

O treningu

Дмитрий Затуло
Кохма, Россия, 2020

na drewnianym manekinie



Manekin (drewniany lub z innego materiału) jest urządzeniem, które służy do rozwijania zdolności bojowych człowieka. Na manekinie można ćwiczyć metody walki wręcz bez jakichkolwiek ograniczeń, ponieważ wszystkie techniki wykonuje się tu z pełną siłą. Inaczej jest w przypadku żywego partnera jako przeciwnika, gdyż ze względów bezpieczeństwa jesteśmy zmuszeni ograniczać się w atakowaniu jego ciała. Z drewnianym manekinem nie ma żadnych oporów w zakresie użycia wobec niego wielokrotnionej siły fizycznej. To bardzo mocny i wymagający przeciwnik. Jest okrutny, niekomfortowy i boleśnie oddaje razy w odpowiedzi na każdy popełniony błąd. Można powiedzieć, że manekin jest jak wróg i to ten gorszy spośród tych, których można spotkać w walce. Ta jego odwetowa funkcja jest jak najbardziej dotkliwa, ale zarazem niezbędna i przydatna w procesie nauczania.

Trening na manekinie zmusza ćwiczącego do dostosowywania się, do szukania rozwiązań dla pojawiających się problemów ruchowych. Korzyści dla zdrowia płynące z treningu na manekinie są równie niezaprzeczalne, co bojowe. Manekin działa tylko wobec ciebie, w twoim kierunku i nie jest samolubny tak jak żywy partner. Odnosisz zatem mniej urazów mechanicznych w procesie szkolenia lub są one marginalne. Twoje ciało ulega niezbędnemu zahartowaniu i utwardzeniu, co następuje automatycznie za każdym razem. W rezultacie możesz atakować manekina ze sporym impetem i obejmuje to także oddziaływanie na jego naturalne bronie takie jak ręce i nogi, które z kolei atakują ciebie oraz dotyczy to atakowania „ciała” manekina, które w tym momencie należy postrzegać jako ciało rzeczywistego przeciwnika.

Twoje akcje techniczne, zwody i ruchy mające znaczenie w walce stają się nagle realne, zaczynają obudowywać się pewnością i trafnością działania. Manekin podpowiada jak unikać przeszkód w zagrożeniu, albo jak je pokonywać. Co ważne nie uczy tylko i nie kształtuje nawyków na zasadzie walki „jeden na jednego”. W rezultacie coraz mniej ataków przeciwnika przebija się też w twoim kierunku.

Trening na manekinie musi być jednak zgodny z koncepcją uprawianego stylu walki. Podczas pracy z manekinem wdrażasz ustalone zasady charakteryzujące styl i wyrażasz je w ruchu własnego ciała. Przez to trening na manekinie stanowi najlepszą ilustrację zasad i technik tego stylu.

Istnieją pewne wskazania co do optymalnych parametrów rozmiaru korpusu i kończyn manekina w stosunku do indywidualnych cech ćwiczącego. Zdarza się, że są one różne w zależności od praktykowanego stylu walki. Mogę krótko powiedzieć, że wzrost, długość ramion, proporcjonalność budowy ciała i rozmiar stopy ćwiczącego wobec manekina mają swoje znaczenie, tak samo jak zasady leżące u podstaw danego stylu walki.

Trening na manekinie może uprawiać każdy, nawet osoby nie będące praktykami kungfu. Osobiście zbudowałem wiele manekinów dla osób uprawiających karate i inne sztuki walki. Myślę, że konieczne jest zrozumienie samego celu tego typu treningu, czyli tego co chciałoby się w rezultacie osiągnąć. Ćwiczenia stają się wówczas zrozumiałe, a ich wykonywanie w aspekcie metodyki treningowej jasne i czytelne. W związku z tym należałoby się zastanowić nad zastosowaniem programu treningowego na zasadzie krok po kroku. Użyteczne wydaje się też zbudowanie i korzystanie z łańcucha: „cel - zadania treningowe - wynik” a potem konsekwentne trenowanie. Należy doskonalić technikę systematycznie, każdego dnia, aby umiejętności były coraz lepsze i lepsze. To pozwoli odnieść sukces w pracy z manekinem.

To na co należy zwrócić uwagę podczas treningu na drewnianym manekinie, to: Po pierwsze - na prawidłowe wykonanie każdego ruchu. Mam tu na myśli nie tylko prawidłową pozycję ciała względem manekina, ale także prawidłowy kierunek przyłożenia siły. Dla lepszego zobrazowania tego zagadnienia można by wbić gwóźdź w wyimaginowany punkt stanowiący oś obrotu manekina. Umożliwi on nieprzerwaną kontrolę i monitorowanie właściwego kierunku przyłożenia siły, ponieważ to w kierunku osi obrotu manekina i analogicznie osi obrotu przeciwnika konieczne jest wykonywanie ataków i obrony. W przypadku uderzenia występuje efekt penetrujący. Dlatego też kierujemy uderzenie do wnętrza pionowej osi manekina, która jest tu celem, ponieważ to tam znajdują się wszystkie receptory bólowe i rozmieszczone są narządy wewnętrzne mając na uwadze ciało człowieka. Powierzchnowe uderzenie nie zatrzymuje przeciwnika w prawdziwej walce. W trakcie podejmowanej obrony własnej prawidłowo wywiedziony blok uniemożliwia przeciwnikowi skorzystanie z twojej siły do kontynuowania ataku, który podjął. Dokładnie wykonane, prężne bloki kaleczą kończyny przeciwnika, pozbawiają go cech naturalnej broni i zdolności do dalszego prowadzenia agresywnych działań.

Po drugie - nie mniej ważna jest praca nóg. Niemal każdemu ruchowi w stosunku do manekina towarzyszy krok. Ruch nóg co prawda może być nieznaczny, ale prawie zawsze występuje w połączeniu z rękoma. To on pozwala nam zachować odpowiedni dystans w walce. Ponadto krok umożliwia wykorzystanie całego ciała w każdym ruchu, co pozwala osiągnąć maksymalną wydajność. Po trzecie - to czujna uwaga, skoncentrowana na wypracowaniu i zgraniu wszystkich ruchów. Wszystkie one powinny stać się „jedwabiste i gładkie”. To wykształci właściwe efekty przydatne w Chi Sao, takie jak siła podobna do nieprzerwanej płynącej wody i pozwoli wyćwiczonym ruchom stać się tak szybkimi jak to tylko możliwe. Nie jest tajemnicą, że musisz poruszać się w walce z prędkością odpowiednią dla danej sytuacji. Zazwyczaj mówimy tu o świadomym wyprzedzaniu działań przeciwnika z wykorzystaniem szybkiego tempa ruchu własnego. Tylko starannie wykonany ruch może być naturalny i tak szybki, jak dają to możliwości organizmu.

Po czwarte - to używanie siły w odpowiednim czasie wobec zagrożenia, zbieżnie z pojawiającym się ruchem przeciwnika. Prawidłowe wykonywanie ćwiczeń na manekinie obejmuje uderzenia i bloki w pełnym kontakcie, z tym że przyptyw siły musi przeplatać się z przywieraniem. W praktyce na manekinie trenujemy tak samo, jak w przypadku Chi Sao. Atakującą kończynę przeciwnika należy przechwycić i wziąć ją pod swoją kontrolę uchylając się jednocześnie z linii ataku (w tej wła-

śnie sytuacji następuje wpływ siły) kierowanej w stronę osi obrotu ciała przeciwnika. Należy jednak pamiętać, że manekin to nie worek bokserski i nie służy wyłącznie do zadawania serii następujących po sobie uderzeń.

Tym osobom, które ćwiczą techniki na drewnianym manekinie polecam systematyczną i stałą praktykę, nawet trening podobny do filmowych występów Jackie Chan'a, systematyczny, codzienny. Nie trzeba za każdym razem poświęcać po półtorej godziny. Dla ogólnej sprawności wystarczy tylko powtarzać ćwiczenia, najlepiej z zamiarem bycia lepszym niż dzień wcześniej. Osoby podchodzące do sprawy z takim nastawieniem są od razu rozpoznawalne. Ich technika jest zupełnie inna od przeciętnej. Nie taka jak w przypadku tych, którzy trenują trzy razy w tygodniu. Jeden z nieżyjących już chińskich Wielkich Mistrzów powiedział mi kiedyś, że prawdziwy praktyk kungfu musi dużo pracować nad samym sobą i nie tylko na sali treningowej w obecności świadków, ale przed sobą samym. Manekin bardzo dobrze pomaga w takim podejściu do treningu.

Tłumaczenie z języka rosyjskiego na język polski: Sławomir Oleszek

Фото - Дмитрий Затало: <https://www.facebook.com/dmitry.v.zatulo>, www.chong.su, www.chong.ru

