

# FREE FIGHT

Ultimativni borilni šport

2



OSNOVNE TEHNIKE IN ETIKA

Robert Lisac

**Robert Lisac:**           **FREE FIGHT – ULTIMATIVNI BORILNI ŠPORT 2**  
**Osnovne tehnike in etika**

**Izdal in založil:**       Robert Lisac

**Fotografije:**           Robert Lisac, Majda Lisac, Aljoša Gorup, Lothar Kannenberg, Borut  
Kincl

**Risbe:**                   Robert Lisac

**Lektorirala:**           Ljuba Žerovc

**Velenje, marec 2008**

Vse pravice pridržane. Nobenega dela te knjige ni dovoljeno ponatisniti, reproducirati ali posredovati s kakršnimikoli sredstvi: z elektronskimi, z mehanskimi, s fotokopiranjem, z zvokovnim snemanjem ali kako drugače, brez predhodnega pisnega dovoljenja avtorja.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

796.85

LISAC, Robert, 1973-

Free fight : ultimativni borilni šport. 2, Borbene tehnike in  
etika / Robert Lisac. - Velenje : samozal., 2008

ISBN 978-961-92345-1-8

238012160

## **OPOZORILO:**

**Borbene tehnike, ki so prikazane v knjigi, so NEVARNE in zaradi tega prikazane zgolj informativno za predstavitelje free fighta širši javnosti.**

**Nikar ne izvajajte borbenih tehnik in prikazanih vaj brez prisotnosti in nadzora kvalificiranega inštruktorja, trenerja ali učitelja borilnih veščin in športov!**

**Avtor knjige ne prevzema nobene odgovornosti v primeru poškodb, invalidnosti, smrti ali kako drugače nastale škode zaradi uporabe prikazanih tehnik, borbenih principov, vaj in razlag v knjigi.**

## Kazalo

Borut Kincl o knjigi Roberta Lisaca	5
Uvodne misli	7
Osnovne tehnike free fighta	8
Gard – zaščita glave in zgornjega dela telesa	9
Gibanje – pogosto spregledana in pozabljena umetnost	11
Brca v smeri naprej	13
Nizka krožna brca – boleča izkušnja za nasprotnika	15
Udarec s kolenom – orožje za knockout	17
Jab – »eksplozija s sprednjo roko«	18
Cross – še večja eksplozija z zadnjo roko	22
Obojeročni zajemajoči met – double leg takedown	23
Met nazaj preko ramena – in že so zvezdice na vidiku	25
Križni prijem (armbar) – hitra in učinkovita rešitev na tleh	26
Vzvod na golenici – nenavadna in učinkovita tehnika	30
Golo davljenje od zadaj – sigurna pot do hitre predaje	31
Giljotina – začetek konca borbe	34
Fizična priprava borca	35
Prava regeneracija borca – ključ do večjega uspeha!	39
Za borce je važen tudi odklop!	43
Različni vidiki proste borbe	46
Free fight borci – samozavestni uporniki	46
Etični vidik proste borbe	52
Kakšno mesto ima etika v prosti borbi?	53
Kdo sploh lahko danes trenira prosto borbo v Sloveniji?	53
Kdo sme poučevati prosto borbo?	54
Je prosta borba primerna za vsakega človeka?	56
Kakšne osebne lastnosti mora imeti človek, da se lahko ukvarja s prosto borbo?	56
Kakšne so lahko posledice, če prosto borbo poučuje neetičen človek?	56
Ali se športnik v resnici zaveda, kakšne so lahko posledice uporabe tehnik proste borbe?	58
Kakšno vlogo igra denar glede dostopnosti znanja proste borbe?	60
Kakšni so konkretni mehanizmi, s katerimi se zmanjša možnost zlorabe tehnik proste borbe?	60
Ali je prosta borba nasilje?	65
Koristna plat bolečine pri prosti borbi	69
Prednosti »žive« vadb	69
Prosta borba z vidika osebne rasti	71
Skupni pogled v prihodnost	73
O avtorju	77
Koristne spletne strani	78
Viri in literatura	79

## Borut Kincl o knjigi Roberta Lisaca



Roberta osebno ne poznam prav dolgo. Srečala sva se šele na mojem nedavnem seminarju v Kopru. Pred tem sva že komunicirala. Prebral sem njegove številne članke in ideje, ki jih je objavljala na internetnih straneh in forumih, vključno na RKSI forumu. Poznal sem njegov entuzijazem in skrajno željo po strokovnem pristopu k treniranju. Ko me je povabil k pisanju predgovora za to knjigo, sem zato od njega pričakoval veliko. Na koncu sem bil izdatno presenečen in navdušen nad njegovo kompleksno ter zelo analitično razdelano študijo tega mladega fenomena borilnih veščin, ki mu pravi free fight.

Robert pokaže, da free fight ni nova borilna veščina. Je le nova oblika starega, saj dejansko izhaja iz elementov tradicionalnih borilnih veščin, prilagojenih času, prostoru in namenu, za katerega je bil narejen. Tudi sicer so mešane borilne veščine obstajale že pred pojavom UFCja. Spomnimo se le starodavnega grškega Pankraciona. Filipinske borilne veščine so od nekdaj vsebovale goloroko borbo (panantukan, pananjakman), borbo z orožji ter ruvanje (dumog). Podobno tudi Bando in karate, ki je bil zahodnemu svetu do nedavnega predstavljen v popolnoma drugi luči, kot so ga trenirali na Okinawi pred 20. stoletjem. Zahod te veščine še dandanes spoznava v zelo omejeni obliki.

Tradicija ali inovacija? Danes je v svetu borilnih veščin končno zavlada splošna "resnica", ki velja za vse. O njej je že konec 60-ih let pisal tudi Bruce Lee. Obstaja namreč pet distanc borbe, in naša naloga je, razviti tehnike in strategije za vsako distanco posebej, ne glede na filozofijo ali izvor borilne veščine, ki jo treniramo. "Resnica" je odprla oči številnim "tradicionalistom", ki smo preko nje začeli znova odkrivati in detajlno spoznavati lastne veščine.

Robert lepo poudari pomen petih distanc borbe, jih besedilno in slikovno podkrepi z bazičnimi tehnikami in strategijami, ki bi jih morali poznati vsi. Poda nam tudi detajlne informacije o osnovah gibanja, udarcih, metih, ključih in davljenjih, ki jih številni zelo radi zanemarimo.

Robert se s svojim delom loti izjemno težke naloge sistematiziranja free fighta in pisanja programa napredovanja. S tem ključnim problemom so se, in se še danes, srečujejo številni učitelji tradicionalnih, še bolj pa modernih borilnih veščin, ki nimajo jasno razdelane vizije, še manj pa sistematike poučevanja. Naj rečem, da mu je resnično uspelo zajeti bistvo vseh fizičnih tehnik in metod vadbe, ki naj bi tvorile uspešnega borca. Uspelo pa mu je še več. Poleg borilne, z odgovori in razmišljanji na nekatera moralna in etična vprašanja, free fightu poda tudi kulturno in socialno vrednost. S svojim delom free fight naredi legitimen v Sloveniji in pokaže, da se je razvil do stopnje, ko obstajajo učne metode, tehnike in filozofija, ki postavijo free fight v legitimno in samosvojo kategorijo med ostalimi borilnimi športi. Njegovo delo bo nedvomno postalo klasika in vsesplošni učbenik za vse, ki se podajajo v svet MMA, kot tudi za vse praktikante tradicionalnih veščin, ki želijo svojo veščino prilagoditi 21. stoletju.

Upam, da si boste vzeli dovolj časa za prebiranje dragocenih in z mnogo truda pridobljenih informacij v tej knjigi, ter da boste po njej posegli tudi "tradicionalisti". S tem ne boste postali prav nič manj tradicionalni, saj tradicija in inovacija hodita skupaj z roko v roko. Sta le nasprotni strani istega kovanca, ki sta med seboj neločljivo povezani. Upam, da se bo tega začelo zavedati vedno več ljudi. Vsi se učimo drug od drugega, vodita nas ista strast, želja po znanju in premagovanju samih sebe. Včasih so nas različne borilne veščine ločevale s stališča njihove različnosti, danes pa nas ob spoznanju univerzalne "resnice" free fighta povezujejo s stališča njihove podobnosti.

OSS,  
Borut Kincl  
[www.rksi.net](http://www.rksi.net)

# Uvodne misli

**Vse misli, ki se kdaj rodijo,  
so kakor kopanje vodnjaka –  
Prej kalne, a se brž zbistrijo,  
tako kot kalna voda vsaka.**

**Ljuba Žerovc**

Kako zelo držijo te besede učiteljice Ljube Žerovc, avtorice knjige "Modrosti zbrane iz verzov stkane"! Preden sem začel pisati prvo knjigo o free fightu, so bile moje misli precej kalne, vendar sem vedel, da je preprosto treba začeti »kopati vodnjak« - pisati knjigo, in da se bodo misli, ko bom začel pisati, hitro same zbistrile. Zanimivo je tudi to, da je druga knjiga postala še »bistrejša« od prejšnje. Nekaj pozitivnih sprememb boste opazili že pri branju prvih strani glede uporabe termina »free fight«, ki sem ga v besedilu, kjer se mi je zdelo smiselno, zamenjal s slovenskim izrazom »prosta borba«.

Opazili boste, da je druga knjiga zelo obogatena z velikim številom slik, ki naj bi nazorno podpirale pisano besedo. Taoistični rek, da slika pove več kot 1000 besed, drži še danes. Rad bi se zahvalil Robertu S., Franjotu, Boštjanu in Anžetu, ki so mi stali ob strani in žrtvovali precej treningov in časa za to, da sem lahko naredil vse slike, ki sem jih potreboval za tole in za prejšnjo knjigo. Ponosen sem, da imam takšne prijatelje, na katere se lahko vedno zanesem!

Prva polovica te knjige je posvečena razlagi osnovnih tehnik proste borbe. Koristil bo predvsem tistim, ki se s svetom proste borbe šele seznanjajo ali jih zanimajo podrobnosti vsake tehnike posebej. Druga polovica knjige je namenjena etiki v povezavi s prosto borbo in z borilnimi športi nasploh. Ukvarjati se s prosto borbo brez razčiščenih odgovorov na etična vprašanja je isto, kot če bi si na stolu, na katerem najraje in najbolj pogosto sedite, odžagali eno nogo. Na tem mestu bi skočili še malce v prihodnost, ker se že veselo piše tretja knjiga FREE FIGHT – ULTIMATIVNI BORILNI ŠPORT 3, ki bo zelo temeljito obravnavala fizično in verjetno tudi psihično pripravo borca.

Postopek pisanja knjige je neverjetno podoben postopku kopanja vodnjaka. In kaj ima pisanje skupno s kopanjem vodnjaka? Je težko delo, vendar je vredno, da je opravljeno. Globlje ko se koplje vodnjak, bolj je delo naporno, manj dnevne svetlobe posije v vodnjak. Globlje ko prodiramo skozi posamezne zemeljske plasti, bolj izgubljamostik z zunanjim svetom, ker ga preprosto ne vidimo in ga za nekaj časa nismo več deležni. Vendar je trud na koncu poplačan, ko se lahko bistre vode veselijo ne samo tisti, ki so vodnjak kopali, temveč VSI, ki si želijo žejo pogasiti s hladno in bistro vodo, ki jo ponuja vodnjak.

Želim vam prijetno branje

Robert Lisac

# OSNOVNE TEHNIKE FREE FIGHTA

V tej knjigi bom predstavil najosnovnejše tehnike proste borbe. Čeprav jih ni veliko, ne smemo pozabiti, da jih je mogoče na najrazličnejše načine med seboj povezovati, in pri prosti borbi še kako velja, da več tehnik ne pomeni, da je borec boljši ali bolj uspešen. Namerno se nisem spuščal v razlago eskivaž.



Ker prihaja med borbo do velikih psihičnih pritiskov in do velike telesne utrujenosti, je za vse tehnike proste borbe značilno, da gre za »**grobo motoriko**«. Groba motorika zajema osnovna gibanja, kjer ni potrebna velika natančnost in preciznost pri izvajanju gibov. Sem spadajo recimo hoja, tek, nošenja, plazenja, lazenja in podobno. Zato pri gibih grobe motorike sodelujejo velike mišične skupine. Dvigovanje težkih bremen, kot na sliki levo, je lep primer grobe motorike.



Čisto nasprotje grobe motorike je **fina motorika**. Tu gre pogosto za majhne in precizne gibe, recimo igranje kitare, šivanje, tipkanje po tipkovnici. Praksa proste borbe je pokazala, da je med borbo skoraj nemogoče ali zelo težko izvajati tehnike, ki zahtevajo fino motoriko. V borcu je preprosto preveč adrenalina, da bi lahko takšne tehnike uspešno uporabljal med samo borbo.

Morda malce ekstremen primer, ki bo takoj razjasnil, o čem je bilo govora, in zakaj se groba motorika in fina motorika izključujeta: Poskusite po petih minutah najbolj intenzivne borbe, ko boste imeli pulza vsaj 180 utripov na minuto, takoj spraviti konec niti skozi uho šivanke. Tudi če vam bo uspelo, boste potrebovali preveč pozornosti in preveč časa za ta »nepomemben gib«.

Tega časa za koncentracijo, umirjanje in »vtikanje niti skozi uho šivanke« **med** intenzivno borbo, ko morate biti osredotočeni na nasprotnika in dogajanje v borbi sami, preprosto nimate.

Vse tehnike, ki bodo opisane, zato spadajo pod okrilje grobe motorike. Podrobneje bom opisal naslednje tehnike: gard, gibanje borca, nizko krožno brco – low kick, brco v smeri naprej, udarec s kolenom, sprednji direkt – jab, zadnji direkt – cross, obojeročni zajemajoči met (morote gard, double leg takedown), met preko ramena nazaj – suplex, križni prijem – armbar, golo davljenje zadaj, golo davljenje od spredaj - giljotina.

Seveda obstajajo tudi še druge tehnike, vendar je bilo potrebno zaradi obsega knjige narediti ustrezen izbor najbolj reprezentativnih tehnik. Namen te e-knjige ni razložiti vsako tehniko do potankosti, gre bolj za podajanje osnovne ideje, saj se tehnik iz knjig načeloma ne da naučiti in je pri učenju zelo pomembno, da je prisoten izkušen borec ali trener, ki sproti odpravlja morebitne napake. Za pravo predstavo pa že pomaga, če si posamezne tehnike ogledate na demonstracijskih posnetkih, ki jih je na internetu zelo veliko.

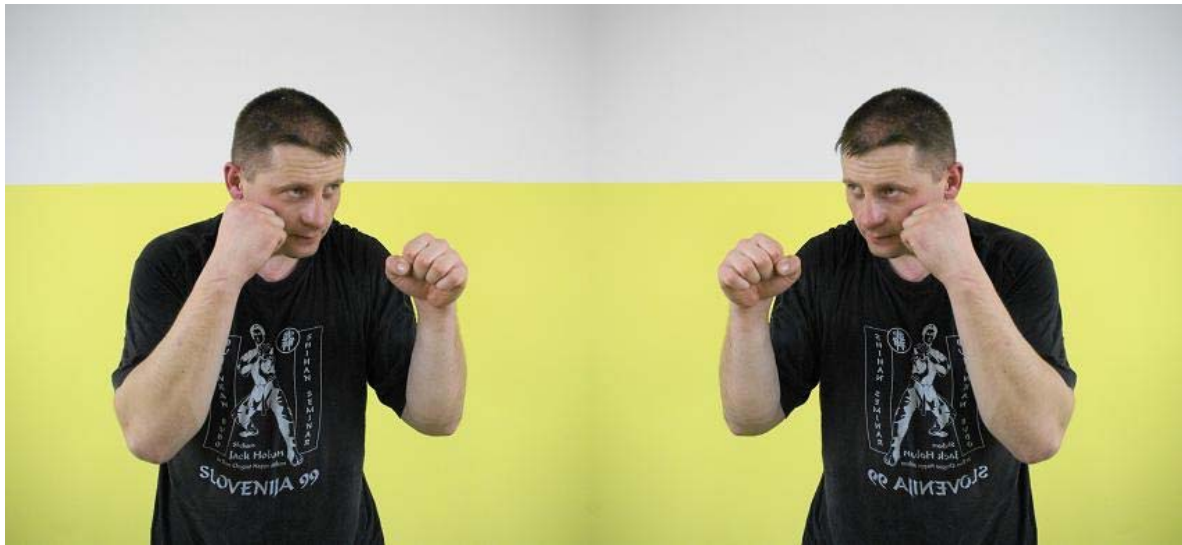
## **GARD – ZAŠČITA GLAVE IN ZGORNJEGA DELA TELESA**

Enotnega garda, borbenega položaja pri prosti borbi, ni mogoče opisati, ker ne obstaja. Vsak borec si prikoji gard svojim potrebam in znanju. Zgodovina proste borbe je jasno pokazala, da mnogi borbeni položaji azijskega izvora več ali manj ne zadoščajo potrebam proste borbe, kjer je najvišja prioriteta ta, da se zelo dobro zaščiti glava borca.

Ta zaščita glave je pogojena s položajem rok. Pri mnogih popularnih azijskih borilnih veščinah, kot so karate, taekwondo in razne oblike kung fuja, so roke v precej nizkem položaju (zaradi narave in pravil omenjenih športov), v nekaterih primerih celo v višini bokov, kar seveda onemogoča dosledno zaščito glave pred udarci. Obstajajo tudi azijske borilne veščine in športi, kjer so roke, podobno kot pri boksarskem gardu, blizu glave.

Lep primer je tajski boks. Borbeni položaj pri prosti borbi je zelo podoben boksarski ali kimboksarski borbeni poziciji. Kot je bilo že prej omenjeno, je lahko tudi podoben gardu tajskega boksa, saj mnogi borci v borbeni razdalji ročnih in nožnih udarcev uporabljajo tehnike boksa, kimboksa in tajskega boksa.

Obstajata dva borbeni položaja, pri enem je leva stran telesa bližje nasprotniku, pri drugem pa desna. Borci desničarji, ki izhajajo iz boksarskih veščin, kot so tajski boks, kimboks in boks, ponavadi uporabljajo borbeni položaj, kjer je leva stran telesa bližje nasprotniku, levičarji pa ravno obratno.



**Gard- leva stran spredaj**

**Gard - desna stran spredaj**

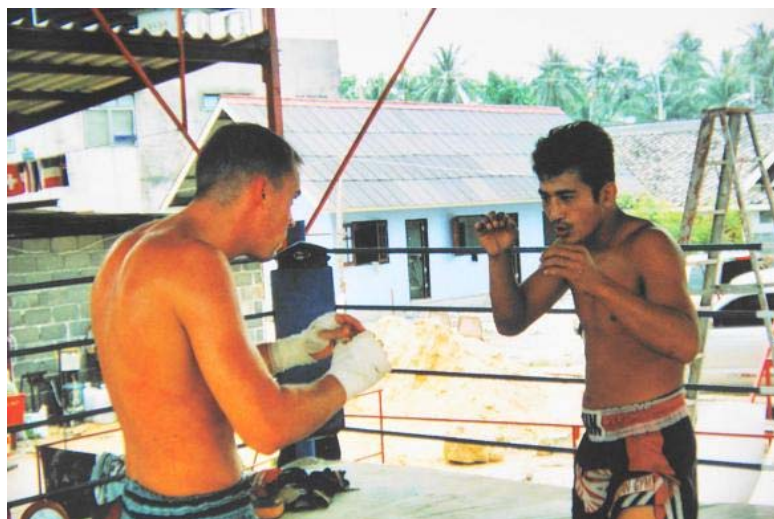
Brada je zaščitena s položajem glave, kjer se brada približa ramenu. Na ta način je manj izpostavljena uppercutom in delno tudi krošjem. Mnogi boksarji ta položaj brade vadijo tako, da med vadbo vpnejo robec med brado in sprednjo ramo. Slika desno prikazuje položaj brade.



Roki sta blizu glave, da jo zaščitijo pred udarci nasprotnika. Komolci so pri boksarsko obarvanem gardu tik ob telesu, da pokrivajo rebra, pri gardu tajskega sloga pa so načeloma bolj odmaknjeni od telesa, kar je pogojeno s položajem rok, kjer so dlani bolj obrnjene proti nasprotniku.



**Boksarsko obarvan gard**

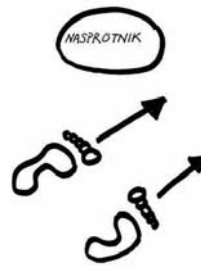


**Tajsko obarvan gard**

- Trup je lahko frontalno ali bočno usmerjen proti nasprotniku. Tudi v tem segmentu se borci med seboj razlikujejo.
- Trebuh je napet.
- Kolena sta rahlo pokrčeni, da omogočata premike v vse možne smeri.
- Pri prosti borbi ni nizkih borbenih položajev, ker so v praksi preveč okorni in onemogočajo pravočasno izmikanje in lahkotno gibanje v vse mogoče smeri. Zato sta stopali razmaknjena približno za širino ramen ali malo več. Pri bolj frontalnem borbenem položaju sta stopali usmerjeni naprej v smeri nasprotnika (slika 1). Pri tem položaju stopal je sprednje stopalo ponavadi v celoti v stiku s tlemi, pri zadnjem stopalu je ponavadi dvignjena peta od tal. Pri bolj bočnem borbenem položaju (slika 2) sta stopali usmerjeni levo ali desno mimo nasprotnika, in pogosto obe stopali v celoti na tleh, ni pa nujno, saj je lahko, kot pri prejšnjem opisu, dvignjena tudi peta zadnje noge.



Slika 1



Slika 2

Obstaja precej drugače garda, ki so pogojene od tehničnega znanja, telesne zgradbe in sloga borbe borca. Dober in pravilen gard, borbeni položaj, je tisti, ki omogoča čim bolj neomejeno gibanje v vse smeri, optimalno zaščito glave in telesa, ter bliskovito izvajanje tehnik napada in obrambe.

## GIBANJE – POGOSTO SPREGLEDANA IN POZABLJENA UMETNOST

Gibanje pri prosti borbi je zelo naravno, vendar velja kljub temu nekaj pravil, ki jih mora borec upoštevati pri svojem gibanju. Tako borec ne sme med borbo, ko se giba, »prekrižati« nog, ker je v trenutku, ko prekriža noge, v skrajno nestabilnem in ranljivem položaju. Prav tako odpade vsako pretirano poskakovanje v bližini nasprotnika, ker je borec, ki je kratek trenutek v zraku v bistvu lahka tarča. Za pravo borbo je pri napadu značilno eksplozivno in konstantno gibanje v smeri naprej.

To gibanje je seveda povezano s serijo tehnik, s katero borec želi končati borbo. Za to gibanje je značilen nenehni »pritisk« v smeri naprej, kar pomeni, da borci težijo k temu, da pri izvedbi serije tehnik nenehno silijo v nasprotnika, s tem se aktivno

poslužujejo borbenega načela »jemanje prostora«. Omenil sem že v knjigi FREE FIGHT- ULTIMATIVNI BORILNI ŠPORT 1, da nekateri borci proste borbe ta pritisk v smeri naprej razvijajo z zelo preprosto vajo, namreč s potiskanjem ali z vlečenjem avtomobila, kar je zelo dobra in utrujajoča vaja.

Proti takšnemu valu tehnik in nenehnemu pritisku se je zelo težko braniti, saj so že nekateri borci, ki so se te tehnike posluževali že pred razcvetom proste borbe, kot sta na primer Paul Vunak in Bruce Lee, posluževali tega koncepta, ker so vedeli, da se je v gibanju v smeri nazaj za nasprotnika zelo težko ali celo nemogoče braniti. Takšno gibanje je za nasprotnika izredno neprijetno, tako na psihični kot tudi na fizični ravni. Agresivno gibanje in neusmiljen pritisk in val tehnik (seveda v pravem času) v smeri naprej je značilno za odlične borce proste borbe.

Vsa ostala gibanja, torej na stran in nazaj, so pogosto bolj defenzivne narave. Če drži, da je agresivno gibanje v smeri naprej (seveda tudi pod različnimi koti) eno najoptimalnejših načinov gibanja za napad, bi lahko napačno sklepali, da je premočrtno gibanje v smeri nazaj najboljša obramba proti takšnemu napadu, vendar temu ni tako.

Gibanje nazaj je dobra začasna rešitev proti posameznim napadom nasprotnika, kjer nasprotnik napada z enim udarcem ali s kratko kombinacijo udarcev. Pri zgoraj omenjenem napadu pa je gibanje nazaj lahko usodno, saj se borec, ki se nenehno pomika nazaj, težko brani, kaj šele da bi prevzel iniciativo, saj je iz tako pasivnega in v bistvu podrejenega položaja težko organizirati in pripraviti protinapad. Gibanje v smeri nazaj na tovrstnih tekmovanjih tudi ni priporočljivo, ker to gibanje prej ali slej omejijo vrvi ringa ali kletka sama. Bolj priporočljivo je gibanje v stran, torej v levo ali v desno. Prednost takšnega gibanja je, da se mora nasprotnik borcu nenehno prilagajati z obračanjem v njegovo smer. To gibanje je bilo zelo značilno za enega največjih boksarjev vseh časov, Mohameda Alija, ki se je za borca težke kategorije gibal izredno elegantno, skoraj kot plesalec. Večino njegovih zmag je mogoče pripisati prav temu bočnemu in krožnemu gibanju, kjer se je spretno umikal liniji napada in sam izkoriščal z napadom prednost novega položaja, na katerega se njegov nasprotnik še ni prilagodil.

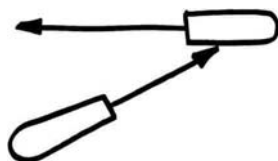
Takšno bočno gibanje omogoča borcu, da napade nasprotnika iz novega kota, na katerega se le-ta še ni naravnal.

Celotno filozofijo lahko razložimo z dvema topoma, ki sta usmerjena drug v drugega. V tem primeru je boj nekako enakovreden tako dolgo, dokler oba topova ostaneta v istem položaju in merita drug v drugega. (Slika 1)



**Slika 1: Dva topa usmerjena drug proti drugemu**

Če sedaj umaknemo prvi top iz linije napada tako, da lahko hkrati sledi protinapad, je top, ki svojega položaja ni spremenil, na slabšem, ker še vedno meri tja, kjer ni več prvega topa (Slika 2):



**Slika 2: Top na desni ostaja v položaju, top na levi svoj položaj spremeni**

Podobna je filozofija pri bočnem gibanju, ki borcu omogoča dokaj varen umik in možnost za protinapad.

## **BRCA V SMERI NAPREJ**



**Brca naprej s sprednjo nogo**

Brca v smeri naprej se lahko izvaja s sprednjo ali z zadnjo nogo. Izvedba je preprosta, saj je potrebno samo dobro dvigniti koleno in izvesti brco v smeri naprej. Ključna točka je, da se koleno dvigne resnično prav visoko in nato »izstrelí« nogo v smeri nasprotnika. Pri začetnikih se pogosto dogaja, da je prav ta dvig kolena premalo izrazit. V ta namen priporočajo izvajanje te brce preko ovire, ki borca prisili v pravilno izvedbo. Dodatno moč lahko ta udarec pridobi s pravilnim in dodatnim

potiskom iz bokov. Pri tem je važno, da se med izvedbo položaj rok ne spremeni, da glava ostane še vedno zaščitena.

Udarčna površina je lahko celo stopalo ali sprednji del stopala, včasih tudi samo peta, odvisno od situacije, tehnike in borca. Ponavadi se s to brco meri v nasprotnikov trup, le redko v glavo.



**Brca naprej z zadnjo nogo**

S to brco se je mogoče braniti proti raznim napadom nasprotnika, saj omogoča, da se borbena razdalja spet poveča. Z brco v smeri naprej se je mogoče braniti predvsem proti ročnim tehnikam, saj ima brca večji domet kot nasprotnikova roka. Prav tako lahko služi kot uvodni udarec neke serije udarcev, kar pomeni, da je to brco mogoče uporabljati tako v napadu kot v obrambi.

Obramba proti brci naprej:

- Blok z roko (odkriva glavo)
- Izmikanje z gibanjem

Ker je brca v smeri naprej s sprednjo nogo pogosto manj silovita, vendar malenkost hitrejša od brce z zadnjo nogo, jo pogosto uporabljamo v obrambne namene, da se nasprotnikov napad zaustavi. Ker ima brca z zadnjo nogo daljšo pot, lahko razvije tudi večjo moč. Zato jo borci uporabljajo pri bolj silovitih in odločnih napadih.

To brco je mogoče odlično kombinirati z ročnimi udarci, z jabom in crossom. Ponavadi je brca naprej uvodni udarec, ki mu po skrajšanju borbene razdalje sledita jab in cross ter ostale tehnike drugih borbenih faz. Brca, kadar je namenjena v predel nasprotnikovega trebuha, pri manj izkušenih in tehnično slabših borcih pogosto povzroči, da refleksno spustijo gard, torej roke, ki ščitijo obraz. Iz tega razloga je sploh možno usmeriti tehnike, ki sledijo, v nasprotnikovo glavo.

# NIZKA KROŽNA BRCA – BOLEČA IZKUŠNJA ZA NASPROTNIKA

Kot že samo ime pove, gre za brco, ki je usmerjena v nižje cilje, v našem primeru v nasprotnikovo bedro. Gre za silovito krožno brco, ki se izvaja (ponavadi) z zadnjo nogo. Mojstri te brce so tajski boksarji in kjokušinkaj karateisti, od katerih so borci proste borbe to tehniko prevzeli. Cilj brce je zunanja ali notranja, včasih celo zadnja, stran bedra.



Nizka krožna brca iz zunanje strani



Nizka krožna brca »znotraj«

Za tistega, ki takšen udarec z vso silo prejme, je to sila boleča izkušnja, sploh za borca, ki niso navajeni prejemati takšnih brc in niso dovolj utrjeni. Vendar je tudi za trenirane in utrjene borca ta brca zelo nevarna, saj pogosto povzroči predčasni konec borbe, ker se borec zaradi bolečin ne more več boriti. Značilno za ta udarec je, da se izvede z vso silo, pri katerem si borec predstavlja, da udarja **»skozi« svoj cilj**.

To je tudi razlog, zakaj se borci na mestu obrnejo, kadar se nasprotnik pravočasno umakne. Pri borcih proste borbe, ki so bolj rokoborsko usmerjeni, je mogoče tudi opaziti, da izvajajo nizko krožno brco s precej manjšo rotacijo telesa, ker jim gre samo za krajšanje borbene razdalje, da lahko preidejo čim prej v fazo metov in borbo na tleh. V ta namen jih pretirana rotacija ob udarcu samo ovira pri hitrem prehajanju iz prvih dveh borbenih faz v tretjo borbeno fazo.

Če je borec, ki napada, v trenutku udarca usmerjen v stran namesto naprej proti nasprotniku, potrebuje precej časa, da se spet obrne proti nasprotniku in napad nadaljuje. Zato ta udarec pogosto izvajajo bolj od spodaj navzgor, kar po biomehanskih zakonitostih pomeni, da je takšen udarec nekoliko šibkejši, vendar učinka kljub temu ne velja podcenjevati.

Vzrok tega tehničnega odstopanja je potrebno poiskati v namenu tehnike, saj gre prav v tem primeru pogosto samo za uvodno ali pripravljalo tehniko za silnejše

napade, ki šele sledijo. Kot pri brci naprej je tudi za nizko krožno brco značilno, da pri borcih, ki niso navajeni takšne brce blokirati z nogo, povzroči, da brco instinktivno poskušajo blokirati z rokami. To povzroči, da se napadeni borec odkrije in v tem trenutku slabše krije glavo.

V bistvu gre za enostavno logiko. V trenutku napada ima napadalec obe roki na razpolago, medtem ko ima napadeni na voljo samo eno roko v višini glave, da bi se branil, ker je druga zaposlena z nasprotnikovo nogo. Nizka krožna brca je tudi odlična tehnika proti napadalcu, ki izvaja visoke brce, saj je cela »stojna« noga v času izvajanja visoke brce popolnoma nezaščitena. Pravočasna nizka krožna brca dobesedno pokosi nasprotnika.

Nizka krožna brca ima več vlog. Tehniko je mogoče uporabiti kot pripravo za tehnike, ki sledijo, potem kot sredstvo za skrajšanje borbene razdalje. Važen je tudi **psihološki in fizični učinek**. Kadar se ta brca v trajanju borbe vedno znova uspešno uporablja, lahko nasprotniku vzame vso voljo in motivacijo za nadaljevanje borbe, ker ga noge pri vsakem koraku, pri vsaki tehniki, pečejo od bolečine.

V bistvu ima nizka krožna brca dvojni učinek - takojšnjega, ki konča borbo, in zakasnelega, ki ga borec občuti kot ostro bolečino še nekaj dni po borbi. Nizka krožna brca je vsekakor ena najmočnejših in najefektivnejših brc in s tem tudi eno najmočnejših orožij free fight borcev.

Obramba proti nizki krožni brci:

- Izmikanje s hitrim in spretnim odskokom
- Blok z golenico navznoter ali navzven



**Blok z golenico navznoter**



**Blok z golenico navzven**

# UDAREC S KOLENOM – OROŽJE ZA KNOCKOUT



Udarec s kolenom je zelo naravni udarec za nasprotnika in nevarno orožje proste borbe. Glavni cilji za udarjanje s kolenom so glava, trup nasprotnika in njegova stegna. Udarec s kolenom je mogoče izvesti brez prijema z rokami, vendar ga je v tej obliki le redko mogoče zaslediti na tekmovanjih proste borbe. Ponavadi sta borca že v klinču, ko se napadi s kolenom začnejo. Prednost tega načina je ta, da je mogoče z rokami še dodatno potegniti glavo proti kolenu, kar moč tega udarca še dodatno poveča. Na tem mestu poudarjam še enkrat, da so to nevarne tehnike in da je treba te tehnike vaditi pod nadzorom izkušenega inštruktorja in z ustrezno zaščitno opremo.



**Različni udarci s kolenom**

Borci proste borbe se izogibajo v klinču udarjati s kolenom v trebušni predel nasprotnika, ker je v tem primeru največja možnost, da nasprotnik prime nogo in na zelo lahek način izvede met, ki hitro vodi v vzvod na nogi ali pač v slabši borbeni položaj. S kolenom se napadajo tudi stegna nasprotnika. Glavni cilj te tehnike je

nasprotnikova glava, ki jo je mogoče potegniti proti kolenu z eno roko ali z obema rokama, včasih naravnost navzdol, spet drugič pa po bolj krožni poti po levi ali desni strani navzdol, da so pri nasprotniku bolj izpostavljena senca.

Koleno lahko potuje proti cilju na več načinov:

- naravnost naprej in navzgor,
- navzdol,
- krožno.

Prednost udarca s kolonom je tudi ta, da ga je mogoče uporabljati tudi v zadnji borbeni razdalji, na tleh. Obramba proti udarcu s kolonom:

- prijem za koleno in met
- roke kot ščit

Zelo soroden udarec po učinkovitosti je udarec s komolcem, ki so ga na mnogih tekmovanjih proste borbe prepovedali, in zaradi tega na tem mestu ne bo obravnavan.

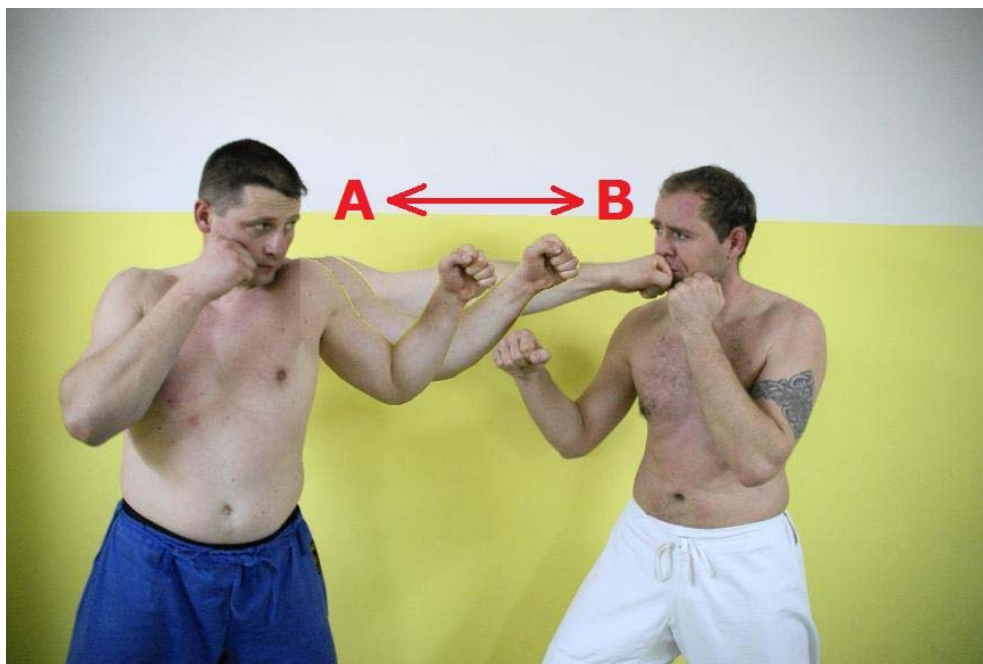
## **JAB – »EKSPLOZIJA S SPREDNJO ROKO«**

Izvedba jaba (»džeb«- udarec naravnost s sprednjo roko) je navidezno zelo enostavna, vendar videz vara, saj je potrebno mnogo ur vadbe, da ta udarec postane pravo orožje. Iz borbenega položaja je potrebno izstreliti pest po najkrajši poti do cilja, torej do nasprotnikove glave ali njegovega trupa.



**Anže pri izvedbi jab-a**

Značilno za jab je ekonomika gibanja, kar pomeni, da pest potuje po premici od točke A proti točki B, to je najkrajša možna pot (glej sliko na naslednji strani), zato nekateri pravijo temu udarcu tudi sprednji direkt. Potem ko pest doseže cilj, je potrebno pest takoj spet potegniti nazaj, da zaščiti glavo, ali da borec nadaljuje s kakšnim drugim udarcem.



**Slika 30: Potovanje pesti po najkrajši točki od A do B in nazaj**

Gibanje jab-a je lahko zelo različno. Zelo velik učinek ima jab, kadar ga borec izvaja v povezavi s korakom naprej. Američani in Angleži temu pravijo »step into the jab« (stopiti v jab). To pomeni, da sledi udarec hkrati z energičnim korakom naprej. Na ta način se močno poveča učinek tega udarca. Jab je mogoče izvajati na mnogo načinov. Ob proučevanju borb Mohameda Alija je mogoče opaziti, da se je pri jahu še dodatno nagibal rahlo naprej (Slika 2), kar je povečalo moč in doomet udarca, kar je vsekakor prednost v borbi. Drugi borci pri jahu ostajajo popolnoma vzravnani (Slika 1), spet drugi povečajo moč tega udarca z rotacijo telesa (Slika 3) okoli vzdolžne osi telesa.



**Slika 1: Normalni jab**



**Slika 2: Alijev Jab**



**Slika 3: Jab z rotacijo trupa**

Vsak borec s časom razvije svoj način udarjanja jaba, kar prav tako velja za vse ostale udarce in tehnike. Nekateri borci proste borbe pri izvajanju jaba izrazito premikajo vzdolžno telesno os levo ali desno, da s tem nenehno premikajo glavo, ki postane tako tarča, ki jo je mogoče bistveno težje zadeti. Cilj udarca sta lahko glava ali trup nasprotnika. Pomembno je, da se pri tem udarcu pest vrača po isti in najkrajši poti nazaj v bližino glave borca, ki ta udarec izvaja. Pogosta napaka je spuščanje roke na poti nazaj, kar je za nasprotnika krasna priložnost za protinapad (Slike 1 do 4).



1



2



3



4

**Napaka: Jab ne potuje po isti poti nazaj**



Prav tako pomemben je položaj druge roke. Pest je pri licu, mnogi borci trdijo, da se mora palec dotikati ušesa in s tem ščititi glavo, medtem ko je komolec tik ob trupu in tako ščiti rebra.

Po boksarski logiki je izredno pomembno, da komolec ne uhaja izven linije smeri udarca. Na levi sem narisal borca, ki po boksarski logiki **napačno** izvaja jab, od zgoraj. Jasno se vidi, da komolec ne potuje po liniji smeri udarca.

To napako je mogoče hitro odpraviti, če borec izvaja jabe tako, da je bočno postavljen tik ob zid. Vsako uhajanje komolca povzroči, da podrgne z njim po steni, kar borcu pove, da je tehniko izvedel narobe. Kako se izvede to vajo v praksi, je prikazano spodaj.

## Vaja za boksarsko pravilni jab:



1



2

Zanimivo pa je, da se mnogi borci proste borbe tega boksarskega pravila ne držijo. Dober primer je zelo uspešen ruski borec Fedor Emelianenko, ki pri svojih borbah uporablja ročne udarce, ki so glede izvedbe bolj »naravni« in po mnenju Anžeta Klobčaverja močno spominjajo na udarce z roko iz ruske borilne večšine sistema.

Zato se postavlja vprašanje, ki bi ga lahko v bodoče nekdo raziskal na temeljih biomehanike, kateri način izvajanja ročnih udarcev je bolj učinkovit - »standardni boksarski« ali »ruski v stilu sisteme«?

Kadar se jab poveže z bočnim gibanjem, ponavadi po izmikljanju nasprotnikovega napada, so cilj prav tako glava ali prosta rebra oziroma ledvica ali jetra. Jab je mogoče uporabljati tudi v gibanju nazaj kot obrambo, da se ustvari razdaljo, ki borcu ustreza. Proti bolj izkušenim borcem se jab uporablja tako, da ga borec izvede večkrat zaporedno. Pogoste so kombinacije jab-jab in nato drugi udarci, včasih celo jab-jab-jab in šele nato ostali udarci ali meti. Pri tem je važno, da borec nenehno skrajšuje borbena razdaljo pri vsakem udarcu. Jab je lahko udarec, ki nasprotnika preizkuša, z njim je mogoče ugotoviti nasprotnikove reakcije, navade, pomanjkljivosti, in z njim je hkrati možno ustvariti »luknje« v nasprotnikovi obrambi za napad.

Jab je pogosto uvodni udarec, s pomočjo katerega se ustvarijo pogoji za močnejši udarec z zadnjo roko, imenovan cross, lahko so pa tudi drugi udarci. Jab je nepogrešljiva tehnika borca proste borbe, saj med drugim tudi bolj rokoborsko usmerjenim borcem omogoča uspešno krajšanje borbene razdalje.

Pogosto je med borbami mogoče opaziti jab v glavo nasprotnika, kateremu sledi obojeročni zajemajoči met (double leg takedown) ali kakšen drug met na nižjem nivoju. Po jabu pogosto prihaja do prvih prijemov, ki naznanjajo prehod na druge borbene faze. Obramba proti jabu:

- blokiranje z dlanjo,
- kadar je namenjen v glavo z izmikanjem glave levo, desno, ali z znižanjem težišča,
- Kadar je namenjen v trebuh s pokrivanjem s komolcem.

## CROSS – ŠE VEČJA EKSPLOZIJA Z ZADNJO ROKO



Gregor Štrakl izvaja cross

Cross je zelo soroden jabu, saj podobno kot pri jabu potuje po najkrajši poti do cilja, torej spet od točke A do točke B po premici. Če je jab po učinku eksplozija dinamita, potem je cross atomska bomba. Cross je najbolj direktni udarec z zadnjo roko. Razlika med jabom in crossom je ta, da se cross izvaja z zadnjo roko, jab pa s sprednjo. Cross se zelo redko uporablja kot prvi udarec v neki seriji udarcev, ponavadi sledi v kombinaciji šele kot drugi ali tretji udarec. Zelo osnovni in učinkoviti kombinaciji, kot sta jab-cross ali jab-jab-cross, lepo prikazujeta mesto crossa v sklopu neke ročne kombinacije udarcev.

Če je mogoče za jab trditi, da je bolj uvodni udarec, ki odpira pot crossu, potem je jasno, da ima cross posebno vlogo, saj gre za zelo močan in silovit udarec, ki lahko borbo predčasno odloči. Jab je mogoče smatrati kot izvidnico vojske, cross pa kot množično in močno vojsko, ki ji sledi in pokonča nasprotnikovo vojsko. Za izvedbo crossa je značilen zasuk telesa okoli vzdolžne osi, kar pomeni, da se zaradi tega vklopi precej mišičnih skupin, in - **več mišic skupno sodeluje pri eni akciji, bolj je ta silovita**. Ker je cross udarec, ki se izvaja z zadnjo roko, je razdalja do nasprotnika nekoliko večja. Ta večja razdalja v primerjavi z jabom omogoča večji razvoj moči udarca. Udarec se izvaja normalno iz običajnega garda. Če želimo izvesti ta udarec po boksarskih standardih, potem je potrebno paziti podobno kot pri jabu na to, da komolec ne uhaja ven. Podobno kot pri jabu obstaja tudi tu polemika, kaj je bolj pravilno - »naravni udarci«, kot jih uporablja znani borec proste borbe Fedor, ali klasični boks?

Ko se pest vrača na izhodiščni položaj, je potrebno paziti na to, da to pot nazaj ne opravi na nižji ravni, ker je v tem primeru za trenutek glava nezaščiten. Brada je pri izvedbi tega udarca tesno ob rami. Druga roka, ki ne udarja, ves čas ostaja tik ob licu. Pri rotaciji, ko se izvaja cross, se zadnja peta dvigne od tal in se obrne rahlo navzven. Delo nog je pri crossu zelo različno, ker je odvisno od borbene razdalje, borbene situacije in drugih faktorjev. Tako kot pri jabu je tudi pri crossu pri nekaterih borcih proste borbe mogoče opaziti izrazito premikanje vzdolžne telesne osi v smeri levo ali

desno med samim izvajanjem udarca. Na ta način se glava tistega, ki udarja, nenehno gibata in postaja tarča, ki jo je možno le težko zadeti.

Najbolj preprost način izvajanja crossa je na mestu. To se pogosto zgodi, kadar nasprotnik ne more uiti, ker so za njim vrvi ringa ali pa stene oktagona. Kadar je potrebno razdaljo skrajšati, da bi cross dosegel svoj cilj, je potrebno napraviti s sprednjo nogo korak naprej. Nekateri ta korak naprej napravijo nekoliko diagonalno navzven, zadnja noga sledi sprednji nogi s kratkim in energičnim drsenjem po tleh. Delo nog pri tem načinu gibanja pri udarcu je zelo podobno gibanju pri suvanju krogle v trenutku izmeta krogle. O tehničnih inačicah bi se dalo še precej razpravljati, vendar to nima smisla, saj ima vsaka boksarska šola malo drugačen cross, kar velja prav tako za vse ostale udarce. **Glavni kriterij za udarec je ta, da najde svoj cilj in da ustrezno učinkuje.** S crossom se cilja nasprotnika v glavo (obraz, brada), v trup, pleksus, trebuh, rebra, prosta rebra, ledvice in jetra.

Obramba proti crossu:

- blokiranje z dlanjo,
- kadar je namenjen v glavo z izmikanjem glave v levo, v desno, ali z znižanjem težišča,
- kadar je namenjen v trebuh s pokrivanjem s komolcem.

## OBOJEROČNI ZAJEMAJOČI MET – DOUBLE LEG TAKEDOWN



Obojeročni zajemajoči met

Že ime razloži potek tehnike. S prijemom za obe nogi se spravi nasprotnika iz ravnotežja. Met je po gibalni strukturi zelo naraven in verjetno ga prav zaradi tega poznajo mnoge borilne veščine in borilni športi. Najdemo ga v različnih variacijah v prostem slogu rokoborbe, pri judu kot morote gari, pri sambu in tudi kitajski sanshou premore ta učinkoviti met, da navedemo samo nekaj primerov. Čeprav je ta met zelo poznan v svetu borilnih športov in veščin in ga različni slogi izvajajo vsak na svoj način, se je pri tekmovanjih proste borbe več ali manj uveljavil rokoborski način izvedbe.

Double leg takedown se zelo harmonično vklopi v celotno strukturo verižnih tehnik napada, ker je usmerjen naprej kot celotna akcija napada. Zelo pogosto se uporablja double leg takedown kot druga, tretja ali celo četrta tehnika v nizu napadalnih tehnik. Na začetku MMA borb, ko je bilo mogoče borce še deliti na tiste, ki udarjajo, in na tiste, ki so rokoborsko usmerjeni, se je pogosto dogajalo, da je bil to napadalni met brez drugih pripravljanih tehnik. To je bilo takrat še možno. Danes so borci proste borbe dobri v vseh fazah borbe. Celotna borba se danes namreč odvija na bistveno višjem nivoju, in zaradi tega je potrebno predhodno za tehnike ustrezno pripraviti pogoje, da lahko v našem primeru met sploh uspe. Klasična kombinacija je zato na primer dvojni jab, ki mu sledi obojeročni zajemajoči met. Prvi jab ima nalogo skrajšati razdaljo, drugi ponavadi ni več tako silovit in služi samo temu, da je nasprotnikova pozornost usmerjena v ta jab, medtem ko v naslednjem trenutku že sledi obojeročni zajemajoči met. Nekateri borci za lažji in hitrejši prehod na nižjo raven zamahnejo z rokami navzgor tik preden izvedejo met.

Prvi pogoj za dober obojeročni zajemajoči met je energičen in velik napadalni korak s sprednjo nogo daleč med nasprotnikove noge. Hkrati sledi prijem za obe kolena, ki blokira gibanje kolen, ena rama ima stik s trebuhom nasprotnika in sili naprej. Tako nastane ročica, ki sili nasprotnika ob pravilni izvedbi meta v padec. Zelo važen je stik s trupom, da celotna tehnika ni dobesedno ohlapna in izvedena na daleč.

Cilj meta je dvigniti nasprotnika tako, da zgubita njegovi stopali stik s tlemi in da pade v smeri nazaj. Ko borec izvede met, ima dve možnosti - ali sledi nasprotniku zraven na tla in se ga loti s parternimi tehnikami in poskuša tako odločiti borbo sebi v prid, ali pa pusti, da nasprotnik pade, in poskusi izkoristiti dejstvo, da je nasprotnik na tleh, on pa stoji.

Odvisen od tega, kako je borec izvedel obojeročni zajemajoči met, je tudi izhodiščni položaj, v katerem oba pristaneta takoj po metu. Ko se borec odloči, da gre z nasprotnikom na tla, se napadalec pogosto znajde med nogami nasprotnika. Znajde se torej v njegovem parternem gardu, iz katerega se je mogoče kar dobro braniti in celo prevzeti iniciativo. Zato je zelo pomembno, da je borec, ki nadaljuje borbo na tleh, na tem področju tudi izurjen. Da se borec izogne nasprotnikovemu parternemu gardu, lahko že v fazi meta s potiskom glave preusmeri padanje nasprotnika tako, da pade bočno pred njega. Iz tega položaja je mnogo lažje, in delno tudi manj nevarno za napadalca, nadaljevati z borbo na tleh.

Obojeročni zajemajoči met je le en člen niza tehnik, ki so med seboj povezani, kar ne pomeni, da ta tehnika in vsi ostali meti, ki služijo temu, da spravijo nasprotnika na tla, ni pomembna! Je zelo pomembna, saj si je potrebno predstavljati eno borbena fazo, torej tehniko v določeni borbena fazi, kot člen daljše verige. Pomembno je, da je vsak člen posebej močan, saj drži rek, ki pravi, da je veriga le tako močna kot je močen njen najšibkejši člen. Seveda si vsakdo želi, da bi veriga zdržala vse

obremenitve, zato je nujno potrebno, da je vsak člen posebej močan in enakovreden ostalim členom verige. Podobno je s tehniko metov, saj **vsaka predhodna borbena faza delno vpliva na uspešnost naslednje borbene faze**. Zato je na primer obojeročni zajemajoči met pomemben za tehnike, ki potem sledijo. Če je tehnika izvedena le površno ali z napako, se lahko nasprotnik na novo organizira, in ves trud in tveganje je bilo zastonj. Obojeročni zajemajoči met torej ni tehnika, ki bi silila nasprotnika v predajo, saj se v večini primerov takrat borba nadaljuje, kvalitetna izvedba pa vendarle določa izhodiščni položaj napadalca za nadaljnje borbene akcije. V zelo redkih primerih se je že pripetilo, da se je nasprotnik po raznih inačicah tega meta predal ali ni bil zmožen nadaljevati borbe, kadar je borec padal z njim na tla in hkrati na njegov prsni koš, kar padajočemu vzame seveda sapo.

Obramba proti obojeročnemu zajemajočemu metu:

- držanje nasprotnika na večji razdalji s silovitimi udarci
- sprawl – zavzemanje usločenega položaja, kjer borec z boki pritiska na nasprotnika od zgoraj navzdol ob hkratnem umikanju nog daleč nazaj izven dosega rok nasprotnika.

## **MET NAZAJ PREKO RAMENA – IN ŽE SO ZVEZDICE NA VIDIKU**



**Met preko ramena nazaj**

Pri judu pravijo metu nazaj preko ramena **ura nage**, pri rokoborbi pa se uporablja termin **back arch** ali **suplex**. Gre za imena, ki opisujejo isti met, čeprav se pri posameznih borilnih športih in veščinah sama tehnika lahko rahlo razlikuje. Kdor je že kdaj poletel po zraku zaradi tega meta ve, da pristanek ni prav nič prijeten, in pogosto obeta, da borec vidi zvezdice, v skrajnem primeru celo temo! Tekmovalna verzija tega meta izvira v veliki meri iz rokoborskega tabora, saj rokoborci to tehniko mojstrsko obvladajo in uporabljajo v vseh mogočih borbenih situacijah.

Podobno kot pri obojeročnem zajemajočem metu in ostalih metih je potrebno upoštevati, da se tudi ta tehnika ponavadi uporablja v povezavi s predhodnimi tehnikami prve in druge borbene faze. Sam met je lahko ofenziven, kadar

nasprotnika primemo okoli pasu ali trupa, ali pa tudi defenziven kot protimet proti bočnim metom.

Ključnega pomena je, da borec tesno vzpostavi stik z nasprotnikom in ga močno objame. Pri izvedbi je vseeno, ali je zraven objel borec še eno roko, obe roki ali nobene roke, možnosti je vsekakor več. Zelo važno je, da se pri objemu zniža težišče borca, ki ta met izvaja, kar pomeni, da so skočni, kolenski in kolčni sklepi pokrčeni. Kadar imata borca na sebi kimone, je dobro merilo to, da spravi borec, ki izvaja met, svoj pas pod višino nasprotnikovega pasu. Ta rahlo znižan položaj je predpogoj, da lahko borec sploh izvede met in dobesedno »eksplodira« v smeri gor in nazaj preko svojega ramena tako, da nasprotnik izgubi stik s tlemi. Borec, ki meče, se upogiba ves čas nazaj in pade v bistvu nazaj, med tem pa vrže nasprotnika preko svojega ramena v smeri nazaj. Za met nazaj preko ramena je značilno, da oba borca pristaneta na tleh, kjer se takoj odvija zadnja borbena faza. Pomembno je, da borec, ki meče, ne izgubi pri metu stika z nasprotnikom, ko pristane na tleh, da se mu le-ta ne izmuzne. Vsa moč meta izvira iz nog in pravilne akcije bokov ter zaklona in rotacije hrbtenice okoli vzdolžne osi v smeri meta.

Ker je nazaj usločena hrbtenica pri tem metu pomemben faktor uspeha, je potrebno paziti na to, da med trajanjem meta brada ni v bližini prsnice, saj ta položaj glave izniči usločeni položaj hrbtenice, ki je ključnega pomena. Ta napaka se preprosto odpravi tako, **da borec ves čas gleda za nasprotnikom in v smer, v katero ga meče.** Prednost meta preko ramena nazaj je ta, da je mogoče tehniko izvajati od spredaj, bočno in od zadaj, kar daje tehniki veliko uporabno vrednost. Ker gre za tehnično dokaj zahteven met, je priporočljivo, da se ga uči in vadi na začetku na zelo debelih blazinah, ki močno ublažijo padec obeh. Tudi v fazi, kjer borec želi avtomatizirati met in je s tem povezano veliko število padcev nasprotnika, se priporoča debelejša blazina kot preventiva proti poškodbam.

## **KRIŽNI PRIJEM (ARMBAR) – HITRA IN UČINKOVITA REŠITEV NA TLEH**

Pri križnem prijemu gre za iztegnjen vzvod na komolcu, ki se na tekmah proste borbe zelo pogosto uporablja. Vsak sklep ima svoj obseg gibanja, v katerem lahko deluje brez bolečin. Osnovna ideja vzvoda je ud popolnoma iztegniti (na primer roko ali nogo) in preseči to točko naravne gibljivosti sklepa, ki lahko povzroči velike bolečine ali zelo resne poškodbe na samem sklepu.

Vzrok za takšno popularnost te tehnike je vsekakor mogoče pripisati dejstvu, da je tehnika **po strukturi gibanja enostavna**, da jo je mogoče izvajati iz najrazličnejših

začetnih položajev, in dejstvo, da se mnogi borci na tleh pred udarci v glavo zaščitijo tako, da nasprotnika potiskajo z rokami v stran od sebe, kar je za nasprotnika odličen izhodiščni položaj za izvedbo križnega prijema. Ime je dobila tehnika zaradi položaja teles, ki ga imata oba borca na tleh pri izvedbi te tehnike. Z malo domišljije si je mogoče predstavljati, da borca **tvorita križ**.



Peter Cakič in Adel Ayari pri izvedbi križnega prijema

Ta vzvod poznajo tudi judoisti, ki mu pravijo **juji gatame**, v svojem repertoarju ga premore ruski sambo, japonski jiu jitsu, in zelo veliko vrednost pripisujejo tej tehniki pri brazilskem jiu jitsu, kjer imenujejo to tehniko tudi **armbar**. Deloma je bilo že omenjeno, da je rokoborba pomembna v fazi metov, pri vzvodih in davljenjih pa izgubi v precejšnji meri svojo vlogo kot izvor tehnik, ker je pri klasični rokoborbi cilj obrniti nasprotnika na hrbet, kar pa pri free fightu še daleč ne pomeni zmage. Je pa res, da obstaja nekaj rokoborskih tehnik, ki jih borci uporabljajo kot uvodne in pripravljalne gibe/ za kasnejše vzvode in davljenja.



Osnovni križni prijem

Potrebno je vedeti, da obstaja precej vrst križnega prijema. Ločimo: osnovni križni prijem, obrnjeni križni prijem, leteči križni prijem, križni prijem v kombinaciji s trikotnim davljenjem. Kadar sta oba borca prepotena, je tovrstne prijeme težje izvajati, ker nasprotnikova roka že med pripravo rada zdrсне iz prijema, še preden se ta zaključi.



**Obrnjeni križni prijem**

Pri izvajanju obrnjenega križnega prijema je pomembno zelo paziti, da napadalec med treningom po nepotrebem ne poškoduje svojega partnerja. Problem te tehnike je, da napačna reakcija partnerja, in tudi slab nadzor nad tehniko s strani izvajalca, hitro privede do poškodbe. Zato je ta tehnika primerna med treningom le za napredne borce, ki znajo kontrolirati svoj ego in svoje telo.



**Križni prijem in trikotno davljenje**

Križni prijem v kombinaciji s trikotnim davljenjem omogoča davljenje in vzvod hkrati. Z določenimi modifikacijami je možno z eno roko celo udarjati nasprotnika s »hammer« udarci, kar za nasprotnika ne pomeni le dvojnega zla (samo vzvod in davljenje), temveč vključno z udarci celo trojno zlo.

Na tekmovanjih je mogoče videti največ prvi dve inačici križnega prijema (osnovni križni prijem in obrnjeni križni prijem), ker sta sorazmerno enostavni in zelo učinkoviti tehniki. Tukaj bo temeljito opisana prva varianta, ker je najbolj osnovna in se je borci načeloma najprej naučijo, preden preidejo na težje in tehnično bolj zahtevne oblike križnega prijema.

Cilj križnega prijema v borbi je prisiliti nasprotnika v predajo. Borci se predajo s tako imenovanim »tapkanjem«, kjer v znak predaje dvakrat ali trikrat hitro in zaporedno z dlanjo udarijo ob tla ali ob nasprotnika. Ta znak predaje je mogoče izvesti tudi z nogo ali verbalno, kadar se borec ne more predati ne z rokami in ne z nogami. Sploh pri križnem prijemu je izjemno pomembno, da se borec, ki je v slabšem položaju, pravočasno preda, da ne pride do poškodbe komolčnega sklepa.

Je pa tudi res, da je scena proste borbe bila že priča borcem, ki se niso hoteli predati in so raje dopustili nasprotniku, da jim je zlomil oziroma resno poškodoval komolec, kot pa da bi se normalno predali in imeli na ta račun pač malo slabšo borbena statistiko. Na srečo obstajajo pri tekmovanjih proste borbe tudi sodniki, ki v takšnih primerih prekinejo borbo in tako preprečijo nepotrebne poškodbe. Poleg udarcev so davljenja in vzvodi tehnike, ki silijo nasprotnika v predajo, in križni prijem je zelo pogosto uporabljena tehnika, ki končuje borbo. Zaradi tega je znanje tega vzvoda za

vsakega, ki se ukvarja s tem športom, nujno potrebno. Za boljše razumevanje in način križnega prijema je potrebno brežhibno razumeti osnovni križni prijem.

Do osnovnega križnega prijema je mogoče priti na dva načina:

- takoj po metu
- v toku borbe na tleh

Po nožnih, bočnih in raznih metih čez ramo, torej pri vseh metih, ko nasprotnik pade na tla in borec, ki meče, ostane v stoječem položaju, je dober izhodiščni položaj za križni prijem. Je pa res, da je ta način izvajanja križnega prijema v sceni proste borbe zelo redek, ker je nasprotnik zaradi znoja zelo spolzek. V tem primeru je zelo težko kontrolirati njegovo roko ali zapestje, in prav iz tega razloga križni prijem takoj po metu le redko uspeva. Prvi in skoraj najvažnejši pogoj za uspešno nadaljevanje tehnike do zaključnih gibov takoj po metu je vzpostavljen (oziroma ohranjen!) **stik** z nasprotnikom po končanem metu. Ta stik je ponavadi močan prijem za zapestje ali roko. Pri metih, na primer pri metu čez ramo, kjer dve roki nadzirata eno nasprotnikovo roko ves čas do samega padca nasprotnika, je zelo lahko preiti v križni prijem, ker že obe roki nadzirata eno nasprotnikovo roko.

**Dve roki sta ponavadi močnejši od ene** in je zaradi tega pomembno pri metih, na primer pri raznih bočnih in nožnih metih, da druga roka takoj priskoči na pomoč roki, ki že ima stik z nasprotnikovo roko. Sledita dva koraka, eden z eno, drug z drugo nogo čez nasprotnika ob hkratnem nadzoru roke in spust v značilni položaj križnega prijema, kjer obe kolena oziroma notranji strani stegen še dodatno onemogočata gibanje ulovljene roke.

Velik pomen ima **močan stisk kolen** drugega proti drugemu, ki tako ukleščijo nasprotnikovo roko in tako ustvarijo točko, preko katero v bistvu poteka vzvod. Pomanjkanje tega stiska kolen lahko povzroči poškodbe v genitalnem področju tistega, ki ta prijem (slabo) izvaja (in ne nosi suspensorja). Nogi sta nameščeni tako, da ena poteka preko nasprotnikove brade, druga pa preko nasprotnikovega trupa. S položajem nog se nadzira nasprotnika tako, da borec s petami potiska, če je nujno, proti sebi, kar nasprotniku še dodatno otežuje pobeg.

Ključna točka je tudi ta, da mora biti **zadnjica čim bližje nasprotnikovemu ramenu**. S tem ko borec prehaja v ležeči položaj, hkrati tudi izteguje nasprotnikov komolec tako, da zapestje vleče k sebi na prsi. Včasih je to že dovolj, da se nasprotnik preda. Ključni dejavnik je položaj nasprotnikove roke, ki mora biti zastavljen tako, da palec gleda proti stropu in mezinec proti tlam. Vzvod se izvaja v smeri, kamor kaže nasprotnikov mezinec. Kadar vzvod ni dovolj močan, je mogoče povečati pritisk na nasprotnikov komolec z dodatnim dvigom bokov.

Obstajajo tudi meti, kjer borec, ki meče, načrtno pade z nasprotnikom na tla in takoj po padcu »spleza« na nasprotnika, takoj zatem pa izvede križni prijem. Primeri takšnih metov so pretežno bočni meti in suplexi, kjer nasprotnik pristane na tleh prečno pred napadalcem. Druga možnost, izvesti uspešen križni prijem, se pogosto ponuja v času trajanja borbe na tleh. Za osnovni križni prijem je eden najboljših izhodiščnih položajev, kadar borec sedi na nasprotnikovih prsih. Iz tega položaja je zelo enostavno napasti ležečega nasprotnika z udarci, proti katerim se pogosto brani tako, da roki izteguje proti viru udarcev, da bi se zaščitil, ali pa jih drži čisto blizu glave, da bi se zaščitil pred udarci. V obeh primerih je mogoče, da borec prime nasprotnika za zapestja, se obrne za 90 stopinj, in, podobno kot pri inačici, kjer se izvedejo uvodni gibi iz stoječega položaja, postavi noge v ustrezen položaj in pade nazaj v značilni položaj križnega prijema. Gibalna struktura je zelo podobna inačici, kjer je stoječi položaj napadalca izhodiščni položaj, le da se vsa tehnika dogaja na nižji ravni.

Obramba proti križnemu prijemu :

- pokrčiti iztegnjeno roko
- iztegnjeno roko obrniti okoli vzdolžne osi, da izniči mehaniko vzvoda
- druge, bolj kompleksne obrambe

## VZVOD NA GOLENICI – NENAVADNA IN UČINKOVITA TEHNIKA



**Franjo izvaja vzvod na golenici**

Vzvodi na golenici so odlika samba, BJJ in gre za atraktivne ter nevarne tehnike. Ponuja se vedno, kadar so nasprotnikove noge na dosegu rok. Noge nasprotnika je mogoče napasti iz naslednjih značilnih situacij kadar:

... borec uspe uloviti nasprotnikovo nogo, ko ta izvaja brce iz stoječega položaja. Z ulovljeno nogo je zelo lahko preiti na parterni nivo borbe.

... se borec leže brani proti stoječemu nasprotniku in ta stoji tako, da ga lahko ležeči borec prime z rokami za nogo.

... stoječi borec napada ležečega nasprotnika in ta moli noge proti njemu.

... oba borca na parterju prideta v položaj, kjer molita noge drug proti drugemu ali eden od borcev namerno ustvari takšno situacijo.

Ključnega pomena je pravilni prijem pri samem vzvodu. Napačno je, če se izvaja za vzvod previsoko, torej na mišico meč. Prava višina za izvedbo vzvoda je spodnja tretjina golenice, ki jo borec z roko objame, z drugo roko prime za roko, nasprotnikov nart je pod pazduho in se uleže nazaj in na ta način napravi vzvod na nasprotnikovi golenici. Zelo pomemben je tudi položaj nog tistega, ki izvaja vzvod. Eno nart skrije pod kolenski pregib druge noge, drugo nart pa pod nasprotnikovo nogo. Na ta način prepreči, da bi nasprotnik prav tako lahko napadal njegove noge s podobnimi tehnikami.

## **GOLO DAVLJENJE OD ZADAJ – SIGURNA POT DO HITRE PREDAJE**



**Slika 1: Golo davljenje leže na hrbtu**

Kadar je nasprotnik na parterju obrnjen s hrbtom proti borcu, se ponuja možnost golega davljenja. Japonci pravijo tej tehniki hadaka jime. Tudi tu gre za nevarno tehniko, ki je primerna samo za napredne borce in vadbo pod strokovnim nadzorom trenerja. Na parterju je lahko več možnih položajev za golo davljenje:

Oba borca sta v sedečem položaju, noge napadalca so ovite okoli trupa nasprotnika (Slika 2).



**Slika 2: Golo davljenje sede od zadaj**



**Slika 3: Golo davljenje od zadaj leže**



**Slika 4: Golo davljenje iz bočnega položaja od zadaj**

Kot najbolj osnovni položaj za učenje tega davljenja se smatra prvi od naštetih položajev (Slika 2). Resnici na ljubo je potrebno na tem mestu še dodati, da se zelo pogosto dogaja, da oba borca prej ali slej zaradi poskusov reševanja iz prijema preideta v ležeči položaj (slika 1 in 4), pri katerem je napadalec spodaj in leži na hrbtu, nasprotnik pa na njem, včasih zaradi obrata prideta tudi do položaja, prikazanem na sliki številka tri.

Ena roka (v tem primeru desna) seže nasprotniku okoli vratu, tako da se dlan te roke položi v komolčni pregib druge (leve) roke. Drugo (levo) roko napadalec nujno pokrči tako, da seže dlan za nasprotnikovo glavo in jo potiska naprej, hkrati pa napne mišice obeh rok, da se učinek davljenja še poveča. Na ta način se »obroč«okoli nasprotnikovega vratu manjša.

Važen je tudi položaj glave, kadar se nasprotnik hoče braniti z ročnimi udarci v obraz napadalca. Obraz je potrebno skriti za nasprotnikovo glavo. Možno je tudi potisniti obraz ob vrat nasprotnika in na ta način branečemu nastaviti najtrši vrhnji del lobanje.

Napadalec mora paziti tudi na pravilni položaj nog. Legendarni pankracionisti so to tehniko uporabljali zelo pogosto ob hkratnem objemu ledvenega dela trupa z nogami, s katerimi so stiskali trup ukleščene nasprotnika. Posledica te tehnike so bile lahko zadušitev, nezavest, polomljena rebra, zlomljen vrat (seveda ob drugačni uporabi), in s tem tudi smrt.

Danes borci z nogami objamejo nasprotnikov trup, da mu zmanjšajo svobodo gibanja, in s tem še bolj zmanjšajo možnost osvoboditve iz tega prijema. Sam prijem golega davljenja učinkuje na več načinov, in sicer pritiska na arterijo carotis na obeh straneh vratu in hkrati prekinja dotok zraka, ki je potreben za dihanje. Zato je za borca, ki zabrede v ta prijem, borba ponavadi izgubljena, saj gre za tehniko, ki je zelo preprosta in strahovito učinkovita. Zakaj? Medtem ko je možno iz mnogih prijemov ulti zaradi znoja, zaradi katerega je težje držati in s tem nadzirati nasprotnika, »spolzkost« borca tukaj ni več pomembna, ko je prijem pravilno nastavljen.

Obramba proti golemu davljenju od zadaj:

- prijem za podlaket, ki davi,
- zmanjšanje ali izničenje površine, možne za davljenje, z gibanjem brade proti prsnici,
- potiskanje komolca v golenico nasprotnika,
- udarci nazaj v glavo nasprotnika.

# GILJOTINA – ZAČETEK KONCA BORBE



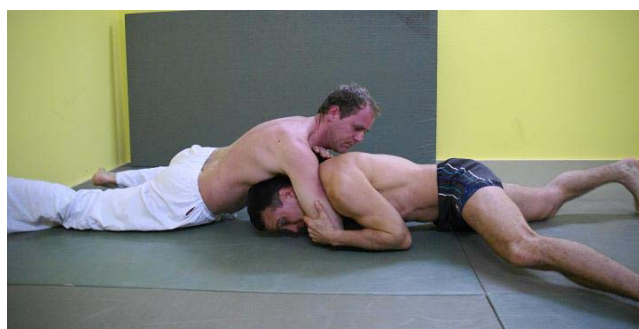
**Franjo izvaja giljotino**

Pri giljotini gre lahko za davljenje ali za vzvod na vratu, ali celo za kombinacijo obojega, kar pomeni, da gre za zelo nevarno tehniko, ki jo vadeči naj vedno vadijo pod nadzorom izkušenega inštruktorja ali trenerja. Isto seveda velja tudi za vse ostale tehnike! Glede izvedbe je preprosta. Ločimo giljotino stoje in giljotino na parterju. Prva varianta je giljotina stoje (levo), ki se izvede tako, da se v klinču potegne z eno roko nasprotnikovo glavo dol. Ko je nasprotnik v predklonu, ga je treba prijeti okoli vratu z desno roko, kot je prikazano na sliki levo, z levo roko se primemo za dlan in zategnemo prijem v smeri navzgor.

Kadar je ta prijem prešibek in neučinkovit, pomaga rahla modifikacija, kjer objeti vrat s samim prijemom rahlo obrnemo okoli vzdolžne osi vratu. Gre za majhen gib, kjer se pritisk na nasprotnikov goltanec premakne bolj na eno stran vratu, in s tem začne pritiskati na arterijo carotis, hkrati pa deluje v smeri, kjer je vrat že iz biomehanskega vidika šibkejši, saj mišice, ki skrbijo za odklon glave v smeri levo desno, niso tako močne kot tiste, s katerimi potiskamo brado proti prsnici ali dvignemo pogled v strop. Iz giljotine stoje je mogoče preiti na giljotino na parterju. Na parterju je pomembno pri obeh variantah nadzirati nasprotnikove noge s pomočjo svojih nog, da se nasprotnik ne reši s preprostim prevalom.

Obramba pred giljotino stoje:

- Bolj pokončen slog bojevanja
- Dobra priprava na obojeročni zajemajoči met in pravilna izvedba tega meta.
- Preprečevanje, da nasprotnik povleče našo glavo navzdol.



**Inačica giljotine na parterju**

# FIZIČNA PRIPRAVA BORCA

Cilj tega poglavja ni razložiti celotne fizične priprave borca, ker je to tematika e-knjige FREE FIGHT – ULTIMATIVNI BORILNI ŠPORT 3, ki je v celoti posvečena samo tej tematiki. Kot vse ostale e-knjige si boste lahko tudi to knjigo brezplačno sneli na [www.robortlisac.com](http://www.robortlisac.com). Zakaj je fizična priprava borca tako pomembna?

**Razne oblike moči** so za borca pomembna zato, da lahko izvaja močne udarce, da so njegovi meti siloviti in njegovi prijemi jekleni.

Kadar se srečata dva borca iste teže, z istim nivojem tehničnega znanja, bo načeloma zmagal tisti, ki je dobesedno močnejši.



**Hitrost** je za borca izredno pomembna, vseeno, ali govorimo o hitrosti izvedbe udarcev, metov, prijemov, ali prehajanja iz ene borbene faze v drugo.



**Gibljivost** je za borca pomembna zato, da lahko nekatere udarce, predvsem brce, sploh izvede. Tudi pri parterju je gibljivost velika prednost, saj se bolj gibljivemu borcu zaradi povečane gibljivosti pogosto še ni treba predati, kjer bi se manj gibljivi borec že zdavnaj moral predati, če ne bi želel utrpeti poškodb.

**Koordinacija** je po mojem mnenju ena najbolj ključnih motoričnih sposobnosti borca. Gre za sposobnost izvajanja usklajenih gibov iz vseh mogočih in nemogočih položajev in situacij. Kaj drugega je prosta borba kot izvajanje vseh mogočih gibov iz vseh mogočih položajev? Za športnike z najbolj razvito koordinacijo veljajo plesalci. Verjamem, da tudi dobri borci, vseeno katerega borilnega športa, sodijo v samo top-ten lestvico športnikov glede razvitosti nivoja koordinacije.

Borec, ki se bori brez **vzdržljivosti**, je kot voznja z avtom, ki ima prazne gume. Vseeno, koliko konjskih moči zmore motor avtomobila, če pnevmatike niso nabito napolnjene z zrakom, se bo avto premaknil samo nekaj metrov in bo potem klavrno obstal, vseeno, kakšne znamke je. Podobno je z borcem; moč, hitrost, gibljivost in koordinacija so njegove »konjske moči«, vzdržljivost pa njegove »pnevmatike«.



Če se vrnemo k našemu vprašanju, zakaj je fizična priprava borca tako pomembna? **Zato, ker z dobro zasnovano, premišljeno, sistematično in postopno fizično pripravo, ki je prilagojena vsakemu borcu posebej, dvigujemo njegov nivo moči, hitrosti, gibljivosti, koordinacije in vzdržljivosti.** Višji je nivo naštetih gibalnih sposobnosti (seveda v pravem razmerju), boljši je praviloma borec, če seveda razume borbena načela in ima ustrezno izpiljeno tehniko.

Dober trener je kot odlični mešalec cocktailov, ki zelo dobro pozna svoje redne stranke. Fini dami bo zmešal caipirinho, ženski, ki jo osvaja, sex on the beach, penzionistu, ki ga že dobri dve uri mori za šankom, pa ubijalski long island, da se ga hitro znebi. Izvrsten mešalec cocktailov bo prilagajal razmerja različnih pijač okusu, željam in konstituciji svojih strank. Na čisto isti način postopa trener, ko razvija gibalne sposobnosti svojim borcem. Tako kot ni vseeno, če dobi fina dama long island in po dveh požirkih pade pod šank, in starejša tečnoba caipirinho, ki ga bo še bolj vzpodbudila k še večjim izlivom slabe volje in depresije, tako ni vseeno, katere gibalne sposobnosti in kako jih razvijamo pri Pepiju, in katere in na kakšen način pri Janezu. Dober trener točno ve, kaj njegovim borcem ugaja, kaj že znajo in zmorejo in kaj še je treba pri vsakem posamezniku dodatno razvijati in izboljšati.

Seveda vas ne želim prestrašiti ali celo odvrniti od sklec, teka, plavanja, skakanja čez kolebnico in raztezanja mišic, želim le izpostaviti, da ni vseeno, v kakšnem razmerju vse skupaj počnete, in da je za pravi trening in dolgoročno kvalitetni napredek

potrebno tudi ustrezno **znanje**, ki si ga boste, če ga še nimate, pridobili v tretji free fight knjigi. Iz pomanjkljivega znanja izvirajo potem različni »stereotipni borci«, ki še niso dojeli, da potrebno razvijati več ali manj vse gibalne sposobnosti (moč, hitrost, gibljivost...) hkrati v nekem **harmoničnem odnosu in ravnovesju**, ki ga narekuje prosta borba. Ravnovesje se pogosto poruši, ker trenerji ali borci sami pogosto vlagajo vso energijo, čas in trud v razvoj samo ene same motorične sposobnosti. Pogosto je to moč.

Te borce prepoznate po tem, da so izredno mišičasti, niso pa sposobni izvesti brce nad višino kolen, ker so tako zategnjeni in negibljivi, kaj šele, da bili sposobni preživeti en sam 5 minutni sparing, ker preprosto ne premorejo niti kančka vzdržljivosti. Drug takšen ekstrem so »posušeni« borci, med katere sem kar lep čas sodil tudi sam, ki pretiravajo z razvijanjem vzdržljivosti in jim dolgotrajni teki in večurno kolesarjenje pobere vso mišično maso.

Res je, da sem bil kot »posušen borec« izredno vzdržljiv, zelo vztrajen in neugoden borec, ker so me lahko topli dve uri skupaj in sem še vedno stal, samo moji udarci niso bili niti močni niti hitri, kaj šele učinkoviti. Da ne boste počeli istih napak kot jaz, si preberite tretjo knjigo FREE FIGHT – ULTIMATIVNI BORILNI ŠPORT 3 (v pripravi).



## Tako izkoristite boksvrečo do konca!

Mnogi borci mislijo, da je možno na vreči vaditi samo ročne udarce in vse mogoče brce. Tisti, ki so pri svoji vadbi kreativni, vključujejo pri treningu na vreči še udarce s kolene in s komolci. Ali je to res vse, kar je možno trenirati z vrečo? Ne, ni, še zdaleč ne! Katere tehnike je možno trenirati še poleg udarcev in kako si lahko zelo popestrite vaše treninge, si preberite spodaj.

Mnogi borci pogosto sčasoma opustijo trening na vreči in se raje borijo z »živimi« nasprotniki, ker jim je vadba preveč monotona in dolgočasna, saj na vreči vadijo vedno znova enake udarce in kombinacije! Z nekaterimi zelo preprostimi ukrepi si lahko vašo vadbo zelo popestrite in preženete dolgočasje. Ti ukrepi so:

**Snemite vrečo s stropa!** Če boste vadili svoje udarce izključno samo na viseči vreči, bodo vaši udarci v borbi stoje sicer hitri in siloviti, kaj pa takrat, ko se znajdete na tleh? Če hočete imeti tudi na tleh hitre in silovite udarce, jih trenirajte tudi tako kot jih boste izvajali v borbi, namreč na tleh! Primer: Usedite se na vrečo in že simulirate borbeni položaj mount, iz katerega lahko vadite udarce z roko.

**Z vrečo lahko vadite celo mete!** Če želite vaditi met čez ramo, prej skozi zadnji člen verige napeljite judo pas ali debelejšo vrv. Pas simulira nasprotnikovo roko, ki si jo naložite na ramo, ko mečete. Tistim, ki na ta način niso še nikoli vadili, toplo priporočam, da najprej trenirajo z **majhno boksvrečo**. Ko postanete sigurnejši, stabilnejši in bolj izurjeni v tehniki, preklopite na **veliko boksvrečo**. Vreča, ki je izpostavljena takšnim obremenitvam, naj bo iz kakovostnega materiala, ker vam bo, če je sešita iz slabih materialov, sicer kmalu razpadla! Zelo dobre izkušnje imam s **SUD**-ovimi vrečami, ki so neverjetno trpežne in kvalitetne. Za vadbo na boksvreči potrebujete tudi ustrezne **rokavice** in seveda **bandaže**, s katerimi si zavarujete zapestja pred poškodbami. Vse to si lahko priskrbite pri podjetju **SUD – SILOVIT UDAREC**.

Obiščite njihovo spletno stran, ([www.sud.si](http://www.sud.si)) in ugotovili boste, da imajo izredno široko ponudbo zelo kvalitetnih vreč za vsak žep! Simulacije metov s pomočjo vreče **VEDNO** izvajajte na blazinah – boksvreča vam bo za to zelo hvaležna!

**Eksperimentirajte z brkami in ročnimi udarci, ki jih sicer med borbo nikoli ne izvajate!** Tu mislim predvsem na akrobatske brce, gre samo za to, da zavestno zapustite okvire svojega borilnega športa in s tem tudi širite svoj gibalni horizont! **Boksvreče** iz kvalitetnih materialov in vseh velikosti ter **bandaže in rokavice** dobite pri podjetju SUD **samo še do 31.6.2009 s 15% popustom**, če seveda izrežete spodnji kupon in ga pri nakupu izročite prodajalcu! Opremo lahko naročite tudi udobno od doma in sicer preko maila ali kar po telefonu.

V tem primeru **nujno navedite v mailu ali omenite po telefonu geslo »FREE FIGHT 2«**, **da uveljavite vaš 15% popust!** Pokličite Petra za naročilo vaše opreme in dodatne informacije: **040 / 321 288**

<b>Kupon za 15 % popust!</b>		
Ime in priimek: _____		
Gsm / telefon: _____		
e-mail: _____		
<input type="checkbox"/> Naredite križec v levem okenčku, če želite, da vam SUD po e-pošti pošilja praktične nasvete, nove vaje in inovativne drile za delo na vreči in drugih rekvizitih za borilne športe.		
Kontakt: <a href="mailto:info@sud.si">info@sud.si</a> GSM: 040 / 321 288		

# PRAVA REGENERACIJA BORCA – KLJUČ DO VEČJEGA USPEHA!

Prosta borba je naporna športna panoga, zato vsak pameten borec posveča veliko pozornosti tudi regeneraciji svojega telesa. Le redki športniki se zavedajo, da je tudi regeneracija pomemben sestavni del športne vadbe.

Sam regeneraciji dolgo (predolgo) časa nisem posvečal dovolj pozornosti, in »klik« mi je naredilo po polaganju črnega pasu pri judu. Polaganje, oziroma tečaj pred samim polaganjem, je trajalo cel teden in je bilo izredno naporno.

Na dnevnem redu sta bila dva treninga na dan, tehnični zjutraj, borbeni trening pa popoldne, in to z vrhunskimi borci iz mnogih evropskih držav. Izpit sem na srečo položil, vendar črni pas ni bil edini spominek, ki sem ga nesel nazaj domov v Velenje. Hrbet je bil poln hematomov in »vozlov«. Takrat sem v Topolšici še delal kot animator in vodja športnih aktivnosti v termah v Topolšici, in imel sem srečo, da sem imel za sodelavce **spretne maserje in fizioterapevte**.



Masažo si poskušam privoščiti čim bolj pogosto. Najbolj zaupam maserjem in maserkam, ki imajo veliko prakse in izkušenj. Poleg spanja je masaža edina aktivnost, ko dam res mir ☺!

Ti so mi v zelo kratkem času pomagali s pravimi masažami in ustreznimi postopki, da sem bistveno hitreje okreval kot bi okreval sicer. Verjetno se sprašujete, kakšno

zvezo ima to s prosto borbo? Oh, zelo veliko! Tako kot judo je tudi prosta borba šport, kjer je telo izpostavljeno velikanskim obremenitvam v oblikah treningov, ki se vedno znova ponavljajo, pri rekreativcih trikrat na teden, pri profesionalcih pa tudi do dvakrat na dan ali celo večkrat!

Andy Hug, znani borec, ki so ga vsi cenili zaradi njegovih dosežkov na področju karateja in kikkoksa, si je privoščil tudi do dve masaži na teden. Kar je bilo dobro za njegovo regeneracijo, je dobro gotovo tudi za vašo regeneracijo, ker tu ne gre zdaj za to, kdo se s katerim športom ukvarja, temveč da v vseh borilnih športih vladajo določene zakonitosti. Ena glavnih zakonitosti je ta, da je regeneracija zelo pomemben sestavni del treninga, vseeno, ali govorimo o kikkoksu, prosti borbi, balinanju, ali teku na dolge proge.

Borec, ki pravilno trenira, bo napredoval dokaj konstantno. Borec, ki bo upošteval moje praktične nasvete regeneracije, bo napredoval hitreje kot borec, za katerega je beseda regeneracija tujka. Zakaj je to tako?

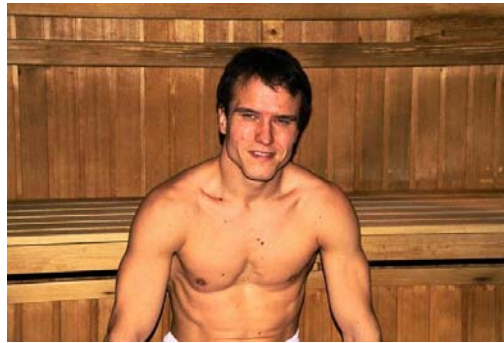
Razlog je zelo preprost; borec, ki se v krajšem času spočije bolj kakovostno kot drugi borci, lahko trenira bolj pogosto. **Borec, ki trenira bolj pogosto, hitreje napreduje, ker si lahko v krajšem časovnem obdobju nabere več izkušenj in osvoji več tehničnega znanja kot drugi borci.**

Vendar, pozor!!! **Preveč pogosti treningi brez ustrezne regeneracije vodijo ravno v nasprotno smer, borec se »skuri«.** Prvi znaki športnega izgorevanja so, da je borec iz treninga v trening bolj utrujen in da se ta utrujenost stopnjuje. Vzporedno z utrujenostjo se pojavi očiten **padec motivacije**, in borec, ki je sicer prej bil »oster kot nož«, postopno izgublja svojo ostrost. Med treningom nima prave volje in vse dela mehanično, brez veselja.

Posledica športnega izgorevanja so pogosto popolnoma nepotrebne **poškodbe**, ki športnika pahnejo v še večje brezdušje. Poškodba pomeni pogosto prisilno počivanje, kar spet pomeni, da športna forma z vsakim dnem vedno bolj pada in pada, namesto, da bi se dvigala. Torej več treningov v tem primeru ne pomeni tudi večjega napredka!

Smisel prave regeneracije borcev je ta, da nudi borcu med treningi najbolj optimalen način počitka in postopkov, ki okrevanje telesa in psihe pospešujejo. Ko sem delal v **Topolšici v Termah**, sem tako na sebi in na gostih lahko opazoval, kako blagodejno name in nanje vplivajo **masaže, obiski savne, kopanje in plavanje v termalni vodi, sončne kopeli in seveda gibanje v naravi**, ki ga je bilo zaradi moje narave dela več kot dovolj!

Ko sem začel tudi sam posvečati več pozornosti regeneraciji, sem postajal tudi boljši borec. Takrat sem namreč iz wing chuna preklopil na prosto borbo in poleg tega sem bil vsak dan sposoben kolesariti 10 kilometrov v službo in nazaj domov, v službi sem vodil dve jutranji gimnastiki, vodno aerobiko, ljudi sem učil plavati, popoldan pa sem ljudi pogosto vodil na sprehode ali izlete. Da sem bil takrat v življenjski formi, dokazuje tudi dejstvo, da sem brez dodatne priprave bil sposoben preteči gorski maraton (42 kilometrov).



**Vroooooče, samo paše pa!**

Če bi ljudje vedeli, kako pomembna je regeneracija, bi bistveno bolj pogosto obiskovali terme. Terme Topolšica so krasne zame kot borca, in idealne, ko gre za regeneracijo, in verjamem da za mnoge druge športnike tudi, ne glede na športno panogo. Zato toplo priporočam, ne samo borcem, tudi ostalim, ki se ukvarjate s športi, da obiščete Terme Topolšica. Tam so vam na voljo tudi savne; da učinki **savne pospešujejo izločanje »odpadnih snovi«**, ki so nastale med vadbo, je že dolgo znano. Prav tako pregrevanje telesa pripomore k večji gibljivosti, ker se mišice spet sprostijo.

Na ta račun so naredili kar nekaj poskusov in tudi sami ga lahko naredite. Tisti, ki ne naredite »špage« (pravilno: raznožke), poskusite narediti raznožko preden obiščete savno, in nato potem, ko boste v savni 20 minut ali več. Ugotovili boste, da boste lahko dali noge po obisku bistveno bolj narazen kot prej, in zaradi tega prišli nižje k tlom. Po napornem tednu finske in turške savne sem kot prerojen, poleg tega pa krepim s tem tudi svoj imunski sistem.

V Topolšici je tudi velik bazen, kjer lahko sproščeno odplavam nekaj dolžin in mišicam omogočim, da za spremembo počnejo nekaj drugega. To je zelo pomembno za vsakega borca. Spomnim se pogovora, ki sem ga imel z Daliborjem Anastasovom, ki se mi je pritoževal nad »zakrčenostjo« ramenskega obroča in bolečinami. Čeprav sem ga poskusil z masažo nekoliko sprostiti, sem mu svetoval, naj vsaj enkrat na teden hodi **plavat** in **naj si redno privoščiči masažo**.

Slišal sem, da se je teh nasvetov tudi držal. Le zakaj? Ker se je zavedal, da lahko boljše trenira in hitreje napreduje, če je sproščen, brez bolečin in zdrav. Verjetno se

strinjate, da tudi vam ne bi škodila redna masaža in plavanje, prej obratno, kajne? Če je pomagalo Daliborju, najboljšemu free fight borcu v Sloveniji, bo pomagalo pri vašem napredku tudi vam!



S plavanjem, z masažo, s hojo, s tekom in z drugimi aktivnostmi lahko uspešno razbijate monotonost treningov in ponavljajočih se gibov in gibalnih vzorcev. Za vaše mišice so takšne aktivnosti kot »dopust«, pa čeprav se kar dobro naprezajo.

Če ne bi bilo term v Topolšici, nikoli ne bi izvedel za zdravilne in blagodejne učinke masaže. Seveda, slišal in prebral sem veliko o tej tematiki, vendar je ena stvar slišati nekaj o nečem, čisto druga pa zadevo dejansko tudi sam preizkusiti. V Topolšici ponujajo vse možne masaže, ki si jih lahko zamislite, od klasične do japonskega šiatsu-ja. Moje osebno mnenje je, da bi vsak borec moral obvladati vsaj **osnove masaže**, zato sem na konce treningov pogosto vključeval tudi elemente masaže, tudi tajske masaže, ki sem se je naučil na tečaju, ko sem se več tednov potepal po Tajski. Nisem še videl borca, ki mu masaža ne bi ugajala. Pomembna pa postane najkasneje takrat, ko se pojavijo posamezni »vozli« v mišicah borca.

Spreten maser jih že v prvi seansi odpravi, za tiste trdovratnejše pa si je treba privoščiti včasih malo več seans. Kdor je že bil na Tajskem, ve, da se v kampih, kjer trenirajo in živijo tajski boksarji, borci med sabo po končanem treningu pogosto vsakodnevno masirajo. Ker gre tudi pri tajskem boksu za zelo zahteven borilni šport, pri katerem morajo borci iz telesa izvabiti dnevno svoj maksimum, podobno kot pri prosti borbi, je prav, da se na tem področju prav tako zgledujemo po Tajcih.

Kdor meni, da so terme Topolšica samo za vaše stare starše, se močno moti. Ravno te dni, ko pišem te vrstice, poteka v Velenju zelo priznana tekma namiznega tenisa z udeležbo reprezentanc iz celega sveta. Trikrat lahko uganete, kje so nastanjeni vrhunski »pinkponkaši«? Da, v Topolšici. Zakaj? Zaradi odlične hrane, odličnih možnosti za regeneracijo (masaže, savne, fizioterapija, bazeni, zelena okolica za

sprehode in izlete) in rekreacijo (tenis igrišče, bazen, planinske poti). Zaradi vseh naštetih koristi in okoliščin sem hodijo na priprave tudi reprezentance raznih športnih panog, ker je to preprosto raj za vse, ki se radi gibajo.

Želel bi si, da bi več borcev proste borbe in tudi trenerjev upoštevalo čisto osnovne zakonitosti športnega treniranja, kjer važno mesto zavzema tudi **regeneracija**. Včasih lahko že veliko naredi enodnevni obisk v termah, tudi dvodnevni obiski ob vikendih so zakon, kdor pa si želi temeljitega počitka, bo več kot srečen s cenovno zelo ugodnim enotedenskim aranžmajem.

## Terme Topolšica



Več o termah v Topolšici lahko izveste na spletni strani [www.t-topolsica.si](http://www.t-topolsica.si). Pa še to, mimo term teče potok, kjer sem v času, ko sem še sam delal v termah, dal pobudo, da se del struge priredi za kneippanje. Še danes se lahko tam preizkusite v kneippanju tako, da zavihate hlače in se sprehodite po odseku potoka, ki je namenjen samo temu. Če bi moral povzeti to poglavje o regeneraciji z nekaj besedami, potem bi se te glasile tako:

Borec, ki skrbi za **kvalitetno regeneracijo**, **hitreje napreduje** kot borec, ki temu ne posveča nobene pozornosti in vse prepušča slučaju. Terme Topolšica so idealen kraj za regeneracijo, ne samo za borce – športnike, tudi za njihove najbližje. Govorim iz lastnih izkušenj.

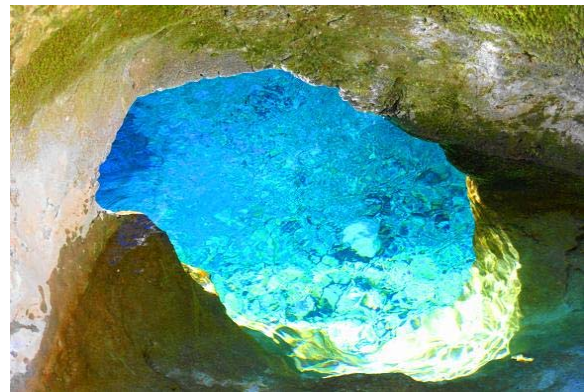
## Za borce je važen tudi odklop!

Vsi vrhunski športniki, vseeno, ali govorimo tukaj o smučarjih, hokejistih, plesalcih, nogometaših, ali borcih, ki se ukvarjajo z borilnimi športi in veščinami, bi si morali vsaj enkrat na leto privoščiti nekaj dni popolnega odklopa. Kaj to pomeni? To pomeni, da se za nekaj dni, včasih celo za teden ali dva, **popolnoma prenehajo ukvarjati s svojo športno panogo in se umaknejo iz svojega običajnega okolja, kjer sicer trenirajo in živijo**. To je pomembno zato, da jih torba, ki doma leži na tleh, ne spominja ves čas na »zamujene« treninge, in da se borec tudi z glavo povsem umakne iz sveta borilnih športov. Ta korak omogoča tudi telesu borca globljo sprostitvev.

Takšen odklop je pomemben tako za amaterje kot za profesionalce. Za amaterje je pomembno zaradi tega, ker pogosto čez dan delajo in zvečer trenirajo, kar je tudi precej velika psihična kot tudi fizična obremenitev, saj sta psiha in telo ves čas v pogonu. Verjetno vas je večina, ki berete te vrstice, v tej vlogi, in če spadate v to skupino, potem veste, da obstajajo obdobja v življenju, ko je treba dobesedno »presekati« z običajnim vsakdanjikom, da si naberete novih moči. Nič drugače ni pri profesionalcih. Dobro je takšen odklop oziroma tovrstne aktivne počitnice umestiti na konec sezone, ker takrat najbolj paše in se tudi iz športnega vidika ne dogaja nič pomembnejšega. Znanstvene raziskave so pokazale, da je za človeški organizem sedem dni, kolikor traja povprečni slovenski počitniški odmerek, premalo, da se ta popolnoma sprosti, se privadi novi okolici, se prilagodi počasnejšemu, drugačnemu načinu življenja in popolnoma drugačnemu dnevnemu ritmu. Zato strokovnjaki ljudem priporočajo nekje **10 do 14 dni počitnic**. Pokazalo se je namreč, da tako dolge počitnice bistveno boljše, globlje in dolgotrajnejše vplivajo na človeka kot vse ostale, krajše variante.



**Bohinjsko jezero**



**Erozijsko okno pri »Slončku«**

Sam že skoraj desetletje za svoje odklope redno obiskujem **Bohinj**. To čudovito okolje mi namreč ponuja vse, kar potrebujem za kakovosten bojvniški odklop. Včasih grem tja čisto sam, včasih z družbo, in vsakič sem se imel nepozabno! Dolgo sem premišljeval, ali naj vam izdam to skrivnost, kam se splača zahajati, ali ne, saj je prav Bohinj eden redkih krajev v Sloveniji, ki turistično ni skomercializiran do kraja, vse je še dokaj naravno, pa tudi cene so precej ugodne za tiste, ki vedo, kam je treba iti, vendar o tem malce kasneje.

Kot sem že omenil, je priporočljivo, da se v času vašega odklopa ukvarjate z drugimi športnimi panogami in ne s prosto borbo, da pridete na druge misli in ste deležni drugačnega vsakdanjika za tistih nekaj dni. Idealna aktivnost, ki sprošča dušo in telo, je **pohodništvo**. Če ste že kdaj šli okoli bohinjskega jezera, na bližnji Vogel ali celo na Pršivec, potem veste, o čem govorim. Čisti zrak, mir, ptičje žvrgolenje in bogata narava, pravljichen je ta Bohinj! Čas tukaj teče bolj počasi in daleč v stran od tečnih mobilov, telovadnic, blazin in ringov, tukaj se lahko vsakdo posveti najpomembnejši osebi na svetu – sebi samemu!

Tisti, ki v času odklopa le ne bi radi izgubili vse pridobljene športne forme, imajo številne možnosti, da jo ohranjajo s kolesarjenjem, z vožnjo s kajaki ali s kanuji ali s plavanjem v kristalno čistem jezeru! Nič ni lepšega kot da se zjutraj navsezgodaj prvi vržeš v jezero. Kitajci pravijo da tako kot začneš dan, tako potem poteka tudi ves dan, in to 100% drži! Na odročnejši strani jezera pridejo poleti na svoj račun tudi nudisti, na ostalih predelih jezera se pa nosijo kopalke. Kdor je tudi v času odklopa še vedno adrenalinsko razpoložen, se bo lotil plezanja ali canyoninga, v zimskem času pa smučanja na bližnji Kobli. Mirnejše duše, ki jim bolj ustrezajo vzdržljivostni športi, se lahko preizkusijo tudi v teku na smučeh, saj je ob jezeru proga pogosto speljana iz Ribčevga Laza pa tja do Zlatoroga.

Evo, zdaj pa moja skrivnost, kje si lahko privoščite nočitev v Bohinju za zelo malo denarja! Kot že rečeno, sam zahajam tja že leta, in kot kaže, bom tja še zahajal. Če vam je všeč domača atmosfera, čiste in preproste sobe, toplo priporočam **SOBE PEKOVEC**, ki se nahajajo v mirni četrti v Stari Fužini, kjer lahko izven sezone (takrat se najbolj splača obiskati Bohinj, ker je manj turistov in povsod se bodo za vas potrudili) prenočite že za 12 € na osebo na noč (stanje 2007), če ostanete tam več kot dve noči. Jaz si tam vedno privoščim bogat kmečki zajtrk za komaj 5 €. Več ali manj je vse sama domača hrana, in ta zajtrk, po katerem družina Pekovec slovi, je tudi za športnike še vedno zelo obilen. Saj sem vam že na začetku knjige obljubil, da boste dobili precej koristnih informacij, in kar obljubim, to držim. Ker pa slika pove več kot 1000 besed, nekaj slikic:



Samo 50 metrov vstran od domačije je še simpatična vaška gostilnica PR'MIHOVCU, in če greste še deset minut peš, pridete tudi že do jezera. Stara Fužina je idealna izhodiščna točka za vse sprehode, izlete (hudičev most, Voje, okoli jezera). Bohinj se splača obiskati tudi izven sezone, ker je takrat bolj mirno in so vas vsi domačini bolj veseli, kar se pozna tudi pri servisu.

**Za rezervacijo sob pokličite: 04 572 30 14 ali 041 393 916.** Ker z družino Pekovec prijateljujem že leta, vam bodo dodelili najboljše možne sobe, ki jih imajo na razpolago in vam z veseljem postregli s “tekočo dobrodošlico” ☺, če boste omenili, da me poznate! Saj veste, za prijatelje od prijatelja se boljše poskrbi kot za “navadne goste”. Da takšen odklop zelo ugodno vpliva na motivacijo za nadaljnje treninge, mi verjetno ni treba posebej razlagati.

# RAZLIČNI VIDIKI PROSTE BORBE

## Free fight borci – samozavestni uporniki

Pestalozzi, nekdanji menedžer enega največjih švicarskih podjetij, je že pred dvemi desetletji praktical in širil idejo o bolj humani in okolju prijazni obliki kapitalizma. Že takrat je v vseh svojih govorih in knjigah ostro obsojal trende, ki so se odmikale od te usmeritve.

Zaradi tega, ker je o teh stvareh, ki so danes bolj aktualne kot kdajkoli prej (kam v resnici odteka kapital, okoljevarstvena vprašanja, smisel vojske), govoril že takrat, so ga tudi odpustili, vendar je zaradi tega začel svoje ideje širiti samo še bolj goreče.

Če bi povzeli njegove teze, kaj naj bi vsebovala vzgoja mladega človeka oziroma človeka nasploh, potem bi jo lahko strnil v naslednje vrstice:

**Mladega človeka ne smemo vzgajati tako, da bi odgovarjali zahtevam današnje družbe in realnosti, temveč tako, da bodo sposobni to realnost, v kateri živimo tukaj in zdaj, spremeniti.**

Če želimo jutri živeti v drugačni, boljši realnosti, potem je potrebno vzgajati človeka drugače kot doslej, da bodo tudi učinki te vzgoje drugačni in boljši. Da je to mogoče, so v preteklosti dokazali mnogi pedagogi in humanisti, ki so se posluževali novih, takrat revolucionarnih pedagoških prijemov.

Dober primer je na tem področju legendarni ruski pedagog **A.S. Makarenko**, ki je s svojimi vzgojnimi in pedagoškimi prijemi in idejami uspel preobraziti razbojnike in klateže v akademike. Podobne preobrazbe je ob ustreznem znanju pedagoga, trenerja free fighta, mogoče doseči pri športnikih-borcih.

Danes je človek orodje ekonomije, namesto da bi bila ekonomija orodje človeka. In dokler bo obstajala **veriga ekonomija-politika-človek**, kjer predstavlja prvi člen verige ekonomija in dobesedno zadnji člen v dolgi vrsti človek, bodo razmere ostale enake kot doslej, in s tem tudi rezultati.

To pomeni isto ali še večje število otrok in mladih, ki živijo na meji revščine. To pomeni isto ali še večje število otrok, ki živijo na socialnem minimumu. To pomeni isto ali še večje število alkoholikov. To pomeni v Sloveniji okrog šeststo samomorov

letno! To pomeni tudi nadaljevanje onesnaževanja in zlorabljanja okolja, in s tem seveda iste ali še hujše ekološke katastrofe, kot smo jih že deležni. Velik problem, s katerim se je treba spoprijeti, je ta, da današnja vzgoja otrok zaradi zahteve družbenega sistema pogosto temelji že na dresuri. Kaj je vsiljevanje tuje volje za vsako ceno drugega kot dresura? **Kaj je učenje neusmiljene tekmovalnosti, kjer lahko zmaga vedno samo eden, vsi ostali pa so zgube, drugega kot dresura?**

Zanimivo je, da je treba še bojne pse najprej dresirati, preden postanejo napadalni, krvoločni in tekmovalni, čeprav prej to niso bili. Ali ni pot, ki jo otrok preide do odraslosti, zastrašujoče podobna prej omenjeni dresuri? Ta »dresura« je tista, ki omogoča verigo ekonomija-politika-človek, kjer so ekonomske zahteve (beri zmaga, denar) na prvem mestu, človek pa na zadnjem. Človek, ki je podrejen verigi ekonomija-politika-človek, je bitje, ki...

...**slepo in nekritično izpolnjuje ukaze nadrejenih** (vseeno, ali tukaj govorimo o športu, šolstvu, vojski ali podjetništvu) takrat, ko ti očitno kršijo vse moralne in pogosto tudi zakonske norme.

...**je tiho takrat, ko bi moralo glasno protestirati** in predlagati boljše, bolj humane rešitve.

...**raje po malem kurativno popravlja pereče družbeno-socialne, ekološke in gospodarske probleme, namesto da preventivno izkorenini srž problema.**

Naloga trenerja proste borbe je, da svojim varovancem na primeren način prikaže, da je prosta borba v mnogih pogledih nastala ravno iz **oportunizma** in **protesta** proti ustaljenim normam (tudi v svetu borilnih veščin in športov), kot reakcija na današnji čas, kot svarilo: **Tako ne gre več naprej!** Seveda samo žuganje s prstom ne spremeni ničesar, potrebno je delovati in najti nove, boljše rešitve.

Prosta borba je pokazala v malem, da borcem ni več treba slepo in nekritično izpolnjevati ukazov svojih mojstrov, sensei-ov (Sensei – japonski naziv za mojstra) in sifu-jev (kitajski naziv za »učitelja-očeta«), ki se pogosto »skrivajo« za svojim nazivom in se sklicujejo na nauke, ki bi jih že zdavnaj veljalo posodobiti in prilagoditi današnjemu času in razmeram.

Tukaj je prišlo do preloma s tradicijo v vrstah borilnih veščin in športov, saj si trener proste borbe svoj ugled in svoj položaj v društvu pridobi s tem, kar je kot človek, s tem, kar zna in zmore, in ne samo izključno s tem, kar mu piše na neki diplomi, ki si jo je v najslabšem primeru za malo denarja kupil v Hong Kongu (Zavestno sem karikiriral situacijo).

Verjamem, da so mnogi mojstri prišli do svojih diplom, priznanj in certifikatov s trdim in dolgotrajnim delom). **V prosti borbi ni prostora za neiskrenost v smislu**

»govorim eno, mislim drugo, delam pa čisto nekaj tretjega«. Ali ni ravno iskrenost kvaliteta, ki jo pogrešamo v vseh sferah človekovega delovanja?

Prosta borba razgali trenerja in borca kot človeka, njegov sloves je prislužen na osnovi znoja, njegovega znanja in njegovih izkušenj, in ga vsi vadeči vsak dan znova preizkušajo.

Naloga trenerja je, da njegovi varovanci postanejo reflektivni in ne zgolj pasivni opazovalci življenja. Zaradi iskrenosti je ves čas prisotna **transparentnost**, ki je v mnogih sferah enostavno preveč primanjkuje. Prosta borba nauči človeka delovati transparentno in hkrati zahtevati to isto transparentnost tudi v enaki meri od drugih, vseeno, ali gre tukaj za borca, trenerja, profesorja v šoli ali direktorja v poslovnem svetu.

Pri prosti borbi ne gre za slepo sledenje nekemu, **gre prej za preobrazbo človeka iz nekritičnega sledilca v samostojnega vodjo**, ki je sposoben voditi svoje življenje sam in svoje odgovornosti in pravice ne prepušča drugim. Mnogo tradicionalnih borilnih veščin na zahodu gradi na tem, da ostaja človek čim dlje časa v funkciji sledilca v organizaciji, v društvu, in s tem seveda ostaja dlje časa tudi finančna molzna krava. Tako se zgodi, da se borilnih vsebin, ki bi se jih povprečen človek lahko naučil v petih letih, nauči šele po petnajstih.

Temu načinu se je scena proste borbe uprla, saj daje tistim posameznikom, ki si to z lastnim trudom in z ustrezno zrelim pristopom zaslužijo, možnost hitrega napredovanja. Cilj nekaterih borilnih veščin je torej **odvisnost** učenca od mojstra, ki prinaša finančne koristi mojstru, to pa je možno samo, če učenec slepo uboga ukaze.

Cilj proste borbe je učenca naučiti **kritičnega in samostojnega razmišljanja**, saj lahko samo na ta način tudi zase trenira normalno naprej, ko njegovega trenerja enkrat več ne bo. Torej je prosta borba lahko tudi mala šola kritičnega preverjanja ukazov in napotkov nadrejenih, še več, je tudi šola za iskanje boljših rešitev, če stare in obstoječe rešitve ne odgovarjajo več zahtevam časa. Izhajajoč iz te motivacije je nastala tudi sama prosta borba.

Prosta borba lahko postane v tem primeru **orodje za transformacijo**, ki človeka brez hrbtenice postopno spremeni v človeka s hrbtenico.

Pestalozzi, zgoraj omenjeni švicarski pisatelj, ki ga zelo cenim, je trdil, **da se je treba soočiti s konflikti, da pridemo do resnice!** Po njegovih besedah vsako izmikanje konfliktu naznanja, da se človek boji resnice. Prosta borba je neke vrste konflikt, kjer se borec nauči z ustrezno taktiko in tehniko rešiti konflikt sebi v prid. Nauči se, da konflikt ni nič slabega, če je izveden na viteški in športni način.

Zato je prosta borba odlično sredstvo, da se človek nauči soočiti se s konfliktom takrat, ko mu vest veli, da mora glasno protestirati. Naloga dobrega trenerja je, da ne

nauči borca le uporabljanja svojih pesti v umetno ustvarjenih situacijah (sparing, tekmovanje v ringu...), se pravi le v okviru športnega boja, ampak - in predvsem, da ga nauči tudi **verbalnih veščin** v vsakdanjiku. Zakaj? Ker se vsakdo poslužuje v kriznih situacijah tistega znanja, ki ga najbolj obvladuje. Če borec bolj obvladuje pesti kot jezik, je verjetno jasno, katero »orožje« bo v takšnih situacijah izbral. Naloga dobrega trenerja je, da opozori svoje varovance na to, da se bodo v svojem življenju srečali z mnogimi konflikti, v katerih naj reagirajo na kulturnen in človeški način.

Pokazati jim mora, da se konflikti »za boljši jutri« obrestujejo ne samo njim, ampak tudi njihovim potomcem, in da pri tem ni vseeno, ali za svoje orožje v konfliktu uporabljajo besede ali pesti. Da tu ne govorimo samo o trenerjevi odgovornosti, je verjetno jasno. Tudi njegovi učenci bi se morali te odgovornosti zavedati in temu primerno tudi ukrepati.

Tako kot borci trenirajo na treningih svoje mišice, reflekse in tehnike, tako bi morali tudi trenirati svojo »**verbalno borbena tehniko**« ali bolj strokovno, svojo retoriko, svoje govorniške spretnosti. Zakaj?



Verjetno se strinjate, da se v življenju vsakodnevno bije bistveno več borb na verbalni ravni kot na fizični. Po domače: Najbrž ste bili večkrat udeleženi v konfliktu, ki ste ga doživeli na verbalni ravni kot pa na fizični, ali se motim? Zato sem tako navdušen nad seminarjem in tečajem o **PSIHORETORIKI**, ki ga moj prijatelj **Roy Goreya** ponuja vsem, ki jih boljše znanje govorniških spretnosti zanima.

Če že zdaj posvečate približno 4 do 6 ur tedensko temu, da postajate boljši borec na fizični ravni, in se v ringu ali na blazini dokazujete le nekajkrat na leto, ali se ni smiselno vsaj nekaj ur posvetiti tudi »**verbalni samoobrambi**«, ki jo dejansko potrebujemo vsak dan doma, v šoli ali v službi, pa ne samo enkrat, temveč vsak dan po večkrat!?

Kolikokrat ste že občudovali kakšnega sorodnika ali prijatelja, ki je bil v središču pozornosti zaradi svojih govorniških spretnosti? Saj tu ne gre samo za to, da se zaradi tega tržite boljše samo v družbi, ampak tudi v službi, oziroma povsod, kjer dnevno prihajate v stik z ljudmi. Isto velja seveda tudi doma. Če otrok udari drugega, ker drugače ne zna rešiti spora, potem je to problem. Če mladostnik udari drugega, ker se drugače ne zna in ne zmore zmeniti, to ni več samo problem, temveč tudi že kaznivo dejanje. Vsak dan se srečujete s položaji, kjer je v konfliktnih situacijah zelo pomembno obvladovati svoj jezik in besede, ki jih izustimo.

V konfliktu ste, ko zahtevate povišico pri direktorju, v konfliktu ste z njim in s podjetjem, ker je podjetju v interesu, da vas plača čim manj in da delate za podjetje čim več in čim bolje. Ali boste šefa prepričali, da vam da povišico tako, da ga boste vrgli po tleh in ga pošteno premikastili, ali vam bo več prineslo, če se istega projekta lotite z izpiljenim znanjem retorike?

Mimogrede še to - ali ste se kdaj čudili, zakaj nekateri dobivajo boljše ocene, čeprav znajo manj kot njihovi sošolci? Zakaj nekateri vaši sodelavci zaslužijo bistveno več in delajo bistveno manj kot vi? Zakaj se v nekaterih zakonih in družinah vse pogovorijo in rešijo na miren način, brez nasilja?

Učenci, ki znajo prepričati profesorja, da so vredni višje ocene in jo tudi dobijo, ga prepričajo s svojimi govorniškimi sposobnostmi. V službi hitreje napredujejo in več zaslužijo tisti, ki znajo sebi v prid komunicirati tako s sodelavci kot z nadrejenimi in s podrejenimi. Spet smo pri znanju govorništva.

**Pregovor pravi, da udarec seže do kože, beseda do kosti**, zato je toliko bolj pomembno, da znamo izbirati prave besede in pravilno govorniško »nastopati« (ja, vsak pogovor je tudi nastop, vseeno, ali govorite v krogu družine ali v službi), tako v partnerstvu kot v krogu družine. Vsi, ki so spretni govorniki, se resnice ne bojijo in se zaradi tega tudi ne bojijo morebitnih konfliktov, ker vedo, da bodo s svojimi govorniškimi spretnostmi dosegli svoje ali vsaj kompromis.

Zato svetujem vsem, tako trenerjem kot tudi borcem, da se podajo vsaj na seminar, če že ne na tečaj **PSIHORETORIKE** od Roya, s katerim sva kar nekaj časa tudi skupaj predavala. Več o vsebini tečaja lahko izveste na Royevi spletni strani **www.psihoretorika.com**.

Če ste v prvi fazi zadovoljni s »fičkom retorike«, boste šli na 4 urni seminar, če si boste pa želeli »luksuzni avto retorike«, se boste udeležili 20 urnega tečaja PSIHORETORIKE. Izbira je vaša. Vse potrebne podatke za vaše prve korake v tej smeri boste dobili v naslednjih vrsticah:

Se želite na **ZABAVEN** in **SPROŠČEN** način naučiti  
**SAMOZAVESTNO JAVNO NASTOPATI** in komunicirati **BREZ TREME**?  
Želite postati **PREPRIČLJIV SOGOVORNIK**?

potem investirajte v svoje znanje in si podarite

**20 URNI TEČAJ PSIHORETORIKE**  
**4 URNI SEMINAR PSIHORETORIKE**



**Roy Goreya**, učitelj retorike, predavatelj, motivator in pisatelj, je skozi svoja izobraževanja popeljal že preko 3800 udeležencev.

Tečaj in seminar sta namenjena **posameznikom, društvom in podjetjem**, ki se želijo **kakovostno naučiti javnega nastopanja**. V svet govorništva vas bo varno in strokovno popeljal **Roy Goreya**, učitelj javnega nastopanja in komuniciranja, izobraževanj pa se lahko udeležite v **Ljubljani, Celju, Kranju, Novem mestu** ter drugod po Sloveniji.

**Kaj vam še nudi tečaj Psihoretorike?**

- intenzivna predavanja, praktične vaje, javne nastope
- brezplačno e-podporo po zaključku tečaja
- možnost nadaljevanja izobraževanja po zaključku tečaja

**Od vaših govorniških sposobnosti je odvisno zelo veliko:**

- vas bodo ljudje jemali resno ali ne?
- boste v središču družbe vi ali drugi, ki bodo bolje govorili?
- višina vaše plače, saj se bolje pogajajo šolani govorniki

Samozavestni govorniki  
po zaključenem tečaju  
Psihoretorike.

**ŽELITE NAREDITI KORAK NAPREJ NA POTI VAŠE OSEBNE RASTI?**

Postanite član **KLUBA OSEBNA RAST**, ki vam nudi:

- brezplačna e, avdio in video učna gradiva
- brezplačna predavanja
- brezplačno e-revijo **Osebna Rast**
- ugodne nakupe knjig iz naše spletne knjigarne [www.e-knjigarna.si](http://www.e-knjigarna.si)



**Za prijavo na tečaj ali seminar PSIHORETORIKE, včlanitev v klub OSEBNA RAST in za več informacij pokličite na telefon 051-605-717, pišite na e-naslov: [info@osebna-rast.com](mailto:info@osebna-rast.com) ali obiščite [WWW.OSEBNA-RAST.COM](http://WWW.OSEBNA-RAST.COM).**



Prosta borba je nastala kot posledica konflikta v odnosu do starih, preživetih in času neustreznih borilnih veščin. Išče nove, boljše rešitve, ki funkcionirajo danes, tukaj in zdaj. Prosta borba uči človeka nenehnega **iskanja lastne resnice** preko športne borbe, zaradi katere vsak borec razvija že od vsega začetka svoj edinstven slog bojevanja, ki zanj najbolj optimalno deluje. Preko tega iskanja nenehno razvija in izpopolnjuje svojo »bojevniško osebnost«, ki jo razvija v najboljšem primeru do smrti. Pri tem lastnem iskanju in raziskovanju uporabnega se poslužuje Bruce Leejevega načela »**ABSORB WHAT IS USEFUL**« (uporabi, kar je uporabno), ki borca že zelo hitro nauči prepoznavati, kaj je zanj dobro in kaj ne. Spet je tukaj naloga trenerja, da svojim varovancem na osnovi čisto praktičnih in vsakdanjih primerov razloži, da lahko to načelo uporabljajo tudi v vsakdanjem življenju. Na treningu se borec nauči

prepoznavati, kaj je zanj dobro in kaj ne, in če to sposobnost prenese v svoj vsakdanjik, gotovo ne bo zadovoljen s kurativnim popravljanjem pereče družbeno-socialne, ekološke in gospodarske problematike.

Prosta borba se torej nasploh poslužuje kar nekaj **novodobnih modelov razmišljanja** in delovanja, ki imajo velik potencial spremeniti športnikov način razmišljanja, če ta vsa ta spoznanja in znanja prenese iz telovadnice, z blazine in iz ringa v vsakdanje življenje. Da lahko prosta borba postane takšno orodje, s katerim je možno človeka preobraziti in vzgojiti v Človeka z veliko začetnico, je v veliki meri odgovoren trener, ki mora biti tudi sam takšen Človek, da je lahko nenehen **zglede** svojim varovancem. Isto velja seveda tudi za vse borce, ki naj bi bili s svojim znanjem in z osebnostjo zgled svoji okolici. Le na ta način je možno doseči preobrat, kjer se bo spremenila veriga ekonomija-politika-človek v **novi verigi človek-politika-ekonomija**, kar pomeni, da so Človeku podrejeni politika in ekonomija, in ne obratno. Prosta borba lahko te sposobnosti nauči športnika v telovadnici, naloga dobrega trenerja pa je, da svoje varovance ne trenira samo za preživetje v ringu, ampak jih tudi vzpodbuja k učenju za preživetje v vsakdanjem življenju. Korak v tej smeri je lahko tudi ta, da načrtno usmerja svoje varovance v tečaj retorike, ali pa se ga udeleži kar skupaj z njimi.

## ETIČNI VIDIK PROSTE BORBE

Prosta borba je borilni šport, kjer se športnik nauči udarcev, metov, ključev, vzvodov in davljenj. Vsak, ki se s prosto borbo ukvarja, ve, da so te tehnike nevarne in da lahko povzročijo veliko škodo pri treningu, na tekmah, in v skrajni sili tudi na ulici. Da ne bi prihajalo do zlorab teh tehnik in znanja, ki ga posredujejo v klubih po Sloveniji, bi se morali predvsem trenerji, in s tem posledično tudi njihovi varovanci, več ukvarjati prav s pomembnimi vprašanji, ki se dotikajo etike. Takšna vprašanja so:

Kakšno mesto ima etika v prosti borbi?

Kdo sploh lahko trenira prosto borbo?

Kdo sploh lahko poučuje prosto borbo?

Je prosta borba primerna za vsakega človeka?

Kakšne osebne lastnosti mora imeti človek, da se lahko ukvarja s prosto borbo?

Kakšne so lahko posledice, če prosto borbo poučuje neetičen človek?

Ali se športnik v resnici zaveda, kaj lahko s tehnikami povzroči v teku borbe med treningom, v ringu, ali na ulici v skrajni sili?

Kakšno vlogo igra denar glede dostopnosti znanja proste borbe?

Kakšni bi lahko bili mehanizmi, da se zmanjša možnost zlorabe tehnik proste borbe?

Na prvi pogled se zdijo ta vprašanja bolj suhoparna, vendar to niso, saj globoko posegajo v življenje vseh vpletenih, tako trenerjev kot tudi borcev, zato je prav, da sta obe strani seznanjeni z možnimi odgovori na zastavljena vprašanja, da lahko o njih razmislijo.

## **KAKŠNO MESTO IMA ETIKA V PROSTI BORBI?**

Etika na področju proste borbe se ukvarja z načeli dobrega, pravilnega ter moralnega delovanja borca in trenerja na treningu, na tekmovanjih, na ulici in v vsakdanjem življenju. Glede na to, da je o tej tematiki mogoče zaslediti zelo malo, praviloma pa čisto nič na raznih domačih in tujih forumih o prosti borbi, in da knjige, DVD-ji in reportaže o prosti borbi skoraj nikoli ne obravnavajo tudi te zelo pomembne tematike, je to jasen pokazatelj o tem, kakšen pomen je ta sfera do zdaj pripisovala etiki.

Žal se prosta borba prepogosto okleste zgolj samo na gibalni del, kjer so v ospredju ves čas samo tehnike, kot da je borec samo stroj, ki ga je treba nagačiti z novimi in novimi tehnikami. Vsak borec je še tudi kaj več kot le izvajalec tehnik. Tisti pa, ki se oklepajo samo tehnik, po mojem osebnem mnenju praskajo samo po površini tega, kar lahko prosta borba v resnici ponudi. Tudi v literaturi ostalih borilnih veščin in športov se tej tematiki praviloma posveča zelo malo pozornosti, kar ni razumljivo, saj lahko s prosto borbo in z ostalimi borilnimi športi ter veščinami »napačen« in neetičen človek povzroči veliko škode. Dobro, pravilno in moralno lahko deluje le človek s popolnim karakterjem. Moto japonske karate zveze se zato glasi: "Najpomembnejša cilja v umetnosti, ki se ji reče karate, nista niti zmaga niti poraz – pravi karate borec venomer stremi k popolnosti svojega karakterja." Isti moto je mogoče prenesti v prosto borbo:

*Najpomembnejša cilja proste borbe nista niti zmaga niti poraz – pravi borec venomer stremi k popolnosti svojega karakterja.*

Borbena sposobnost borcev proste borbe z leti postopno upada, žlahten karakter pa ostaja do zadnjega diha. **Zato naj borec stremi k popolnosti svojega karakterja, da bo lahko ravnal etično tako na treningu, v ringu, kot tudi v vsakdanjem življenju.**

## **KDO SPLOH LAHKO DANES TRENIRA PROSTO BORBO V SLOVENIJI?**

Iz dosedanjih raziskav sem lahko sklepal, da obstaja le malo ovir, če si človek želi začeti učiti se proste borbe. V nekaterih slovenskih klubih mora biti športnik starejši od 16 let, da sme sploh začeti trenirati prosto borbo. Pogoj, da človek začne trenirati,

je v tem primeru spodnja starostna meja. Drugje, recimo v Švici in v Nemčiji, je tudi praksa, da morajo borci, preden začnejo s treningom, trenerju predložiti potrdilo policije, ki potrjuje, da potencialni učenec še nikoli ni bil kaznovan s strani zakona. Dodatna ovira za ukvarjanje s prosto borbo je lahko za interesenta tudi denar, ki ga je potrebno plačati za članarino.

Starost interesenta, ki se želi ukvarjati s prosto borbo, zelo malo pove o njegovem karakterju in o nivoju njegove etike, saj bi drugače pri ljudeh etika s starostjo naraščala, kar pa seveda ni nujno. Tudi višina članarine, ki jo je treba plačati, še ne zagotavlja, da bo človek etičen. Edini pokazatelj, ki lahko nekaj pove o nivoju etike interesenta v njegovi preteklosti, je dokazilo, s katerim dokazuje, da nikoli ni resno kršil zakona. Vendar tudi to ni nujno dober kriterij za ugotavljanje stopnje etike pri človeku, saj se lahko človek sčasoma spreminja, tako na boljše kot tudi na slabše. Lep primer je gospod **Lothar Kannenberg**, ki je sam v preteklosti večkrat kršil zakon in zdaj v svojem zavodu v Nemčiji vodi projekt TRAININGSCAMP – DURCHBOXEN IM LEBEN. Gospod Kannenberg uči boksati prestopniško mladino. Njegov zavod je pogosto zadnja priložnost za mlade prestopnike, da stopijo na pravo življenjsko pot ([www.durchboxen.de](http://www.durchboxen.de)), in gospod Kannenberg jim pri tem pomaga. Kdor razume nemško, naj si prebere njegovo spletno stran, vredno si je vzeti nekaj minut za to branje.



LOTHAR KANNENBERG

Moje osebno mnenje je, da je zastrašujoče, da lahko danes v Sloveniji trenira prosto borbo vsak, ki je za ta šport dovolj star in ima za trening dovolj denarja. To je približno isto kot če bi dovolili nositi pištolo vsakemu, ki je dopolnil 15 let in ima dovolj denarja za nakup pištole. Tako kot je lahko pištola smrtonosno orožje, je to lahko tudi prosta borba.

## **Kdo sme poučevati prosto borbo?**

V Sloveniji lahko trenutno vsakdo, ki ima dovolj sredstev za najem telovadnice in nekaj znanja o prosti borbi, poučuje prosto borbo. Če spet uporabimo analogijo s strelnim športom, potem je to tako kot če bi lahko poučeval streljanje vsakdo, ki ima

dovolj denarja za najem strelišča in približno obvlada tehniko streljanja. Da je za dobrega trenerja potrebno posedovati še mnogo drugih sposobnosti, je logično. Katere pa so te sposobnosti in znanja? Naslednje vrstice so napisane po navdihu mag. Krevsljevega predavanja v okviru judo-zveze in njegove odlične knjige POKLIC ŠPORTNEGA TRENERJA, ki jo priporočam v branje vsakomur, ki bi želel vedeti še kaj več o tem, kako bi zadeve morale biti urejene, pa pogosto (še) niso!

Pomembno je, da je trener seznanjen z didaktičnimi postopki poučevanja, po domače, **da zna poučevati** in prilagoditi program zahtevam posameznih borcev glede na njihove cilje, njihovo starost in spol. Ker je borbene tehnike in principe treba tudi pokazati, mora biti vsak trener seveda tudi ustrezno **psihofizično pripravljen**, da lahko to, kar želi posredovati, tudi pokaže.

Ker se športna znanost nenehno razvija naprej, je pomembno, da se vsak dan izpopolnjuje in seznanja z novimi metodami treninga. To pomeni, da mora biti trener (tako kot tudi učenec), **radoveden, vedoželjen**, da ne izgubi stika z vsemi trendi in z razvojem športne panoge. Velikokrat sem doživel, da je trener glede borbene znanja sicer daleč prekašal tudi svoje najboljše učence, a zaradi svojih šibkih verbalnih spretnosti in sposobnosti svojega znanja preprosto ni znal posredovati svojim varovancem.

**Zaradi tega trdim, da je najvažnejše orodje trenerja njegova retorika**, spretnost, da svoje ideje, svoje bogato znanje, cilje, naloge posreduje zelo jasno. Tu ne gre zgolj samo za podajanje informacij, temveč tudi za pridobivanje kvalitetnih informacij od svojih varovancev, da lahko oceni, kje in kdaj je treba ukrepati, da lahko njegov varovanec primerno svojim potencialom napreduje. Trener je mnogo več kot samo posredovalec tehnik in znanja, oziroma nekdo, ki med tekmo sedi v kotu borca. Narava njegovega dela je, da je tudi psiholog, socialna delavka, čistilka, vzgojitelj, zgled, medicinska sestra, maser, menedžer, organizator... in še bi lahko našteval.

Zato vedno znova in znova poudarjam, da je pomembno tako za borca kot tudi za trenerja, da znata oba iti v globino na področju, s katerim se ukvarjata, hkrati pa tudi v širino, in zato izobraževanje na področju tematik, kot so retorika, masaža, osebna rast, alternativna medicina, anatomija... in podobne reči, gotovo nikoli ne morejo škoditi, prej obratno!

V Sloveniji trenutno teoretično lahko poučuje prosto borbo vsakdo, ki ima po zgornjem kriteriju razvite samo psihomotorične sposobnosti, kar je za strokovno, predvsem pa etično delo z drugimi ljudmi (še) odločno premalo. Če trenutno še ne obstajajo institucije, s pomočjo katerih bi lahko trenerji proste borbe razvijali svoje trenerske sposobnosti, morajo za to trenerji očitno poskrbeti zaenkrat sami. Nekateri trenerji proste borbe se tega še kako zavedajo in se trudijo, drugim se pa to ne zdi pomembno, zato je kvaliteta trenerjev proste borbe v Sloveniji zelo različna.

## **JE PROSTA BORBA PRIMERNA ZA VSAKEGA ČLOVEKA?**

Iz vsega, kar je napisano zgoraj, je jasno razvidno, da trener proste borbe ne more in ne bi smel biti vsakdo, ki sicer premore željo, ne pa sposobnosti za takšno zahtevno delo. Tudi borec proste borbe ne more in ne bi smel biti vsak, ki premore malo časa in denarja za tovrstno vadbo. Simon Zajc, dolgoletni trener vale tuda kluba Ljubljana, glede kriterija izbora svojih varovancev pravi: "Osnovni kriterij je, da je starejši od 16 let, to je uradni kriterij. Poučeval pa ne bi tistih ljudi, ki zdravijo svoje komplekse na šibkejših. Take prepoznaš na 100 metrov."

## **KAKŠNE OSEBNOSTNE LASTNOSTI MORA IMETI ČLOVEK, DA SE LAHKO UKVARJA S PROSTO BORBO?**

"To mora biti osebnost, ki pusti svoj ego pred vrati, ko vstopi v telovadnico." (Simonič, 2006). To pomeni, da ima borec razvito sposobnost vživljanja v drugega človeka do te mere, da zaradi lastne želje, premagati nasprotnika, ne bo namerno poškodoval partnerja, s katerim trenira. Hkrati se mora zavedati, da zaradi znanja proste borbe, ki ga ima, nosi tudi **odgovornost** za to znanje, ki se kaže v tem, da poskuša ravnati v dobro sebi in drugim, da se trudi venomer delovati pravilno in moralno, tako na treningu kot tudi na tekmovanjih in v vsakdanjem življenju.

## **KAKŠNE SO LAHKO POSLEDICE, ČE PROSTO BORBO POUČUJE NEETIČEN ČLOVEK?**

Kadar trener ni etičen, to pomeni, da v svojem vsakdanjem življenju ne dela in ne širi dobrega, da ravna nepravilno in nemoralno. Ker mnogi otroci in mladostniki preživijo več časa s svojim trenerjem kot s starši, jim je trener tudi oseba, s katero se **poistovetijo** in preko katere se učijo zavestno ali na nezavedni ravni reševati življenjske izzive tudi na njegov način. Trener, vseeno, o katerem športu govorimo, ima vzorniško funkcijo, in če ravna trener neetično, bo obstajala velika verjetnost, da bodo to počeli tudi njegovi varovanci. To pomeni, da v tem primeru trener postane potencialni multiplikator neetičnega ravnanja!

Trener, ki ne bo znal razložiti svojim varovancem, da so tehnike proste borbe nevarne tehnike, s katerimi je možno človeka resno poškodovati, narediti iz njega doživljenjskega invalida, ali ga celo ubiti, ravna neetično. Kako naj nekritični najstnik ve, da je možno nekemu zlomiti vrat s tehniko "giljotina", če mu tega nikoli ni nihče povedal? Kako naj ve, kakšne posledice lahko ima zloraba tehnik zanj in za njegovo žrtev, če ga na to nihče ne opozori tako, da bo to res razumel? Trenerji, ki kažejo

nevarne in smrtonosne tehnike učencem, za katere sploh ne vedo, ali znajo varovanci z dodeljeno odgovornostjo sploh zrelo ravnati, ravnajo neetično.

Posledice neetičnega delovanja trenerja so torej lahko na **fizični ravni** zvini, zlomi, izpahi, zadušitev, trajne poškodbe, invalidnost in smrt. Vse našteto lahko povzroči trener sam, ali pa njegovi varovanci, ker so se tega naučili od svojega trenerja. Posledice na **psihični ravni** so lahko dolgoletne travme tako storilca, ki se po zlorabi tehnik mogoče začne zavedati, kaj je v resnici storil, kot tudi travme žrtve in njegovih najbližjih, prijateljev in znancev. Posledice na ravni zakona pa so lahko dolgotrajne **tožbe na sodiščih, odškodnine** in celo **prestajanje zaporne kazni**. Z vidika nasilja so lahko posledice neetičnega ravnanja trenerja in njegovih varovancev še več nasilja v šolah, na delovnem mestu, na ulici, v družini, v družbi nasploh.

**Zato ni vseeno, kako nekdo poučuje prosto borbo! Zato ni vseeno, kako se nekdo uči proste borbe!** Posledice so lahko preveč resne, da bi lahko trdili, da je vprašanje etike na področju proste borbe, in tudi drugih borilnih veščin in športov, nepomembno.

Včasih ga trenerji pri presoji, ali je učenec primeren za vadbo proste borbe ali ne, pošteno polomimo zaradi neznanja, naivnosti, neizkušenosti in morda tudi zaradi tega, ker »nad ali za nami« ni nikogar, na katerega bi se lahko obrnili v situacijah, ko se ne znamo odločiti, ali je to, kar počnemo, prav ali ne.

Vem za zgodbo iz Nemčije, ko je trener japonskega borilnega športa svojemu učencu nudil vso možno podporo, ker so ga doma pretepali in dejansko ni imel nikjer neke opore ali svetle točke v svojem življenju, ki bi se je lahko veselil, dokler se ni začel ukvarjati z borilnimi športi pri njem. Prisoten je bil na vseh treningih, treniral je zelo marljivo, včasih že skoraj malce preveč zagnano, in se je tako kmalu uvrstil med najboljše borce kluba. Ko je na ulici prvič uporabil svoje pridobljeno znanje, je trenerju razložil, da je šlo za samoobrambno situacijo, da je bil napaden on, in da se je preprosto moral braniti. Trener mu je seveda verjel.

Žal so se takšne samoobrambne situacije začele kar vrstiti, in že takrat bi moral trener posumiti, da ne gre v vseh primerih le za silobran ter da je njegov učenec morda tisti, ki sproža te fizične konflikte in se potem sam izživlja nad svojimi žrtvami. Zadeva se je nadaljevala, dokler se ni vklopila policija, pa jih je dobil ta učenec pošteno po prstih. Po tem dogodku ga je trener izključil iz kluba, žal mnogo prepozno.

Njegov učenec se je vseh osnov naučil pri njem, seme, ki ga je posadil, pa čeprav iz nevednosti in v dobrem upanju, da bo iz njega vzklilo nekaj plemenitega, je vzklilo in obrodilo sadove. Negativne sadove. Kasneje, ko je ta borec postal polnoleten, je ustanovil svoj klub, kjer je na svoj grob in zelo surov način poučeval borilne športe

svoje učence, ki so seveda prevzemali njegov negativni način razmišljanja in ravnanja.

Ali si lahko mislite, kako se počuti ta trener vsakič, ko izve za kakšen nov »podvig« njegovega nekdanjega učenca? Ko seme zraste enkrat v velik hrast, je težko še kaj spremeniti. Seme, ki še klije, je možno zelo hitro in neboleče odstraniti, nekaj drugega pa je požagati velik hrast. **Zato sta naivnost in neizkušnost velika past**, predvsem za mlade trenerje na začetku svoje trenerske poti, ki se v takšnih situacijah ne morejo obrniti na bolj izkušenega trenerja z daljšim stažem in z več izkušnjami. Mladim trenerjem je potrebno vcepljati občutek odgovornosti postopno. Za bolj odgovorno delo se morajo kvalificirati in dozoreti kot ljudje, zato zelo neetično postopajo organizacije, ki mladim trenerjem naložijo odgovornost vodenja novih in novih društev in sekcij, vse to z namenom hitre širitve, pridobivanja novih članov.

## **Ali se športnik v resnici zaveda, kakšne so lahko posledice uporabe tehnik proste borbe?**

Mnogo borcev se sploh ne zaveda, kakšne učinke lahko imajo tehnike v resnici, in zaradi tega lahko pogosto prihaja do popolnoma **nepotrebnih poškodb** že med samim treningom. Ta lahkomiselni odnos se pogosto tudi kaže pri treningih, ko vadeči pogosto iz nekih čudnih predstav ne nosijo zaščitne opreme, češ treba se je utrijevati. Ko se poškodba zaradi nezadostnega nošenja zaščitne opreme pojavi, pa poškodbo prenašajo kot neko »herojstvo« in smešni dokaz »samurajskega duha«.

Sam nisem bil nič boljši, in ker za vsako rit palica raste, so se poškodbe, predvsem pa zlomi (rebra, nos, prsti...) kar vrstili, dokler le nisem dojel, da obstaja mogoče tudi boljši, bolj zdrav način treniranja. Kdor pozorno spremlja posnetke vrhunskih borcev med treningom, bo hitro opazil, da svoji varnosti posvečajo zelo veliko pozornosti. Zavedajo se namreč, da bodo dlje in hitreje dosegali svoje cilje na športnem področju, če bodo zdravi, zato dosledno nosijo med treningom zaščitno opremo.

Še hujše je, če se učinkov tehnik ne zaveda sam trener, ne glede na to, katero borilno veščino ali borilni šport poučuje. Znan je primer, ko je trener nekega borilnega športa pri prikazu tehnike na svojem učencu le-tega s kimono tako dolgo davil, da je ta padel v nezavest.

Sprašujem se, ali je bilo vse to res potrebno? Ne obsojam trenerja kot človeka, ki je to storil, obsojam pa njegovo ravnanje. Če bi lahko zavrtel nazaj kolo časa, bi gotovo tudi sam imel kar nekaj priložnosti postoriti določene stvari drugače kot sem jih. Danes mi je zelo žal, če sem katerega od svojih učencev kdaj poškodoval, na to žal ne morem več vplivati, lahko pa vplivam s temi vrsticami na to, da vi ne boste ponavljali istih napak, kot sem jih počel sam. Zato si mora biti trener zelo na jasnem, kaj lahko katera tehnika povzroči, in mora to znati posredovati tudi svojim učencem. Hkrati jih mora naučiti, **da reagirajo sorazmerno s situacijo, v kateri se nahajajo**.

Pohabiti ali zadaviti lastnega učenca že pri samem prikazu tehnike je strašljiv primer nepravilnega ravnanja in nesorazmernega reagiranja glede na situacijo. Kot sem že dejal, tudi mene je v preteklosti kdaj zaneslo v vlogi trenerja (predvsem v mojih kung fu časih), da sem kakšno tehniko pokazal bolj »realno« kot je dejansko bilo potrebno. Ego je očitno stvar, proti kateri se borimo celo življenje. Trener mora znati zato razložiti, da recimo vzvod na komolcu lahko povzroči pri partnerju zlom kosti roke, odprt zlom, možen izpah... in da je treba prav zaradi tega vzvod v zaključni fazi izvedbe izvajati **počasi in na kontroliran način** (kot vse vzvode, ključe, davljenja!!!) in z vzvodom prenehati, ko borec vidi, da bi vsako nadaljevanje pomenilo poškodbo partnerja.



Na sliki je kot primer prikazan križni prijem in točka, od koder naprej je treba izvajati zaključek vzvoda počasi.

Poleg tega je vloga trenerja, da med treningom učence, ki so se preveč vživeli v borbena dogajanja in jim popušča občutek za pravo mero, opozori, da delajo previdno in razumno. Tudi sam mora med treningom te tehnike izvajati previdno, saj je vzor svojim učencem. Iz lastnih izkušenj kot trener vem, da to ni vedno lahko, je pa nujno, da se trener trudi v tej smeri po najboljših močeh.

Opozoriti mora učence na fizične, psihološke, finančne, pravne in ostale posledice, če tehnike zlorabijo. Zelo jasno morajo razumeti, da prosta borba **ni igra brez meja!** Le v redkih primerih se učenci zavedajo, kaj lahko določene tehnike povzročijo pri partnerju ali nasprotniku, zato jim je to potrebno povedati. Tudi navada nekaterih borcev na tekmovanjih, da udrihajo po nasprotniku, ki se ne more več braniti, ali nadaljujejo z davljenjem, izvajanjem vzvoda ali ključa na nasprotniku še takrat, ko je sodnik že zdavnaj prekinil borbo, je nedopustno in nima prav nič skupnega z etičnim ravnanjem. Takšno ravnanje ne sodi na športno prireditev! Če trenerju uspe postaviti zelo jasne meje, kaj je med treningom dopustno in kaj ne, je naslednji nivo, da svoje učence nauči v **primeru silobrana reagirati** in izbirati primerna sredstva obrambe tudi v okoliščinah, ko je treba braniti sebe ali druge.

## **KAKŠNO VLOGO IGRA DENAR GLEDE DOSTOPNOSTI ZNANJA PROSTE BORBE?**



Z denarjem je možno kupiti vse, tudi vse znanje o tehnikah proste borbe. Zato je toliko bolj pomembno, da so trenerji visoko etični ljudje, nepodkupljivi v primeru ocene, da potencialni interesent ne premore ustreznih osebnostnih lastnosti, da bi se lahko ukvarjal s prosto borbo. To je za trenerja včasih še posebej težko, kadar je le-ta odvisen od vsakega evra, s katerim bi lahko poravnal stroške najema prostorov, potne stroške ali nakupil novo, boljšo opremo za vadbo.

## **KAKŠNI SO KONKRETNI MEHANIZMI, DA SE ZMANJŠA MOŽNOST ZLORABE TEHNIK PROSTE BORBE?**

Verjamem, da je mehanizmov več. Možno jih je uporabljati posamično ali v kombinaciji z drugimi. Eden od takšnih mehanizmov je lahko...

**STAROSTNA OMEJITEV:** Odrasel človek se bo praviloma obnašal bolj odgovorno in bolj zrelo kot otrok, zato nekateri trenerji proste borbe v Sloveniji postavijo spodnjo starostno mejo, pogosto ta znaša 16 let. Meni osebno zelo zanimiv mehanizem je ...

**PRILAGAJANJE PROGRAMA:** Moj prijatelj Joland Orož zastopa tezo, da je program poučevanja možno zastaviti tako, da v prvih tednih in mesecih športniki razvijajo splošne borbene spretnosti, ki so po svoji naravi dolgočasne. Te spretnosti so lahko vse vrste padcev, gimnastični elementi kot so prevali, premeti, in elementi osnovne motorike v smislu lazenja, plazenja, nošenja, metov, sunkov... V tem času lahko trener bolje spozna svoje varovance in po potrebi izloči posameznike, ki niso primerni za prosto borbo. Praviloma pa se za prosto borbo neprimerne osebe odstranijo pri takšni vrsti vadbe po nekaj treningih sami, saj ne vidijo smisla v prevalih, padcih in plazenju po tleh, če so se vpisali v društvo z namenom, da se čim prej naučijo »nevarnih« tehnik.

**FIZIČNI TEST KOT SPREJEMNI IZPIT :** Ken Shamrock, glavni trener Lions Dana, znanega kluba proste borbe, je za potencialne interese uvedel **ritual sprejemnega izpita**, s pomočjo katerega je testiral psihofizične sposobnosti interesenta, njegovo borbena voljo in intenzivnost njegove želje, da bi res treniral pri njih. Njegovi sprejemni izpiti so bili izjemno zahtevni, vendar povedo samo določene stvari o osebnostnih lastnosti potencialnega interesenta (da dobro prenaša bolečino in da je vztrajen), in ni nujno, da pri takšnem pristopu ostajajo samo etični ljudje v klubu. Dober dokaz je ravnanje samega Ken Shamrocka na nekem tekmovanju proste borbe, kjer je namerno izpahnil nasprotniku koleno, kar je bilo skrajno nešportno in tudi neetično dejanje. Fizični testi so lahko sredstvo, da se trener izogne neresnim in nemotiviranim kandidatom, ni pa nujno najprimernejše sredstvo za iskanje borcev z visokimi etičnimi normami. Dobro je, če se ta test kombinira še z drugimi mehanizmi.



**SPROTNO PREVERJANJE IN USMERJANJE RAZVOJA UČENČEVE IN TRENERJEVE OSEBNOSTI:** Azijski narodi premorejo bogato tradicijo etičnega, psihičnega in fizičnega testiranja svojih učencev, ki se morajo, da jih mojster sploh začne poučevati, za pouk pri mojstru dobesedno vedno znova in znova **kvalificirati**. Ta testiranja se zdijo mnogim zahodnjakom pretirana in nesmiselna, vendar sami pozabljajo, da so podobnih testiranj bili deležni tudi sami. Kaj so testi v šoli ter matura in diploma na fakulteti drugega kot testi, s pomočjo katerih se vrši pravična selekcija? Kaj je opravljanje vozniškega izpita drugega kot test? **Tako kot ne more imeti vsak doktorskega naziva ali izpita za avto, tako ne more in ne sme biti vsak trener proste borbe ali borec.** Torej tu ne gre zgolj samo za testiranje motoričnih sposobnosti interesentov, ampak tudi za vzgajanje človeka v harmonično osebnost. Prosta borba je nastala tudi kot neka protireakcija tradicionalnim azijskim borilnim veščinam. Prav zaradi tega recimo M. Hrovat močno zagovarja "zahod in naše korenine." Pomembno je poudariti, da vse, kar ponuja vzhod, ni slabo in se splača

določene rešitve in poglede v modificirani in prilagojeni obliki za potrebe zahodnega človeka prevzeti. Določene šole borilnih veščin, recimo šole viet vo dao-a (Vietnamska borilna veščina), zahtevajo od svojih učencev vedno znova, da pišejo spise o točno določenih tematikah. Glede na napisano lahko trener oceni, ali se učenec razvija v pravo smer in lahko po potrebi to smer tudi korigira z določenimi pedagoškimi ukrepi. Na ta način je možno spremljati tudi dogajanje v »učenčevi glavi in v njegovem srcu«. Podobne postopke je možno uvesti tudi v svet proste borbe. Zavedam se, da bi se temu predlogu mnogi borci kot trenerji uprli. Sprašujem se, zakaj? Ponavadi se človek upre takšnim testom le, če ga je strah posledic, za katere ve, da zanj niso ugodne.

Podobno testiranje osebnosti kot pri viet vo dau premore tudi aikido, kjer morajo celo mojstri po opravljenem prikazu tehnik napisati tudi daljši filozofski spis, ki ga oceni izpitna komisija. Ta del izpita za višjo mojstrsko stopnjo je ravno tako pomemben kot fizični prikaz tehnik, saj brez pozitivne ocene pri spisu aikido borec ne more napredovati. Ta mehanizem je odličen, saj vzpodbuja tudi mojstre k stalnemu izpopolnjevanju samega sebe, svojih sposobnosti in svojega znanja. Podoben postopek bi lahko integrirala v svoj izobraževalno-učni program slovenska zveza proste borbe, ko bo le-ta ustanovljena, za izobraževanje borcev in trenerjev. Pri ruski borilni veščini sistema se na koncu pouka vsi **posedejo in se pogovorijo** o tem, česa so se naučili.



Vir slike: Arhiv DNOBM ([www.dnobm.com](http://www.dnobm.com))

Na splošno je takšnih pogovorov v Sloveniji v klubih proste borbe premalo, čeprav predstavljajo dragoceno orodje za usmerjanje učenca v pravo smer in za spremljanje njegovega napredka na področju osebnostnega razvoja.

Podoben pristop je prisoten tudi v nekaterih šolah karateja in se mu reče po japonsko »mondo«, kar pomeni v prevodu »**poučni pogovor**«, ki ga izvajata mojster in učenec ponavadi na štiri oči.

**TUTORSTVO** je dodatna oblika za sprotno preverjanje in usmerjanje razvoja učenčeve in trenerjeve osebnosti. Vsakega trenerja proste borbe bi moral uvajati v svet poučevanja drug, bolj izkušen trener. V Sloveniji je to še trenutno problem, saj mnogi trenerji predstavljajo šele prvo generacijo trenerjev proste borbe, kar pomeni, da »nad sabo« in »za sabo« nimajo še nobenih drugih trenerjev, ki bi jih lahko usmerjali. Zato pa je zdaj prav njihova naloga, da svoje znanje predajo naslednji, drugi generaciji tudi s pomočjo tutorstva, kjer ne preverjajo in ne usmerjajo samo tehničnega ter strokovnega izpopolnjevanja svojega varovanca, temveč tudi njegove osebnostne lastnosti. Kako pomembna je prav osebnost vsakega pedagoga, argumentira M. Spitzer, doktor medicine in filozofije, takole: "Vse študije o učiteljih kažejo na to, da je najvažnejša spremenljivka prav učiteljeva osebnost in ne neki didaktični prijemi! Zaradi tega moramo paziti, da je ta spremenljivka pri učiteljih zelo dobro izražena!... Prepričan sem, da morajo biti tisti, ki bodo vzgajali naslednjo generacijo, to drži tudi za vzgojiteljice, naši najboljši ljudje, ker se bodo ukvarjali s tem, kar predstavlja našo prihodnost. Otrok ne smemo prepustiti komurkoli, prepustimo jih lahko samo najboljšim!"

Ali ne velja isto kot za učitelje in vzgojiteljice tudi za trenerje proste borbe? Takoj ko se prizna pomembnost stopnji razvoja trenerjeve osebnosti, se zmanjša tveganje zlorabe tehnik, saj njegova osebnost neposredno odseva na varovance. Trener, ki premore harmonično razvito osebnost, ne bo zlorabljal tehnik, in trener, ki zna te osebnostne lastnosti prenesti na svoje učence, je dobro opravil svoje delo. Da se lahko zaželene osebnostne lastnosti prenašajo z ene trenerske generacije na drugo, je pomembno tutorstvo na nivoju izkušen trener – trener novinec.

Drug pomemben nivo, kjer lahko tutorstvo omogoča usmerjanje učenčeve osebnosti in razvoj njegovih motoričnih in tehničnih sposobnosti, poteka na nivoju napredni učenec – začetnik. Trener lahko dodeli začetniku tutorja iz vrst naprednih učencev, ki mu stoji ob strani, mu razloži pravila, načela društva, filozofijo društva, pove, kako je potrebno določene tehnike pravilno izvesti, s kakšno intenzivnostjo naj se loti določenih vaj itn. S tem pristopom krepi občutek odgovornosti do začetnika v tutorju, ki bi se rad izkazal, hkrati pa omogoča začetniku, da prej »začuti«, da gre v društvu za mnogo več kot le za vihtenje pesti. Razen tega se poleg vsega naštetega nauči že začetnik od vsega začetka, kako je treba ravnati z začetniki, ko bo enkrat sam v vlogi tutorja. Takšen pristop omogoča zelo malo maneverskega prostora za deviantno vedenje, torej zlorabo free fight tehnik na treningih in še kje drugje, s strani začetnika, in zelo veliko prostora za razvoj osebnosti tako tutorja, ki se s tem nauči uspešno voditi sebe in druge, kot tudi začetnika, ki se tega šele uči.



Na tem mestu bi želel dodati še svojo izkušnjo, za katero sem zelo hvaležen. Moj trener juda, gospod Danis, meni ni bil »samo« trener, temveč tudi pravi tutor, predvsem pa človek na mestu, ki mi je vedno stal ob strani. Kasneje, ko sem začel stopati po poti trenerstva, sem ugotovil, da sem se od njega naučil mnogo več kot samo judo tehnik. Od njega sem se naučil tudi uspešno poučevati borilne športe in veščine, in pogosto sem se zasačil pri tem, da sem v mnogih situacijah reagiral zelo podobno, če ne povsem identično kot on.

Bil je strog a zelo pravičen trener, in od svojih varovancev je vedno zahteval maksimum. Moja filozofija poučevanja je še dandanes čisto enaka kot nekoč njegova. Bolj ko sem zorel kot človek, več odgovornosti mi je dal, recimo da sem vodil ogrevanje za otroško sekcijo in podobne reči. Kadar sem napravil kakšno neumno napako, me je na samem potegnil na stran in mi, če je bilo potrebno, povedal svoje, vendar je vedno ponudil tudi priložnost, da sem lahko svoje »grehe in napake« tudi popravil. Skratka, gospod Danis je zame odličen primer, ki jasno kaže na to, kako zelo pomembno je takšno tutorstvo, ker mi je znal ob pravem trenutku na pravi način pristriči krila, ko sem želel poleteti previsoko. Ne samo to... čim je uvidel, da lahko »varno poletim«, me je pri tem podprl, ker si je želel, da bi poletel čim višje.

**DOKAZILO O NEKAZNOVANJU:** Nekateri klubi borilnih veščin in športov zahtevajo od osebe, preden začne z učenjem borilnih veščin, potrdilo od policije, da le-ta v preteklosti ni bila vpletena v kriminalna dejanja.

**STATUT DRUŠTVA, PRISTOPNA IZJAVA:** Že v statutu društva bi moralo biti jasno napisano, da se člana, ki zlorablja tehnike proste borbe, takoj izključi iz društva. Hkrati mora biti član, ki se vpiše v društvo, seznanjen s posledicami v primeru zlorabe tehnik. Najlažje je seznaniti bodočega člana s to pomembno informacijo tako, da je o tej tematiki obveščen že v pisni obliki, ko podpiše pristopno izjavo.

**USTREZEN IZBOR DRUŠTVA:** Tako kot naj bi trener izbiral svoje učence, tako lahko njegovi učenci izbirajo svojega trenerja. Zato je pomembno, da interesent, preden začne trenirati prosto borbo, obišče več društev ter se udeleži poskusnega treninga, ali trening opazuje, in se odloči za tisto društvo, kjer premorejo najvišjo raven etike poleg ustreznega strokovnega znanja, pogojev treninga in ostalih pomembnih dejavnikov.

# ALI JE PROSTA BORBA NASILJE?

Nasilje v povezavi s prosto borbo je gotovo ena najbolj občutljivih tematik, s katero se ogromno ukvarjajo sami mediji, tudi predstavniki medicinske stroke, celo politiki, trenerji, borci, ki trenirajo prosto borbo, in posledično tudi njihovi najbližji sorodniki, prijatelji in znanci. Ker gre za občutljivo tematiko, to samo pomeni, da gre za problem, ki še ni rešen in ki mu je potrebno posvetiti več časa, energije in pozornosti.



Namen te knjige gotovo ni rešiti dileme te tematike, temveč **sprožiti konstruktivno debato**, ki bo morda privedla na tem področju tudi do znanstvenih raziskav, več dialoga med vsemi vpletenimi, in s tem tudi do konkretnjših spoznanj. WHO (World Health Organization) definira nasilje tako:

*"Nasilje je namerna uporaba fizične sile ali moči proti samemu sebi, drugi osebi ali skupini oseb, ki lahko povzroči poškodbe, smrt, psihično škodo, slabe posledice in prikrajšanje."*

Če izhajamo samo iz posledic nasilja, ki so lahko torej poškodbe, smrt, psihična škoda, slabe posledice in prikrajšanje, potem je lahko nasilje prav vse, kar povzroča šolski sistem, vožnja z avtomobilom, vsak šport, celo celotna družba kot takšna. Iz zgornje definicije je razvidno, da je pomemben **namen**, zakaj uporabljamo fizično silo in moč, čeprav v bistvu pravi namen spet sproži vprašanje, ali niso ravno ljudje tisti, ki povzročajo največ nasilja, izvirajočega iz »dobrih namenov«?

**Ločnica med nasiljem in nenasiljem je lahko v svetu free fighta zelo tanka, mnogokrat celo zelo zabrisana in nejasna.** Zato se mora vsak, ki se ukvarja z borilnim športom, zavedati, kakšen namen tiči za njegovimi dejanji, vseeno, ali tukaj govorimo o medijih, športnih funkcionarjih, trenerjih ali športnikih. Danes se tudi nihče več ne sprašuje, ali je atletska disciplina metanja kopja nasilna ali ne, ker namen športnika ni s kopjem ubiti ali poškodovati drugega človeka, temveč kopje vreči čim dlje. To pomeni, da so se pri tej atletske disciplini vzpostavila pravila, ki omogočajo vsem vpletenim čim večjo varnost, prav tako pa se je iz istih razlogov, iz zgodovinskega vidika gledano, spremenil namen metanja kopja. Če je bil včasih

namen metanja kopja ta, da je človek z istim kopjem, s katerim je vadal, tudi ubijal, potem ta namen danes ni več sprejemljiv, zato se je namen spremenil.

**Sprememba namena pa je povzročila tudi spremembo pravil**, ki je pripeljala to vojaško in lovsko večino do stopnje miroljubnega športa. Res pa je, da lahko kopje kdaj zaradi spleta nesrečnih okoliščin poleti tudi med gledalce, zadane drugega športnika ali sodnika, vendar gre tu za nesrečo, ne pa za namen športnika, da bi nekoga namerno poškodoval.

Prosta borba je v zelo podobnem procesu nekdanjega razvoja metanja kopja iz barbarske ubijalske veščine v plemenit šport, kjer mediji, funkcionarji, menedžerji, sponzorji, gledalci,... predvsem pa trenerji in borci odločajo o nadaljnji smeri v razvoju proste borbe s svojim načinom razmišljanja in delovanja.

Če izjavi producent znanega ameriškega tekmovanja proste borbe, da: "*...so videli najboljšo pot do večje publike, če prodajo kri, drobovje in vidike strahu proste borbe*", potem je s tem impliciran že sam nasilni namen tekmovanja, ki ga na takšen način zaznajo tudi publika, trenerji in seveda borci. Na ta način se sprevrže športni dogodek v spektakel nasilja, športni dvoboj v nasilno obračunavanje in sodnik v rablja, in po zgornji definiciji postane prosta borba zelo jasen nosilec nasilja.

Kadar borec udriha s pestmi ali kako drugače po nasprotniku, ki se je že zdavnaj nesposoben bojevati, ali celo po nasprotniku, ki je že zdavnaj v nezavesti ali celo mrtev, potem tu ne gre več za športni dogodek, ampak za nasilno dejanje. Ko znani Ken Shamrock svojemu nasprotniku namerno poškoduje nogo s pomočjo ključa na nogi, potem je to nasilje. Ko pripadnik družine Gracie svojega nasprotnika davi tudi še takrat, ko se je ta že zdavnaj predal, potem je to nasilje in daleč od športnega fairplaya.

Če hrvaški sodnik iz principa in sprevrženega nacionalnega ponosa ne prekine borbe/ med Slovencem in Hrvatom, kjer je Hrvat v zelo jasno razvidnem podrejenem položaju, iz katerega se ne more več rešiti, potem je to nasilje, s katerim sili v nasilje tudi Slovenca, ki si želi samo zmagati na športen in ne na nasilen način. Da se razumemo, tu gre le za primer, isti dogodek bi se lahko pripetil tudi v Sloveniji v obratni konstelaciji.

Kadar trener zaradi razočaranja nad svojim varovancem vrže brisačo (če ta poleti v ring, je to znak za predajo) v publiko namesto v ring takrat, ko bi to že zdavnaj moral storiti, in s tem dopusti, da njegovega varovanca pohabijo tako, da ga kasneje morajo šivati po obrazu z recimo 28 šivi, potem je to nasilje.

**Zato je pomembno, da je namen proste borbe športni dvoboj, kjer se športnih pravil in standardov držijo VSI, od organizatorjev, medijev, gledalcev, trenerjev in borcev, in da so o teh standardih vsi dobro informirani. Kjer športni pravilniki,**

**statuti in dogovori odpovejo, se mora vklopiti etika.** Zato je pomembno, da se etika bistveno bolj poveže s sceno proste borbe v celoti. Da se v tej smeri v Sloveniji dogaja v nekaterih klubih kar precej, dokazuje izjava Matjaža Hrovata, nekdanjega trenerja Vale Tudo kluba Ljubljana, ki pravi: "Nasilje in borba kot šport po mojem mnenju nimata neposredne veze. Se pravi, nekdo je lahko že po naravi nasilen človek, če trenira ali ne. Kvečjemu se mi zdi, da so ljudje, ki te »trde zadeve« (boks, judo, vale tudo) trenirajo, bolj umirjeni, prizemljeni, ponižni, samozavestni."

Zato je pomembno, da se scena proste borbe v celoti začne zavedati globljega pomena, ki ga ponuja prosta borba, in s tem spremeni namen proste borbe, da lahko ta dokončno preraste iz barbarskega spektakla, za katerega ga mnogi kritiki še vedno imajo, v plemenit šport.

Razlike med barbarskim spektaklom in plemenitim športom so naslednje:

<b>Barbarski spektakel</b>	<b>Plemeniti šport</b>
Namen je zavedno ali nezavedno širjenje nasilja v medijih, v društvih, na tekmovanjih.	Namen je širiti športni duh, fairplay, etična načela.
Prosta borba v tem konceptu podleže zahtevam ekonomije in s tem politike scene. Borci so le zamenljive marionete ekonomije. Človečnost ni pomembna.	V tem konceptu dojemanje proste borbe je najpomembnejši človek, šele potem politika tega športa in šele na koncu zahteve ekonomije. Najpomembnejša je torej dobrobit športnika.
Mediji poročajo zelo parcialno, kažejo počasne posnetke knockoutov, podpirajo nasilne zvezde tega športa in jim celo pomagajo pri izgradnji in trženju njihove podobe. Prikazujejo športnike, ki krvavijo, borce s polomljenimi udi. Gre za površno prikazovanje samo določenih, predvsem plehkkih in pogosto nebistvenih segmentov proste borbe.	Mediji poskušajo prikazati celotno sliko, kjer prikažejo, da je borba le končni izdelek športnika. Prikažejo tudi ozadja, iščejo smisel, raziskujejo namen, motivacijo teh športnikov. Posredujejo tudi slike, kjer si športniki pred borbo dajo v znak spoštovanja roke, prav tako na koncu borbe.
Mediji so izključno v funkciji zabave (entertainment).	Mediji v funkciji posredovanja informacij in tudi izobraževanja in osveščanja javnosti, gledalcev, poslušalcev.
Človek (borec) je podrejen medijem.	Mediji morajo biti podrejeni človeku - in ne obratno.
Organizatorji spektaklov prodajajo »kri, drobovje in aspekte strahu«. Borec je za njih potrošniška roba.	Organizatorja zanima samo izvedba vrhunskega športnega dogodka z dobrim slovesom. Želi si dolgoročnega sodelovanja s športniki.
Organizator vabi na svojo prireditev tudi neetične borce, vseeno mu je, ali se ti poslužujejo nedovoljenih sredstev (doping), važen je dobiček.	Organizator na svojo prireditev vabi etične borce. Povabilo na tekmovanje je borcu v čast. Organizatorju ne dovoljuje uporabe poživil.
Trener vzgaja dvomljive zvezdnike in neetične borce.	Trener vzgaja športnika.

Vseeno mu je, kaj bo prinesla prihodnost za njegovega varovanca po karieri kot borec.	Skrbi za to, da se njegov varovanec izobražuje tudi na drugih področjih, da lahko po končani karieri nekdanji borec živi normalno naprej.
Gledalca zanima samo kri, spektakel in s tem močno vpliva na oblikovanje pravil, ki veljajo na blazinah, v ringu ali v oktagonu.	Gledalca zanima športni dvoboj na visoki ravni.
Sodnik, če sploh obstaja, je prej v funkciji rablja kot sodnika. Borbo prekine šele, ko bi nadaljevanje borbe ogrozilo obstoj tekmovanja in s tem njegove »službe«.	Sodnik je prisoten zato, da usmerja in nadzira borbo in da jo prekine takrat, ko se eden od borcev ni več sposoben braniti, oziroma ko borec zelo jasno nadvladuje drugega.
Borca se borita drug proti drugemu.	Borca se borita drug z drugim.
Borca drug z drugim obračunavata.	Borca se borita na viteški način.
Borca sta nasprotnika.	Borca sta soborca.
Borca ne izbirata sredstev za zmago.	Borca se zavestno držita pravil.
Borec ne premore empatije v odnosu do nasprotnika, zato zavestno poškoduje nasprotnika, ker je zanj najvažnejša zmaga, vseeno za kakšno ceno. (Znan je primer tekmovanja s smrtnim izidom v Kijevu, ki so ga posnele celo TV kamere)	Borec premore takšno empatijo, da bo sam prekinil borbo, če vidi, da se njegov soborec ne želi predati in bi nadaljevanje borbe pomenilo nepotrebno poškodbo ali celo smrt soborca.
Bolj pomembna od fairplaya sta show in osebno zadovoljstvo.	Pomemben je fairplay.
Pravila borbe ščitijo borca le minimalno. Pravila so dvoumna in jih je možno interpretirati zelo različno. Sankcij za nespoštovanje pravil ni.	Pravila borbe želijo zaščititi borca maksimalno. Pravila so zelo jasna, ve se točno, kaj je dovoljeno in kaj ni dovoljeno. Ob nespoštovanju se posledično pojavijo ustrezne sankcije.
Zelo nejasna ali sila ohlapna pravila in norme, ki definirajo, kdo sme biti organizator, trener, borec.	Zelo jasna in natančna pravila ter norme, ki definirajo, kdo sme biti organizator, trener ali borec, in kdo ne.

Statistika, ki so jo v Nemčiji zabeležili kriminalisti, pravi, da je bilo leta 1993 registriranih 45000 mladostnikov - prestopnikov, ki so bili evidentirani zaradi nasilnih dejanj. Leta 2005 je bilo nasilnih mladostnikov že 88000. Verjetno je podobna tendenca glede nasilja prisotna tudi pri nas v Sloveniji. Prav zaradi tega in mnogih drugih razlogov ni vseeno, v katero smer se bo razvijala prosta borba v bodoče in kakšen sloves bodo imeli borci, ki ta šport trenirajo. Ali se bo prosta borba razvijala v smer barbarskih spektaklov - in s tem vzpodbujala nasilje v vseh sferah družbe - ali v smer plemenitega športa, je odvisno od vseh, ki se s tem športom posredno ali neposredno ukvarjajo.

## KORISTNA PLAT BOLEČINE PRI PROSTI BORBI

C. Jung je trdil, da: "...ni možno doseči višje zavesti brez bolečine." V odnosu do proste borbe to lahko pomeni, da je možno preko bolečine, ki jo izkusi človek, človeka spremeniti na boljše. Ta potencial obstaja pri vseh borilnih športih in veščinah. Z ustreznimi prijemi je možno nasilneže in prestopnike spremeniti v prave športnike z izraženo komponento človečnosti. To pomeni, da prosta borba ponuja priložnost, da marginalne družbene skupine spet vključi v osrčje družbe. O tem integracijskem procesu govori psiholog Berger E.: "Vprašanje, kako lahko človek, ki ne poseduje bistvenih delov človeške kompetence, postane del človeške družbe, je odvisno od tega, kako ta družba z njim ravna. ...če družba človeku ponudi zatočišče, ga akceptira, mu pomaga, potem se lahko proces integracije, ponovnega vstopa v družbo v določenem časovnem okvirju odvij. Če ta pripravljenost ne obstaja, potem takšen človek ostaja izključen iz družbe in doživi najtežje socialne travme."

Prav bolečina je ena osrednjih tematik, s katero se sooči vsak, ki vstopa v svet proste borbe, tudi nasilnež, ki je poprej povzročal bolečine samo drugim, lahko zdaj sam izkusi v okviru športnih pravil, kaj to pomeni dobiti udarec, brco, pasti po tleh. Dobi **lastno izkušnjo**, da to boli in da vse to, kar je mogoče poprej povzročal s pomočjo nasilja drugim, le ni tista prava alternativa. Da ta koncept preobrazbe drži in deluje, dokazujejo uspehi **Lotharja Kannenberga**, ki smo ga omenili že prej, in povedali, da se poslužuje borilnih športov za vzgajanje mladostnikov med 14. in 18. letom, in jih iz mladih nasilnežev preobraža v športnike, ki spoštujejo druge ljudi in zakon.

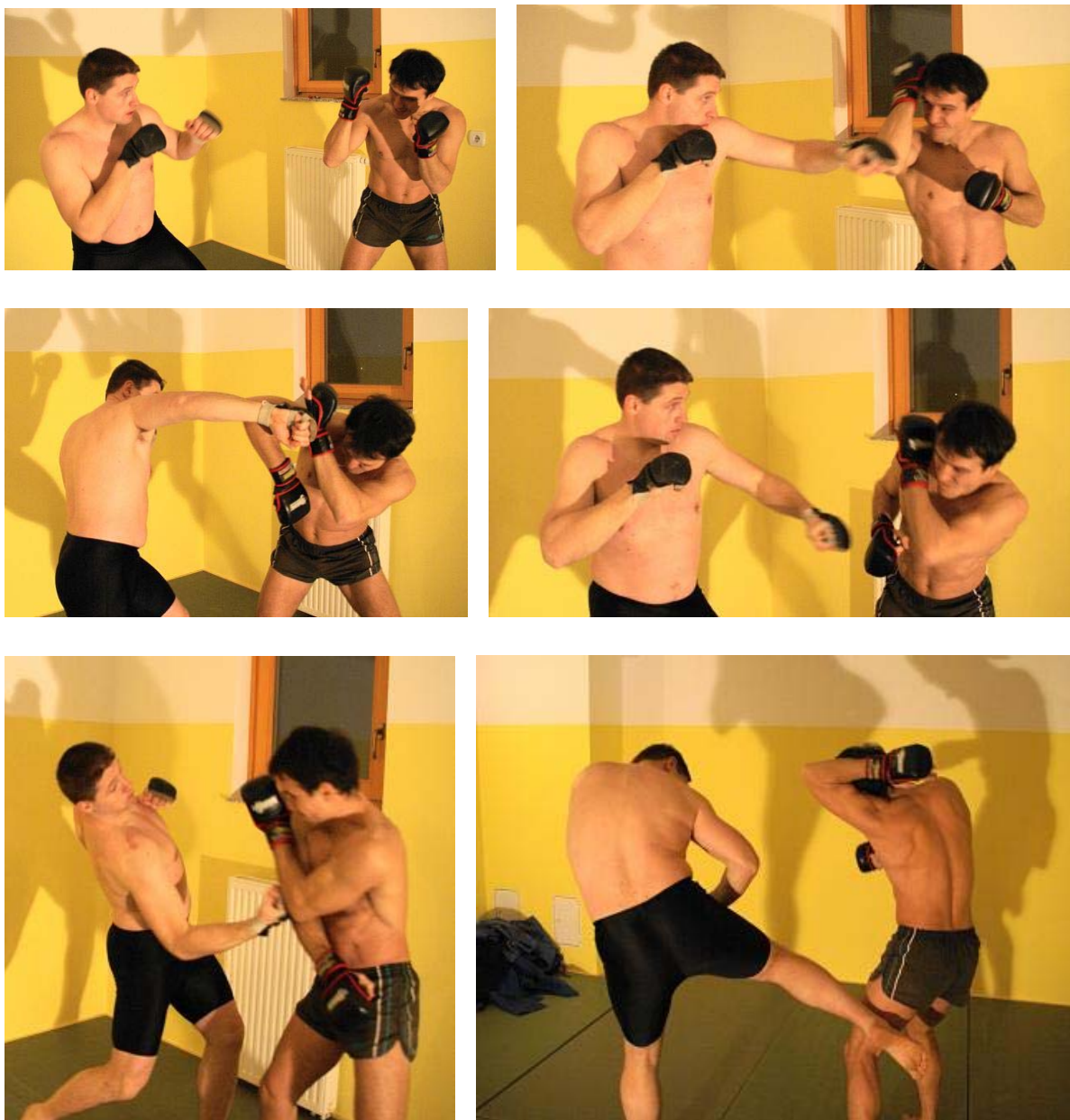
O tem, kako bolečina deluje na človeka, trdi Hrovat, trener proste borbe, naslednje: "Bolečina, ki jo čutim med treningom, mene osebno pomirja in deluje katarzično, se notranje očistim, zavem se svojih mej in krhkosti... Prav tako pa je fizično izčrpanje, ki se ga da doseči v kratkem času enega treninga, tako brutalno, da se ti »zresetira računalnik« (glava). Se pravi, paše mi, da v času intenzije ne mislim na nič... je meditacija scena. Ni misli v glavi." To pomeni, da bolečina, ki je vsekakor prisotna pri prosti borbi, očitno lahko naredi iz nasilnežev dobre ljudi, in iz dobrih ljudi še boljše.

## PREDNOSTI »ŽIVE« VADBE

Človek, ki ima največje zasluge za širjenje filozofije »živosti« (**alliveness**), je prav gotovo **Matt Thorton** ([www.straightblastgym.com](http://www.straightblastgym.com)). Pri konceptu živosti gre za to, da športniki v borbi trenirajo proti nasprotnikom, ki se **upirajo**.

Nasprotni koncepti živosti so »mrtvi drili«, kjer je potek drila več ali manj že vnaprej znan, gre za **borbeno koreografijo**, ki od športnika ne zahteva nobenega ali zelo malo sprotnega prilagajanja trenutni situaciji. Takšen način vadbe najdemo pogosto

pri borilnih veščinah kot so tradicionalni karate (sparing na en, dva ali tri korake), wing chun (nekateri chi sao drili, nak sao cikel), filipinske veščine (dogovorjeni drili s palicami).



Sekvenca »žive« vadbe

Pogosto so ti drili zelo statične narave, saj napadalec pogosto vztraja v določenih položajih, da lahko nasprotnik v miru dokonča svojo tehniko. Drili lahko dajo vadečemu lažni občutek, da nekaj zna, vendar izvajanje drilov s partnerjem, ki sodeluje, ni isto kot športna borba z nasprotnikom, ki se z vso močjo upira. Pri »živi vadbi«, ki je blizu vsem judoistom, rokoborcem, kimboksarjem, tajskim boksarjem in borcem proste borbe, te statičnosti ni. Športnik se mora nenehno prilagajati trenutni situaciji, nikoli ne ve, kakšen bo nasprotnikov naslednji gib, in prav zaradi tega nenehno uri svojo »**borbeno inteligenco**«. Osrednji del »žive vadbe« je športna

borba, kjer športnik hitro spozna, kaj zanj deluje in kaj ne, medtem ko te pomembne povratne informacije pristaši mrtvih drilov ne dobivajo in zato svoje sposobnosti pogosto ocenjujejo zelo nerealistično. Ali je športnik napredoval ali ne, mu ne pove barva njegovega pasu, certifikat, ki ga je dobil od trenerja, temveč njegov realni športni dosežek v športni borbi.

## **PROSTA BORBA Z VIDIKA OSEBNE RASTI**

Neil Jaka North pravi, da gre pri prosti borbi za: " **...doseganje stvari, ki si jih želiš, in ne za fantaziranje o stvareh, ki bi jih naredil, vendar tega ne storiš. Nenehno moraš zapuščati cone udobja, in tako postajaš močnejši kot osebnost.**" Zato prosta borba nosi v sebi velik potencial za osebno rast človeka, ki se s tem borilnim športom ukvarja. Ni lahko iz »fantaziranja« preklopiti na dejanja, in prav tako ni lahko prostovoljno nenehno na blazini, v ringu in v vsakdanjem življenju zapuščati cone udobja, vendar je vredno prav to početi vsak dan znova! Nagrada je močnejša, zrelejša in bolj popolna osebnost!

Za vsako zapuščenje cone ugodja je potrebna veliko mera poguma. Ta pogum je pri prosti borbi osrednjega pomena. Nenehno se je potrebno soočati z lastnimi strahovi, z lastnim egom, s svetom, ki ga še ne poznamo. Športni dosežek je tisti, ki povzroči tako pri trenerju kot pri njegovih varovancih transparentnost, zaradi katere ni »blefiranja«. Vsaka borba športnika - in tudi njegovega trenerja - hitro postavi na realna tla. Ni mask v obliki nazivov, mitov, špekulacij, saj vsakdo, tako trener kot tudi športnik, izgubljata borbo kdaj tudi pred kritično publiko, in je to v teh krogih nekaj čisto normalnega, ni tabu tema. **Nihče ni Superman, vsakdo je le človek!**

Izpostaviti se »nag«, kot človek brez maske, pa zahteva veliko poguma in še več iskrenosti. Zaradi vsega naštetega je prosta borba odlično sredstvo za osebno rast tako trenerja kot tudi športnikov-borcev. Naloga dobrega trenerja je, da pomaga svojemu varovancu rasti na vseh področjih, da mu pomaga tudi rasti kot osebnost. Kako?

Sanja Rozman je na to vprašanje (sicer v drugačnem, vendar podobnem kontekstu) na svojem predavanju leta 2007 v Velenju odgovorila približno z naslednjimi besedami: "...tako, da mlademu človeku ponujamo najrazličnejše možnosti, ta pa si izmed njih izbere tisto, ki mu najbolj odgovarja. Za takšen pristop je potrebno imeti ogromno potrpežljivosti. Ni lahko, saj ni nujno, da mladi človek sploh izbere kakšno od ponujenih možnosti."

Naloga dobrega trenerja je, da možnosti, ki jih ponuja svojemu varovancu, zastavlja tako, da so malce izven cone udobja, o kateri govori nekdanji tekmovalec Neil Jaka

North in se zdijo športniku kljub temu dosegljivi. Tako raste in zori športnik kot osebnost. Pri tem pa je potrebno, kot pravi Rozmanova, "...nenehno verjeti v dobro v človeku, v lučko, ki jo nosi v sebi."

Trener je tista ključna oseba, ki pomaga pri osebni rasti športnika, zato ni dovolj, če ima razviti samo dve sposobnosti od približno desetih, ki so po mnenju mag. V. Krevsla potrebne za dobrega trenerja, ampak mora tudi sam trener nenehno delati na sebi, se izobraževati in biti ves čas radoveden, vedoželjen, kreativen, saj lahko športniku ponudi samo to, kar nosi tudi sam v sebi, nič več in nič manj.

**SAVATE - BOKS  
KICKBOXING - MMA**

Vpis v vse programe poteka v februarju in oktobru

Več informacij:  
041 962 485  
fcl.ljubljana@gmail.com  
www.fcl.si in www.fightclub.si

**FIGHT CLUB LJUBLJANA**

# Skupni pogled v prihodnost

Ta knjiga je bila napisana z namenom, da jo prebere čim več ljudi, ker le na ta način resnično nudi neko korist vsem bralcem, predvsem borcem in njihovim trenerjem, ter vsem, ki simpatizirate s tem borilnim športom.

Če vam je bil všeč tudi drugi del knjige, ga priporočite svojim znancem in prijateljem, soborcem, in seveda tudi kolegom, ki trenirajo druge borilne športe in veščine, saj smo v resnici ena sama velika družina. V družini se pa dobre stvari nesebično delijo ☺! Več ljudi bo to e-knjigo prebralo, več veselja bom imel v tej smeri napisati kaj novega.

V pisanje obeh free fight knjig sem vložil, izhajajoč iz svoje statistike, 671 ur trdega, a zanimivega dela. Vendar v resnici ne gre samo za 671 ur, temveč za obdobje 25 let, kjer sem si v svetu borilnih veščin in športov nabiral izkušnje in znanje kot tekmovalec in trener. Težko je zgomotiti in stlačiti tako veliko količino informacij, ki sem jih zbiral tako dolgo, v eno samo knjigo.

Po drugi strani pa ste verjetno opazili, da na vse poskušam gledati malce širše, da me poleg borilnih športov zanimajo še druge stvari, do katerih sem prišel sčasoma preko borilnih športov in so z njimi bolj povezane, kot se na prvi pogled zdi.

Zelo dolgo sem borilne športe in veščine ločeval od drugih področij svojega življenja in s tem samemu sebi onemogočal hitrejši razvoj. V resnici je bilo namreč vse, kar sem kadarkoli v življenju počel, medsebojno povezano.

To mi je postalo jasno, ko sem načrtoval svojo spletno stran, katere namen je ljudem dati možnost, da si lahko snamejo e-knjige z najrazličnejših področij. Spraševal sem se, kako lahko v prihodnosti na eni spletni strani ponujam širši javnosti e-knjige s treh popolnoma različnih področij?

Kako bodo obiskovalci gledali na tri glavne rubrike, ki navidezno nimajo nič skupnega: šport in zdravje, medsebojni odnosi in alternativne oblike življenja?

Zdelo se mi je, da na eni spletni strani želim združiti nezdružljivo, dokler se mi ni posvetilo, da ljudje delujemo kot **CELOTA** in ne kot **POSAMEZNI DELI**. Verjetno se strinjate, da vaša osebnost in vaši interesi v vašem življenju niso okleščeni »samo« na prosto borbo, da vas zanimajo poleg tega področja še druga.

Niste samo borec, v vsakdanjem življenju ste tudi v vlogi očeta, matere, brata ali sestre, prijatelja, kolega, nadrejenega ali podrejenega, skratka, ste družbeno bitje. Vsakega človeka, ki je vpet v neko družbo, seveda zanima, kako čim najboljše

razvijati svoje sanje in potencialne znotraj te družbe. Svojih sanj in svojih potencialov nikoli ne moremo razviti sami, vedno nas pri tem ovirajo ali nam pri tem pomagajo drugi.

Kot borec smo odvisni še najbolj od trenerja, potem od soborcev, maserjev, fizioterapevtov, predsednika kluba, selektorjev, sponzorjev... in še bi lahko našteval. Ali vsi naštetih držijo skupaj in se med sabo podpirajo in bodrijo, ali se med sabo prerekajo in si mečejo pod noge polena, je odvisno od medsebojnih odnosov. Medsebojni odnosi so tisti, ki povezujejo in ločujejo, sočloveka približajo drugemu ali ga oddaljijo od njega.

Na isti način smo vpeti v družbeno mrežo tudi v vseh ostalih sferah, na katerih delujemo. V izobraževalnih institucijah smo odvisni od profesorjev, v službi od nadrejenih, podrejenih in sodelavcev, v družini od naših otrok in partnerjev. Tako kot je treba redno trenirati prosto borbo, da na tem področju postajamo boljši in bolj uspešni, tako je treba trenirati tudi medsebojne odnose.

Kakšno vrednost ima dejstvo, da ste morda najboljši borec v klubu in se lahko pohvalite z dokaj dobrimi medsebojnimi odnosi znotraj kluba, medtem ko so medsebojni odnosi v družini, v službi ali v šoli katastrofa? Hkrati pa slabi odnosi pogosto zelo vplivajo na počutje borca, ki se zaradi težav doma ali v službi le težko osredotoči na svoj trening in ne more biti čisto 100% pri stvari, tudi če si tega želi.

Zaradi tega trdim, da je boljše vlagati v CELOTO kot samo v posamezni DELČEK osebnosti. Zato je treba vlagati energijo in čas tako v prosto borbo kot tudi v medsebojne odnose, ker sta ti dve področji povezani.

Na spletni strani je na voljo tudi rubrika »alternativne oblike življenja«. Kakšne povezave ima to s prosto borbo in z medsebojnimi odnosi? Zelo veliko. Kdor se poglobljeno ukvarja s prosto borbo, že živi »alternativno obliko življenja«. Težko lahko trdite, da je prosta borba navaden šport, je **način življenja**, drugačen način življenja, alternativni način življenja.

Gre za življenjski slog, ki ste si ga mnogi, ki berete te vrstice, izbrali sami, ker vam je všeč in vam je blizu, in ker sem vam morda povprečna življenjska pot »navadnega človeka« zaradi svoje »sivine in mlačnosti« preprosto zdi manj privlačna.

Tako kot obstaja alternativna oblika življenja borca, ki se ukvarja s prosto borbo, tako obstajajo še druge, zelo sorodne oblike alternativnih življenjskih slogov, od katerih si lahko vsakdo, ki je odprte narave, košček odreže in prilagodi čisto svojim potrebam. Torej so tudi alternativne oblike življenja z borilnimi športi zelo povezane.

In kakšno vlogo imajo medsebojni odnosi na segmentu alternativnih oblik življenja? O tem bi pa lahko napisal celo knjigo, ker po tej poti hodim že vrsto let. Vsakdo, ki

živi svojo alternativno obliko življenja, se hočeš-nočeš razlikuje od povprečne množice ljudi. Razlika se lahko kaže že v zunanosti tega človeka ali v njegovem vedenju, v mnogih primerih gre celo za kombinacijo obojega.

Če šef jutranje izmene znanega ljubljanskega lokala pride na delo s prasko, podpludbo ali z obližem na nosu ali obrvi, se to vidi in opazi. Če med asteničnimi birokrati sestankuje nekdo, ki je precej širok čez ramena in zaradi svoje atletske postave precej izstopa iz svojega običajnega okolja, se to opazi. To so bili zunanji, zelo vidljivi in očitni znaki, po katerih potem ljudje nas borce hitro stlačijo v razne predalčke, na katerih piše vse mogoče.

Na področju vedenja se mnogi borci razlikujejo od ostalih po tem, da zelo jasno izražajo to kar si mislijo in čutijo, vseeno, s kakšno avtoriteto imajo opravka, in ne glede negativnih posledic, ki jih lahko zanje vsaka njihova pripomba ali opazka povzroči. Ti borci se zelo dobro zavedajo svoje lastne vrednosti in se silovito postavijo v bran, kadar, kot pravi Borut Kincl, nekdo, vseeno kdo, **stoji na njihovem mestu!**

Ni pomembno, ali vplivi proste borbe pronicajo na prosto preko vedenja ali naštetih zunanjih vidnih znakov, vedno se bo nekdo obregnil v to »drugačnost«, ker vaše »alternativne oblike življenja« ne bo mogel niti znal razumeti. Vse to zelo jasno vpliva na medsebojne odnose, kjer so prisotni lahko razni odtenki, ki segajo od občudovanja, spoštovanja, iskrene empatije, pa tja do posmehovanja, nerazumevanja, zaničevanja in odklanjanja.

Kdor je »normalen«, ga normalni ljudje obravnavajo normalno, vsakogar, ki pa malce, vseeno na kakšen način, izstopa iz ozkih mej vsesplošno veljavnih družbenih norm, pa obravnavajo precej drugače. To drugačnost zagovarjati ni vedno lahko in skoraj vedno vpliva na kakovost medsebojnih odnosov.

Zato zame vsak borec, vseeno, s katerim borilnim športom ali s katero borilno večino se ukvarja, ni zgolj enodimenzionalno bitje, ni le DELČEK nečesa, je CELOTA in si zasluži, da ga kot takšno tudi obravnavajo.

Če imate kakšna vprašanja, predloge ali pripombe, me lahko kadarkoli kontaktirate (info@robertlisac.com). Prav tako sem odprt za vsako sodelovanje. Vesel bom vsakega vašega odziva! Želim vam veliko uspehov na blazini, v ringu in v vsakdanjem življenju.

## O AVTORJU

Prve korake v svet borilnih veščin in športov sem naredil 1983 leta, ko sem kot desetletni deček pod vodstvom Roberta Danisa v Švici začel trenirati judo. V tem športu sem dosegel kar lepe uspehe. Čeprav sem v judu položil tudi črni pas, mi to ni preprečilo, da se ne bi poglobil še v karate. Po »judo-fazi« sem se velikim navdušenjem ukvarjal tudi z wing chun kung fujem. Ko je bilo tudi te faze konec, sem se posvetil free fightu. Na fakulteti za šport sem z odliko diplomiral s področja free fighta. Vedno me je navduševal svet samurajev, ki so veliko dali, poleg spretnosti bojevanja, tudi na druga znanja, ki so segla od poezije, kaligrafije, glasbe..., pa tja do čisto praktičnih in uporabnih življenjskih veščin. Izhajajoč iz tega širšega bojevniškega pogleda, sem se začel ukvarjati tudi s taoizmom, in vzporedno tudi z osebno rastjo.

## **KORISTNE SPLETNE STRANI**

**www.fcl.si**

**FIGHT CLUB LJUBLJANA** – kjer lahko v dobri in sproščeni družbi naučite free fight-a / MMA-a, Savata in boksa. Boks poučuje izkušen trener Sašo. Savate - francoski boks poučujejo Sašo, Mišel in Vladimir. Edino v tem društvu, sem še aktiven kot trener na področju free fighta in MMA-a.



**www.dnobm.com**

Aljoša Gorup, ki poučuje **STREET SURVIVING SYSTEMS** (izhajajoč iz Bruce Leejevih konceptov bojevanja) na Primorskem zame spada v sam vrh slovenske scene borilnih veščin. Njegovo društvo priporočam vsem prijateljem realistične samoobrambe.

**www.sud.si**

**SUD- Silovit udarec** je prva Slovenska blagovna znamka za borilno opremo. Pri njih dobite najkakovostnejše pripomočke za vse vrste borilnih športov. S SUD-ovo opremo bodo vaši treningi kakovostnejši, zanimivejši in varnejši. Vse o opremi za borilne športe izveste na tej spletni strani.

**www.rksi.net**

Borut Kincl je najbolj netradicionalen tradicionalist na področju borilnih športov. Je vrhunski strokovnjak, ki ga v tujini (Izrael, Italija, Azija) žal še vedno bolj cenijo kot v Sloveniji. Trenira in poučuje Ryukyu Kempo in Moder Arnis doma in v tujini, in je živa enciklopedija znanja. Slovenci, izkoristite že enkrat SVOJE zaklade!

**www.ultimimate.si**

Peter Cakič je glavni mentor in vodja ULTIMMATE AKADEMIJE za borilne veščine in športe.

**www.t-topolsica.si**

Za vsakega človeka je pomembna regeneracija in sprostitev, zato hodim na kopanje, v savno in na masažo v terme v Topolšici. Tu bodo na svoj račun prišli vsi prijatelji wellnessa, toplo priporočam!

**www.psihoretorika.com**

Roy Goreya vas bo popeljal v svet retorike in osebne rasti. Kdor bi se rad naučil retorike, bo z njegovim tečajem PSIHORETORIKA zelo zadovoljen. Več o Royu izveste tudi na [www.osebna-rast.com](http://www.osebna-rast.com).

## VIRI IN LITERATURA

- Andrejew W.M. , E.M. Tschumakov. (1996). *SAMBO...der kraftvolle, russische Kampfsport*. Berlin,Verlag Weinmann. str.11, 152
- Bohus J. (1986). *Sportgeschichte – Gesellschaft und Sport von Mykene bis heute*, München: BLV Verlagsgesellschaft mbH, str.19 - 26
- Centry C. (2002). *NO HOLDS BARRED – The Story of Ultimate Fighting*. Great Britain: MILO BOOKS LTD, str. 66, 70, 77
- Draeger D.F., R.W. Smith. (1980). *COMPREHENSIVE ASIAN FIGHTING ARTS*. London: Kodansha International, str. 22
- Iatskevich A. (1999). *Russian Judo*, England:Redwood Books, str. X
- Inokuma I., S. Nobuyuki. (1980). *Best Judo*, Tokyo, New York, San Francisco: Kodansha International LTD., str. 92
- Inosanto D. (1983). *Absorb what is useful*. Los Angeles: KNOW NOW PUBLISHING COMPANY, str. 1
- Kobayashi K., H.E. Sharp. (1984). *The sport of Judo*. Tokyo: Charles E. Tuttle company, str. 89
- Kraitus P. (1988). *Muay Thai – The Most distinguished Art of fighting*. Bangkok: Asia Books, 211 str.
- Krevsel V.(2001). *Poklic športnega trenerja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, str. 7 - 34
- Lee B. (1991), *Bruce Lee's Jeet Kune Do*, Niedernhausen: Falken-Verlag GmbH, str. 54, 56
- Lisac R. (2001). *La Lucha Canaria*. Budo Sensei, 2000, 2, št.4, str. 33
- Lisac R. (2000). *Vale Tudo "Krvavi šport"*. Budo Sensei,1, št.3, str.35
- Lisac R. (2004). *Korak v neznano – pot pogumnih : starodavni taoistični nauki za boljše življenje*, Ljubljana: Šarm, str. 87, 92
- Little J., (1999). *Chronologie – Sein Leben Jahr für Jahr*. Kampfkunst, 1, št.1 posebna izdaja, str. 9
- Logar G. (2002). *Umetnost golorokega bojevanja – Ko vam Jackie Chan ploska, Chuck Norris pa od zavisti joče*. Men's Health, 3, št. 12, str. 58
- Miyamoto M.(1994). *Fünf Ringe – Die Kunst des Samurai – Schwertweges*, München: Droemersche Verlagsanstalt Th. Knaur Nachf., str. 9
- Neznani avtor. (2000a). *Mike Anderson – Ein halbes Jahrhundert Kampfsportgeschichte*. Kampfkunst, 1, št. 4, str. 25, 27
- Osho. (2001). *Mut – Lebe wild und gefährlich*. München: Wilhelm Heyne Verlag GmbH&Co. str. 15
- Pestalozzi H.A. (1981). *Nach uns die Zukunft*. Gümlingen: Zytglogge Verlag Bern, str. 210
- Pestalozzi H.A. (2001). *Auf die Bäume ihr Affen*, Gümlingen: Zytglogge Verlag Bern, str. 8
- Pflüger A. (1987). *Karate 1 – Einführung, Grundtechniken*. Niedernhausen: Falken Verlag, str. 111, 112
- Rebac Z. (1988). *Thai-Boxen...der Vollkontakt-Kampfsport aus Asien*. Berlin: Verlag Weinmann, str.9, 13, 46
- Rossen J. (2003). *The Gracie Revolution*. BLACK BELT, 41, št.2, str. 60
- Schönauer G.(2002). *Aussteigen aber wie?* Nürnberg: Institut für Baubiologie, str. 6
- Šterk K. (1998). *O težavah z mano- Antropologija, lingvistika, psihoanaliza*. Ljubljana: Študentska založba, str. 11
- Šugman R. (1991). *Šport, njegov kratek zgodovinski oris v svetu in pri nas*. Ljubljana: Fakulteta za šport, str. 26
- Taraniš S. (1997). *Boks – plemenita veščina obrambe*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, str. 37.

## Spletne strani:

[www.slovaletudo.com](http://www.slovaletudo.com), [de.wikipedia.org](http://de.wikipedia.org),  
[www.dnobm.com](http://www.dnobm.com), [forum.mma.si/](http://forum.mma.si/)  
[www.rksi.net](http://www.rksi.net)  
[www.kimura.si](http://www.kimura.si)  
[www.karate-brezice.com/valetudo.htm](http://www.karate-brezice.com/valetudo.htm),  
[www.straightblastgym.com](http://www.straightblastgym.com),[www.fightingarts.com/ubbthreads/showflat.php?Number=15848692](http://www.fightingarts.com/ubbthreads/showflat.php?Number=15848692),  
[www.worldblackbelt.com/Living\\_Legends/Anderson\\_Mike.asp](http://www.worldblackbelt.com/Living_Legends/Anderson_Mike.asp), [www.3.telus.net/kevinotoole/history.html](http://www.3.telus.net/kevinotoole/history.html),  
[www.historical-pankration.com/article-3.html](http://www.historical-pankration.com/article-3.html), [www.sueddeutsche.de/kultur/artikel/751/36715/7/print.html](http://www.sueddeutsche.de/kultur/artikel/751/36715/7/print.html),  
[www.fightingarts.com/reading/article.php?id=164](http://www.fightingarts.com/reading/article.php?id=164), [www.bbc.co.uk/history/ancient/romans/gladiators\\_01.shtml](http://www.bbc.co.uk/history/ancient/romans/gladiators_01.shtml),  
[ancienthistory.about.com/cs/slavesandslavery/a/spartacus.htm](http://ancienthistory.about.com/cs/slavesandslavery/a/spartacus.htm) ,  
[www.shaolin-wushu.de/main\\_fr.htm?history.htm](http://www.shaolin-wushu.de/main_fr.htm?history.htm) , [ejmas.com](http://ejmas.com) ,  
[www.esv.ch/geschichte.php](http://www.esv.ch/geschichte.php) , [www.aemma.org](http://www.aemma.org) ,  
[www.mmaringereport.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=364&Itemid=76](http://www.mmaringereport.com/index.php?option=com_content&task=view&id=364&Itemid=76) ,  
[www.eastsideboxing.com/news.php?p=4864&more=1](http://www.eastsideboxing.com/news.php?p=4864&more=1) ,  
[www.bloomington.in.us/~southmat/famous.html](http://www.bloomington.in.us/~southmat/famous.html) ,

[www.srcf.ucam.org/cukbs/savate.htm](http://www.srcf.ucam.org/cukbs/savate.htm) ,  
[www.miripiriwrestlingclub.com/gama.shtml](http://www.miripiriwrestlingclub.com/gama.shtml) ,  
[www.bridgemansavate.com/H1historical.html](http://www.bridgemansavate.com/H1historical.html) ,  
[www.miripiriwrestlingclub.com/gama.shtml](http://www.miripiriwrestlingclub.com/gama.shtml) ,  
[www.extremeproports.com/MMA/wrestling\\_styles.html](http://www.extremeproports.com/MMA/wrestling_styles.html) ,  
[www.scientificwrestling.com/](http://www.scientificwrestling.com/) , [farmerburns.com/hookers.html](http://farmerburns.com/hookers.html) ,  
[www.kahnertverlag.de/html/jim\\_arvanitis.html](http://www.kahnertverlag.de/html/jim_arvanitis.html) , [ufc-ultimate-fighting-gungfu.com/](http://ufc-ultimate-fighting-gungfu.com/) ,  
[www.pridefc.com/pride2005/whats\\_about01.htm](http://www.pridefc.com/pride2005/whats_about01.htm)  
[www.adcombat.net/adnet/Wrestling/](http://www.adcombat.net/adnet/Wrestling/) ,  
[www.sherdog.com](http://www.sherdog.com) , [www.sportnamreza.com/news.php?newsID=151236](http://www.sportnamreza.com/news.php?newsID=151236) , [www.ironlife.com/forum/archive/index.php/t-43145.html](http://www.ironlife.com/forum/archive/index.php/t-43145.html)  
[fighter.brinkster.net/eventfights.asp?EventInstanceID=5459](http://fighter.brinkster.net/eventfights.asp?EventInstanceID=5459) ,  
[www.tonyblauer.com/](http://www.tonyblauer.com/) ,  
[www.petercacic.com/](http://www.petercacic.com/) ,  
[www.andogymkranj.si](http://www.andogymkranj.si) ,  
<http://www.durchboxen.de> ,  
[www.3sat.de/](http://www.3sat.de/) ,  
[portal.unesco.org/education/en/ev.php URL\\_ID=36790&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/education/en/ev.php_URL_ID=36790&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html) ,  
[www.profightstore.com/content.asp?mode=izdvojeno&action=details&ID=107](http://www.profightstore.com/content.asp?mode=izdvojeno&action=details&ID=107) , [www.kimura.si/?page\\_id=2](http://www.kimura.si/?page_id=2)

## TV – oddaje

Berger E. (intervju). (2007, 23. januar) *Zeit im Bild 2* [ Televizijska oddaja, 3Sat]. Wien, Austria.  
Bühler (vodja oddaje). (2006) Bühler Begegnungen – Ist der Mensch ein Sklave seines Gehirns, Herr Spitzer? [ Televizijska oddaja, 3Sat]. Wien, Austria.  
Turnher I. (voditeljica). (2007, 17.januarja) *Zeit im Bild 2* [ Televizijska oddaja, 3Sat]. Wien, Austria