

TIMING A BOJOVÁ UMĚNÍ

Schopnost správného timingu-načasování pohybů můžeme zahrnout do skupiny vnitřních latentních motorických předpokladů k pohybové činnosti. Přesněji timing řadíme do *koordinačních motorických schopností*, které jsou úzce spjaty s komplexem kondičních schopností (síla a vytrvalost) a tvoří nejméně probádanou oblast v teorii motorických schopností. Jsou úzce provázány i s motorickými dovednostmi (učení získaný specifický předpoklad k určité motorické činnosti), stejně jako s procesy řízení a regulace pohybu a s činnostmi CNS. Úroveň koordinačních schopností rozhoduje o úrovni herních činností a o využití kondičního potenciálu. Jsou faktorem limitujícím technickou stránku herních činností.

Správné a účelné načasování jakékoli pohybové činnosti má zásadní význam nejen při různých sportovních aktivitách, ale i v běžném životě. Lidově bychom mohli timing charakterizovat jako *schopnost být ve správný čas na správném místě*. V bojových uměních se často hovoří o pojmech *Ma-Ai* (správné místo, udržení rozestupu) nebo *Riai* (souvislosti).

Ma je jedním z charakteristických rysů asijské kultury, jež lze – dle souvislosti – překládat jako místo, prostor, interval, rytmus či načasování (*Ai* – harmonie). Pro asijskou kulturu je taktéž typické, že veškeré tyto pojmy, které budou dále podrobně vysvětleny se neodrážejí jen v bojových sportech, ale přecházejí do kultury jako celku. Jsou zastoupeny např. při čajovém obřadu, v hudbě, tanci, dramatickém umění, v literatuře i v obchodních strategiích atd. Např. v malířství se *Ma* hojně využívá jako negativní prostor: to znamená, že velké části obrazu jsou ponechány prázdné a nebo jen lehce dotčeny štětcem k vytvoření představy mraků či vzdálených hor a nebo široké vodní plochy a tak podobně. Při tvorbě kaligrafie (obrázkové písmo) je správné využití prostoru ještě důležitější: opravdový umělec se pozná podle toho, že dokáže umístit znak na to pravé místo. Toto pojetí *Ma* je doménou intuice a správného načasování.

Přesný význam "*Ma-Ai*", tj. udržení rozestupu se týká hlavně:

- a) vzdálenosti
- b) načasování

Vzdálenost - každý zápasník má svůj vlastní *Ma-Ai* neboli vzdálenost od svého protivníka pro vedení útočných či obranných akcí. Výhoda *Ma-Ai* spočívá v tom, že je nutno, resp. možno protivníka vylákat ze zamýšleného odstupu a udržovat ho ve vzdálenosti výhodné pro útok. Na první pohled kolizním taktickým úkolem je udržovat protivníka blízko a současně být co nejdál od něho. Tohoto postavení je dosahováno dodržením správného

postoje (bojového střehu) a v případech kdy se používá různých zbraní - správnou manipulací držené zbraně (např. hole nebo meče).

Načasování – ve všech bojových uměních je velmi důležité vystihnout okamžik výpadu. Znamená to zastihnout protivníka ve chvíli, kdy není ostražitý a plně se nesoustředí. Nebo v jiném případě využít slabosti lidské mysli, která může být chvilkově u soupeře odhalena (odhad záměru soupeře). "Ma" tedy znamená chvilkové přerušení sledování akcí vlastních a akcí soupeře. Staré učení kendó (cesta meče) uvádí, že protivník vám může rozseknout kůži, ale vy nesmíte propást příležitost rozseknout jeho kosti.

Ma-Ai má v bojových uměních rozhodující význam. Příliš velká vzdálenost od protivníka neumožňuje správně zasáhnout a kontrolovat jeho pohyby, příliš malá vzdálenost omezuje rozsah pohybů a obránce může být tzv. uzavřen. Ve výcviku bojových umění je to vždy učitel nebo trenér, jenž se brání útoku protivníka, protože méně zkušený žák nedokáže okamžitě reagovat a přizpůsobit situaci své Ma-Ai.

Někdy se v souvislosti se správným „timingem“ a bojovými uměními můžeme setkat i s pojmem *Riai* (souvislost). *Ri* znamená *rozum, důvod* a *Ai* je výraz pro *harmonii*. V závislosti na disciplíně ne sebe bere tento pojem široký význam. Například v aikidó (japonské boj. umění) *Riai* zdůrazňuje univerzálnost základních principů tohoto umění. V šindó musó rjú na sebe bere následující význam – logiky pohybu. Tato logika se vztahuje na tři body:

1. Vzdálenost – Jestliže se budeme pohybovat příliš blízko nebo příliš daleko, vzdálenost bude postrádat logiku a cíl nebude v žádném případě zasažen.

2. Cíl – Je logické vědět, kde a co chceme zasáhnout.

3. Správný okamžik – Neboli načasování (timing).

Jestliže první dva body, kterých se *Riai* týká, mohou být pochopeny velmi snadno, tak třetí bod týkající se správného načasování vyžaduje roky poctivého a systematického tréninku. K tomu, abychom eliminovali předtuchu techniky, jejíž pokračování známe, je zapotřebí neobvyklý stav mysli:

Akceptujete situaci, jak se sama prezentuje a s dokonalou poctivostí, převezměte přiměřený risk pohybem v poslední možné příležitosti, a skrze přísný trénink si osvojte odhad rychlosti pohybu.

Správné načasování pohybu ještě samo o sobě není podmínkou k úspěšnému provedení bojové techniky. Velmi důležité je sladit veškeré pohyby se správným způsobem dýchání a držení těla (správný postoj). Špatný „timing“ také často vychází z chybného načasování *posloupnosti souvisejících pohybů* a z nepochopení vyváženosti mezi svalovým

napětím a uvolněním. Nevhodně načasovaná svalová kontrakce, téměř vždy přeruší tzv. „tok energie“, a ačkoliv se provedená technika zdá zjevně silná, tak její účinnost je velmi malá.

Ve sportovním tréninku je timing velmi důležitým faktorem přímo ovlivňujícím sportovní výkon a k jeho rozvoji dochází hlavně při technické a taktické přípravě.

V širším, přeneseném významu timing znamená umět správně ohodnotit prostor jiných lidí, naučit se přizpůsobit různým podmínkám a vyvinout smysl pro správné načasování svých slov a nebo činů ve vztahu k ostatním lidem.

© Roman Machálek

Seznam použité literatury:

- Základy sportovního tréninku (Lehnert, Novosad, Neuls), Hanex, Olomouc 2001
- Tajemství Aikidó, (John Stevens), Fighters publications, Praha 2001
- Časopis Aikidó, ročníky VII a VIII, Česká asociace aikidó 2001/2002