duševně. Duševní příprava musí spočívat v nacvičování zákroků takovým způsobem, aby situace byly co nejpodobnější skutečnosti. Pěstování jiu-jitsu má kladný význam pro vývoj duševních vlastností člověka, jako je sebekázeň, odvaha, soustředěnost a pocit odpovědnosti. Vůbec všechny úpolové sporty mají neobyčejný význam pro formování charakteru a bystření smyslů. Adept jiu-jitsu musí být rozhodně chladnokrevný a duchapřítomný člověk, který si umí udržet

sebedůvěru i v situaci zdánlivě beznadějné, přičemž sám se sebedůvěru soupeře snaží rozleptávat. Chladnokrevnost, duchapřítomnost a sebedůvěra – ač se jedná o vlastnosti vrozené - se do jisté míry se však dají vypěstovat. Hlavním produktem výuky jiu-jitsu je tedy naučit se být chladnokrevným a duchapřítomným člověkem (Šíma, 1944).

## 3.4 Ivan Fojtík

Podle současného největšího českého polyhistora bojových umění - Doc. Ivana Fojtíka (2006), který učí úpolové sporty na FTVS UK Praha, se jako jeden z prvků, jež bojová umění přinášejí, většinou uvádí úprava úrovně sebevědomí a sebehodnocení. Rozvoj sebedůvěry a sebekázně přitom patří do subsystému funkcí bojových umění v rozvoji osobnosti. V psychické sféře vedou bojová umění mimo jiné i k uvolnění tenzí, úzkostí a strachu, rovněž napomáhají i tvorbě optimální úrovně pozitivní sebepředstavy. Je tedy nutno v celém výcvikovém procesu v bojových uměních dbát o vyvážené působení na tělesnou i duševní složku člověka. Zpočátku jde o fyzickou zátěž, při níž se souběžně působí na morální a volní vlastnosti cvičenců tak, aby u nich v těchto sférách došlo k pozitivnímu posunu. Celý výcvikový proces má být provázen pozitivním motivačním přístupem, tedy zpevňováním vize osobního cíle ve smyslu „ano, dokážu to“ a s co největším, resp. úplným potlačením negativních projekcí typu “toto nejspíše nedokážu“. U jednotlivých subjektů se pak vliv bojových umění odehrává s růstem bojové dovednosti, když si jedinci s původně nízkou úrovní sebehodnocení uvědomí, že již jsou schopni se ubránit a rozvinout účinné techniky i přes odpor protivníka. Mimo aplikaci pro sebeobranu se tedy bojové umění musí rovněž chápat jako prostředek rozvoje sebedůvěry a sebedisciplíny i harmonizace s prostředím. (Chi-hsiu in Fojtík, 2006) To působí i na vytvoření „klidné důvěry v sebe“. (Corbett, in Fojtík 2006)

Ze školy japonského šermu Katori-Šinto ryu, jejíž kořeny sahají do středověku, pochází přísloví: „Chceš-li být dobrým šermířem, musíš být nejprve dobrým člověkem.“ (Fojtík, 2006) Soutěživý jedinec nebude až tak dobrým člověkem, jako nesoutěživý, protože intenzivní soutěživost souvisí především s agresivitou, neboť již je v ní obsaženo jakési nepřátelství vůči druhým (Marhounová in Fojtík, 2006). Z toho plyne,

že „dobré lidi“ najdeme spíše v oddílech bojových umění, než bojových sportů. Nicméně i ty mají na osobnost člověka jistý pozitivní vliv.

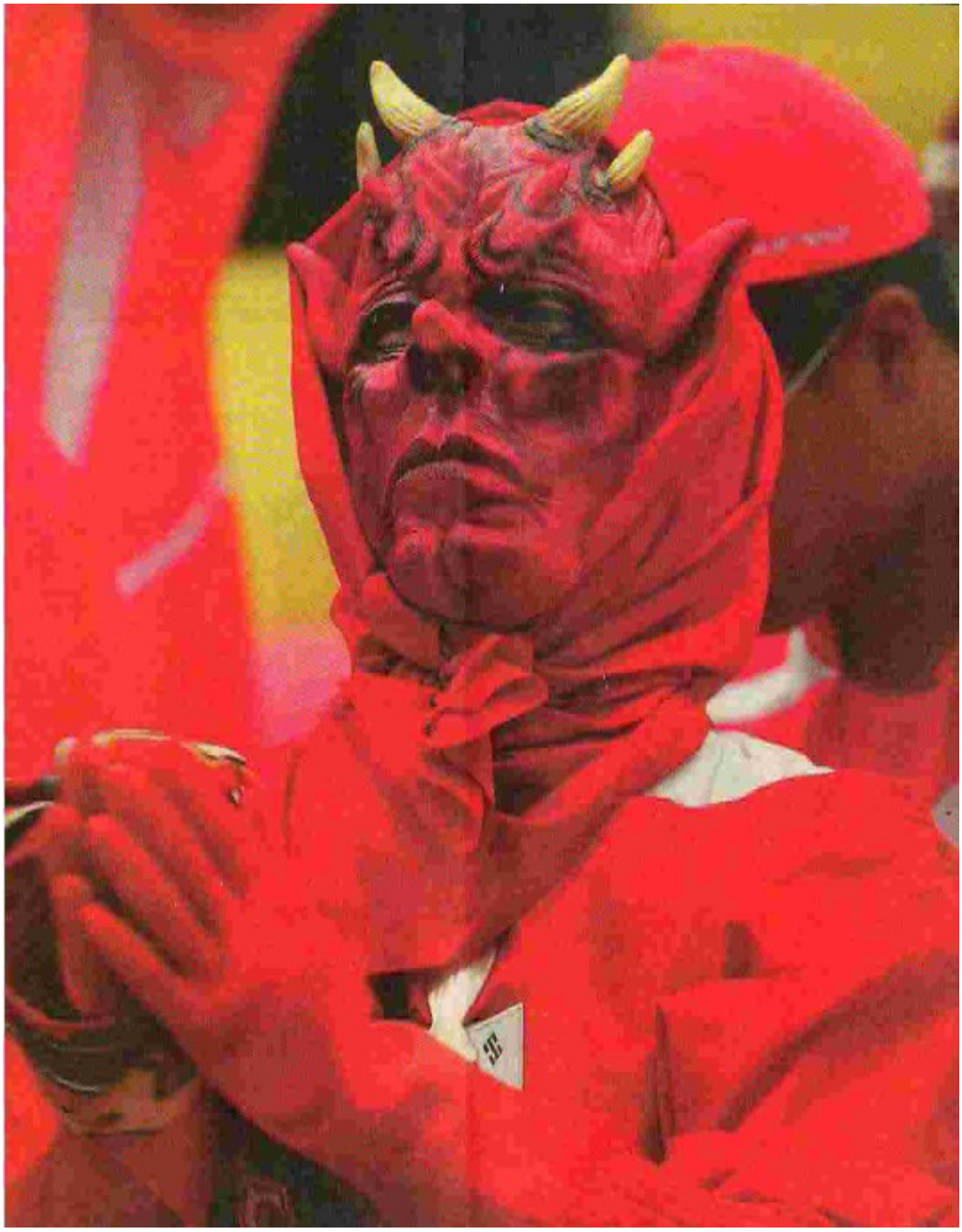
## 3.5 Filip Miňovský

Miňovský (2006) uvádí, že neustále se vzdělávat a zdokonalovat by se neměli jen borci, ale také trenéři, kteří by měli profesně růst, získávat nové podněty pro svou trenérskou práci a obohacovat své tréninkové metody. Zmíněný autor se věnuje boxu. Dle něj žádný skutečný trenér boxu ani náhodou nepovolí vstup do ringu sportovci, který dostatečně neovládá boxerské techniky a tedy není k boji připraven.

Ač je právě box mnoha lidmi vnímán negativně jako zbytečně bolestivý a nepříliš inteligentní sport, všímá si Miňovský rozdílného chování diváků boxerského utkání a diváků utkání nejvyšší fotbalové soutěže. Rozdíl je již patrný při jejich příchodu do hlediště – zatímco diváci, kteří přišli na box, bývají často ve smokingu, či večerní toaletě, oblečení fanoušků fotbalu již hovoří za vše (viz snímek fotbalového diváka, oblečeného jako ďábla v Lidových novinách ze dne 3. května 2008). Zatímco od převratu v roce 1989 se neobjevila žádná pořádná výtržnost mezi diváky boxerských utkání, každý fotbalový zápas je provázen celou eskapádou výtržností. Tyto začínají již ve městě, z nějž fanoušci vyjíždějí, pokračují ve vlaku, v němž třičtvrtina cestujících jede zdarma s vědomím, že žádný průvodčí se neodváží do jejich „kotle“, nesou se dále městem, které utkání pořádá, až na stadion a opět zpět. Agresivita, provázející fotbal se v současnosti bere jako něco normálního, zatímco pokud je účastníkem nějaké výtržnosti jakýkoliv adept bojových umění, je okamžitě osočován z jejich zneužití.

Dle Miňovského na rozdíl například od fotbalu agresivní chování nevyvolává ani sledování boxu, ani jeho praktikování. Bojové sporty vůbec vedou jedince k sebeuvědomování, sebeovládání a seberegulaci, které mají vliv na jeho klid a vyrovnanost a kladně působí při výchově mládeže (zejména ve věku 12-22 let). Díky vyšší hladině stresu na tréninku se sice zvyšuje emocionalita jedince a tím i jeho agresivita, avšak nepřenáší se do běžného života, neboť trénink vede jednak k uvolnění napětí cvičence, jednak jej učí regulovat své chování. Nezanedbatelný je tedy vliv bojového sportu na sílu

těla i sílu psychiky, přičemž silný člověk neprojevuje v běžném životě agresi, neboť nemá tendenci si něco dokazovat.



obr. 4 - „Fotbalový ďábel“

Jako příklad osobnosti boxera ve své knize tentýž autor také zmiňuje i jednoho ze světově nejslavnějších rohovníků – Muhammada Aliho (původním jménem Cassius Clay), který se vzdal své slibné boxerské kariéry a z ní vyplývajícího života na předních

stupínkách lidské společnosti tím, že odmítl vstoupit do armády a bojovat ve Vietnamu. Původně byl kvůli tomu označen za zbabělce, avšak později byl společností uznán za humanistu, který vše, co od života získal (v podstatě vyboxoval), věnoval humanistickým ideálům, jimž věřil. Ačkoliv právě box bývá chápán jako jeden z nejsurovějších bojových sportů, toto jeho gesto svědčí spíše než o surovosti o kvalitě jeho pozitivně vnímaného lidství.

Trenér-muž bojového sportu může mít nezanedbatelný vliv na výchovu nezletilých a mladistvých, v níž se uplatňuje jako tzv. „mužský prvek“. Miňovský ve své knize zmiňuje studii Marka Šimáka (předsedy trenérsko-metodické komise při České boxerské asociaci), která probíhala za pomoci psychologů a sociologů Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze. Z ní vyplynulo, že 73 % mladých boxerů pochází z neúplných rodin. Bez zajímavosti nebyly ani další získané údaje – 68 % chlapců e věku mladistvých navštěvovalo odborná učiliště a jen 22 % střední školy, ačkoliv jen 6 % těchto mladých bojovníků mělo IQ podprůměrné a 46 % dokonce nad průměrem běžné populace. Z toho je údajně zřejmé, že se jedná z větší části o tzv. „děti ulice“, vyznačující se malou motivací k učení a malou cílevědomostí, za to však velkou tendencí k různým závislostem (návykové látky, výherní automaty apod.). Zde je role trenéra velmi potřebná, pokud jim umí ukázat, jak cílevědomě s volným časem naložit, jak se zlepšovat a mít radost ze svých výsledků, které na rozdíl od patologických jevů jsou v souladu se společenskými normami.

Co se týká problematiky trenérství, Miňovský ještě navíc zmiňuje, že všichni trenéři by měli mít na paměti systematičnost výuky – posloupnost od jednoduchých po nejsložitější techniky.

# II. PRAKTICKÁ ČÁST

# 4 VYMEZENÍ VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU

Jelikož v českých zemích není stejná tradice ve výuce bojových umění, jako v zemích asijských, není obecně stanoveno, jaký by měl vlastně být učitel bojových umění – zda je jej možno srovnat s obecným typem trenéra jakéhokoliv jiného sportu, či zda by měl mít na rozdíl od něj svá specifika.

Tento výzkum by měl zjistit, co by se dalo v této oblasti zkoumat, co je vlastně u učitele (trenéra, instruktora) důležité, co například žáky štve na učitelích bujutsu, co se jim líbí, jaké by měl (neměl) mít vlastnosti, co by žáci chtěli, aby učitel dělal, jak by se měl chovat, jak by se naopak chovat neměl, jak by měl přistupovat k žákům, jak ke svému sebevzdělání, jaký by měl být mimo dojo (tělocvičnu) atd.

## 4.1 Základní a dílčí problémy

Z výše uvedeného vyplývá základní problém, který by měl i úplnému laikovy v bujutsu objasnit:

Jaký by obecně měl být učitel bojových umění ?

V rámci základního problému vyvstávají další dílčí problémy, z nichž byly vybrány klíčové podotázky, kterými se budu ve výzkumu zabývat :

- Má mít učitel bojových umění stejné vlastnosti jako běžný sportovní trenér?
- Má mít i některé zcela specifické vlastnosti?
- Co od něj cvičenci očekávají?
- Čeho by se měl naopak vyvarovat?

## 4.2 Vymezení pojmů

Pro účely této práce rozumíme :

- *učitelem bojového umění* – vyučujícího (učitele, mistra, instruktora, cvičitele) stojícího v čele jednotky, zabývající se výukou bojového umění, bojového sportu, nebo sebeobrany.

- *oddílem bojového umění* - základní jednotku, v níž se vyučuje bojové umění (tedy oddíl, klub, či jiné uskupení), v níže je hierarchie postavena minimálně na dvou úrovních - žák a učitel

- *adeptem bojového umění (bujutsu)* - studenta, žáka, cvičence, ale rovněž i učitele, trenéra, cvičitele a instruktora, kteří v praktické i teoretické rovině praktikují či vyučují bojová umění, a to prokazatelně - tedy minimálně pravidelnější docházkou na trénink či výuku bujutsu

- *agresivitou* - útočností, tendence napadat jiné, dominovat jim, nepřipustit postoj, názor, či úhel pohledu jiného subjektu a prosazovat pouze ten svůj

- *přiměřenou reakcí* - řešení životních situací - ať již konfliktních, či jakýchkoliv vyžadujících samostatné rozhodování a sebeprosazování - které jedinec řeší již jako student bojových umění

# 5 VOLBA DRUHU VÝZKUMU

V tomto průzkumu byl prováděn výzkum kvalitativní. Kvantitativní výzkum by mohl být na tomto výzkumném poli proveden návazně z poznatků a otázek, které by z kvalitativního výzkumu vyplynuly. Autor výzkumu se dotázaným subjektům nesnažil nic vnutit, ani je někam směrovat, dotázal se jich podobně, jak by se dotázal laik, který bojová umění nepraktikuje, neboť kvalitativní výzkum se provádí často v oblastech, o kterých výzkumník nic neví a snaží se zjistit, co je pro ně důležité. Nicméně aby bylo možno nějakým způsobem ověřit, zda data takto získaná jsou platná, bude použita triangulace - problematika bude zkoumána třemi na sobě nezávislými metodami.

# 6 METODICKÝ POSTUP

## 6.1 Návrh metody a techniky výzkumu

### 6.1.1 Metoda

Ve výzkumu jde o výzkum kvantitativní, tedy byla použita metoda tomu odpovídající - metoda explorativní, což je sběr dat za účelem odhalení jevů, procesů, vztahů (Maňák, 2005), konkrétně pedagogická metoda dotazování.

### 6.1.2 Technika

K výzkumu byla využita technika anonymního rozhovoru (respondenti vystupují pod přezdívkami), resp. monologu, který po položení základní otázky vypověděl zkoumaný subjekt. Monolog byl doslovně překlopen do této práce a analyzován na osobním počítači- byla hledána slova, vyjadřující vlastnosti osobnosti (myšleno v komplexním stylu). Takto shromážděna slova byla kategorizována. Výsledek byl převeden do grafu.

## 6.2 Výzkumný terén a výzkumný soubor

### 6.2.1 Výzkumný terén

Výzkumným terénem byla celá Česká republika, v níž sídlí nejen četné oddíly bojových umění, ale i jednotlivci, praktikující bojové umění samostatně.

### 6.2.2 Základní soubor

Základní soubor byl vytvořen jednak z praktikantů bojových umění, kteří patří do Federace jiu-jitsu ve struktuře Asociace bojových a duchovních umění České republiky - a

jednak (pro objektivitu) z adeptů bojových umění, diskutujících na serveru ww.bojovaumeni.cz – to vše bez rozdílu věku, pohlaví a technických stupňů.

### 6.2.3 Výběrový soubor

Výběrový soubor tvořili všichni ze základního souboru, kteří byly dobrovolně ochotni se k věci vyjádřit,

## 6.3 Předvýzkum

Předvýzkum proběhl elektronicky na české celorepublikové policejní síti Intranet. Zúčastnilo se jej deset respondentů – policistů studujících různá bojová umění. Právě díky tomuto předvýzkumu vyšlo najevo, že bude lepší, aby respondentům nebylo pokládáno více otázek, které je – ačkoliv to nebylo autorovým záměrem – někam směrovaly. Například otázka dotazující se, jak by na tom měl být učitel se statečností automaticky vedla k odpovědi, že by měl být statečný. Stejný výsledek byl i u jiných dotazů. Pokud by podobných otázek zůstalo více, vnutil by v podstatě autor práce nepřímo respondentům zároveň odpovědi. Objektivita je tedy zaručena pouze jedinou, otevřenou otázkou:

**Jaký by vlastně měl být učitel bojových umění?**

# 7 REALIZACE

Úkony v terénu byly provedeny jeho autorem následujících fázích:

1) Informace o autoru výzkumu

2) Vysvětlení cíle výzkumu

3) Položení otázky

4) Zaznamenání odpovědí do digitální podoby

5) Informace o tom, kde se bude možno dotázat na výsledek výzkumu

8) Poděkování a nabídka případné oplátky spolupráce

## 7.1 Zpracování dat

Data, získaná výzkumem, byla zpracována pomocí výpočetní techniky za použití free-wareových programů OpenOffice-Writter (obdoba Wordu) a OpenOffice-Calc (obdoba Excelu). Nejdříve došlo ke shromáždění všech podkladů, což zabralo nejvíce času. Po té byly jednotlivé příspěvky respondentů analyzovány a ke každému slovu vyjadřujícímu vlastnost učitele, byl přiřazen kód (viz přílohy), aby mohlo být použito obecné vyhledávací funkce počítače (Ctrl F). Jednotlivé vlastnosti byly následně roztříděny podle kategorií. V další fázi byly shodné slovní základy hledány i v analýzách dostupných studií a v osobní introspekci autora. Pak následovalo nové prohledání statí, zabývajících se zmíněnou introspekcí i dostupnou literaturou, zda nebyla některá vlastnost respondenty opominuta. Po té byl vyhotoven výstup ve formě textu a jen tak pro zkrácenou vizuální orientaci i ve formě grafu. Graf se týkal jen údajů získaných od respondentů, neboť porovnávat v něm počty uvedené v dostupné literatuře, či názory autora této práce by nebylo objektivní.

# 8 ORGANIZAČNÍ ZAJIŠTĚNÍ VÝZKUMU

## 8.1 Pracovní tým

Výzkum byl proveden pouze jednotlivcem - studentem oboru Sociální pedagogika na Fakultě humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně Michaelem Königem.

## 8.2 Plán - časový harmonogram

Plnění úkolů probíhalo v tomto časovém rozmezí:

1) Vypracování projektu – červen 2008

2) Provedení předvýzkumu - říjen 2008

3) Vlastní dotazování - březen 2009

5) Zpracování dat - duben 2009

6) Zpracování závěrečné zprávy - květen 2009

# 9 ZÁVĚRY Z VÝZKUMU

V rámci výzkumu bylo **třetí metodou triangulace** – dotazováním – postupně zjištěno od dvanácti respondentů celkem 26 osobnostních vlastností učitele bojových umění:

1. Sebevzdělávání
2. Osobní příklad
3. Zodpovědnost
4. Kreativita
5. Teoretické vzdělání
6. Přátelství
7. Komplexní znalost problematiky
8. Znalost filozofie
9. Znalost psychologie
10. Znalost historie
11. Znalost meditace a relaxace
12. Odolnost proti stresu
13. Trenérské vzdělání
14. Znalost 1. pomoci
15. Znalost anatomie
16. Jazyková znalost
17. Znalost zákonů
18. Skromnost
19. Fyzická zdatnost
20. Etika
21. Znalost techniky
22. Pedagogické schopnosti
23. Schopnost motivace
24. Stmelovací schopnost
25. Autorita
26. Profesionalita

**Druhou metodou triangulace** - studiem dostupné literatury bylo zjištěno celkem 23 osobnostních vlastností učitele bojových umění, přičemž 14 z nich se protnulo souhlasně s vlastnostmi z první metody. Byly to tyto vlastnosti:

1. Pedagogické schopnosti (včetně systematičnost výuky)
2. Sebevzdělávání
3. Fyzická zdatnost
4. Psychická zdatnost
5. Kreativita
6. Zodpovědnost
7. Osobní příklad
8. Odolnost proti stresu
9. Emoční odolnost
10. Motivace
11. Přátelství
12. Přátelství (laskavost)
13. Skromnost
14. Autorita

Neprotnuvšími – novými - vlastnostmi přitom byly:

1. Zbožnost
2. Odvaha
3. Duchapřítomnost
4. Duchovní růst
5. Sebedůvěra
6. Sebekázeň
7. Soustředěnost
8. Sebeuvědomování

9. Hrdinná tvrdohlavost

**U první metody triangulace** – vlastní introspekce, v níž se vycházelo z 15 vlastností – byla zaznamenána shoda s respondenty v devíti případech. Jednalo se o:

1. dobrou znalost daného bojového umění
2. pedagogické kompetence a dovednosti (zejména komunikace a umění pochvaly)
3. znalost tréninkových metod
4. kreativitu
5. alespoň laickou základní znalost psychologie, zejména v oblastech konfliktů
6. odolnost proti stresu
7. znalost relaxačních technik
8. znalost historie daného bojového umění, potažmo země, ve které vzniklo
9. znalost zákonů, souvisejících s nutnou obranou a ublížením na zdraví

Další tři shody byly s literaturou:

1. emoce pod kontrolou
2. odvaha
3. příchuť hrdiny

Neshoda ani s jednou skupinou byla zjištěna u dalších tří vlastností:

1. schopnost odbourávat strach u svěřenců
2. smysl pro spravedlnost
3. schopnost přijímat i jiné názory

Kdyby šlo v této práci o kvantitativní výzkum, mohli bychom nyní uvést, že výzkum se pomocí triangulace potvrdil na 54 %. Protože však získaná data by nebyla pro tento typ výzkumu objektivní, je možno je interpretovat jen kvalitativně.

Vlastnosti učitelů bujutsu, zjištěné od respondentů, byly kategorizovány do pěti kategorií:

1. komplexní znalost problematiky
2. osobnostní předpoklady
3. pedagogické schopnosti
4. vzdělání
5. fyzická zdatnost.

Kromě zbožnosti, což je vlastnost specifická a snad by mohla být zařazena do komplexních znalostí problematiky v rámci filozofie, nebylo kupodivu nutno vytvářet další kategorie pro vlastnosti následně zjištěné i studiem literatury, či metodou vlastní introspekce.

Graf č. 1

Závěrem je tedy možno konstatovat, že u učitelů bojových umění jsou nejvíce ceněny komplexní znalosti problematiky a kupodivu nejméně fyzická zdatnost. To je ostatně dobře – pokud by se preferovala tělesná zdatnost, dopadli by staří mistři nejhůře, což by příliš nesvědčilo o duchovní hloubce bojových umění. Ostatní kategorie se pohybovaly v lepším průměru, který rovněž potvrdil jejich důležitost.

# ZÁVĚR

Tato práce, zejména její výzkum, autorovi umožnila uvědomit si, zda naplňuje obecná očekávání, které na učitele (trenéra, instruktora, cvičitele) kladou studenti bojových umění. Respondenty při něm nenásilnou formou donutila zamyslet se nad tím, co očekávají od svého případného vedoucího oni sami. Překvapivě ozřejmila, jaké množství osobních vlastností je možno u učitele bojových umění hledat. Autor sám si u části z nich jejich důležitost neuvědomoval a jelikož je sám učitelem jiu-jitsu, nyní může pracovat jednak na vylepšení svých vlastností, jednak napomoci v tomtéž svým zástupcům, či ostatním trenérům, kteří o problematiku projeví zájem. Stojí to za to, neboť význam oddílů bojových umění při působení na mládeže a částečně i na dospělé je určitě nesporný a netýká se jen jejich členů.

Zajímavé je, že jak zakladatel moderního juda, Jigoro Kano, tak i zakladatel modrního karate Gičin Funakoši pracovali před trenérskou dráhou rovněž i jako normální učitelé v běžných školách. Kano se dokonce v první čtvrtině 20. století stal díky své tělovýchovné koncepci ministrem školství Japonska.

Asiati mají přísloví, které se velmi hodí i do této práce: “Každý učitel je hoden svých žáků a každý žák je hoden svého učitele”. Češi by řekli: „Svůj k svému“. Bojová umění se po staletí cvičí hlavně proto, že bývají pokládána za „cestu“ ve smyslu sebevzdělávání a sebevýchovy. Jde pochopitelně o celoživotní proces. A má-li se něco dělat po celý život, je nejlepší to dělat pořádně.

# SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

[1] BAŠTECKÝ, J., ŠAVLÍK, J., ŠIMEK, J. *Psychosomatická medicína*. Praha : Avicenum, 1993. ISBN 80-7169-031-7.

[2] ČEDÍK, V., FIŠER, J., KNOBLOCH, F., PROKOP, J. et al. *Psychiatrie a psychologie*. Praha : Státní zdravotnické nakladatelství, 1953. ISBN 301-08-20-7732.

[3] DOVALIL, J. V*ěkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Praha : Karolinum, 1992. ISBN 382-61-92.

[4] DRAEGER, D., SMITH, R. *Asijská bojová umění*. Bratislava : CAD Press, 1995. ISBN 80-85349-40-X.

[5] FELDMANN, H. *Kompendium lékařské psychologie*. Praha : Victoria Publishing, 1995, ISBN 80-7169-004-X.

[6] FOJTÍK, I. *Aikidó, cesta harmonie*, Praha: Naše vojsko, 1993. ISBN 80-206-0372-7.

[7] FOJTÍK, I. *Duch budó*, Praha : Naše vojsko, 2006. ISBN 80-206-0810-9.

[8] FOJTÍK, I., KRÁL, P., KRÁL, P. *Karatedó*. Praha : Olympia 1993, ISBN 80-7033-246-8.

[9] FOJTÍK, I. *Sebeobrana ženy*. Praha : Olympia 1994, ISBN 80-7033-300-6.

[10] FOJTÍK, I. *Úpoly ve školní tělesné výchově I*. Praha : Universita Karlova, 1984. ISBN 60-95-84.

[11] GILLNEROVÁ, I ., BURIÁNEK, J. *Základy psychologie, sociologie*. Praha : Fortuna, 2003, ISBN 80-7168-749-9.

[12] HOŠEK, V. *Psychologie individuální odolnosti*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1976. ISBN 75-45-03.

[13] JANOŠ, J. *Zajímavosti z Japonska*. Praha : Albatros, 1986. ISBN 13-802-8.

[14] JELÍNEK, J., SOVÁK, Z. *Trestní zákon a trestní řád*, Praha : Linde, 1996. ISBN 80-85647-57-5.

[15] JIRÁNEK, F., SOUČEK, J. *Úvod do obecné psychologie*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1969, ISBN 84-06-08.

[16] KONEČNÝ, Alois. *Slovník sebeobrany Ji-Jitsu*, Olomouc : Votovia, 2000. ISBN 80-7198-446-9.

[17] KOUKOLA, B., MACHALOVÁ, V. *Základy obecné psychologie*. Zlín : Univerzita Tomáše Bati, 2004. ISBN 80-7318-176-2.

[18] KOLÁŘ, F., KOLÁŘ, M. *Karate*. Praha : Olympia, 1982. ISBN 27-030-82.

[19] KÖNIG, M. *Bojová umění jako prevence sociálně-patologických jevů*. Zlín, 2007. 89 s. Bakalářská práce na Fakultě humanitních studií Univerzity Tomáše Bati na katedře pedagogiky. Vedoucí diplomové práce Mgr. et Mgr. Emílie Dvořáčková

[20] LANGLEYOVÁ, M., BUTTERWORTH, J., ALLAN, J. V*íry a vyznání*. Bratislava : Slovart, 1993. ISBN 80-7145-011-1.

[21] LEE, B., *Umělec života*, Praha : Pragma, 2003. ISBN 80-7205-868-1.

[22] LITTLETON, G., ROTEM, O. *Moudrost východu*, Praha : Balios, 1998. ISBN 80-7176-646-1.

[23] LORENZ, K. *Takzvané zlo*. Praha : Academia, 2003. ISBN 80-200-1098-X.

[24] MAŇÁK, J., ŠVEC, Š., ŠVEC, V. *Slovník pedagogické metodologie*. Brno : Paido, 2005. ISBN-80-7315-102-2.

[25] MAŇÁK, J.,ŠVEC, V. *Cesty pedagogického výzkumu*. Brno : Paido, 2004. ISBN 80-7315-078-6.

[26] MIKULEC, V. *Poznej svého psa*. Český Těšín : Dialog 2004. ISBN 80-85843-00- 5.

[27] MIŇOVSKÝ, F. *Box.* Praha : Grada publishing, 2006. ISBN 80-247-0803-5.

[28] PLANTE, T. *Současná klinická psychologie.* Praha : Grada publishing, 2001. ISBN 80-7169-963-2.

[29] PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Asertivitou proti stresu.* Praha : Grada publishing, 1996. ISBN 80-7169-334-0.

[30] SCOTT, D., DOUBLEDAY, T., COOK, H. *Zen*, Praha : Ikar, 2002. ISBN 80-249-0105-6.

[31] SOUČEK, V., STAŇOVÁ, E., LINHART, M. *Vnitřní bezpečnost a veřejný pořádek*. Praha: Krizové řízení, Ministerstvo vnitra, 2005, ISBN neuveden.

[32] STRAUSS, A., CORBINOVÁ, J. *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice : Scan, 1999, ISBN 80-85834-60-X

[33] ŠÍMA, F., KRÁKORA, B. *Džiu-džitsu*. Praha : Nakladatelství Jaroslav Tožička, 1944. ISBN neuveden.

[34] ŠPIČKA, I., NOVÁK, J. *Kapitoly o sebeobraně*. Praha : Naše vojsko, 1971. ISBN 28-053-71.

[35] TAMES, R., MOTOYOSHI, A. *Objevování Japonska*. Bratislava : INA, 1996. ISBN 80-85680-78-5.

[36] VÁGNER, I. *Asijská bojová umění.* Praha : Naše vojsko, rok vydání neuveden. ISBN 80-85434-51-2.

[37] WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů.* Praha : Naše vojsko, 1997. ISBN 80-206-0546-0.

# SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. č. 1 Sokake Takeda ..... 81

Obr. č. 2 Morihei Ueshiba ..... ..... 82

Obr. č. 3 Jigoro Kano ..... 83

Obr. č. 4 Fotbalový ďábel ..... 89

Obr. č. 5 Graf vlastností učitele ..... 102

# SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 ..... Přepisy odpovědí respondentů

# PŘÍLOHA P I: PŘEPISY ODPOVĚDÍ RESPONDENTŮ

**TiaoTai**

Pro mě je důležité, že vidím, jak se můj učitel rozvíjí – zlepšuje své kung-fu, i z pohledu pouhých tří let co u něj cvičím, a v souvislosti s tím se i upravuje/rozvíjí i jeho výuka mě/nás. A sám na sobě pociťuji rozvoj díky mé motivaci z jeho strany. (Q01)

**Liboros**

To je těžké, musím to trochu promyslet, protože takto to hned nevyplivnu. V první řadě by měl jít sám příkladem – to je jedna věc (Q02). Měl by být zodpovědný (Q03) a nebrat tréninky na lehkou váhu. Dodržovat to, co vyžaduje na ostatních. Co ještě ...

Samozřejmě by si měl doplňovat vzdělání v daném oboru a tréninky by neměly být fádní - obměňovat to, aby se žáci nenudili (Q04), ale taky opakovat to, aby si to žáci zapamatovali a zautomatizovali.

Další věc - neměl by chtít po svých žácích to, co on sám nezvládne. Měly by to znát i teoreticky (Q05), nejen praxi, ale umět o tom promluvit - měl by se o to zajímat i komplexně - vyhledávat nové zdroje inspirace. Samozřejmě být přátelský a zbytečně neterorizovat, protože tohle spíš cvičence odradí, než aby je to povzbudilo do dalšího cvičení. (Q06)

Měl by mít ještě všeobecný přehled o tom - nezaměřovat se jen na svůj styl, ale vědět něco o zápasu - komplexně se o to zajímat. (Q07) Taky by se měl zajímat nejen o fyzickou stránku, ale i o tu filozofickou (Q08) a psychickou (Q09), tedy o buddhismus, zen - záleží na tom, odkud dané bojové umění pochází. Zajímat se i kulturu dané země - třeba o ikebanu, origami - něco takového. Znát historii bojového umění v zemi původu. (Q10)

Trénink by měl obsahovat nějakou formu meditace (Q11) - byť i krátkou, aby se ten žák zaměřil na jednu věc a nenechal se rozptylovat ostatními okolními vlivy.

Trenér by měl být také psychicky vyrovnaný - neměl by se nechat vyprovokovat k fyzickým trestům, nezneužívat svého postavení trenéra (Q12). Samozřejmě mít odborné vzdělání, aby si nevycucal z palce ty vědomosti, neokoukal je z filmu a neučil to ostatní – viz Tlučhuba a podobně (Q13). Z vlastní zkušenosti - měl by si připravit trénink a nevařit to z vody na poslední chvíli - neimprovizovat. Na někom si to předem vyzkoušet. Taky by měl znát zásady první pomoci - pokud se něco stane, aby věděl, co dělat (Q14). Měl by mít také nějakou znalost anatomie (Q15) v závislosti na bojovém umění -znalost tlakových bodů a podobně. Také by měl ovládat aspoň jeden světový jazyk, aby se domluvil i na zahraničních seminářích - ne vždy je k dispozici tlumočník (Q16). Samozřejmostí by měla být znalost paragrafů, které přímo souvisí s bojovým uměním a se z zbraněmi (Q17). Možná by měl zkusit i jiné bojové umění, aby odstranil svoje slabiny - například někde nedělají kopy, někde hody - vyzkoušet i bojové umění,co je na jeho slabiny zaměřené. Já jsem například hodně kopal a nepoužíval moc ruce, tak jsem začal chodit do aikida a naučil jsem se i jiné páky, hody a jiné věci.

**Makoto**

Já byl třeba překvapený rozdílným přístupem instruktorů u nás a v USA. Tam je vcelku běžné, že jsou to spíše koučové než vážní "děduškove". Trénink je veden v přátelském duchu, nicméně je vždy vidět, kdo je instruktor a kdo student. Na tatami jsou respektováni a poslouchají na slovo, po tréninku jsou to kamarádi. (Q06)

U nás mám občas dojem, že jsou tu mistři, kteří jsou většími Japonci než samotní Japonci....Chodi v hakamě málem i na veřejnosti, jsou ověšeni náhrdelníky z těch malých hnědých kuliček, které neustále přebírají prsty a mrmlají něco o Buddhovi, mají plno řečí o duchovním růstu, zvláště když jim je mezi třiceti a čtyřiceti a tváří se jakoby jim bylo již minimálně sedmdesát ....

Vyžadují přísnou etiku, mláceni hlavou o zem, kdykoliv vstoupí, atd., atd. Věřím, že víte o čem hovořím. Pokud se to lidem líbí, proč ne. Ale mě spise udivuje ten fakt, že po

obdržení černého pásu mají pocit, ze teď už jsou sensei a mohou všem říkat, jak to vlastně na tomhle světe chodí... Prostě divadlo. (Q18)

Pravděpodobně to funguje na lidi, kteří před spaním sledují japonské či čínské bojovky a sní o tom, ze potkají asijského mistra, který se s nimi podělí o supertajné rodinné umění, protože už nemají vlastní potomky. Nejlépe ninjutsu.

Bylo by možná zajímavé si promluvit s mistry různých BU a bez toho, aby se poté objevily ve studii jejich jména, udělat základní typologii. Popsat plusy a minusy, cílovou skupinu studentů, pro kterou jsou určeni, atd. Případně to srovnat s Asií a Západem.

Také mě občas udiví, jak někdo získá určitý stupeň v tom kterém bojovém umění/ bojovém sportu, založí si oddíl a mam již pocit, ze nepotřebuje studovat, protože už má černý pás. Většinou pozdě však zjisti, že za chvíli již nemá co naučit, jeho nejlepší žáci odchází a on pak zanevře na celej svět.

Proto si cením mistru, kteří dokáží "odhodit" svůj stupeň a stoupnou si vedle bílého pásku v jiném stylu a jsou ochotni přijímat i jiné poznatky. Odhodit ego, "já jsem king" a přijmout radu třeba i od zeleného pásu, zvlášť, když je vidět, že danou techniku ovládá. Před takovými lidmi hluboce smekám. (Q01)

Coach/trenér dle mého názoru je mistr, který potlačí etiku a filozofii na úkor kondice a techniky samotné. Tzn. ze se hodně honí kondička, trenér má přesně vymyšlené, kolik musí "udělat kliků, shybů", aby zvládli tu kterou kombinaci technik pod zátěží, atd. Na tréninku se objevuje Cooperova stupnice výkonu, stopky, atd. atd. Velice často se pak tento typ mění v kamaráda. (Q19)

Protiklad je typ mentor, jde o učitele, který počítá s tím, že pokud chtějí lidé zvládnout danou techniku i pod tlakem, musí se sami kondičně zlepšit. Ušetřený čas věnuje vysvětlování, proč se klečí, jak se klečí, proč se dělá to či ono v etice, apod. Dle mého pro začátek studia boj. umění je to nejlepší, protože nastaví mantinely, vychová žáka a ten se pak již pod vedením coach, pokud změní "firmu", chová jako student a ne jako spratek z ulice - skáče do řeči, zpochybňuje, neustále se ptá jen proto, aby na sebe upoutal pozornost, apod. Neříkám, že jej nelze vychovat, ale čas věnovaný výchově spratka se dá věnovat výuce boj. umění. (Q20)

Teď je v módě MMA, to znamená, že tradiční mistr příliš neuspěje. Ty kluky nezajímá filozofie a etika, ale jak vydržet v boji, jak se ubránit na zemi či ve stoje, atd. Asi protože je to sport.....ale přesto....

Pak je tu skupina lidi, kteří si chtějí jen resetovat mozek, nepřemýšlet, proč musí na začátku a na konci mlátit hlavou o tatami a tam je tradiční mistr také zbytečný. Chtějí propotit kimono, dát si pořádně do těla.

A jen velice mala skupina lidi (dle mého názoru) se chce učit boj. umění tak, aby se nenaučili jen street fight, ale historii (Q10), filozofii (Q08) a samozřejmě i etiku, protože nechtějí, aby boj. umění byla vnímána na veřejnosti jako něco, co je jen pro agresívní hovada. A právě tady je tradiční mistr velice potřebný. Nevýhodou je, že většinou průměrná kondička u těchto studentu je špatná … Prostě vše má své plusy a minusy.

**Pucmaz**

Moje zkušenost z Asie je asi taková: vezmi 10 učitelů bojových umění a dostaneš tak 10 odlišných charakterů, způsobů výuky, 10 různých zlozvyků atd. Jediné, co by měli mít společně, je znalost svého řemesla (Q7) a pak už je to jen a jen na nich samotných. A je podle mě úplně jedno, co si o nich jejich žáci myslí a jaké by své učitele rádi měli. Žáci jsou v dojo od toho aby čerpali informace, ne od toho aby po učiteli chtěli aby přestal chlastat, byl méně náladový, nemluvil na ně sprostě atd. Nakonec odejit do jiné ho dojo lze vždycky, ale hlavně jim do toho nic není...

Myslím, že Čína na tom bude velmi podobně. Učitel je jenom člověk, stejně jako každý jiný. Představa ze učitel boj. umění musí být jako Mirek Dušín je vyloženě západácká …...

Je to trochu zveličeně, ale zase tak daleko od pravdy to není. Jasně, že třeba na bench zvednu víc než můj učitel, stovku uběhnu rychlejš, udělám víc kliků a já nevím co ještě, nakonec je tomu člověku 57 a kdyby byl v lepší fyzické kondici než já, tak by to bylo na pováženou

Jenže tenhle pan dělá ty samy pohyby od rána do večera už 40 let, dělá je s naprostou precizností a bez žádné zbytečné vynaložené sily. Proste má perfektní techniku a ta v tomhle (jeho a mém) stadiu zatím převyšuje moji silu a rychlost... (Q21)

Zase to porovnám s řemeslníkem. Kdo udělá lepší skříň, mistr truhlář, kterej tu samou skříň dělá už 40 let, nebo zaměstnanec pod ním, kterej ji dělá 5 let? Mistr už ani nebude nic měřit a odvede perfektní práci za polovinu času než ten druhej. Ten mladší truhlář bude možná mít výhodu v tom, že ty skříně bude moct vyrábět bez přestávky celou noc, což by s mistrem v jeho letech seklo...

Takže fyzičku mam lepší, techniku ne. No a myslím, že když nejde o zapas na x kol, že ta fyzička není až zase tak moc zapotřebí ... (Q19)

**Ukropcany**

Ja som už pár trénerov mal a boli veľmi odlišní, od každého som si odniesol mnohé dobré, ale aj zlé... súhlasím do bodky s tým, že učiteľ hlavne musí vedieť čo robí. Už menej záleží na forme... (Q07)

Čo mi na boj. umení tradícii ale vadí je tá utkvelá představa, že učiteľ musí byť najväčší štípač v škole. Nevíem prečo by to tak malo byť... já keď som nášho trénera boxu pri sparingu zmlátil, tak to okolmentoval slovami "kurva, na toto už nemám" - nevíem si ale představiť, čo by bolo, keby som to spravil na aikide V BS si nejako nevíem

představiť, že by mal tréner držať krok so zverencami... čo vy na to? Zdá sa vám byť normálne, že niekto chodí 10 rokov k niekomu, koho nie a nie aspoň trošku doběhnúť? (Q18)

V každom prípade išlo o ten vzťah (Q06), že niekto niekam furt chodí a furt sa na toho učiteľa nechytá... vieš, tie reči typu "vytrie si so mnou prdel kedy chce". S týmto postojom sa aj tu stretávam a je mi to trošku čudné, niečo ako tie videá, kde čínsky deduško zametá podlahu s oveľa mladšími týpkami... buď sú tí týpci úplné trubky, alebo fakt existuje štatút čínskeho deduška...

No inak to chodenie na tréning dopredu a "písanie si domácich úloh" je snáď jasné... kto cvičí len na tréningu, tak sa ťažko niekam dostane... (Q03)

V tom x-boxe je asi rozdiel hlavne v tom, že tréner zďaleka už toľko netrénuje a vlastnú techniku moc nerieši... z jeho pohľadu nie je veľmi potřebné, aby bol dokonalý technik, ako skôr to, aby vedel, ako má dokonalá technika vyzerať a túto vedel naučiť... (Q21) že viac sa to točí okolo odovzdávania informácií ako o vlastnej praxi (Q22). Sranda však je, že rešpekt voči trénerovi to nijako neznižuje... hlavne, ak má v ruke "motivátor" a huláka niečo v zmysle "nechci, aby som Ťa motivoval"... (Q23)

**Trian**

Ak sa človek nepribližuje kvalitám svojho majstra, niekde musela nastať chyba... či už v žiakovi, alebo učiteľovi.

Pri bojových športoch je choré aby držal učiteľ krok so žiakmi, najme ak je medzi nimi väčší vekový rozdiel. Taký 40 asi nezabúcha v takej intenzite a pri takej kondíci ako 20 ročné ucho...

Pre mňa osobne je tiež veľmi dôležité, aby som mal pocit, že nenapredujem len ja, ale aj môj učitel (Q01). Ak niekto sekne na vrchole (svojom) s bojovými uměniami a začne učit, môže nastat spominany okamih, kedy už nebude koho učit, lebo všetci

majstra predběhnu. Je prirodzene ze s pribudajucimi rokmi telo zvladne menej, ale to nezabranuje trenérovi rozvijat dalsie schopnosti s cvicenim boj. umění spojene. Sledovat aktualnu literaturu, vyskumi z inych sportov (Q07) a na ich zaklade inovovat svoje tréningy (Q04), snazit sa posunut svojich cvicencov stale dalej a dalej. (Q22)

**Jamamba**

Osobnost učitele samozřejmě záleží na tom, co je to za člověka. Někdo již napsal, že občas si hrají víc na Asiaty než Asiati sami.

Podívejme se na to z druhé strany, někdy do osoby učitele jeho žáci projektuji své představy o tom, jak má učitel bojových umění vypadat a jak se chovat, pokud to splňuje je pro ne POLOBUH, jak se to ale mine, stane se z něj den ze dne podvodník, blázen, ješita, nebo já nevím co jiného, hodny jen pomluv.

Ale problém v tom, že byl viděn slepcem, kterej viděl, to, co chtěl a nepřijímá realitu takovou, jaká proste je!

Důležité je, pokud to, co mě může naučit, má pro mě svou hodnotu a způsob jakým mi to předává je pro mne srozumitelný! (Q22) Pak si musím uvědomit, že je to člověk, jako každý jiný, má svůj život, svý rozmary a určitě i neduhy, no a co?! Je to přece normální, buď se sejdem, nebo ne. Víc možností není.

Časem můžete váš vztah přejít v kamarádství (Q06) a pokud se vám náhodou stane, že najednou už způsob, kterým vám něco předává nevyhovuje, tak přece můžete jit svou cestou a z určitého pohledu se rozloučit, jde o to, si ale uvědomit, co pro vás udělal a pokud je váš vztah přátelský, tak to přece zůstává, pokud ne, je někde chyba, velmi často vsak i v nás, vás a ne jen v těch učitelích! Je to samozřejmě osobnost od osobnosti jinak!

Chtěl jsem tím říci, ze proste někdy z nich jejich žáci dělá ji to, co chtějí aby byli, ale samozřejmě tím nechci obhajovat to, když si někdo na něco hraje, protože je to cool. Jen si myslím, že je to problém, že někdy to lidi tak chtějí a tak to z něj dělají.

**Patrik**

Jak vlastně správné "koučování" probíhá? Je to systém "dělej, ještě dvacet dáš, zaber!" anebo tak něco? Tohle jsem zažil třeba u kenda a kupodivu svého času i u aikida. Myslím, že záleží na typu disciplíny nebo zaměření jednotlivce. Při cvičení iaidó nebo tradičních japonských škol vůbec je spíš běžné to, že učitelé mají různé přístupy. Tj. záleží na žákovi, jestli "těch dvacet" dá nebo už ne. Učitel je schopnej řemeslník, od kterého se já chci něco naučit - takže mě k tomu nemusí "nutit"(Q21). Když třeba přijde člověk do dódžó před tréninkem, měli by lidi úplně běžně cvičit, procvičovat techniky, nebo naopak, když učitel/trenér odejde, úplně běžně by tam měli lidi zůstat a ještě cvičit. Vlastně nepotřebují učitele za zadkem, protože cvičí kvůli sobě. Tohle jsem viděl i v Japonsku. Lidi se slejzali postupně, jak končili v práci a přišli třeba hodinu před učitelem a prostě začali cvičit. Učitel jim ani po svém příchodu neříkal, co maj dělat, prostě to věděli. Teprve, když začali mít problém, dělali chybu, kterou on viděl, nebo oni našli, došlo k opravovaní z jeho strany.

Pro mě osobně je to právě to, že učitel dál studuje jedna z nejdůležitějších věcí. Jasně že ta forma studia bude trochu jiná, než moje. (Q01) Já se teprve učím techniku, kterou on už zná. Takže on piluje trochu něco jiného. Je to jasně vidět u kendistů, kde staroušci bez větších problémů a s minimem úsilí vidí (kan ken) jaksi instinktivně, co mají kdy udělat. (Q21) Takže je pořád důvod se od nich něco učit. Myslím, že totéž jsem slyšel od lidí, cvičících s panem Lam Chun Singem hungga kungfu - doufám, že to je dobře.

Mě osobně se nezdá, že by nebylo možné za deset let někoho "aspoň trošku doběhnout". Dokonce je to jeden z konceptů tradičních budó - doběhnout a "předstihnout" nebo spíše opustit. Ale jednak jde právě o to, že i on se posouvá, je-li vše jak má být a taky jde o to, že dnes už nikdo nemusí nikam chvátat, jestliže cvičí třeba s mečem. Nejde o život. Mimoto právě tak, jak jsou odlišní učitelé, ani žáci nepostupují stejně rychle. Ono se dost často tvrdí, že boj. umění může dělat každej, ale čím dál víc je jasný, že každé boj. umění není pro každýho. Takže klíďo píďo někdo může cvičit těch deset let a nehne se z místa.

**RBR**

Učitel by měl být největší bouchač ve škole jen do té doby, dokud bude učitel fyzicky stíhat (Q19). Když už bude sotva chodit tak je jasné, že by bylo divné, kdyby jej žáci nedostali, ale kdo bude zase starého nemocného člověka mlátit, jen idiot.

Kdysi jsem na toto téma měl řeč se svým učitelem a ten vyslovil myšlenku, že pokud ten učitel bude neustále trénovat, tak nejsi schopen ten rozdíl smazat. Můžeš se přiblížit, ale nikoli předběhnout. (Q01) On je do určité míry nahradit ubývající fyzické síly zkušenostmi a technicko-taktickou vyspělostí (Q21), samozřejmě to platí při přibližně stejném tréninkovém nasazení a intenzitě obou účastníků.

Těžko se to posuzuje, neboť můj trenér karate má jako hlavní pracovní poměr výuku boj. umění a je v tom celý den. Dopoledne na škole odpoledne v oddíle. Já jsem rád, když si týdně 2x - 3x zacvičím. Otázka je, jak by to vypadalo, když bych intenzitu a kvalitou tréninku jej po nějakou delší dobu dokázal překonat. Pak bych dokázal ten rozdíl mezi námi umazávat.

Nemyslím si, že je nezbytnou podmínkou, aby byl trenér největší bouchač v oddíle, ale musí mít velmi rozsáhlé odborné znalosti (Q07) (Q08), které se snaží neustále doplňovat. Když něco ukáže tak to musí fungovat, mít smysl, jinak tam nemá co dělat.

Přehlížet jaký má trenér nebo učitel osobní život nebo charakterové vlastnosti lze jen do jisté míry. Je k zamyšlení jestli je dobré trénovat pod člověkem, který si chodí pravidelně hačnout do basy za úmyslné napadení nebo při soustředěních obtěžuje zástupkyně druhého pohlaví (kdysi jsem zaslechl, že se kdesi to dělo) nebo má problémy s rozeznáváním svého a cizího vlastnictví předmětů (jeden "sensei" je tím pověstný) atd. Ať se nám to líbí nebo ne každý učitel boj. umění je svým způsobem pro své žáky vzorem (Q02). Nemusí být polobůh, ale určité pevné morální zásady by měl mít a podle nich se chovat.

**Mandrake**

Trenér je člověk jako každý jiný. Klást na něho nějaké abnormální nároky by znamenalo být bez trenérů nebo mít v čele nevhodného člověka. V tomto případě jsem mám na myslí nevhodného - dokonalého, což je u jiných nesnesitelná vlastnost. Myslím že do jisté míry mají výhodu méně talentovaní, protože mají větší pochopení pro nedokonalost (Q18) a opačně, člověk rád vidí cizí chyby, jelikož mu to dává naději, že na tom není tak špatně. Osobnost i v tomto případu prochází určitým vývojem, takže se z mladého, nezkušeného, aktivního (aktivní blbec je horší než třídní nepřítel, mladý akční trenér dokáže za měsíc stvořit či rozbít něco, co starší a zkušenější budují či rozkládají roky) a akčního trenéra vyvíjí vyrovnaná, zkušená, chápající a zodpovědná osoba. Dle toho se také odvíjí migrace zájemců. (Q01) (Q03)

U osobností trenérů vidím velkou diverzitu - otázka "jak tohle může fungovat", "co na něm ti lidi vidí" nebo "jak mu to může projít" vyplývá z nedostatku zkušeností nebo neschopnosti překročit svůj vlastní stín. Nezjistil jsem ale přímou souvislost mezi nějakou (pozitivní nebo negativní) osobnostní vlastností a schopností trenéra na schopnost vést a rozvíjet či rozkládat kolektiv, a nebo (pozitivní či negativní) vliv na jednotlivce v tomto kolektivu - lidé jsou svéprávní a boj. umění jsou zájmová činnost jako každá jiná.

S čím sem se setkal byl spíš sklon k sektářství, ovšem vzhledem k tomu, jak já chápu vnitřní pricip fungování sekty, nehraje ani v tomto případě učitel duchovních směrů významnější vliv.

Pokud jsem někdy zaznamenal něco jako sociálně-patologické jevy v kolektivu, je otázkou, zdali to bylo vlivem trenéra, nebo se pouze seskupují lidé podobného zaměření - tedy jestli takoví už byli než tam přišli nebo až potom.

Rozdíly budou jistě mezi trenéry bojových sportů, boj. umění se sebeobranným zaměřením a učiteli duchovních systémů.

U bojových sportů bych řekl, že bude důležitá schopnost stmelit kolektiv (Q24), přimět jednotlivce k maximálním výkonům, vlastní zkušenosti (Q23). Takže někdo, kdo si dokáže udržet v kolektivu pořádek, autoritativní osobnost až despota. (Q25) Zároveň ale bude muset svým svěřencům rozumět ať intuitivně, či vědomostně po psychické stránce opravdu dobře (Q09), dalo by se říct, že o nich bude vědět víc než oni sami o sobě.

U boj. umění se sebeobranným zaměřením to bude široký rozsah znalostí v boj. umění, kombinační schopnosti (Q07). V tomto případě bych řekl, kolik boj. umění umíš, tolikrát jsi trenérem.

U duchovních směrů to bude schopnost přesvědčit o něčem, o čem se domnívá, že je podstatné (Q08). Ten pro změnu nemusí udržovat kolektiv či rozumět svým uchazečům, protože ti se k němu prostě přidají a budou ho následovat.

Toto nemá nic společného s morálkou, pouze popisuju vlastní zkušenosti a odhad, koho kam nasadit, aby to s nějakou pravděpodobností fungovalo. Jde tedy o schopnost trenéra vžít se do role, která se od něj v kolektivu daného typu očekává.

Osobně mě jako trenéra mrzí, získají-li zájemci špatnou (životní) zkušenost následkem aktivity v BU, které jim nesedělo, nebo, odvažuji si říct, špatného trenéra. Procento lidí, které se v životě svoje boj. umění prošlo je docela velké, ale těch, kteří u něho dlouhodoběji zůstali je nízké. Jistou vinu na tom budou mít i tyto špatné zkušenosti. Protože jsem ale trenér, čili osoba zaujatá, nejsem schopen říct, zdali je to jen moje trenérská ješitnost, nepochopení nebo je opravdu přínos boj. umění pro lidi v této republice tak nízký - oproti zemím, jako je Francie, Rusko nebo Japonsko, kde mají takřka národní bojové sporty.

Ještě jednu poznámku. Zájemci si vybírají své trenéry, ne naopak (kromě profesních sebeobran, škol apod.) Jeho osobnost je odrazem jejich osobností. Pokoušet se idealizovat nebo formovat osobnost trenéra by znamenalo idealizovat nebo formovat osobnosti zájemců (uchazečů). Což je nesmyslné a myslím, že i nepřípustné.

**Fighter99**

Já jsem zastáncem tvrdší školy (Q19).. Ano, trenér by měl být přátelskej člověk (Q06) a trenér a jeho žáci můžou být kamarádi, ale mělo by se rozlišit kdy se cvičí a kdy se jde na pivo, a podle toho by taky mělo vypadat vzájemné chování.

Tréninky by měly mít trošku charakter, že je prostě vede někdo kdo je hold "výš" (Q07) a má respekt (Q25). Když si vzpomenu na svoje začátky, tak nemůžu zase říct, že to bylo nějaký brutální, ale o důrazné zvyšování hlasu nouze nebyla, fyzičku jsme rozhodně nezanedbávali a že bych nikdy neschytal nějakou ránu to rozhodně říct nemůžu.. Kolikrát mě přišlo že je na nás trenér hnusnej, že je to moc tvrdej a že bych se na to radši vykašlal..

Ale s odstupem času jsem pochopil, že fakt na ulici se s tebou nikdo srát nebude a pokud v tělocvičně či dojo s tebou budou zacházet jako v bavlnce, tak na ulici bůh s tebou..

Kolikrát jsem fakt mě tréninků plný zuby, ale dneska, když na mě zavře nějakej frajírek a já vím že si z něj nesednu na prdel..

Sečteno, podtrženo, podle mě trenér je jen člověk, má svoje zápory, má svoje klady, ale měl by si snažit držet svou profesionalitu (Q26), být přátelský, ale zároveň dokázat lidem ukázat že jsou na bojovém umění/sportu, né na baletu

**Jeikob**

Já bych připomněl pedagogický talent (Q22). Umět ty dovednosti předat a to i méně talentovaným pokud nejde o nějakou už zavřenou školu. Tím pádem i určitou trpělivost a shovívavost - pozor ne měkkost - a také právě umět odhadnout své žáky. Tedy dokonalé ovládaní boj. umění či sportu není ještě záruka dobrého učitele.

# PŘÍLOHA P II: KÓDOVÁNÍ A KATEGORIZOVÁNÍ

**Kódování**

| *Vlastnost* | *přiřazený kód* | *počet příspěvků* |
|---|---|---|
| Sebevzdělávání | Q01 | 6 |
| Osobní příklad | Q02 | 2 |
| Zodpovědnost | Q03 | 3 |
| Kreativita | Q04 | 2 |
| Teoretické vzdělání | Q05 | 1 |
| Přátelství | Q06 | 5 |
| Komplexní znalost problematiky | Q7 | 6 |
| Znalost filozofie | Q8 | 4 |
| Znalost psychologie | Q9 | 2 |
| Znalost historie | Q10 | 2 |
| Znalost meditace a relaxace | Q11 | 1 |
| Odolnost proti stresu | Q12 | 1 |
| Trenérské vzdělání | Q13 | 1 |
| Znalost 1. pomoci | Q14 | 1 |
| Znalost anatomie | Q15 | 1 |
| Jazyková znalost | Q16 | 1 |
| Znalost zákonů | Q17 | 1 |
| Skromnost | Q18 | 3 |
| Fyzická zdatnost | Q19 | 4 |
| Etika | Q20 | 1 |
| Znalost techniky | Q21 | 5 |
| Pedagogické schopnosti | Q22 | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Schopnost motivace | Q23 | 2 |
| Stmelovací schopnost | Q24 | 1 |
| Autorita | Q25 | 2 |
| Profesionalita | Q26 | 1 |

**Kategorizace**

| | | |
|---|---|---|
| **Komplexní znalost problematiky** | Q7 | 6 |
| Znalost filozofie | Q8 | 4 |
| Znalost psychologie | Q9 | 2 |
| Znalost historie | Q10 | 2 |
| Znalost meditace a relaxace | Q11 | 1 |
| Teoretické vzdělání | Q05 | 1 |
| Znalost techniky | Q21 | 5 |
| Celkem | | 21 |

**Osobnostní předpoklady**

| | | |
|---|---|---|
| Osobní příklad | Q02 | 2 |
| Zodpovědnost | Q03 | 3 |
| Přátelství | Q06 | 5 |
| Skromnost | Q18 | 3 |
| Odolnost proti stresu | Q12 | 1 |
| Celkem | | 14 |

| | | |
|---|---|---|
| **Pedagogické schopnosti** | Q22 | 4 |
| Schopnost motivace | Q23 | 2 |
| Kreativita | Q04 | 2 |
| Autorita | Q25 | 2 |
| Stmelovací schopnost | Q24 | 1 |
| Etika | Q20 | 1 |
| Profesionalita | Q26 | 1 |
| Celkem | | 13 |

| | | |
|---|---|---|
| **Vzdělání** | | |
| Sebevzdělávání | Q01 | 6 |
| Trenérské vzdělání | Q13 | 1 |
| Znalost 1. pomoci | Q14 | 1 |
| Znalost anatomie | Q15 | 1 |
| Jazyková znalost | Q16 | 1 |
| Znalost zákonů | Q17 | 1 |
| Celkem | | 11 |

| | | |
|---|---|---|
| **Fyzická zdatnost** | Q19 | 4 |
| Celkem | | 4 |

## Literatura:

**Shodné**

- Pedagogické schopnosti (včetně systematičnost výuky)
- Sebevzdělávání
- Fyzická zdatnost
- Psychická zdatnost
- Kreativita
- Zodpovědnost
- Osobní příklad
- Odolnost proti stresu
- Emoční odolnost
- Motivace
- Přátelství
- Přátelství (laskavost)
- Skromnost
- Autorita

**neshodné**

- Odvaha
- Zbožnost
- Duchapřítomnost
- Duchovní růst
- Sebedůvěra
- Sebekázeň
- Soustředěnost

- Sebeuvědomování
- Hrdinná tvrdohlavost

**Vlastní introspekce**

**Shodné s respondenty**

10. dobrou znalost daného bojového umění
11. pedagogické kompetence a dovednosti (zejména komunikace a umění pochvaly)
12. znalost tréninkových metod
13. kreativitu
14. alespoň laickou základní znalost psychologie, zejména v oblastech konfliktů
15. odolnost proti stresu
16. znalost relaxačních technik
17. znalost historie daného bojového umění, potažmo země, ve které vzniklo
18. znalost zákonů, souvisejících s nutnou obranou a ublížením na zdraví

**Shodné s literaturou**

19. emoce pod kontrolou
20. odvahu
21. příchuť hrdiny

**Neshodné**

22. schopnost odbourávat strach u svěřenců
23. smysl pro spravedlnost
24. schopnost přijímat i jiné názory