

MASARYKOVA UNIVERZITA

Fakulta sportovních studií



Bruce K. Siddle

Seminární práce

Teorie sebeobrany (nk1072)

Přednášející: doc. PhDr. Bc. Zdenko Reguli, Ph.D.

Vypracoval: Bc. Josef Chyba

V Brně 2012

Bruce K. Siddle

Anotace

Pan Bruce K. Siddle je mezinárodně uznávaný odborník na využití tréninku v boji proti stresu. Jeho studie dokazuje, jak stres a zvýšená srdeční frekvence negativně ovlivňuje výkon policistů, vojáků a všech „bojovníků“.

Historie

V roce 1995 vyšla první publikace pana Bruce K. Siddle s názvem SHARPENING THE WARRIOR'S EDGE *The psychology and science of training*. Tato publikace vyšla po osmiletém výzkumu, který zkoumal vliv psychiky, stresu, zvýšené srdeční frekvence na motoriku a rychlost reakce. Ke zrození této publikace přispělo mnoho doktorů a psychologů, např.:

Desmond Morrison – výzkum v oblasti reakce organismu na tréninkové principy

Paul Whitesell, Ph.D. – vztah mezi úzkostí, stresem a srdeční frekvencí

Dr. Hal Breedlová – výzkum v oblasti stresu a vizuálního systému, který je velice důležitý při boji.

Sharpening the warrior's edge navazuje na různé výzkumy, které předcházeli vydání této publikace. V roce 1984 pořádala armáda Národní akademii věd o prozkoumání celé řady technik, které byly navrženy pro zvýšení lidské výkonnosti. Cílem tohoto výzkumu bylo vědecky prozkoumat metody učení, které by mohli připravit vojáka k boji nebo složitým technickým operacím. Vědci zkoumali širokou škálu tzv. zrychleného učení a výkonnosti techniky, označované jako techniky učení „Nového věku“ (New age). Výsledky těchto výzkumů jsou zveřejněny ve vědeckých článcích: *Enhancing human performance: Issues, theories and techniques* (1988) a *In the mind's Eye* (1991). Přesto že výsledky testů byly vyčerpávající a komplexní, nepodařilo se najít postupy, které by mohli být okamžitě a jednoduše realizovány pro průměrného vojáka/člověka.

Dalším pokusem prozkoumat moderní tréninkové metody je *The warrior edge* (Alexander, Groller a Morris, 1990). Tento text přezkoumává techniky učení „Nového věku“, které doplnili o řadu praktických technik, jako je dýchání, trénink bojových umění a bojovníkovo myšlení.

Cílem pana Siddla bylo rozvinutí některých záhad v tomto odvětví s hlavním cílem posílit bojeschopnost dnešních „bojovníků“.

Hlavní zaměření pana Siddla bylo na vztah mezi stresem, stupňující se srdeční frekvencí a jaký to má vliv na výkon. Tento vztah vytvoří bojový paradox, což znamená stav, kdy vnímaná vysoká hrozba automaticky zapojí sympatický nervový systém. Aktivace tohoto systému zvyšuje srdeční frekvenci, což má zásadní vliv na výkon lidského těla, vnímání okolí a reakční rychlost. Např:

Při 115 tepech za minutu se zhoršuje zručnost a přesnost dovedností.

Při 145 tepech za minutu se zhoršují motorické dovednosti a vizuální systém se začne zužovat.

Při 175 tepech za minutu můžeme očekávat, ztrátu sluchového vnímání, periferního vidění a důkladného/hloubkového vnímání.

Tohle vše iniciuje katastrofální selhání kognitivních schopností zpracování, což vede k fatálnímu zvýšení reakční doby nebo hypervigilance, což znamená zamrznutí na místě nebo konání iracionálních činů.

Výzkum a kniha pana Bruce K. Siddla poskytuje racionální vysvětlení pro velikou rozdílnost toho, když danou situaci nacvičujeme v učebnách, tělocvičnách nebo výcvikových prostorách a když daná situace vznikne v realitě. Proto hlavním bodem *Sharpening the warrior's edge* je ovládnutí srdeční frekvence.

Proto by mělo být hlavním cílem všech policistů, vojáků a licí, kteří se do takovýchto situací dostávají, aby výkon, kde jsou potřeba fyzické schopnosti, prováděli s minimálním úsilím. To znamená se dostat na takovou úroveň výkonnosti, kdy kognitivní zpracování pak způsobí, že při další takovéto situaci nezažíváme prakticky žádný strach nebo úzkost.

Zakladatel

Bruce K. Siddle je mezinárodně uznáván jako odborník na studium faktorů boje člověka, využití síly a boje proti terorismu pomocí vzdělávání. Je často považován za průkopníka, který začal studovat vliv stresu na výkon a jak tento stres ovlivňuje výkonnost policie, vojenského personálu, bojových pilotů a všech, co se do takovéto situace dostanou. Testoval využití tréninku pro odbourání stresu a zvýšení bojových schopností. Jeho výzkum zkoumá vliv sympatického nervového systému na vnímání, kognitivní zpracování informací, výkon lidského těla, v kterém jsou zahrnuty všechny aspekty použití síly a dovedností. Tento výzkum se taky běžně používá k vymáhání práva pro ochranu policie a vojenského personálu proti obvinění z použití nepřiměřené síly.

Byl poradcem U.S. department of States, U.S. department of Navy's Redcell, U.S. department of Army's Delta Force, U.S. department of State's Mobile Security Unit, U.S. department of Defense, U.S. Bureau of Alcohol, Tobacco and Firearms, the U. S. Secret Service Counter Assault Team and Firearms Training Unit, Federal Bureau of Investigation's Hostage Rescue Unit, Federal Aviation Administration Air Marshals a různých vojenských speciálních operací

(válečných jednotek od roku 1986). Byl školícím poradcem vlády Hong Kong od roku 1988 (policie a nápravné školící akademie). V letech 1994 – 1996 pracoval pro policii a vězeňskou službu Velké Británie a pro královčinu osobní ochranu Royal Protection Group. Od roku 1988 do roku 2000 pracoval pro Centrální Intelligencí Agency.

Bruce K. Siddle je zakladatelem a výkonným ředitelem PPCT Managemet Systems. PPCT (Pressure Point Control Tactics) byl založen v roce 1980. Tato společnost se zaměřuje na školení instruktorů pro policii, bezpečnostní složky a vojenské akademie po celém světě. Je založen na základě taktickém, právním a lékařském výzkumu. Díky tomuto PPCT navrhuje vzdělávací systémy, které jsou jednoduché a rychle naučitelné. Kurzy jsou zaměřené na dvě základní oblasti, nízká a vysoká úroveň. Nízká úroveň učí pracovat pouze s působením prstů na určité tlakové body a vysoká úroveň je založená na použití obranných protiúderů a obušků.

Struktura kurzů

Kurzu by se měli zúčastnit již stávající instruktoři sebeobrany a ti, kteří se jimi chtějí stát. Studenti by fyzicky zdatní, aby zvládli celý týdenní kurz. Další požadavkem studentů je znalost PPCT nebo nějaký jiný kurz taktické sebeobrany.

Literatura:

SIDDLE, Bruce K. Sharpening the warrior's edge. Millstadt, Ill: PPCT Management Systems, 1995. ISBN 09-649-2050-6.

Bruce Siddle. Warriorsciencegroup.com: A Col. Grossman, Dr. Stahle and Siddle Company [online]. 2010 [cit. 2012-04-29]. Dostupné z: <http://www.warriorsciencegroup.com/bks-biography/>

Pressure Point Control Tactics (PPCT) Instructor's Certification Course. In: [online]. [cit. 2012-04-29]. Dostupné z: <http://www.victorydefense.com/Media/Courses/PPCT%20%20Instructor%20Sep%202012pdf.pdf>