

kapitola 6

Proč astronaut cvičí dvě hodiny denně?

Astronaut, který si předepisuje gravitaci

Skylab, 1973. Lékař Joe Kerwin měří na vlastním těle, co dělá beztlíže: z nosných kostí ubývá **1–2 % hmoty měsíčně**.

Tělo nedělá nic špatného — jen přestalo platit tkáň, kterou nikdo nezatěžuje. NASA nenašla řešení v návratu na Zem, ale v **předepsaném odporu**: dvě hodiny cvičení denně na trenažéru ARED.

Gravitace byla celoživotní trénink, který nikdo nevnímal jako trénink — dokud nezmizel.

Tělocvična, kterou nám tiše zavřeli

Noci nad debuggerem. Refaktoring pod tlakem paměti. Hledání chyby bez Googlu. To byly **bezplatné tréninky vhledu** — gravitace řemesla.

Přišel nástroj, který kód napíše, chybu najde, manuál přečte za tebe. Odpor zmizel a je to úleva.

Jen nám nikdo neřekl, že se právě zavřela posilovna.

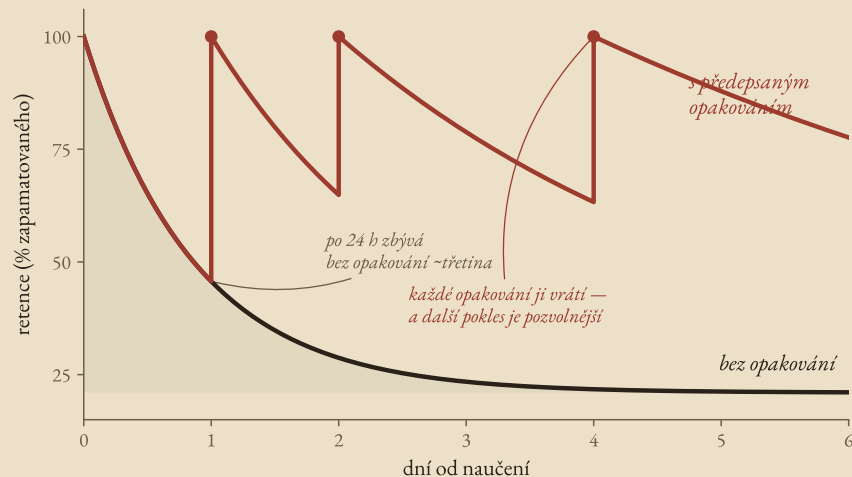
Bolest je ta cesta

- Dřina, u které mozek obsah **prochází**, tvoří porozumění.
- Vyhneš se jí → **pocit** porozumění bez porozumění (iluze vědění).
- Iluze vědění nekončí dobře: nástroj selže — a ty souboru nerozumíš.
- Řešení není vypnout AI, ale **předepsat si odpor schválně**.

Posilovna: šest cviků, ne sedm návyků

- Čti cizí kód, dokud neřekneš **proč** je takový.
- **Predikuj výstup** — rozdíl oproti realitě je, co ses naučil.
- Jeden den v týdnu **bez asistenta** — diagnostika atrofie.
- Vysvětluj nahlas, commit piš z hlavy (vybavení z paměti).

Kolik z toho ještě umíš



Ebbinghausova křivka zapominání (1885): bez opakování retence strmě padá (~dvě třetiny pryč do 24 h) k nízké asymptotě. Opakování v odstupu (spacing effect) ji pokaždé vrátí a zpomalí další pokles — schematický průběh kalibrovaný na doložená čísla (Ebbinghaus 1885; spacing: Cepeda et al., meta-analýza 254 studií, 2006).

Bez opakování zapomeň dvě třetiny do dne. Opakování v odstupu drží o 10–30 % víc.

„Jak bych poznal, že se pletu?„

Co sis za poslední měsíc nechal udělat od AI — a přestal to umět sám?
Vyber jednu takovou věc a příště ji udělej bez asistenta. To je tvá dřepová série.